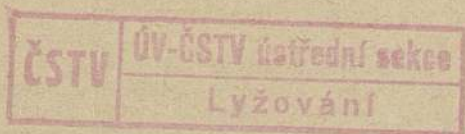


# LYŽAŘSTVÍ

(ZIMNÍ SPORT)

ODBORNÝ MĚSÍČNÍK PRO CVIČITELE A CVIČITELKY



*List řídil*

REDAKTOR JOSEF HORA



ROČNÍK XXXVI

ČESKOSLOVENSKÁ OBEC SOKOLSKÁ

## SPOLUPRACOVALI:

(ČLÁNKY A OBRÁZKY PŘÍSPĚLI)

L. BARCALOVÁ,	Dr E. MATHE
M. BENDA,	V. MEČÍŘ
G. BERGFORS,	ING. J. MIŇOVSKÝ
K. BLOMAN	Dr ZD. MOHR
J. BOŠEK	K. MORAVEC
J. ČEJKA	Dr V. NĚMEČEK
V. ČERVENKA	J. OLIVOVÁ
J. ČTVRTEČKA	M. OPLT
E. DOSTÁL	VL. PÁCL
I. DUDA	Dr K. PEKÁREK
M. DUFFEK	J. PĚNEK
J. HAVLE	J. PILAŘ
E. HEROLDOVÁ	ZD. POHNERTO VÁ
D. HOLÁ	M. POLÁČEK
A. HORÁKOVÁ	M. PROCHÁZKA
F. CHO VANEC	R. SEDLÁČEK
ARCH. K. JAROLÍMEK	J. SOMMR
Dr J. JELÍNEK	J. SMOLA
J. KAŠPAR	S. STRÍŽOVÁ
V. KOCUM	B. SÝKORA
J. KOUDELKA	M. ŠARADIN
S. KOZÁKOVÁ	J. ŠTĚPNIČKA
J. LIBENSKÝ	K. ŠVARC
J. LUKEŠ	J. TOMÁNEK
Dr FR. MACH	ST. TOMS
K. MAREK	R. WILD

ST. ZIEMBA

ČSTV

ÚV-ČSTV ústřední sekce  
Lyžování

# LYŽAŘSTVÍ

ROČNÍK 36. • ČÍSLO 1.



12. LEDNA 1950



*Naše hory jsou krásné, jsou zdrojem nevyčerpatelných radostí.  
Jsou místem, kde získáme nové síly pro další naši práci.*

## ŠTAFETOVÉ BĚHY SOVĚTSKÝCH LYŽAŘŮ NA POČEST J. V. STALINA

Sovětská lyžaři oslavili narozeniny generalissima Stalina štafetovými běhy, jež se konaly ve všech částech země. Uralští lyžaři uspořádali na příklad štafetový běh na trati 400 km, jehož se zúčastnilo ohromné množství lyžařů, mezi nimi byli nejlepší uralští sportovci i úderníci. Štafeta končila na hlavním náměstí města Molotovova, kam dorazila 21. prosince, v den narozenin J. V. Stalina. Stejně tak lyžaři v Čeljabinsku, jichž se 200 nejlepších zúčastnilo hvězdicového štafetového běhu s cílem v Čeljabinsku v den narozenin generalissima Stalina.

## ŠVĚDŠTÍ LYŽAŘI POZVÁNÍ DO SSSR

List „Stockholms-Tidningen“ sděluje, že sovětské velvyslanectví ve Stockholmu tlumočilo Švédskému lyžařskému svazu pozvání, aby se čtyři švédští lyžaři s Nills Carlssonem v čele zúčastnili společně se sovětskými trenéry v táboře Bakuriani na Kavkaze. Pozvání nemohlo být ihned přijato, ježto Švédové jsou právě v plné přípravě na mistrovství světa v Lake Placid. Podle jmenovaného listu jsou Švédové ochotni vyslati několik lyžařů do SSSR později v letošní sezóně za předpokladu, že sovětská lyžaři se zúčastní závodů ve Švédsku.

## POLÁKY PŘIPRAVUJE NORSKÝ TRENÉR

Tak jako naši reprezentanti připravují se pilně i polští lyžaři na II. ročník Poháru Tater. 3. ledna byl v Zakopaném zahájen přípravný tábor 65 nejlepších polských závodníků a závodník pod vedením norského trenéra Erikssona.

# K I. ROČNÍKU »LYŽAŘSTVÍ«

**P**rvní ročník „Lyžařství“ je ukončen a vcházíme do druhého roku. Bývá dobrým zvykem zhodnotit vykonanou práci dříve než se pustíme do další, abychom ze získaných zkušeností těžili a vyvarovali se chyb již jednou spáchaných. Je velmi nesnadné kritizovat tento, řekl bych rodičí se ročník. Jako každé rodičí se dílo má své těžkosti, tak i I. ročník se rodil těžce a pomalu.

Hlavní chyba toho, že to nešlo rychleji je mezi námi cvičiteli, instruktory a závodníky v tom, že jsme málo psali.

„Lyžařství“ má být zrcadlem, kde se odráží veškeré dění nejen po stránce sportovní, ale také politické. Má být odrazem dění nejen v ústředních orgánech nebo na centrálních závodech, ale i v krajích, okresech a jednotách. V tomto byla velká slabina. Nikdo nepřispíval a nepsal o tom, jak žije, raduje se a závodí ta či ona jednotka. Nepsalo se o tom, co se osvědčuje, jak se rozšiřují řady vyznavačů ohnutých prkýnek, co se nedaří a v čem mají jednoty neúspěchy. Jednoty by se měly chlubit a předávat dobré zkušenosti dále a nenechávat si je pro sebe.

Druhý nedostatek vidím v nedostatku článků řešících problém masového výcviku při zimních zájezdech ÚRO, ČSM, školní mládeže.

Problémů je zde dosti. Na příklad: Mají-li se instruktory věnovat výcviku pouze začátečnicků nebo již pokročilých lyžařů, jak to dělala většina „chytrých“ cvičitelů, aby si hlavně sami zajezdili. Jaké zkušenosti nabyl cvičitelé, o tom nám nikdo nenapsal.

Třetím neméně důležitým problémem, který nebyl řešen, je forma ideové práce sokolského lyžařského cvičitele. Lyžařství není dnes záležitostí jedince. Zájezdy do hor v té či oné formě musí se státi velkým výchovným procesem. Zimní sporty nám skýtají bohatou tematiku ideových námětů. I zde můžeme pěstovat správný poměr k práci, třeba s počátku jen lyžařské. V tomto jsou také cvičitelé jako celek na nízkém stupni. Další vlastností jako odpovědnost, poměr ke kolektivu a pěstování socialistické morálky mohou být dostatečně pěstovány. Toto vše bychom si na stránkách „Lyžařství“ měli osvětlit, prodiskutovat a rozvést. Musíme konečně u všech sportovců probudit zájem o problematiku společnosti.

Další otázkou, kterou se mělo „Lyžařství“ zabývat, byla rekreace.

Jak využít rekreace jako aktivní složky odpovědnosti, jak ji využít k zproduktivnění práce a pod.

Přímo bolestná byla otázka článků, týkajících se výchovy a výcviku lyžařského dorostu.



**BULHARSKO** *Vysoká škola tělesné výchovy v Sofii pozvala dva české lyžařské cvičitele k pobytu do Bulharska. Mají působit od 15. ledna do 5. března 1950 na lyžařských kursech této školy. Jejich úkolem bude obeznamit bulharské posluchače tělesné výchovy s českou lyžařskou školou a s českými metodami práce při lyžařském výcviku. Tyto kursy se konají v pohoří Pirin na chatě El Tepe ve výši 2050 m. Na obrázku je vrchol nejvyšší hory Pirinu El Tepe 2918 m.* VI. Pácl.

Jsme na cestě k socialismu, na níž dělnická třída je vedoucí silou. Do tělovýchovy ještě málo pronikla, a proto je zde ještě mnoho věcí nezdravých a zatuhlých. Bylo by třeba přemýšlet a psát o tom, jak to zařídit, aby se naše kádry omladily dělnickou krví. Z více než 600 lyžařských cvičitelů je pouze necelých 10% dělníků.

Jak to zařídit? Jak spolupracovat se ZSJ, aby nám dodávaly uvědomělé dělníky do našich cvičitelských škol?

Tak by to šlo dále. Bylo napsáno málo o zkušenostech závodníků z různých závodů. Závodníci mají povinnost předati své zkušenosti mladším, aby tito je nemuseli pracně shánět.

Bylo napsáno málo článků o lyžařství ve SSSR, které nám může být příkladem nových forem práce a masového provádění sportu. (Zimní spartakiady, hromadné běhy s účastí statisiců sportovců.)

## 120 ŠTAFET NA ZÁVODECH V MOSKVĚ

Moskevským lyžařům uvidíme dostatek krásného sněhu, který v zimě mají a který jim umožňuje uspořádat závody přímo ve městě. Tak tomu bylo i při velkém štafetovém závodě mužů i žen o cenu časopisu „Sovětský sport“. Ve Stalinově parku v Izmajlovu se dostavilo ke startu 120 štafet mužů i žen. Muži závodili na trati 4×5 km, ženy 3×3 km. V závodě mužů si vedl v prvním úseku nejlépe Baranov z vysokoškolského klubu Nauka, který předával s

náskokem 200 metrů před prvním mužem Dynama — Matjušenkovem. Ve druhém úseku se však situace obrátí, když zasloužilý mistr sportu Smirnov z Dynama nejen stačil náskok Nauky vyrovnat, ale získal ještě takový náskok, že další dva mužové štafety Chrjaščikov a Černev jej stačili udržet až do konce, takže Dynamo zvítězilo v soutěži mužů. — V soutěži žen vedly při první předávce také závodnice Dynama, po druhém kole se však dostalo do čela zásluhou mladé lyžařky Sazonové družstvo Boļševika. Zasloužila mistryně sportu Tolmačeva z Dynama musela pak v posledním úseku napnout všechny síly, aby získala vítězství zpět pro Dynamo, což se jí také podařilo. Lyžaři Dynama tak získali cenu „Sovětského sportu“, neboť nejen zvítězili v obou soutěžích, ale měli také nejvše štáfet v závodě (4 mužské a 3 ženské). Na druhém místě byli lyžaři CDKA, na třetím SKIF. Nejlepší výsledků na jednotlivých úsecích dosáhli: Peščerskaja (CDKA) na 3 km času 11:45 min. a Černev (Dynamo) 5 km za 17:30.

(Podle Sovětského sportu)

## LYŽAŘI V KAVGOLOVĚ

V neděli bylo překrásné počasí. Všechny vlaky do Kavgolova byly přeplněny. I všechny cesty a cestičky byly plné lidí.

A tam, v Kavgolově, předvedli leningradští lyžaři na prvním sněhu svůj trénink.

35 lyžařů mechanického ústavu trenovalo pod vedením B. Kultyšova. Sportovce ze závodu „Budovatel“ vedl H. Lučun.

70 studentů Lesgaftova závodu, mezi nimi i lepší lyžaři, jako M. Popova, E. Vagulkina a M. Turkov vybudovali dráhu pro slalom a zdokonalili můstek, na kterém závodníci mohou dosáhnout délky až čtyřiceti metrů.

Bylo dokonce málo kritiky práce ústředních orgánů a práce krajů.

Na různých sjezdech často slyšíme o tom, že to či ono se dělá špatně, ale nikdo to nenapiše, aby se z toho i ostatní mohli poučit.

Vím, že bylo málo příspěvků. A z mála se nedá vybírat. Má-li v příštím roce vycházet „Lyžařství“ o dvojnásobném počtu stran, pak musí každý psát, kdo udrží pero v ruce a má na mysli zlepšení a zkvalitnění práce v našem lyžařském sportu.

Bude-li se někomu po přečtení tohoto článku zdát, že moje kritika je příliš ostrá, musí si uvědomit, že klademe základy pro velké příští dílo a lyžaření jako důležitý sport musí mít časopis, jehož úroveň bude vysoká.

Problémy, které stojí před námi, jsou velké, a já bych chtěl zde naznačit několik hlavních úkolů, kterých by se mělo v „Lyžařství“ psát, v oddílech, okresech a krajích diskutovat, a které by se měly prakticky uskutečňovat:

1. Jak vychovávat nové kádry lyžařských instruktorů, cvičitelů, závodníků, aby v nich byly pěstovány ty vlastnosti, jež vyznačují socialistického člověka. Jak zajistit příliv těchto kádrů hlavně z řad dělníků.

2. Jak se starat o rozšíření a zkvalitnění lyžování mezi masami s hlavním zřetelem na dělníky a mládež v dolech, v hutích, v továrnách a na vesnicích, kde jsou naše úzké profily.

3. Jak vyvolávat, zajišťovat a rozšiřovat a prohlubovat zájem mezi lyžařskými závodníky, cvičiteli a lyžařskou mládeží, o problémy společnosti.

4. Sledovat a rozvíjet správnou výchovnou práci a péči o lyžařský dorost.

5. Pečovat o zlepšení technického vývoje nejen u závodníků, ale i u ostatních lyžařů.

6. Postarat se o to, aby zkušenosti, které nabyl Sovětský svaz i v oboru lyžování, byly k nám přeneseny a pomáhaly nám v naší práci.

7. Jak zajistit materiální podmínky k masovému provádění lyžování třebaš svépomocí. V tomto bodě nám může být dobrým příkladem čin jednoho sovětského vojína.

Zdar veškeré práce závisí na drobné každodenní činnosti jednotlivců, kteří se pustí do úkolů s takovým elánem, jako mladý rudoarmějec, který se v přesedení službě naučil jízde na lyžích, přivezl si je do kolchozu, kde pracoval. Ve spolupráci s kolchozními řemeslníky vyzbrojil pak celý kolchoz lyžemi. Naučil všechny jezdit na lyžích a stal se iniciátorem mezikolchozních lyžařských soutěží, kterých se každoročně zúčastňuje statisíce zemědělců. (Masový rozvoj není závislý na výrobě lepených lyží a lankových vázání jak se mnozí u nás domnívají.)

V I. P á e l

# CO JE SE ZÁVAZKY?

Proč sportovní závazky vznikly a co znamenají, to snad dnes již každý sportovec ví. Byly vyvolány v život deníkem „Mladá fronta“ po Zátopkové světovém rekordu na 10 km a jejich cílem bylo a je to, že sportovci si dávají za úkol dosáhnout něčeho mimořádného, aby se Zátopkové výkonu přiblížili. A aby tohoto mimořádného výkonu dosáhli, musí být dobře připraveni soustavným trainingem.

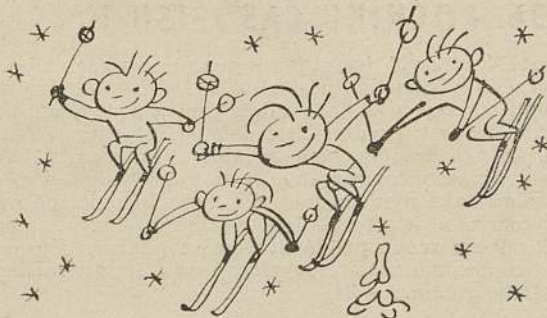
Nedostí však na tom, z původních osobních závazků jednotlivců se vyvinula akce všech sportovců, jednot a organizací, v níž se zavazují nejen k osobním výkonům, ale i k ostatní, na pohled snad méně důležité sportovní práci, která však, když se dělá poctivě a když se dá jedna s druhou dohromady, vytvoří nakonec pěkný stupínek, o který se zvedne celková úroveň naší tělesné výchovy.

Výchova dorostu, systematická a poctivá práce na pracovišti, ve škole a vůbec v povolání, pomce všude tam, kde je třeba, to jsou části dnešních závazků, jimiž chtějí sportovci přispět nejen ke zlepšení sebe samých, ale celé naší sjednocené tělesné výchově.

Žádný ze sportovních oborů nestojí mimo tuto akci a Československá obec sokolská uznala nejlépe její prospěšnost tím, že na manifestační oslavě narozenin generalissima Stalina, vyhlásila všechna sportovní ústředí, všechna náčelnictva a všechny komise své závazky na rok 1950.

Za lyžařství přednesla závazek ústředí sestra Strážová; lyžaři chtějí podle tohoto závazku vzorně uspořádat Pohár Tater a zajistí nejlepší přípravu našich závodníků a závodnic k úspěšnému obhájení této trofeje, jíž získali loňského roku v Polsku.

To je závazek celkový, závazek ústředí, které si musí počínat velkoryse, nemůže své síly třístit na maličkosti, jednoty však a závodníci sami mo-



## LYŽAŘI V SSSR

V Gorkém zvítězil 18letý student Moškin v lyžařských závodech. Ve skoku dosáhl 30 m a ve sjezdu o výškovém rozdílu 300 m měl čas 20.3 vti. V SSSR probíhají nyní přípravy na všesvazové mistrovství lyžařů kolchozníků. V mnoha místech Sovětského svazu se konají závody mladých lyžařů. Vítězové postoupí pak do krajo- vých a republikánských mistrovství. Vítězové lyžařských závodů kolchozníků utkají se na Všesvazovém kolchoznickém mistrovství.

## TAKÉ V POLSKU

### ZAHÁJILI SKOKANI

Na Nový rok zahájili letošní sezónu polští skokani, závody ve skoku v Kikoněch ve Sklářské Porebě. Sněhové podmínky byly velmi špatné. Ze 14 závodníků zvítězil Broda (Jelenia Góra) s 206.4 b. a skoky 39 a 39.5 m. 2. Zarycki (Zakopane) 192.3 b. (36 a 38 m), 3. Swierk (Sklařská Poreba) 192.2 b. (36.5 a 36.5 m).

## MISTROVSTVÍ

### »PLOCHÝCH ZEMÍ«

### BUDE VE FRANCII

Plochými zeměmi jsou v lyžařství nazývány Veľká Británie, Holandsko, Dánsko a Belgie, které nemají doma dost kopečů, aby se na nich snřh a tím i lyžaři udrželi. Proto tyto země mají minimální počet lyžařů, rekruťujících se většinou z bohatých jednotlivců, kteří mají peníze a čas jezdit celou zimu ve Francii, ve Švýcarsku nebo v Rakousku. Proto také lyžařská mistrovství těchto zemí, jichž se zúčastňuje tak od 10 do 20 lyžařů, se konají v cizině. Od 9.—15. ledna tohoto roku budou mistrovství v alpských disciplínách — nic jiného totiž sváteční lyžaři těchto zemí skoro nejezdí — ve francouzském zimním středisku Val d'Isère.

hou se připojit závazky k osobnímu zlepšení, k práci v lyžařském sportu a k výchově mladých nových lyžařů.

Dobrym příkladem proto jsou zatím závazky dvou lyžařských oddílů, které byly již uveřejněny v „Mladé frontě“:

Lyžaři ATK se zavázali, že na hlavních veřejných závodech získají v letošní sezóně 5 prvních míst a jeden mistrovský titul.

Lyžařský oddíl S. Vitkovičké železářny pak chce splnit těchto pět úkolů:

1. Nábor nových členů a dorostenců a jejich výcvik zaměří do takové dokonalosti, aby oddíl mohl oblesat všechny závody podle termínové listiny ČOS.

2. Oddíl uspořádá obří slalom na Pradědu, odloží přebory na Pustevnách a navrhne společně závody na Beskydech.

3. Oddíl vyškolí 20 instruktorů. Všichni členové, kteří mají započato soutěžení o TOZ, dokončí zbývající disciplíny do konce roku.

4. Oddíl uspořádá každou neděli propagační zájezdy do Beskyd nebo Jeseníků.

Zatím, co ATK má čisté sportovní — závodní závazky, rozšířili ve Vitkovičích, kde přicházejí více ve styk s ostatním členstvem a neorganizovanými lyžaři, svůj závazek na velmi užitečné věci, které pomohou náboru nových lyžařů, závodníkům samým a budou mít vliv i do budoucna pro školení dalších členů. Tak bychom si asi závazky oddílů představovali.

Možná, že mnohé oddíly tyto závazky nebo lépe řečeno plány, mají již také, a třeba již dříve, nuže, proč se s nimi skrývat, proč je neohlásit, abychom měli přehled o tom, jak si který oddíl chce počínat a jak toto počínání bude také plnit. Vznikne tím kontrola, která někdy donutí překlenout počáteční nezdár a pustit se dále do práce. Nuže, to právě chceme, aby nikdo neustával v polovině cesty, aby dílo dokončil — jako právě Zátoupek. Proto nese akce závazků jednotlivců oddílů i organizací jeho jméno. T.

## PRO MISTROVSTVÍ SVĚTA

Finská lyžařská asociace nominovala 20 členů národního lyžařského teamu, který se zúčastní mistrovství světa v USA v letošním roce. Podle jednotlivých disciplín jsou nominováni pro

běh na 18 km: Lonkila, Vellonen, Sipilä, Mäkelä a Honkanen,

běh na 50 km: Pekka Vanninen, Kiuru, Kuvaja a Rautiola,

skok na lyžích: Matti Pietikainen, Kuronen Laakso, Johansson a Heino,

severskou kombinaci: Hassu, Huhtala, Merilainen a Sipponen,

alpskou kombinaci: Vartiainen a Alonen.

Vedoucími jsou Nylund, Svensk, Saarinen a Elo, běžci a skokani odjedou do USA 19. ledna, sjezdáři o pět dní později. Výdaje zájezdu se odhadují na 3 a půl milionu marek.

## SKOKY NA LYŽÍCH V ALPÁCH

V Rakousku a ve Švýcarsku konaly se už v prosinci za výborných sněhových poměrů zdařilé závody ve skoku na lyžích. V rakouském Bischofshofenu dosáhl místní závodník Bradl 229,8 b. a skoků 90, 95, 95 m, v Kitzbühelu skočil Gantschnigg 62 m, ve Sv. Mořici Ital Lorenzi 67 m.

## DO DALŠÍHO UŽ 36. ROČNÍKU ČASOPISU LYŽAŘŮ

V prvním čísle loňského „Lyžařství“ jsme velmi neradi oznamovali, že náklad našeho nového odborného lyžařského měsíčníku, který nastoupil cestu po „Zimním sportu“, je velmi omezen a že nedostatek papíru nedovoluje posílat časopis všem zájemcům. Dnes v prvním čísle dalšího ročníku můžeme oznámit radostnou zprávu, že náš časopis vychází letos v mnohem větším nákladu a k tomu ještě ve dvojnásobném rozsahu. Je to velmi pěkné uznání a ocenění naší práce, ale záleží také nyní na nás, abychom časopis rozšířili do širokých řad lyžařů a všem těm, kteří byli loni v odběru odmítnuti, pověděli, že se letos mohou k odběru znovu přihlásit. Sepište v lyžařských oddílech nové odběratele a jejich seznam zašlete urychleně na Administraci sokolských časopisů, Praha II, Jungmannova 24.



# CO PAK JE TO LYŽAŘSKÁ

## *mrtvá sezóna?*

Nic takového přece dávno již neznáme! Bývalo to léto, kdy lyžařům bylo dopřáno krátkých prázdnin a dokonce i vynálezci novinek lyžařské výzbroje měli chvíli oddechu. Dnes takové mezidobí již prakticky neexistuje leda snad potud, že noviny pro mnohé jiné sporty nemají pro lyžařství ani rádeček místa. Třebas tedy o lyžařích neslyšíte i v mrtvé sezóně, jsou všichni neobyčejně čilí a pilní.

Závodníci mají i v horkých dnech ještě teplejší chvíle, když se mají rozhodnout pro vhodné upravenou z brusu novou švédskou metodu přípravného trainingu. K radosti nebo žalu moudrých činovníků se obyčejně vrhnou na věci srozumitelnější švédských metod, popadnou sekeru a dají se do práce, kde je jí nejvíce potřeba. Tento jednoduchý training je ve velké oblibě v Krkonoších jako v Rusku, Americe i Švédsku.

Když se závodníci dopracují tak daleko, že již nemyslí na závody, k jejich slavnému jménu již také sekerka tak dobře nepadne a vymění ji tedy za něco libivějšího. Hanes Schneider býval závodník, tenkrát také možná složil nějaký ten stromček v Arlbergu. Dnes již není závodník, ale slavný je neobyčejně a tak se připravoval na zimu skládáním vysoké zvěřiny v severní Kanadě.

Jak to ovšem zařídít opravdu moudře to je dobrá rada drahá. Zdá se, že život lyžařův je plný sensace a nebezpečí, třeba se věci nemají přehánět. Vezměte jen skokany! Mají v létě metat kozelce a škákat do vody z trampuliny. Jeden tomu chtěl uhnout a — utrpěl vážný úraz pádem s postele, když vyláznul z postele. Jiný skokan prý vypadl z tramvaje, když vzdor nejnovější švédské trainingové metodě nechtěl chodit pš-



*Na večeru sjednocené tělesné výchovy a sportu ve Smetanově síni Obecního domu hl. města Prahy, 15. prosince 1949 přednesli představitelé Československé obce sokolské tělovýchovné a sportovní závazky na rok 1950, vyhlášené k oslavám 70. narozenin generalissima J. V. Stalina. Za Ústředí lyžařů přednesla sestra Sylvia Střížová tento závazek:*

**„Uspořádáme mezinárodní lyžařské závody o »Pohár Tater«. Zajistíme co nejlepší přípravu našich závodníků a závodnic k jejich úspěšnému obhajování Poháru, dobytého loňského roku v Zakopaném.“**

ky a vytrvale platil jízdné za tramvaj.

Všechno se může stát lyžařům v mrtvé sezóně. Nejlépe jsou prý na tom sjezdáři. Mrtvá sezóna jim sotva stačí, aby se vylízali ze zlomenin minulé zimy a naskočili do autobusu k zahajovacímu lyžařskému kursu širšího národního mužstva. A jsou známy případy, že tento autobus pro nemocní zmeškali!

KB.

## PRVNÍ SVĚTOVÝ ŽEBŘÍČEK NEJLEPŠÍCH SJEZDARŮ

Po vzoru žebříčků tennisových, uveřejňuje francouzský tisk žebříček nejlepších světových závodníků ve sjezdu na lyžích a ve slalomu (autor však není Francouz) a hned s ním není spokojen, poněvadž Francouzi a zejména olympijský vítěz Oreiller v něm nejsou na prvních místech. Posuďte sami:

Sjezd: 1. Zeno Colo (Itálie), 2. H. Oreiller (Francie), 3. E. Schöpf (Rakousko), 4. G. Panisset (Francie), 5. C. Gartner (Itálie), 6. H. Noggler (Rakousko), 7. F. Gabl (Rakousko), 8. E. Mall (Rakousko), 9. T. Matt (USA), 10. R. Ölinger (Švýcarsko), 11. S. Alvera (Itálie), 12. J. Couttet (Francie), 13. R. Graf (Švýcarsko), 14. J. Pazzi (Francie), 15. J. Reddish (USA), 16. B. Perren (Švýcarsko), 17. D. Lacroix (Francie), 18. O. Linherr (Rakousko), 19. M. Sanglard (Francie), 20. E. Haider (Rakousko).

Slalom: 1. G. Schneider (Švýcarsko), 2. Zeno Colo (Itálie), 3. H. Oreiller (Francie), 4. J. Couttet (Francie), 5. O. Dahlman (Švédsko), 6. E. Schöpf (Rakousko), 7. S. Alvera (Itálie), 8. H. Lantschner (Rakousko), 9. F. Gabl (Rakousko), 10. T. Matt (USA), 11. J. Reddish (USA), 12. C. Gartner (Itálie), 13. E. Mall (Rakousko), 14. H. Noggler (Rakousko), 15. C. Penz (Francie), 16. E. Haider (Rakousko), 17. M. Besson (Francie), 18. J. Pazzi (Francie), 19. L. Seyerling (Rakousko), 20. F. Grosjean (Švýcarsko).

## POUŽILO SE BEZ VĚDOMÍ, CO VŠAK ŘÍKA BANKOVNÍ KONTO?

Ve Spojených státech nastalo před mistrovstvím světa v jízdě na lyžích mírné

## LYŽAŘSKÝ CVIČITELSKÝ SBOR

Po loňských zkušenostech můžeme říci, že většina členů lyžařského cvičitelského sboru, kteří působili na zimní rekreaci mládeže a pracujících, se osvědčila.

Byli ovšem i někteří, kteří nesplnili svůj úkol uspokojivě buď proto, že neprováděli nácvik podle pokynů ÚLCOS, nebo kteří si hleděli spíše toho, aby si hlavně sami dobře zajezdili.

Je samozřejmě, že je naší povinností svou cvičitelskou službu při zájezdech stále zlepšovat a proto musíme dbáti, aby se nedostatky letos již nevyskytovaly. Každý z přihlášených si předem musí uvážít, zda chce poctivě podle svých nejlepších sil svůj úkol plnit pro zdárný průběh rekreační akce.

Hned na začátku sezóny je nutno si objasnit, co se od lyžařského instruktora na této akci očekává. Dobrý cvičitel a vedoucí jistě ví, co je jeho úkolem a jak si má počínati, aby jej náležitě splnil. Proto dále stručně uvádíme nejdůležitější povinnosti, které jsou nezbytně nutné:

1. Prvý den po dohodě s referentem zotavovny nebo střediska řekne účastníkům ve vhodnou chvíli několik slov o krásách hor a významu lyžování.

Seznámí se s nimi a stručně vysvětlí svůj úkol lyžařského cvičitele (vedoucího). Dále je upozorní na nedostatky, které se nejčastěji vyskytují u vázání a vybidné je, aby si závady podle možnosti ihned odstranil, přičemž jim poradí. Rovněž je poučí o vhodném oblečení.

Zjistí zájem o výcvik a předběžně si zájemce rozdělí podle jejich přihlášek do skupin podle lyžařské vyspělosti.

2. Před zahájením výcviku prvního dne zkontroluje zda je u všech, hlavně vázání, v pořádku a dá event. pokyny k opravě.

Na sněhu si přezkouší lyžařskou vyspělost zájemců a rozdělí je do družstev.

zděšení, neboť předseda FIS Oestgaard zaslal tajemníku americké lyžařské federace Langleymu dopis s výkladem pravidel o amatérismu lyžařů. Podle těchto pravidel nesmí na mistrovství startovat nikdo, kdo za úplatu propůjčil své jméno k reklamním účelům. Výjimky tvoří jen případy, kdy bylo jméno použito bez vědomí jeho nositele. Jelikož je podobná věc v USA zvy-

kem — že totiž lyžaři dávají své jméno za určitý obnos k dispozici výrobčům lyží, vosků atd. — nesměli by pochoptečně skoro všichni startovat. I vyřešilo se to tím, že tajemník Langley oznámil, že těch jmen bylo použito k reklamním účelům bez vědomí závodníků. Zda budou muset také vrátit peníze, které již za propůjčení svého jména dostali, není zatím jisté.

# PŘI REKREAČNÍCH ZÁJEZDECH

3. Potom se věnuje v první řadě základnímu výcviku začátečníků, při kterém postupuje podle metodické řady vyhlášené ústředím lyžařů ČOS.

4. Po celou dobu zájezdů se věnuje převážně výcviku začátečníků. Případně vystřídá denně 2—4 družstva a dbá, aby síly svých svěřenců nepřepínal.

5. Pokud podniknou skupiny vyspělejších lyžařů samostatně terénní vyjížďky, dá jim příslušné rady a pokyny.

6. Vypracuje rozvrh výcviku a program lyžařských vyjížďek.

7. Ve večerních přednáškách (za nepříznivého počasí i během dne) nutno probrati tato témata:

- Bezpečí hor, první pomoc při nehodách. Význam horské záchrané služby (HZS).
- Lyžařské vybavení (výzbroj, výstroj). Mazání lyží.
- O postupu při základním lyžařském výcviku.
- Pokyny pro lyžařské vyjížďky a jednoduchá orientace v terénu.
- Zhodnotí význam organizovaného lyžařství a činnost sokolských lyžařských oddílů. Seznámí účastníky s podmínkami TOZ, zejména s jeho lyžařskou částí.

8. Nezapomene zaslati Ústředí lyžařů ČOS opis předepsané úřední zprávy o své činnosti (originál zašle ústředí, které jej k výcviku povolalo).

Tento opis doplní udaji o počtu organizovaných účastníků rekreace a to podle skupin — muži, ženy, dorostenci, dorostenky, žáci, zákyně. Případně poznamená jiné lyžařsky významné připomínky.

Záslužné práci lyžařských instruktorů přejeme hodně úspěchu!

## 60 ZÁVODŮ VE SKOKU NA LYŽÍCH

PRO HOCHY V NORSKU V LETOŠNÍ SEZÓNĚ

Pak nemají mít Norové dobré skokany na lyžích, když mají takové kádry mladých skokanů, že pro ně musí letos uspořádat 60 speciálních chlapeckých závodů ve skoku na lyžích na malých místcích. Norský

svaz totiž vydal termínovou listinu, podle níž bude v letošní zimní sezóně uspořádáno 403 lyžařských podniků, z toho 9 mistrovských a mezinárodních závodů, 17 národních závodů, 219 okresních závodů, 51 závodů sjezdových, 6 štafetových podniků, 38 vytrvalostních běhů, 3 slalomy pro hochy a děvčata a zmíněných již 60 závodů ve skoku na lyžích pro chlapece.

## THRANE PRVNÍM VÍTĚZEM V NORSKU

11. prosince se konaly v Lillehammeru v Norsku první veřejné závody ve skoku na lyžích, jichž se zúčastnilo 80 skokanů. Zvítězil v nich s převahou Thrane (loni byl na zájezdu v USA), který dosáhl při dvou skocích 150,9 bodu a jehož skoky byly oceněny 18+18,5 body. Další byli: 2. Nyseth 149,4 (18+18), 3. Windquist 148,4 (18,5+18), 4. Märdalen 147, 5. Slatvik 146,5.

## SJEZDOVÉ DRÁHY PRO FIS 1950 V ASPEN

Pro sjezdové dráhy FIS 50 v Aspen v Americe jsou všechny dráhy již připraveny. Jejich trasy byly navrženy Dickem Durancem, který je nejlepším ze sjezdařů Severní Ameriky. Při jejich stavbě bylo dbáno v první řadě předpisů FIS o drahách pro závody o mistrovství světa a v druhé řadě — podle amerického názoru na sport — na zřízení co nejvíce a nejvýhodněji položených stanic pro diváky.

Aspen v Coloradu je jedno z moderních doárových lyžařských středisk, ve kterých týdenní pobyt stojí „jen“ 75 \$.

Osou sjezdových drah je jeho dvousedadlový výtah, který je z nejmodernějších výtahů v Americe. Cíl všech závodů je přímo ve městě. Výtah je nejdelší na světě.

Sjezd mužů začíná na vrcholku hory Aspen a po nově pokáceném průseku sjíždí na sjezdovou trasu z Turleotte Parku do příkré strže, zvané Spar Gulch a končí na strmém dojezdu trasy, zvané North American. Celá trasa je východně od výťahu. Sjezd žen je kratší a je to upravení jedna ze standardních drah v Aspen, zvaná „Stříbrná královna“. Pro slalom byl rozšířen, vykácan a upraven svah, zvaný „Magnific“.

# VLIV TECHNIKY A VÝZBROJE NA ZDRAVÍ LYŽAŘŮ

MUDr. E. MATHÉ

nů. Lanovky na straně jedné umožňují výstupy, takže lyžaři hýří svými silami při náročných sjezdech — na straně druhé je ale otázkou, do jaké míry nám lyžaře zchoulostiví a odradí ho vůbec od návniku vytrvalosti — t. j. výstupu do hor.

Hlavní klad ale záleží v soustavném výcviku moderní sjezdové techniky, jejíž hlavní náplní je výcvik ve smyku. V tomto postavení jsou všechny pády podstatně mírnější a hlavně koordinovanější. Spodní tahy, které při velkých rychlostech a následných pádech znamenají těžší úrazy, vedou k nutnosti naučiti se na lyžích určitě lyžařské výspělosti. Bez této znalosti se lyžař prostě na spodních tazích nehne. Dříve bylo rozhodné více pádů na špičce lyží, což dnešní spodní vázání nedovolí. Tím, že pata je téměř pevně na lyži, dochází ve smyslu dnešní techniky lyžařské k lepšímu ovládnutí lyží.

Vlastní jízda je plynulá, vychází z nezbytné rotace celého těla, která je daleko více zužitkována pro technické prvky. Možnost zatáčení je dána pevností kloubů a vazů, které tak přinášejí vydanou souhru svalovou. Přibyla sice možnost zranění hranami nebo krátkými holemi, ale zatím podle našich zkušeností tato zranění nepřevyšují běžné zranění. Spíše je jich málo.

Chybí nám zde poznatky z dřívějších let, kdy jsme tak dobře nemohli sledovat mechanismus zranění. Také proto, že tehdy nebyla technika jízdy tak přesně vypracována jako nyní. Některé úrazy byly vykládány i nesprávným pochopením mechanismu. Starou zkušeností zde na př. je obava ze zranění skokanských, kterých naopak při bedlivém pozorování je nepatrný počet. Úplně nám unikají drobné oděrky u pat sjezdařů, které jistě jsou svou bolestivostí často neprimou příčinou některých zranění. Přesvědčili jsme se opětovně, že i na vrcholné závody přicházejí závodníci nedostatečně vyzbrojení a vystrojení. (Předneseno na I. sjezdu Úrazové zábrany v Praze.)

---

## RAKOUSKO OČEKÁVÁ NORMÁLNÍ LYŽAŘSKOU SEZÓNU

Podle rakouských zpráv čeká se v rakouských Alpách tuto zimu lyžařská sezóna za normálních podmínek. Možnosti hotelového ubytování a stravovací i dopravní podmínky jsou označovány jako téměř předválečné. Významná zimní rakouská alpská střediska Sv. Anton a Züers, Kitzbühel, Gastein a Radstadt jsou připravena na návštěvu ci-

zinců přiměřenou jejich předválečné dobré pověstí. V prospektech pro cizinu, ve kterých se doporučuje každé z těchto míst svými přednostmi, nebylo zapomenuto pro lyžařské návštěvníky ani možnosti lyžařského návniku v lyžařských školách. Organizace rakouských lyžařských škol dostala konečnou formu. Pouze učitelé, kteří se podrobili

státní lyžařské zkoušce, mohou vyučovat v autorizovaných školách. Připuštění ke zkoušce je podmíněno účastí ve zvláštních instruktérských kurzech, které se odbývají během dvou sezón! Po švýcarském vzoru byly rakouské lyžařské školy od základu přetvořeny a mají jednotnou vyučovací metodu a jednotný postup výcviku.

# STANDARDNÍ TRATĚ

**B**ěh je nejstarší lyžařskou disciplínou. Běh na lyžích je však stále ještě jedinou lyžařskou závodní disciplínou, která navzdory vlastnímu stáří nemá standardní závodní dráhy. Různé dráhy různých závodů se liší nejen v podrobnostech, ale jsou to v podstatě docela rozdílné trasy. Dokonce i závody, které se opakují na téže trati, liší se aspoň v podrobnostech a je chloubov stavitele tratě, dovede-li do letošního závodu vsunout pro zpestření několik novinek, které v minulém ročníku nebyly. Je to přece nejlepší důkaz, že stavitel závodní dráhy pro běh je skutečně odborník.

Takhle to vyhlíží s během na lyžích skoro stejně po celém světě. Proto také řeč o rekordech v běhu na lyžích je v podstatě velmi pomyslná. Během času se vytvořil určitý pojem dobrého výkonu na drahách určité délky, k hodnocení ve smyslu skutečných rekordů však nikdy nedošlo. Běžecké závody na lyžích neregistrujeme jednak s ohledem na rozmanité podmínky při různých závodech, i kdyby se tyto jely na tratích sobě velmi podobných.

Pojem standardní běžecké dráhy pro závody v běhu na lyžích vytvořil se teprve v poslední době a byl tu jistě silný vliv mladších závodních disciplín ve skoku a hlavně ve sjezdu, které si bez pevně vytyčené dráhy nelze představit.

Letos se však dopracujeme k opravdovému standardu v pojmu závodní dráhy pro běh. Největší vliv na tento vývoj bude mít TOZ. Krajtům je výslovně uloženo vyhledat a stabilně vyznačit běžeckou dráhu, na které bude možno jistě prokázat a vzájemně porovnat výsledky, kterých dosáhli uchazeči o TOZ.

Je pravděpodobné, že tyto dráhy, které s ohledem na největší použitel-

nost i při poměrně špatných sněhových podmínkách si vyžadují určité terénní úpravy i při ideálních terénních podmínkách, vyvinou se postupně z cvičných tratí v dráhy závodní. Bude to v prvé řadě snahou kraje, aby náklady s úpravou a vyznačením dráhy usnadnily závodníkům pravidelný výevik. Je pochopitelné, že letos vyznačené dráhy budou mnohde jen improvizací toho, co si pod pojmem standardní běžecké dráhy představujeme. V každém případě však to bude pevný základ, ze kterého postupným vývojem a zlepšováním se vyvine běžecké dráha, na které za přibližně podobných sněhových a povětrnostních podmínek bychom mohli mluvit již o rekordech v běhu na lyžích.

Povšehně mají takto vyznačené běžecké dráhy odpovídat podmínkám, které předpisuje závodní dráze pro běh na lyžích závodní řád. Je tedy skoro jisté, že za těchto okolností



*Na prvním letošním sněhu 2. XII. 1949 u Teryho chaty. Pohled na Ladovou kopu a Ladový štít*

standardní běžecké dráhy budou vlastní stále závodní dráhy pro závod v běhu na lyžích.

Povinnost, kterou tímto přejímají kraje, není malá. Je to nejen počáteční vybrání a úprava trasy, ale hlavně její stále udržování ve sjízdném stavu, pokud to jen sněhové poměry dovolí. Předpokládá to v kraji jednoho činovníka, jehož činnost nebude jen příležitostná při jednom nebo několika málo závodech, které kraj pořádá, ale naopak funkci, která má znak určité permanence bez ohledu na termíny závodů čistě jen se zřetelem na možnost poskytnout co největšímu počtu uchazečů trvalou příležitost k výcviku. Při posuzování dnešního pojmu činnosti referenta závodních tratí je to jistě nový znak této činnosti. Je to však okolnost, která bude mít pro celkovou úroveň technické stavby běžeckých tratí u nás trvale prospěšný vliv.

Podle zásad soutěží o TOZ bude na těchto standardních tratích určen limit času, který představuje aritmetický průměr prvních 3 registrovaných závodníků, zvýšený o polovinu tohoto průměru. Soutěže předpisují ve výběrové části délky tratí, jež se pro jednotlivé kategorie soutěžících kryjí s délkami závodních tratí podle věkových kategorií závodníků. Ježto se jedná o průkaz zdatnosti, je v první řadě povinností stavitele standardní dráhy, aby vytyčená trať měla skutečně předepsanou délku. To znamená, že 18 kilometrů není ani 17, 16, 15, 14 nebo dokonce jen 12, ale opravdu poctivých 18 km. Stěžovali jsme si, že naši závodníci jsou příliš zvyklí na poněkud benevolentní měření počtu kilometrů našich domácích stavitelů běžeckých drah a že na tento domácí nepořádek doplácí na závodech za hranicemi, kde kilometry mají normalisovanou délku jedné de-

setitisíciny zemského kvadrantu a jejich počítači dovedou počítat podle okolností do 18. Někdy do 30 nebo 50. Tyto stížnosti budou nyní zbytečné. Při stavbě trvalé dráhy bude přesná a dobrá míra základní podmínkou. Jinak nemá celá práce valného smyslu a je v základě pochybná, neboť průkaz zdatnosti na dráze, která je kratší, je snad prostředkem k splnění touze ozdobit se čestným odznakem, není však průkazem zdatnosti v takové míře, jak ji potřebujeme za okolností, kdyby bylo skutečně třeba tuto zdatnost prakticky uplatnit.

Skutečně předepsaná délka tratě není však jediným čertovým kopýtlem požadovaného průkazu zdatnosti. Během času se jim stane asi také předepsaný časový limit. Tento limit je závislý na aritmetickém průměru prvních třech registrovaných závodníků. Stačí dva běžci, kteří se vyšplhají právě treningem na standardních tratích na úroveň Cardalových časů a předepsaný limit sletí k časům, se kterými bude mít průměrná II. třída registrovaných běžců plně ruce práce. Pak bychom se dostali možná do nepříjemné situace, kdy vědomí příliš přísného limitu při současně nedostatečné možnosti přípravy a příležitosti k ní by uchazeče odrazovalo od pokusu v lyžařství, sportu, ve kterém průkaz zdatnosti je jistě důležitý samou povahou tohoto sportu a uchazeči by hledali sporty, ve kterých podmínky tak přísné nejsou.

To je jedna možnost. Druhá je ve snaze přiblížit se právě k výkonům, které lákají svou vysokou technickou i fyzickou úrovní. Zvítězí-li tato druhá možnost, pak i vysoký limit se stane impulsem k všeobecnému vzestupu výkonnosti naší nejširší lyžařské rodiny. K. Bloman.

Chceme, aby každý čtenář byl našim spolupracovníkem. V každém čísle přinášíme několik odborných i technických pojednání a čekáme marně na nějaké připomínky neb doplňky čtenářů. Polepšete se.

# ZDOKONALENÍ TECHNIKY SKOKU NA LYŽÍCH

**P**řavidla hodnotí délku skoku a techniku jeho provedení. Skokan se musí snažit, aby jeho skok byl co nejdelší a zároveň byl proveden správně a krásně (technicky).

Přes tyto jasné požadavky pravidel nerozvinula se příliš metodika treningu na styl. Tento trening se obvykle provádí současně s treningem na délku skoku a omezuje se na vyjádření celkového dojmu ze skoku nebo jeho jednotlivých fází.

Avšak technika skoku, jeho styl bývá často na závodech rozhodující. Jsou časté případy, že skokani technicky dokonalejší se umísťují před skokany s větší délkou skoku, ale horším stylem. Kromě toho, správné technické provedení skoku se musí projevit i v délce skoku, při stejných podmínkách rychlosti na nájezdu. Na posledních mistrovstvích SSSR ve většině případů větší délce skoku odpovídal i větší počet bodů za styl. Zvláště markantně se to ukázalo u vítěze mistrovství Skvorcova, který získal nejvíce bodů jak za délku, tak za styl.

Pro získání a vypracování stylu je krátká zimní sezóna naprosto nedostatečná. Proto musíme řadu úkolů, spojených s propracováním stylu, vykonat již na podzim v přípravném období, zároveň s celkovou přípravou.

Nejvhodnější jsou skoky na speciálním zařízení s lanem přes kladku (obr. 1). Skokan skáče jako s můstkem. Trenér drží v ruce druhý konec lana, které je upevněno kolem pasu skokanova. Toto zařízení umožňuje skokanovi propracovat některé polohy a pohyby při letu. Výšku místa, odkud začíná skok, postupně zvětšujeme. Při dobrém zařízení a záchraně je možné provádět skoky i s menším rozběhem. Teprve později skáče s lyžemi na nohou. Lyže jsou kratší nežli při skoku na můstku, ale musí mít stejnou váhu. Zde se učí skokan ovládat polohu lyží ve vzduchu pohyby nohou v hlezenních kloubech.

Dobrá koordinace a přesnost svalově pohybového citu v oblasti hlezenního kloubu má značný vliv na správnou polohu lyží během letu.

Dobrym prostředkem pro získání správného nesení lyží při letu jsou na př. cviky v lehu na náradí v poloze letu (obr. 2) nebo ve vzporu na bradlech (obr. 3).

Slabinou některých skokanů je dopad. Zde je možné ztratit od 0,5 do 6 bodů. Správný a jistý doskok cvičíme skoky do hloubky, do písku nebo na žíněnku (obr. 4), při nichž nesmíme nikdy zapomenout v momentě doskoku pokračovat v pohybu vpřed.

Takové cviky, prováděné v podzimní přípravě, urychlují osvojení techniky skoku. Ale konáme je i v zimě jako cvičení doplňkové.

Skok trvá od startu až do zastavení 8—10 vteřin. Jeho nejdůležitější fáze — let, trvá 2—3 vteřiny při značné rychlosti 20—25 m za vteřinu.

Při této rychlosti ani zkušený soudce nestačí postřehnout jednotlivé, rychle napravené chyby. Rozhodujícími při ohodnocování za styl jsou tyto detaily: mohutný odraz v pravé chvíli na hraně můstku, výše vzletu, správná poloha těla a lyží během letu, symetrická a pлавná práce paží, správně provedený doskok a celkový dojem ze skoku.

Trenér musí dávat instrukce ve všech těchto detailech techniky a neomezuje se na pouhé měření délky skoku.

Abychom mohli přesněji určit výšku vzletu po odrazu na hraně můstku, natáhneme s boku můstku širokou pásku nebo desku s naznačenými metry v délce 3—5 m podle mohutnosti můstku (obr. 5).

Takové jednoduché zařízení značně usnadňuje pozorování fáze odrazu a umožňuje určití výšku a délku vzletu i polohu těla při různých skocích.

Při treningu skáče obvykle jeden skokan za druhým. Než se dostane po provedeném skoku k soudcovské věži, aby vyslechl poznámky a rady svého trenéra, může trenér leccos zapomenout, zejména když pozoruje a opravuje několik skokanů najednou. Nesmí se spoléhat jen na paměť, ale musí si dělat poznámky. Nejlepším způsobem je psaní speciálních značek podle jednotlivých fází skoku. Autor navrhuje tyto značky, vyzkoušené v praxi, jež si trenér poznamená do formuláře s těmito rubrikami: jméno skokana, číslo skoku, nájezd, vzlet (odraz), let (jeho první, druhá a třetí část), dopad a poznámky:

### I. NÁJEZD:

nesprávná poloha



### II. ODRAZ:

bez odrazu



slabý odraz



předčasný odraz



pozdní odraz



### III. LET:

pokrčená kolena



zlomení v pase



ohnutá záda



malý předklon



neklidný let

špičky od svahu

špičky ke svahu

jedna lyže visí

zkřížené lyže

široká stopa

rychlé kroužení paží

### IV. DOSKOK:

malý předklon

tvrdý, nepružný doskok

hluboký doskok

nejistý doskok



Takový zápis trvá pouhý moment a výtečně pomůže trenérovi při analýse chyb. Jejich příčiny musí být rozebrány a určeny způsoby nápravy.

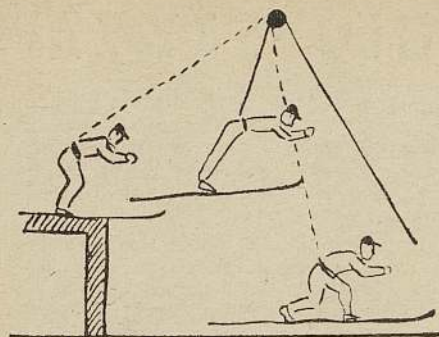
Nejčastějšími chybami skokana jsou:

1. V momentě odskoku děje se odraz jednou nohou silněji, což má za následek zkrivenou polohu a nesymetrickou práci paží.
2. Nesprávná poloha chodidel způsobuje spuštění lyží nebo jejich zkrížení. Spuštění lyží při dobrém a silném odraze může být způsobeno přílišným stažením péra vázání.
3. Správná, ale nepěkná poloha při letu vzniká křečovitým a neživým držením těla a hlavy.
4. Nesprávný a vratký dopad může být zaviněn předčasným přechodem z předklonu letu.

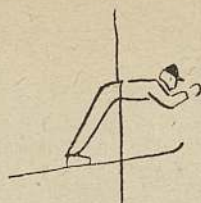
Dobrým prostředkem ke zjištění stylových nedostatků je fotografování těžého skoku několika aparáty z různých míst, aby snímky jednotlivých fází byly přesně z profilu.

Hodnocení skoku nesmí se dít jen šablonovitým posuzováním správnosti jednotlivých fází skoku, jak to vyžadují paragrafy pravidel, ale je nutno ohodnotit i tvůrčí pojetí samotného sportovce, celkový dojem skoku, jeho lehkost, symetričnost, přesnost a nenucenost všech pohybů při skoku, jistotu,

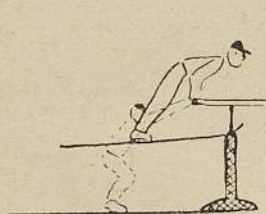




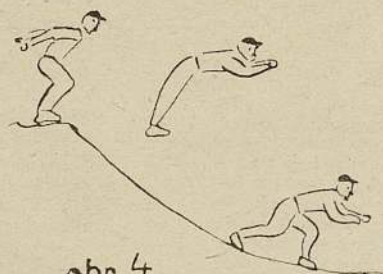
obr. 1.



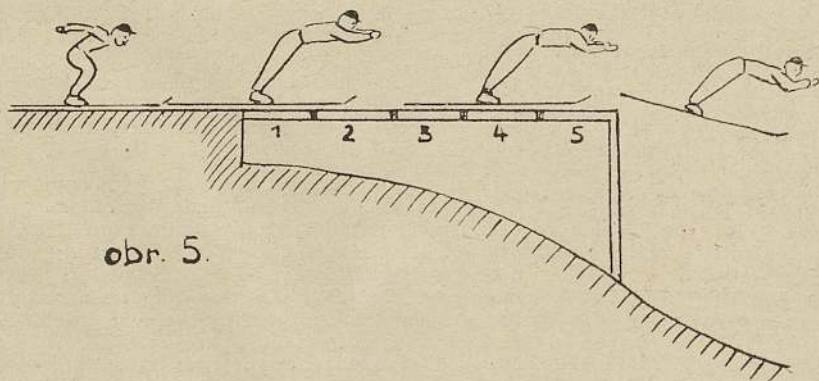
obr. 2



obr. 3.



obr 4



obr. 5.

přirozenost a délku skoků i „cit“ skokana a jeho umění využití profilu můstku.

Práce trenéra nad stylem musí být zdokonalováním čistoty techniky a tím i účinnosti skoku.

(Podle článku kandidáta pedagogických věd V. A. Voronova, zasloužilého mistra sportu v sovětském časopise Teorie a praxe tělesné kultury č. 10, roč. 1949.)

Přeložil Emil Dostál, PTV

## PROSLULÁ JMÉNA PRO LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ SVĚTA

FIS 1950 se koná v Americe a je prohlášována za mistrovství světa v jízdě na lyžích. Podle předbezných zpráv jsou vybráni mezi závodníky ze Švédska a Norska: Nor Peter Hugsted, olympijský vítěz 1948, Nor Thorbjørn Falkanger, vítěz Holmenkollen 1950, a Holmbergmann, juniorský mistr ve skoku Norska 1949, George Thrane, nejstylovější z norských skokanů poslední doby, který nyní studuje v Americe. Skokanské mužstvo Norska doplňují Asbjørn Ruud a poměrně neznámý Vidar Hansen. Do závodů sjezdových vysílá Norsko Maria Ericksena ml., vítěze Norska ve slalomu 1947 a 1948 a syna nejlepšího z norských lyžařských trenérů téhož jména. Mezi švédskými sjezdaři vede Sixten Isberg, sotva dvacetiletý spolu s věčně mladým Hanssonem.

## RAKUŠANÉ V PILNÉM TRENINGU

Rakouští lyžaři, kteří překvapili svými výkony již na olympijských hrách v roce 1948 ve Sv. Mořici, chtějí na mistrovstvích světa v USA dosáhnout ještě větších úspěchů a proto se pečlivě připravují. O definitivní účasti na zájezdu se mezi nimi rozhodne až 15. ledna 1950 při „Poháru Hannese Schneidera“, který se pojeďe na známé kandaharské tratě v Galvigu.

## 150 METRŮ V LETU NA LYŽÍCH

Jak sdělují Rakušané, stávají se ve Štyrsku, v Mitterndorfu, můstek, jenž bude umožňovat lety na lyžích na vzdálenost 135 metrů. Bude ovšem překonán můstek, který již byl dohotoven v bavorském místě Oberstdorfu, jehož konstrukce bude dovolovat lety na vzdálenost 150 metrů.

# SOKOLOVSKÝ ZÁVOD

8. března 1943 zapsal se navždy zlatým písmem do dějin našeho národa a do slavné historie zahraniční armády našeho druhého odboje. Toho dne dobyly naše jednotky na východní frontě po boku slavné Rudé armády v bitvě u Sokolova význačného úspěchu.

Jestliže byl nyní na paměť tohoto slavného dne nazván náš závod branné zdatnosti závodem Sokolovským, je to nejen pocta a uznání, jakého se tomuto závodu dostalo, ale je to v první řadě i závazek. Velký závazek mravní, aby tento závod byl skutečně hodným nositelem tohoto jména.

Sokolovský závod, jak jej znáte, je převážně závodem lyžařským. Je proto povinností všech lyžařských oddílů, všech lyžařských pracovníků, aby se již nyní ujal ve spolupráci s brannými komisemi a ostatními složkami Sokola všech příprav k důstojnému uspořádání vylučovacích závodů v okresech a krajích. Letos pořádání tohoto závodu jak ve vylučovacích bojích, tak i závěrečného závodu převzala ČOS s OVS a KVS. Bude proto závod nejen první naší velkou příležitostí k uspořádání opravdu masového závodu, ale i ukázkou organizační vyspělosti sokolských činovníků, v první řadě lyžařských.

Věřím, že nebude v celé republice jediného lyžařského oddílu, který by neobsadil všechny části vylučovacích závodů v okresech. Vyzývám všechny okresy k vzájemné soutěži o největší účast v prvním vylučovacím závodu v okresech. Účast v okresních závodech zhodnotíme pak nejen absolutním počtem účastníků, ale hlavně poměrem počtu účastníků závodu k počtu lyžařských oddílů v okrese. Jsem opravdu zvědav, který okres vyjde z tohoto boje vítězně.

K vlastnímu provedení závodů poznamenávám, že lyžařská část závodu bude provedena podle příslušných ustanovení závodního řádu ÚL ČOS, a proto hlavní kádr činovníků bude z řad pracovníků lyžařských. Hlavně rozhodčí lyžařští převezmou jistě ochotně a jako vždy obětavě hlavní úkoly v přípravě i v provádění vlastních závodů. Pro tento závod platí výjimka ze závodního řádu, že mohou v něm startovat nejen registrovaní závodníci, ale s nimi i nezávodníci a nečlenové Sokola. S ohledem na tuto okolnost volte běžecké tratě poměrně lehčí s menšími výškovými rozdíly.

Nové propozice byly zpracovány za účasti zástupců MNO, MŠVU, SÚTS a ČSM a jsou právě v těchto dnech spolu s podrobnými pokyny zasílány všem jednotám. Přesto seznamují naše lyžařské činovníky alespoň s hlavními zásadami, aby

# BRANNÉ ZDATNOSTI

mohli urychleně zahájit všechny nutné přípravy. Sokolovský závod branné zdatnosti není jen závodem mládeže, ale je rozšířen i na dospělé. Závodí se letos v těchto kategoriích:

## A. Závod jednotlivců:

1. Hoši 16—19letí.
2. Dívky 16—19leté.

## B. Závod tříletých hlídek:

Muži: I. skupina od 20—30 let. — II. skupina od 31—40 let.

Ženy ve 2 skupinách jako muži.

Hoši závodí v běhu na lyžích na 6 km s přítěží ve váze 2 kg s překonáváním přírodních překážek a střelbou na polní cíle z armádní vzduchovky na vzdálenost 15 m, poloha kleče s oporou.

Dívky závodí v běhu na lyžích na 3 km s přítěží 2 kg s překonáváním přírodních překážek a střelbou na polní cíle z armádní vzduchovky na vzdálenost 15 m, poloha stojí s oporou.

Muži obou skupin závodí jako tříleté hlídky v běhu na lyžích na 12 km s přítěží ve váze 2 kg, s překonáváním přírodních překážek, dopravou zraněného druhu na vzdálenost 50 m a střelbou z armádní vzduchovky na polní cíle na vzdálenost 20 m, poloha leže s oporou.

Ženy závodí jako tříleté hlídky pouze však na 6 km, zátěž též jako u mužů, místo dopravy zraněného druhu je zde vloženo kromě přírodních překážek poskytnutí obvazu zdanlivě zraněné družce, střelba v poloze stojí s oporou.

Kdo z lyžařských činovníků pamatuje překážkové závody, bude si velmi dobře vědět rady, jak mají také překážky vypadat. Nesmí být samozřejmě nebezpečné a musí mít charakter přírodní, musí to být takové překážky, s jakými se skutečně při jízdě terénem můžeme často setkat. Tedy na př. podjezd kmene stromu, jenž nutí k jízdě ve skrčené poloze (ne na prudkém svahu), přechod po lávce nebo kmeni nad příkopem, překročení překážky (kmene, nízkého plotu a pod.), jízda mezi hustými stromy, jízda přes překážku, která vyžaduje malý terénní skok, přechod určité plochy dráhy beze sněhu a pod.

Přítěž 2 kg musí být nesená v batohu a bude vážena před závodem i na jeho konci. Členové hlídky si mohou během závodu vzájemně pomáhat, tedy nést i přítěž nebo pušku, pomáhat si při překonávání překážek a pod. Jinak však se musí i členové hlídky pohybovat při závodě, jak je předepsáno lyžařským závodním řádem.

Vzduchovky a náboje opatří vojenská správa, pro závody vylučovací lze použít i sportovních vzduchovek s náboji „Diabolo“. Závodníci a zá-

## SKOKY NA LYŽÍCH V NORSKU

Norští lyžaři startovali ještě před odjezdem na mistrovství světa v Lake Placid na závodech ve skoku v Kongsbergu. Výkony byly znamenité. Vítěz Falkanger dosáhl 229.3 b. a skoků 62.5, 66 m. Björnstad 224.6 b. (59, 64.5 m). Ze známých skokanů měl Thrane 58 a 61 m, olympijský vítěz r. 1948 Hugsted skončil na 6., Asbjörn Rund na 8. a Birger Rund na 19. místě.

## NORŠTÍ SKOKANI JAKO PRVNÍ V USA

První část norského teamu pro mistrovství světa v jízdě na lyžích odletěla do USA již začátkem ledna. Je v ní 7 skokanů a vede je Birger Rund. Silnou čtyřku prý budou tvořit známí Hugsted, Asbjörn Rund, Thrane a Falkanger (22letý skokan, který na sebe upozornil skvělými výsledky na začátku sezóny), s nimi odletěl Linhoe-Hansen, Bergmann a Bjoernstad, který si zařazení vynutil dobrými výkony v posledních závodech před odletem.

## UMĚNÍ JEZDIT NIKOLI UMĚNÍ MAZAT

Norský sjezdař Stein Erikssen je již od 3. prosince 1949 v Aspen, aby se v coloradských horách připravoval na mistrovství světa v alpských disciplínách. Podle jeho slov je dráha v Aspen, na níž se mistrovství světa pojede, velmi dobrá, ale její nadmořská výška bude činit většinu závodníků velké potíže. Sjezdová dráha je totiž ve výšce 3000 metrů a všichni evropští sjezdaři jsou zvyklí na nižší polohy.

Treningové podmínky v Aspen nejsou zatím nejlepší, v prosinci bylo málo sněhu a jezdit se dalo jen ve vyšších polohách. Mistrovská sjezdová dráha je dlouhá 3200 metrů a podle Eriksseových slov dosti obtížná,

velmi rychlá, v polovině má však úsek, kde si závodníci budou moct „odpočinout“ než přijdou na dolní úsek, na který je nejobtížnější. Na dráze prý vyhraje skutečně nejlepší lyžař, nikoli ten, kdo umí nejlépe namazat.

## PRVNÍ LETOŠNÍ ZÁVODY

Naši nejlepší závodníci změřili v letošní sezóně své síly na Silvestra a na Nový rok v Harrachově. V závodě štafet na 4×10 km zvíťazilo první mužstvo ČOS (Šimánek, John, Nemeszeghy, Melich) 2:44:06 hod., 2. ČOS II. družstvo (Kadavý, Šablatura, Šípek, Skrbek) 2:48:55 hod., 3. S. Nové město n. Mor. (Kosour, Hlaváč, Zajíček, Dvořák) 2:50:55 hod. Nejlepšího času na úseku dosáhl Melich 39:40 min.

Ve skoku na lyžích o pohár Harrachovských skláren zvíťazil Remza před juniorem Riegrem.

### VÝSLEDKY:

I. třída: 1/1 Remza (Studenec) 353.3 b. (55, 53, 56m), 2/3 A. Lenemajer (N. Svět Harrachov) 344.1 b. (49, 52.5, 54 m), 3/5 Štolba (Jablonec) 337.8 b. (53, 50, 53.5 m), 4/7 Felix (VŠJ Jičín) 328.9 b. (51, 53.5, 57 m), 5/9 Lukeš (Špindlerův Mlýn) 326.6 b. (46, 49.5 52.5 m), 6/10 Melich (VŠJ Jičín), 7/11 Fejfar (Nová Paka), 8/13 Bělonožník (Liberec).

II. třída: 1/17 Bušek (Jablonec) 315.2 b. (47, 49, 52 m), 2/20 Šípek (Trutnov) 310.3 b. (46, 46, 50.5 m).

Juniři: 1/2 Rieger (N. Svět Harrachov) 352.1 b. (52.5, 54.5, 57 m), 2/4 Jebavý (Martinice) 341.8 b. (49, 52, 55.5 m), 3/6 Chroust (Nové Město) 334.2 b. (51, 51, 54 m).

Dorost: 1/16 Sedláček (Slavia ZSJ Dynamo 316.1 b. (46.5, 50, 51.5 m).

vodnice však musí být obeznámeni se zacházením s armádní vzduchovkou. Dorostenkám, které často nemají dosti síly k zvládnutí odporu péra při nabíjení, může nabíjet pomocník velitele střelnice. V tom případě musí být ovšem postupováno stejně u všech závodnic.

Střílí se na 2 běžící a 3 nekryté ležící figury předepsané velikosti. Doporučují používati výhradně papírových terčů, na nichž se poznamenává startovní číslo závodníka. Zásahy jsou pak kdykoliv kontrolovatelné a odpadné při střelbě jakákoliv možnost protestů. Na terči se poznamenají i trestné body při střelbě (nepostavení hlídi, opomenutí zajištění zbraně) a případně i překročení doby střelby.

K závodům se mohou hlásit jen ti, kdo splnili předepsané podmínky:

1. Složení 4 částí TOZ: zkoušky z občanské nauky, zdravotvědy, hod granátem podle příslušného věku a střelby, pokud je v povinné části té věkové kategorie obsažena.
2. Dosažení předepsaného věku v roce, kdy se závod koná.
3. Vykonávání praktické zkoušky z branné výchovy naukové při prvním vylučovacím závodě v okrese, jež se skládá ze znalosti zimní orientace v terénu pomocí busoly, čtení speciální mapy a znalosti zvukové signalisace (Morsoevky).
4. Lékařská prohlídka, která potvrdí, že závodník (závodnice) je schopen účastnit se závodu.

K organizaci vlastních výřazovacích závodů bylo rozhodnuto, že OVS i KVS mají právo konati samostatné závody, případně se může několik OVS nebo KVS spojit k uspořádání jednoho společného závodu. Do krajského závodu vysílá každý okres po dvou hoších a dívkách a po 1 hlídce z každé skupiny. Z krajských závodů do závodu konečného vysílá se po dvou hoších a dívkách a po 1 hlídce z každé skupiny (ÚNV Praha po 2 hlídkách).

Šest putovních cen je věnováno kanceláři presidenta republiky, ministerstvy a masovými organizacemi. Kromě toho všichni účastníci obdrží plakety a diplomy. Věcné ceny nebudou udělovány vyjma vzduchovek pro nejlepší střelce, jež věnuje MNO. Tyto vzduchovky se stanou majetkem základní složky závodníka vysílající. Ministerstvo národní obrany si ponechává také tradiční úlohu hostitele závodníků při závěrečném závodě, poněvadž se jedná o závod vyloženě branný.

Vylučovací kola v okresech musí být provedena nejpozději do 5. února 1950, v krajích je stanoven termín 18. a 19. února 1950.

Je již nejvyšší čas k zahájení příprav. Proto všichni do soutěžení o největší účast v okresních soutěžích Sokolovského závodu branné zdatnosti!

Miloš Duffek

# BOBISTÉ A SÁŇKAŘI VE SJEDNOCENÉM SOKOLE

*Ve dnech 22.—29. ledna 1950 bude na závodní bobové dráze v Dubí v Krušných horách rušno. V těchto dnech tam bude týdenní výcviková škola pro závodníky-bobisty, kterou vypsal Ústřední Tyršova škola. Je to po prvé v dějinách československé tělovýchovy, kdy jíždě na bobech, jednomu z našich nejmladších sportů, je věnována takováto pozornost. V této škole sejdou se závodníci-bobisté z Aše, Mariánských Lázní, Loun, Teplíc, Trnovan a Tater.*

**N**a závodní dráze byly provedeny ještě před zimní sezónou některé rekonstrukce brigádnicky, několika málo nadšenci z Teplíc. V příštích letech bude v úpravě dráhy pokračováno, takže je naděje, že v Dubí bude vybudována závodní bobová dráha, vyhovující mezinárodním řádům. Nutno však zdůraznit, že nadšení těch několika pracovníků by nestačilo, kdyby nenalezli mimořádné porozumění a pochopení u místních národních výborů v Dubí a Teplících, u okresního národního výboru v Teplících a u lesní správy státních lesů v Dubí. Ani vedení průmyslových závodů Teplicka nezůstalo pozadu a všemožně umožnilo bobistům, členům závodních sokolských jednot, sestrojiti několik nových moderních bobů podle švýcarského vzoru. To vše je důkazem toho, jak je chápáno poslání sjednocené tělovýchovy.

Škola bude ukončena prvními závody v jízdě na bobech o mistrovství ČSR. V sobotu dne 28. ledna pojedou se závod dvousedadlových bobů a v neděli dne 29. ledna se pojedou čtyřky. Tyto mistrovské závody vypisuje ústředí lyžařů ČOS a provedením byla pověřena sokolská jednota Teplice, která závody provede za vydatné pomoci teplického okresního sokolského výboru. Budeme mít letos první mistry republiky v jízdě na bobech.

Také závodní dráha v Mariánských Lázních bude 12. února 1950 dějištěm významných bobových závodů. Budou tam opět první mezinárodní závody v jízdě na bobech, na které byli pozváni Poláci a Rumuni. Bylo by si přát, aby mariánskolázeňští bobisté vyvíjeli zvýšenou činnost, tak slibně započatou již v roce 1946 a našli takové pochopení pro svůj sport u veřejných činitelů, jako našli bobisté z Teplíc.

Jako důkaz toho, že jízdu na bobech mohou pěstovat i v těch jednotách, kde není bobová dráha, je skutečnost, že Sokol v Lounech založil bobový oddíl a již loňského roku se jeho členové úspěšně účastnili bobových závodů v Dubí.

Na druhé straně nutno litovat, že loňského roku se úplně odmlčeli bobisté v Aši a Tatranské Lomnici. Byly učiněny kroky, aby v obou místech byla činnost obnovena, tím spíše, že v Aši i Tatranské Lomnici jsou pěkné bobové dráhy a Aš má dobré mužstvo, které zvítězilo na posledních zimních sletových hrách v Tatranské Lomnici.

Konečně nutno se zmíniti také o Jablonci n. Nis., kde by byly příznivé podmínky pro provádění bobového sportu. Mají tam totiž z Černé Studnice pěknou bobovou dráhu, která však v dolní části potřebuje úpravu, neboť mantinely jsou rozrušeny. Musíme doufat, že Jablonečtí využijí příležitosti, získají porozumění u veřejných činitelů, dráhu opraví, založí bobový oddíl a již v příští zimní sezóně rozšíří termínovou listinu závodů.

Máme důvod, proč můžeme doufat, že Jablonec se chopí příležitosti, neboť již letos tomu nasvědčuje plán, se kterým se chápou provedení závodů v jízdě na saních o mistrovství ČSR, jejichž provedením byla jablonecká jednota pověřena ústředím lyžařů ČOS. Toto sáňkařské mistrovství bude provedeno dne 5. února 1950 na velmi pěkné sáňkařské závodní dráze z Černé Studnice, s cílem v bezprostřední blízkosti města.

Přáli bychom si, aby sáňkařství byla v jednotách věnována větší pozornost, aby jednoty a jejich lyžařští vedoucí vzbudili mezi mládeží zájem o sáňkařství a podle možnosti, jakmi-

le napadne sněh, prováděli sáňkařské závody mládeže v jednotách, případně i mezi jednotami, Možnosti a příležitosti bude jistě všude dostatek.

Nakonec nutno upozornit na jednu okolnost. Je všeobecně známo, že návštěvník se chodí na závody dívat, obraťme jednu tento poměr a podívejme se my sportovci-závodníci i činovníci na diváka. Z valně většiny jsou diváci ukáznění. Je však ještě řada diváků, pro které neplatí pokyny pořadatelů. Při bobových závodech musí být všechny pokyny a rady pro diváka zákonem. Je to v zájmu bezpečnosti závodníků i diváků. Nepřecházejte nikdy před závody, tím spíše ne při závodech, závodní dráhu. Můžete ji, hlavně na mantinelech poškodit a tím vydáváte závodníky nebezpečí havarie, nehledě k tomu, že upravení dráhy je velmi nákladné. Dovedete si vůbec představit důsledek poškození mantinelů, když bob řítící se rychlostí 50—80 km za hodinu, při-

padně i více, vjede na takové poškozené místo? Nikdy neobsazujte vnější strany zatáček, neboť tam je vždy možnost, že může bob vyjetí z dráhy a vás těžce, případně i smrtelně zranit! Obsazujte vždy jen vnitřní strany zatáček!

Letošní podniky bobistů a sáňkařů jsou důkazem, že sjednocená tělovýchova věnuje pozornost i finanční prostředky všem druhům sportu, i těm, které jsou v úplných začátcích. Proto pevně věříme, že za této podpory budou bobisté zlepšovat své výkony a pak budeme moci tajně doufat — „co kdyby i naši bobisté prolomili nynější suverénní postavení alpských bobistů.“ Proto budeme podle svých sil a možností pracovat podle plánu, který jsme si stanovili, budeme získávat nové závodníky, budeme je školit a tak společnou prací podle Tvršova hesla „Kupředu, kupředu, zpátky ni krok“ dosáhneme cíle.

Ing. Josef Miňovský

## TERMÍNOVÁ LISTINA

### SÁŇKAŘSKÝCH A BOBOVÝCH ZÁVODŮ V ZIMNÍ SEZÓNĚ 1949—50

8. I. 1950 Dubí v Kruš. horách — sáňkařské závody na civaldské silnici trať Civald—Dubí, 8 km, pořádá T. J. Sokol Teplice
15. I. 1950 Mariánské Lázně — bobové závody o putovní pohár města Mar. Lázně, pořádá T. J. S. Mar. Lázně  
Dubí v Kruš. horách — bobové závody jednoty Teplice
- 28.—29. I. Dubí v Kruš. horách — I. bobové závody o mistrovství republiky, vypisuje ÚL ČOS — provádí T. J. S. Teplice, náhradní termín 5. II. 1950
5. II. 1950 Jablonec nad Nisou — IV. sáňkařské závody o mistrovství republiky — vypisuje ÚL ČOS — provádí T. J. S. Jablonec nad Nisou, náhradní termín 12. II. 1950  
Mariánské Lázně — bobové závody jednoty Mar. Lázně — v případě přeložení závodů o mistrovství republiky na 5. II. 1950 se tyto závody přeloží na jiný termín.
12. II. 1950 Mariánské Lázně — Mezinárodní závody v jízdě na bobech vypisuje ÚL ČOS — provádí T. J. S. Mar. Lázně — náhradní termín 19. II. 1950
19. II. 1950 Dubí v Kruš. horách — bobové závody o putovní pohár města Teplic, pořádá T. J. S. Teplice

# Náborové závody mládeže

Je nesporné, že účinným náborovým prostředkem jsou závody mládeže. Vzorně připravené a provedené závody mládeže získávají nám pro lyžaření desítky nových žáků, dorostenců a dorostenek.

Bude-li letošní sezóna jen trochu příznivá, nebudeme mít o závody mládeže nouzi. Žákovský odbor ČOS vypisuje závody žáků povinně pro všechny kraje a rovněž závody dorostu budou provedeny všemi kraji jako závody vylučovací pro přebory dorostu ČOS. Kromě toho připravuje dorostová komise ÚL ČOS na 12. únor 1950 celostátní den mládeže.

Všechny tyto závody jsou však především pro organizované závodníky a nemají tudíž charakter náborových závodů. Mladí závodníci jsou k nim předem h'ášeni, někdy dokonce vybírání a tak se zpravidla nedostane na všechny, kteří by chtěli zkusit závod na lyžích. Jinde zabírají mládeži v účasti na závodech překážky hospodářské, jako na př. úhrada cestovného. Aby závody byly přístupné pokud možno největšímu počtu mládeže, musíme je pořádat v místech, kde té mládeže jest nejvíce.

V dorostové komisi ÚL ČOS byl přednesen zajímavý námět. V horských lyžařských střediscích shromažďuje se k delšímu pobytu školní mládež při výcvikových rekreačních zájezdech a učňovský dorost na zotavovacích akcích. Všechny výpravy mají svůj výcvikový program, který bývá často zakončen nějakým lehkým závodem. Jak by to bylo krásné, kdyby v takovém středisku si vzal někdo na starost uspořádání společné-



ho závodu, k němuž by pozval všechny výpravy mládeže, které jsou v blízkosti střediska! Pořad jejich zájezdu by se tím zpestřil a stal zajímavějším. K závodům pozvala by se mládež i z místních škol a tím by se přispělo k poznání a sbližování mládeže horské s dětmi z měst a kraje.

Víme dobře, že závody mládeže v některých horských městech nejsou novinkou. Jsou pořádány již tradicí. Pálí bychom si však, aby měly hlubší smysl, aby byly konány plánovitě a nestaly se jen oblíbenou atrakcí. Dopsali jsme proto na zkoušku do některých známých horských středisek a požádali jsme místní sokolské jednoty, aby se o tomto námětu vyslovily a řekly nám svoje zkušenosti, abychom je mohli předat dále. Takové závody nemohou provádět kraje ani ústředí. Ty mohou při nich jen pomáhat. Přípravy může vykonat jedině místní sokolská jednoty se svým lyžařským oddílem za pomoci místních škol. Nepochybujeme o tom, že se pořadatelé setkali s porozuměním jak veřejnosti, tak i úřadů naší lidové, pokrokové správy.

Rozeslali jsme 10 dopisů a odpověď přišla zatím jediná — z Nového Města na Moravě. Slibili jsme, že sdělené

zkušenosti zveřejníme. Cínilme tak rádi a dáváme lyžařský oddíl Sokola v Novém Městě na Moravě za příklad. Lyžařské závody mládeže pořádají již od konce první světové války. Organizují je tak, že propozice závodů předloží školnímu referátu ONV, který je rozešle do všech škol okresu. Při tom školní referát závody vřele doporučí, školy provedou soupis veškeré lyžařské mládeže a pošlou jej ve stanoveném termínu pořadatele závodu. Ostatní mládež — mimoškolní — vyzvou k závodům v krajském tisku a upozorní vhodnými plakáty. Každoročně se jim tak podaří shromáždit u startu 200 až 250 závodníků. Vždy se jim podařilo získat čestné ceny (knihy, lyžařské potřeby atd.) a několik to občerstvení, které mládež vděčně přijme. Že tato pravidelná činnost nese dobré ovoce, víme všichni dobře, neboť Nová Města na Moravě nám dodávají největší počet našich nejlepších běžců.

Dnes přinášíme vám první příklad. Proč zůstala nám dlužna odpověď ostatní střediska? Vždyť víme, že i jinde se mohou prohlubit podobnou činností, kterou jim chceme pomoci prokázat a jejich příkladu využít k probuzení tam, kde ještě spí.

Richard Wild

# BĚH NA LYŽÍCH

V nejbližších dnech vyjde v nakladatelství ČOS nová lyžařská příručka, kterou sestavili odborníci na slovo vzati, br. M.

*Jirsa, K. Hala a dr. J. Jelínek. Příručka, na kterou všichni nedočkavě čekáme, bude velmi pestrá a zajímavá. Pojednání o běhu na lyžích napsal švédský trenér Georg Bergfors:*

## TECHNIKA, ZPŮSOB BĚHU A JEJICH PRAKTICKÉ POUŽITÍ

Při popisu moderní techniky běhu na lyžích bude vhodné rozebrati především podstatný rozdíl mezi moderní běžecskou technikou, jak je prováděna v posledním desetiletí, a starou technikou, která byla dříve praktikována a která je původem z Norska.

Dříve se říkalo, že na lyžích chodíme a to se též v pravém smyslu slova provádělo. Platí to i dnes pro turisty a závodníky, kteří neovládají moderní techniku běhu na lyžích.

Při starém způsobu běhu byla váha těla rozdělena stejně na obě lyže. V moderní technice se naproti tomu snažíme přesunouti váhu těla na jedinou lyži, a to na tu vpředu, kterou budeme nazývatí vedoucí lyží.

Tímto přenášíme největší možnou práci z lyžaře na lyži a to je právě ona věc, která je přínosem moderní techniky.

Dosáhneme tím též větší nebo menší volný skluz na lyži při každém kroku, podle toho, jak využijeme váhy svého těla. A to je princip, kterého se budeme při osvojování si této techniky držeti.

Představme si, co při jízdě na 15 km dráze znamená získání 2 decimetrů při každém kroku a uvidíme, jaký to má význam pro výkon jezdce.

**Různé způsoby běhu.** Při běhu na lyžích používáme různých způsobů. Nezaměňujme však způsob se stylem, který je každému jezdci individuálním a který mu dovoluje využití takového způsobu jízdy, která vyhovuje jeho fyzickým předpokladům. Běžec, který ovládá různé způsoby jízdy a dovede je správně využítí v různých terénech a za různých povětrnostních podmínek, je dokonalým běžcem a dosahuje pozoruhodně lepšího výsledku než fyzicky stejně dotovaný běžec, který

však nemá takovou techniku a taktickou schopnost.

Druhy (způsoby) běhu dělíme do tří hlavních skupin:

1. **Běh se střídavým odpichováním se holemi:** (diagonální) úhlopříčná práce ve 2, 3, 4, 5 a 6taktu.

2. **Běh se současným odpichem holí stejnostranným,** mimochod, ve 2, 3, 4, 5 a 6taktu.

3. **Běh se současným odpichem obou holí.** Vzpřímeně. Kozeně. S 1, 2, 3 či 4takovým skluzem.

Je přirozené, že ve své instruktorské činnosti nezačneme hned učití všechny způsoby jízdy. Pro každého instruktora je však velmi užitečné, když je zná.

Má možnost podrobněji rozebrat způsob jízdy a pohybu, opravovat chyby, vyřadit zbytečné pohyby a učinit styl své jízdy ještě výkonnějším.

**Rozdíl mezi švédským a finským způsobem běhu.** Školu moderní techniky dálkové jízdy na lyžích vytvořili finští a švédští lyžaři a je proto nutné si uvědomit podstatný rozdíl mezi finským a švédským způsobem jízdy, rozdíl, který jistě není tak velký ale kterým se přesto různí finský běh na lyžích od švédského.

Finové užívají při běhu mocnějšího odrazu v kroku, tím dosahují též delšího kroku než švédští lyžaři. To se dobře hodí do finského prostředí, které je rovnější - ne však pro švédský a ještě méně pro alpský terén s velkými terénními změnami a četnými pahorky. Zde účinnost běhu závisí na pohybu těžiště těla nahoru a dolů pomocí ohýbání a natahování nohou v kolenu. Švédští jezdci ukázali zde svou vysokou třídu při rychlém výstupu do kopce.





*Tak jako v minulé sezóně uvítali jsme před vánocemi v Praze švédského lyžařského trenéra Georga Bergforse, který zůstane u nás asi šest týdnů a bude připravovat naše běžce na letošní závody. Obrázek je z jeho loňského působení v Krkonoších.*

Ohyby nohou v kolenou jsou tedy u švédských lyžařů úspornější. Je však samozřejmé, že stupeň ohybu je nanejvýš individuální.

Ježdec malé tělesné výšky musí své nohy v kolenou ohýbat více než ten, kdo je velký. To je též vysvětlením, proč finští lyžaři více ohýbají nohy v kolenou — jsou povětšinou malé tělesné výšky.

Ježto jsme si již řekli, že pro běžce je nutné, aby znal všechny způsoby běhu, popíšem zde jen důležitější jejich techniku a její přizpůsobení k terénu. A jako první způsob vezmeme nejpůsobivější druh běhu, dvoudobý krok střídavý.

**Dvoudobý krok střídavý**, který je základem moderní techniky jízdy na dlouhých tratích, staví svou účinnost na čtyřech hlavních předpokladech:

- a) přenášení váhy těla na vedoucí lyži,
- b) využitím tímto vzniklého volného skluzu,
- c) využití natažené nohy vzadu k odrazu,

d) účinný doraz holemi.

Dvoudobový (diagonální) krok střídavý dostal své jméno od toho, že celé schéma pohybu se skládá ze dvou údobí:

1. levá lyže a pravá hůl jdou dopředu, zatím co pravá lyže a levá hůl se vzadu odráží,

2. pravá lyže a levá hůl jdou dopředu v době, kdy levá lyže a pravá hůl se stahují dozadu.

Toto je též přirozené schéma běžné chůze a běhu — proto se na něm staví i zde. — A abychom dostali účinný způsob běhu, připojují se k němu ještě další čtyři shora již uvedené zásady.

#### **Technika:**

a) Při přenášení váhy těla na vedoucí lyži (řekněme levou), je levé koleno tlačeno dopředu tak, že je nad prsty levé nohy a tím je též tlačeno dovnitř, čímž jeho vnější strana je pak nad vnitřní hranou levé lyže. Současně vykřívne pravá paže s holí dopředu tak, že pravá strana hlavy je nad levou vnitřní hranou lyže. Pozo-

rujeme, že rameno je zde vedoucím činitelem pohybu.

b) Koleno zachová svůj ohyb tak dlouho, jak může jezdec využít volného skluzu, což znamená, že jezdec setrvává v této poloze, při které je váha těla přesunuta na vedoucí lyži tak dlouho, pokud lyže sama klouže bez ztráty na rychlosti. Tím se dosáhne onen volný skruz, který je tím delší, čím lépe se umí využít.

Hole pracují v natažených, ne však v napnutých pažích bez použití síly a musí být přeneseny dopředu tak, aby směřovaly stále šikmo dozadu.

Když skončil volný skruz na levé lyži, zahajuje současně pravá lyže a levá hůl svou činnost, čímž se váha těla přenesla na pravou lyži.

c) Při odrazu lyží je nesmírně důležité, aby s odrazem nohy nebylo započato příliš pozdě, neboť tím nedosáhneme žádnou rychlost v jízdě, nýbrž pouze prázdný pohyb ve vzduchu. K odrazu dochází ve chvíli, kdy noha je pod kyčlí.

To platí zvláště pro lyžaře, jehož lyže rádně nelnou ke sněhu a je běžným zjevem, že jezdec, který tento detail techniky neovládá, si vždy stěžuje na dozadu klouzající lyže, zatím co lyžař tuto techniku ovládající dosahuje se stejnými lyžemi pevného odrazu.

Věc je velmi důležitá: současně, když levá noha dokončuje odraz a vymršťuje se vpřed, pravá hůl se zapíchne a tím působí na lepší oporu lyže. Z toho plyne, že odraz levé lyže se skončí poněkud dříve než odraz pravé hole.

d) Je proto důležité, aby odpích holemi dozadu byl tak dlouhý, jak jen možno. A toho se dosáhne částečně tím, že hole jsou dostatečně dlouhé, čímž se dostávají do vodorovnější polohy a při odpichu lépe působí, částečně pak při současném natahování paže dozadu otáčením vnitřní strany ruky vzhůru a jejím otevíráním. Tím se paže prodlužuje a odpích je mocnější.

Tento způsob běhu je nejrychlejší a neúčinnější ze všech nyní známých způsobů — ale též nejnamáhavější. Je proto důležité, aby jezdec

oyládal více druhů běhu a mohl je — podle podmínek a stavu sněhu — střídát.

Vvoudobový (diagonální) krok střídavý je neúčinnější pro tající až rozbrědlý sníh, kde není skruz dobrý a pro dlouhé výstupy. Naproti tomu je chybné užívatí jej na ledovatém sněhu a při dlouhém klesání stopy.

Tri, čtyř, pěti a šestidobový krok střídavý je neúčinnější pro tající až rozbrědlý sníh, kde není skruz dobrý a pro dlouhé výstupy. Naproti tomu je chybné užívatí jej na ledovatém sněhu a při dlouhém klesání stopy.

Tri, čtyř, pěti a šestidobový krok střídavý je založen na stejných principech, s rozdílem, že lyžař na příklad ve 4dobovém kroku, který je mezi švédskými lyžaři nejběžnější, udělá s lyžemi 4 kroky v době, kdy dvakrát použil holi. Všechny tyto způsoby běhu nejsou tak účinné jako 2dobový krok, nejsou však tak namáhavé a hodí se pro střídání s ním. Jsou však též velmi vhodné pro nerovné terény a pro každý sníh, mimo ledovatý sníh.

**Běh se stejnostranným odpichem holi.** Tento způsob je se zvláštní oblibou užíván norskými lyžaři, výjimečně však švédskými a finskými běžci. Je založen v jisté míře na těchže předpokladech jako střídavý běh, s tím rozdílem, že levá lyže a levá hůl vyrážejí současně vpřed, aby v následujícím okamžiku vyrazila pravá lyže s pravou holí.

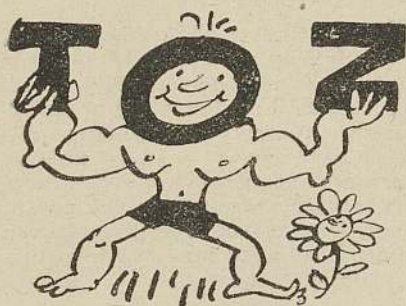
Praktické využití tohoto způsobu jízdy není tak veliké, doporučuje se však v těžkých terénech, zvláště pak máme-li lyže, které uklouzávají. Tu získá jezdec velmi dobrý pevný postoj, ježto celá polovina těla pracuje vždy současně.

**Běh se současným odpichem obou holi.** Tento způsob běhu, který je ve svém pohybovém schématu značně jednoduchý, různí se od dříve uvedených způsobů tím, že se při něm běžec odpichuje současně oběma holemi.

Tedy obě hole mají stejný pohyb.

Největší chybou, kterou zde činí běžci je, že používají holi předčasně. Tím vzniká pohyb, kterým je tělo vydvíhováno, nikoliv však posunováno

# LYŽAŘI SOUTĚŽÍ O



Jedním ze závazků, přednesených na večeru sjednocené tělesné výchovy a sportu u příležitosti oslav sedmdesátých narozenin generalissima J. V. Stalina, byl také závazek, který přednesl náčelník Evžen Penniger,

Bratři Josef Bezruč a Ivan Jebavý z Ostravy získali stříbrný TOZ.

Cvičitel Václav Reif z Domažlic - zlatý TOZ, cvičitel Jarosl. Sláma, Brno - ziatý TOZ,

cvičitel František Klempa z Brna - bronzový TOZ, cvičitel Mečnir Satorí z Ostravy - bronzový TOZ, vedoucí V. Palička z Prahy - bronzový TOZ,

vedoucí Slávek Polame z Olomouce - zlatý TOZ, vedoucí Adolf Jaška z Prahy - stříbrný TOZ,

cvičitel prof. Arnešt Novák z Hradce Králové - bronzový a stříbrný TOZ.

Členové lyžařského oddílu ZSJ Zbrojovka Židenice získali stříbrný TOZ: bratři Oldřich Borský, Bedna Heyduk a Vladimír Polouček.

Všem bratřím srdečně gratulujeme a čekáme na další zprávy.

že základem sokolského života bude obecná tělesná výchova, jejímž největším projevem bude závod o Tyršův odznak zdatnosti. V tomto roce se zvýší počet nositelů TOZ ze řad sokolských na 200.000. Aby tento závazek byl splněn a aby byl ještě překročen, o to se přičiníme všichni. Lyžaři, kteří si už dávno určili podmínku, že každý cvičitel, vedoucí a závodník representant musí být nositelem TOZ, nezůstanou pozadu. Ve všech krajích se budují standardní tratě, na kterých si každý lyžař splní lyžařské soutěže TOZ. Hodně je však těch, kteří nečekali na zimu a TOZ už mají. Máme z jejich úspěchu radost a věříme, že v příštích číslech „Lyžářství“ jejich počet značně rozroste.

Do uzávěrky nám došla tato hlášení:

Podle hlášení z Nového Města nad Metují získali TOZ tyto lyžařští vedoucí: br. prof. Ladislav Grau, Boh. Pultr, Jiří Kamionka a Jaroslav Smola.

Také v lyžařském oddílu Sokola Ústí nad Orlicí má už 6 bratří TOZ. Závodníci J. Krémář a B. Šuda, jednatel F. Stránský a časoměřiči R. Janeba, Ad. Jáníš a J. Záb. edský.

vpřed — a váha těla se přenáší dopředu, namísto aby působila dozadu na oddech holí.

Při vpředu popisovaných způsobech jízdy bylo těžiště vždy na vedoucí lyži.

**Způsob vzprímený.** Zde jede běžec v napřímené poloze se souběžnými pohyby nohou. Tento druh jízdy se doporučuje při mírných a dlouhých sjezdech, kde je velmi dobrý skluz.

**Způsob složený.** Běžec zde jede více v podřepu, čímž se dosáhne delšího oddechu. Tento způsob jízdy je hodně namáhavý a užívá se ho proto při krátkých prudších sjezdech.

**Odpichování se s 1., 2., 3 nebo 4dobovým skluzem.** Při současném odpichu obou holí učiní běžec jeden až 4 kroky. Zásadou, zda se má užít 1, 2, 3 nebo

4dobový skluz, budiž: čím lepší skluz, tím méně kroků. Tedy při horším skluzu 4dobový způsob, při velmi dobrém skluzu 1dobový způsob. Z toho tedy vyplývá, že 4dobový skluz je nevhodnější pro rovné ploché úseky. Dvou až třídobový skluz může být také použit na tomto úseku, je-li skluz velmi dobrý. Jednodobový skluz je naproti tomu nevhodnější pro jízdu se slabým spádem. Pamatuj však! Nepoužívej nikdy způsob jízdy se současným odpichem obou holí v hrbolatém terénu a v terénu se špatným skluzem. Snaž se vždy použít pro každý úsek tratě a podle jakosti sněhu (skluzu) nevhodnější způsob. — Výsledkem bude pak odpovídat fyzickým a technickým předpokladům běžce.

# K LYŽAŘSKÉMU VÝCVIKU

Aby se však lyžařský výcvik správně prováděl, k tomu nestačí jen pouhá znalost metodické rady. Lyžařský instruktor si musí osvojit znalost širších všeobecných otázek výchovatelských a vyučovacích. Aby mohl správně vyučovat, musí být dobrým učitelem, jinak výcvik spěje k řemeslnému provádění, k bezduchosti.

Dobře prováděti lyžařský výcvik znamená dosáhnouti toho, aby se každý žák učil rychle, s chutí a naučené uměl kdykoliv použít. Od učitele, v našem případě od lyžařského instruktora musíme tedy požadovat nejen odbornost, aby správně a názorně uměl lyžovat, aby sám znal to, čemu má jiné učit, ale aby také dovedl jiné vyučovat tomu, co sám zná. To by však samo o sobě nestačilo, kdyby neměl vůli, chuť a snahu jiné vyučovat.

Při lyžařském výcviku musíme vycházet ze základních pravidel — vyučovatelských pravidel — které jsou východiskem k vlastní výcvikové práci. Jsou to základní požadavky, které musí každý učitel, tedy i lyžařský instruktor, znát a umět přenést při použití metodické rady. Jen tak dosáhneme předpokládaných výsledků. Jsou to vlastně zákony vyučovacího postupu a způsobu provádění, které odvozeny od poznávání děje nám ukazují základní směr, cestu a způsob vyučování.

1. **Zásada skutečného výcviku.** Tato zásada vyplývá ze samé podstaty osvojovacího postupu. Osvojení si určitého cviku předpokládá přímou účast žáka, jeho soustředění a pozornost při výkladu a předvádění. Instruktor i žák musí býti ve stálém vzájemném vztahu, instruktor musí vzbudit a pečovat žákův zájem.

2. **Zásada názornosti výcviku.** Tato zásada se nám stane samozřejmou, uvědomíme-li si, že počátek poznání jde vždy přes smysly. Jedině smyslovým poznáním se nám stane určitý poznatek majetkem rozumu. V lyžařském výcviku jsou to oči, kterými se žák učí, kterými si uvědomuje, jak jednotlivý pohyb má vypadati. Proto musíme vždy klást veliký důraz na správně ukázaném cviku, proto tolik záleží na dokonalé názornosti předvedeného cviku. Ukáže-li instruktor svým žákům opravdu školně zajatý přívrat, vykoná tím pro zdárné naučení cviku daleko více, než kdyby jim jej důkladně vyložil

Každá cílevědomá činnost předpokládá určitý systém, plán, promyšlený postup, který nás vede od začátku až k zdárnému zakončení díla, k cíli. I lyžařský výcvik musí probíhat podle přesného, předem připraveného postupu, který je řízen určitými vyučovacími směrnicemi a který směřuje k ucelenému a soustavnému souboru cviků, které žák je schopen se naučit a také v terénu použít. A takový promyšlený postup výcviku, takovou osnovu naší práce nám právě představuje metodická řada výcviku jízdy na lyžích.

a nedovedl jej pak správně předvést. Jak se co má dělati, vysvětlíme nejlépe tím způsobem, že vyložíme podstatu cviku a co nejnázorněji předvedeme. Čím názorněji, tím lépe.

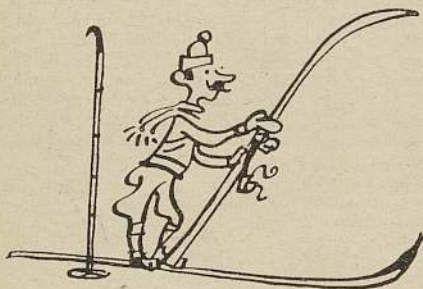
3. **Zásada soustavnosti výcviku** je vcelku dána tím, že se budeme držovati metodické řady, že budeme postupovati soustavně od jednoho cviku k druhému, tak jak jsou uvedeny v metodické řadě.

4. **Zásada přístupnosti výcviku.** Osvojit si a naučit se určitý cvik může jen ten, kdo si osvojí jeho podstatu a jednotlivé složky, ze kterých je tvořen. To znamená, že všechny momenty výcviku musí býti podány tak, aby je žáci mohli co nejsnadněji pochopit. Budeme vyučovat tak, abychom postupovali:

a) Od známého k neznámému.

Poznávání jednotlivých cviků má býti proces nepřetržitý, stálý, stále se zvyšující. Proto musíme navičो-

vat nový cvik, ne jako něco z brusu nového, nýbrž jako pokračování toho, co se probralo již dříve. Nesmíme také začínati s novým cvikem, dokud neumíme předešlý. Cvičíme každý cvik tak dlouho, až shledáme, že všichni vystihli cvik co nejlépe, že jej nedělají jinak, odlišně. Učit je snadnější než odnaučovat. Mám-li nacvičit nějaký cvik, řeknu: „Dělej to takhle!“, kdežto špatně naučený cvik odstranit je úkol dvojnásobný: „Nedělej to takto, ale takhle!“ Proto na-



učí-li se žák něco špatně, musí se tomu co nejdříve odnaučiti dříve než začne učit cvik nový. Je lépe se vrátit, než jít špatně vpřed. Nepřipustit, aby se chyba upevnila a stala se zvykem.

b) Od lehčího k těžšímu.

Toto pravidlo, jež je dodržováno v methodické řadě, nám nesmí býti zákonem, abychom používali mezi jednotlivými cviky všech možných mezistupňů a mezistupínek. Musí se nám stát pomůckou, abychom dovedli upoutat žákův zájem, pozornost i disciplinovanost. Musíme se naučit stavět před žáky překážky, jejichž překonávání je tou nejlepší školou. Překonávání překážek nám dodává radost, vzniká zájem a uspokojení.

5. **Zásada trvanlivosti výcviku.** Bylo by marné veškeré naše snažení, kdyby naučené cviky se nestaly trvalým majetkem žáků, kdyby vyprchaly z jejich mysli, paměti i nohou. Musíme dbáti toho, aby si žák cviky osvojil takovým způsobem, aby je mohl kdykoliv a kdekoliv použít, a na nich budovat svůj další výcvik.

Trvanlivost vyučovacího výsledku dosáhneme tím, že především budeme vyučovat důkladně a náležitě, to jest, že se přidržíme osvědčených vychovatelských a vyučovacích zásad, které jsem uvedl.

I když budeme vyučovati důkladně, nesmíme zabíhati do přílišných, zbytečných podrobností. Chceme-li, aby si žák daný cvik osvojil a zapamatoval, upozorníme ho jen na věci podstatné a důležité.

Nejdůležitějším prostředkem pro zabezpečení trvanlivosti naučených cviků je opakování, t. j. soustavné a nepřetržité se vracení k probraným cvikům. Snažíme se opakovati dříve probrané cviky co nejčastěji, a co je důležité, snažíme se je opakovati vždy v jiném terénu, případně i za různých podmínek (sněhových, různé počasí).

Můj článek si nečiní nároků na úplnost, vím, že nevyčerpává všechny problémy. Svým článkem chci však dosáhnout toho, aby o problémech výchovy a vyučování se mezi lyžařskými instruktory vědělo, o nich přemýšlelo a diskutovalo. Budu rád, když někdo ze zkušenějších cvičitelů o svých zkušenostech při lyžařském výcviku napíše a poskytne tak cenné rady novým adeptům — cvičitelům.

Felix Chovanec

**KAŽDÝ ODBĚRATEL „LYŽAŘSTVÍ“ MUSÍ NEJMÉNĚ ZÍSKAT  
JEDNOHO NOVÉHO PŘEDPLATITELE.**

# NOVÉ LEPENKY ČESKOSLOVENSKÉ VÝROBY!



Není nás dnes už jen pár lyžníků království Českého, kterým stačil jeden balík norských lyží na řadu sezón. Ani nám už nestačí snazivá pile kolářských mistrů, v Podkonoší a na Novoměstsku, ohýbajících prkna horského jasanu do uslechtilých zobců.

Na hory nás teď jezdí stovky autobusů a p'ně vlaky a to znamená, že i lyži potřebujeme vagony. A dobrých lyží. Ne dřeva, která se házejí tu na vrtuli, onde na šavli, ne kolíčky, že je marné na nich učit rekreanty třeba jen chodit. Proč má mladý úderník na své za-

sloužená dovo'ené jen zoufale bédovat nad svou neschopností, dokázat plynný švih, když tu neschopnost vlastně jen odkoupil od výrobce zakletou v páru lyží, na něž by se ani Brhel neotočil.

Je pravda, těch pár vyvolených národního mužstva dostane za druhé valuty lyže, které údajně jezdí samy, ale některá ta improvizovaná zásilka má vynikající vlastnosti, jen co se týká ceny a krásného omalování cizokrajnými značkami, zatím co my, lid na ně jen koukáme z dálky.

A tak je konečně nejvyšší čas, že jeden z národních podniků Moravskoslezské pily, závod AXA, se tomuto problému podíval na zuby. Vyrábět lyži odpovídající požadavkům moderní jizdy na lyžích, lyže pro každý snůh i terén, lyži, která se nevrtní a nerozlepuje a hlavně lyži vyráběnou ve velkých seriích, takže každý pár má standardní vlastnosti v ohybu i pružnosti. Že masová výroba přináší současné zlevnění, je samozřejmostí. Lyže je zatím bez umělé skluznice, se kterou se dělají letos pokusy na prototypch, aby příští serie do-

stala obíčení, které má už něco za sebou a není sázkou do loterie, zda se osvědčí nebo ne.

Jediné takový přechod výroby od manufaktur k technickému zpracování podle moderních technických a hospodářských zásad nám muze dodat materiál, jaký chceme, v množství jaké potřebujeme, protože když masově lyžarit, tak musíme mít na čem a mezi sněhem a člověkem je to právě ta nezbytná podložka ze dřeva, která z něj dělá lyžáře. Když se něco dělá, tak se to má dělat dobře a podle prvních výrobků, které jsme už viděli, to závod AXA dělat dobře bude!



## ORLICKÉ HORY SE PROBOUZEJÍ

Sjednocením tělovýchovy mají konečně i Orlické hory jednotný program a v blízké době jim bude náležeti místo v našem lyžařství, jaké jim právem dávno náleží. Dosaďadní činnost nebyla dobře možná hlavně proto, že bylo mnoho klubů a oddílů, které nikdy neměly jednotné vedení a program.

Lyžařští běžci orlické oblasti jsou nyní ve stálém trénngu a dokončují hřebenovou běžecskou dráhu 18 km — která bude zamapována, vyznačena a hlášena

jako stálá. Dráha vede střídavě ve výšce 80—1100 m, opírá se o Masarykovu chatu na Šerlichu, kde je start i cíl. Je vedena přesně podle pokynů a podle mínění odborníků bude patřit mezi nejepší naše běžecské dráhy vůbec. Vede několik úseků po Jiráskově horské stezce a vychutnává malebné rozeklané hřebeny a zdravý lesnatý terén Orlických hor.

Vedení okresního Sokola v Dobrušce doufá, že pro některou z příštích sezón získá pro tuto krásnou trať ta-

ké krajské lyžařské přebory.

V příští sezóně bude dále dokončena velká sjezdová dráha a bude vystaven první lyžařský můstek. Místo a návrh vyhlédl a zhotovil arch. K. J a r o l i m e k.

Sjednocení tělovýchovy v jednotnou org. přinese tak i chudému úseku Orlických hor mnoho kladů a rozproudí krev krásných a málo známých stezek a plání těchto hor.

Jaroslav Smola,  
okresní lyžařský vedoucí

# TERMÍNOVÁ LISTINA LYŽAŘŮ NA ROK 1950

Datum	Pořadatel	Název závodu	Místo závodu	Druh závodu	Je vypsan pro
<b>LEDEN</b>					
1.	S. Nový Svět— Harrachov	Krajské přebory O putovní štít města Turnova	Harrachov	skok prostý	
7.—8.	S. Ústí nad Labem S. Turnov	Výběrové závody okresů Krajské přebory Krajské přebory	Zadni Telnice Kopanina u Turnova	skok prostý	
14.—15.	S. Val. Klobouky	O cenu města Val. Klobouk		sjezd klasické disc.	
	S. Nové Město na Moravě	Zlatá lyže Českomorav- ské vysočiny	Nové Město na Moravě	sdrůžený, běh, skok běh 8 km běh 5 km 18 km běh	I., II. tř. st. A, B, C junioři dorost
	Tyřšův kraj Praha Kraj Plzeň Kraj Č. Budějovice Kraj Liberec Kraj Plzeň	Krajské přebory Krajské přebory Krajské přebory Krajské přebory	Spindlerův Mlýn Plavý	sjezdové a klas. disc. sdrůžený skok, slalom	
21.—22.	Kraj Plzeň Kraj Ústí nad Lab. Kraj Pardubice Tyřšův kraj Praha Kraj Č. Budějovice Kraj Liberec	Krajské přebory Krajské přebory Krajské přebory Přebor dorostu Krajský přebor Krajské přebory	Bouřňák Mikulov Harrachov Hamšítn	běh, skok, slalom závody sjezdové závody sjezdové závody sjezdové závody sjezdové	dorost
28.—29.	S. Nové Město na Moravě			běh na 43 km skok prostý	I., II., a starší I., II. jun., dci.
29.	Kraj Č. Budějovice S. Semily			vytrvalost na 30 km skok prostý běh na 7 km	pro všechny kateg. pro dorost

TERMÍNOVÁ LISTINA LYŽAŘŮ NA ROK 1950

Datum	Pořadatel	Název závodu	Místo závodu	Druh závodu	Je vypsan pro
ÚNOR	ČOS	Přebory juniorů ČOS	Špindlerův Mlýn		junioři
2.—5.	Lyžařský odbor KVS Karlový Vary	Přebory ČOS	Kraslice		dorost
4.—5.	Kraj Gottwaldov ZSJ Šeba—Tanvald	Krajské přebory O putovní cenu SČSP	Vsetín		
5.	S. Groh — Bystřice n. Olzou	Přebor kraje Velká cena Spicáku	Jeleňovské Komině na Holedně		zachtvo
	Kraj Pardubice S. Pízeň III. S. Val. Klobouky S. Žabovřesky S. Machov	O křišťálový pohár O putovní štít S. Machov			
	ZSJ Stalínovy závody S. Ústí nad Orlicí	O pohár Antonína Zápotockého	Litvínov — Klíny		muži junioři
	S. Domazlice Kraj Karlový Vary	Přebor Chodska Kraslická 18 km	Kraslice		
11.—12.	S. Ústí nad Labem	II. ročník o pohár prezidenta republiky Memoriál br. J. Šrubaře Kozákovský sjezd o put. štít města Seml Přebor S. Kdýně	Telnice u Ústí n. L. Kozákov		běh, skok, sjezd slalom běh rozestavný sjezd skok prostý
12.—26.	ČOS	Mistrovství ČSR a pohár Tater na Slovensku v Tatranské Lomnici			muže, ženy, ju- nioři a dorost
19.	TJS Ústí nad Orlicí				
25.—26.	S. Ústí nad Labem	Telnický okruh	Ústí nad Labem		běh, sjezd



TERMÍNOVÁ LISTINA LYŽAŘŮ NA ROK 1950

Datum	Pořadatel	Název závodu	Místo závodu	Druh závodu	Je vypsán pro
<b>BŘEZEN</b>					
3.—5.	ČOS	Sokolovský závod	Jeseniky		mládež
4.—5.	Kraj Ostrava S. Teplíce	Průbor Beskyd	Pustevny Bouřňák	běh 12 km, skok	
5.	S. Uherský Brod S. Trutnov	O pohár Lopeníku	Lopeník	sjezd, slalom sjezdový skok prostý	
	S. Nové Město na Moravě	XI. běh rozestavný	Medlov	běh 12, 8, 6 km, skok obří slalom	
	S. Lomnice n. Pop. S. Malá Skála	O cenu Malé Skály	Střecha		
	S. Spíčák S. Plzeň I.	Slalomový závod Hlídkový závod			
9.—12.	ČOS	Mezinárodní závod v běhu v lyžích pro muže a ženy o Pohár Kongresového můstku, závod ve skoku prostém — Spindlerův Mlýn		závod sjezdový	
11.—12.	ZSJ Železničáři Brno	Kozlův memoriál		závod sjezdový	
18.—19.	ČOS	Velká cena ČSR	Špindlerův Mlýn	závod sjezdový	
19.	S. Plzeň IV.	XI. ročník Zlatá lyže Šumavy			
26.	S. Rokytnice n. Jiz. S. Karlova Hut'	Ondrášova cena	Lysá Hora Lysá Hora	závod sjezdový Obří slalom	všechny kategorie
<b>DUBEN</b>					
2.	S. Železný Brod ZSJ Jáchymovské doly	Obří slalom	Kokrháč, Kotel, jámy		všechny kategorie
8.—9.	ČOS	Božidarský obří slalom V. ročník závodu osvobození	Na Klínovci Pec pod Sněžkou		všechny kategorie

# Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

## ROZDĚLENÍ NORSKÝCH LYŽÍ „BONNA“

Do Československa došla zásilka norských sjezdařských lyží značky „Bonna“, které ústředí lyžařů ČOS rozdělilo mezi kraje, podle níže uvedeného rozdělovníku. Kraje mají lyže přednostně přidělit závodníkům, dorostencům, cvičitelům a vedoucím. Distribuce se provede přes prodejny „Zdar“ a na poukazy, které obdrží kraje z ÚL ČOS a tyto je rozdělí mezi jednotlivce.

Počet přidělených lyží byl stanoven podle účasti na 50. lyžařských mistrovství RČS 1949 a podle počtu cvičitelů v jednotlivých krajích.

Kraj	Počet lyží
Praha . . . . .	40
České Budějovice . . . . .	7
Pízeň . . . . .	13
Karlovy Vary . . . . .	7
Ústí nad Labem . . . . .	9
Liberec . . . . .	26
Hradec Králové . . . . .	11
Pardubice . . . . .	7
Jihlava . . . . .	7
Brno . . . . .	12
Olomouc . . . . .	7
Gottwaldov . . . . .	11
Ostrava . . . . .	17
Slovensko . . . . .	67

## MEZINÁRODNÍ ROZHODČÍ

Mezinárodní lyžařská federace FIS schválila oběžníkem ze dne 10. XII. 1949 tyto československé mezinárodní rozhodčí:

Řoubalík Josef, Duffek Miloš, Holan Václav, Horáček Stanislav, Hromada Laco, arch. Jarolímek Karel, Kiehlmann František, Kocum Václav, Krňouk Rudolf, Kroner Ladislav, Procházka Miloš a dr. inž. Šimčíško Josef.

## LYŽAŘSKÉ ZÁJEZDY SOKOLSKÝCH JEDNOT

Mnohé sokolské jednoty oddílů jednot a předložit jí oznámují ústředí lyžařů ČOS příslušným krajským výborům Sokola (lyžař. oddílům).

abyste nám tyto lyžařské zájezdy nehlásili, neboť pořádání lyžařských zájezdů patří do vlastní pravomoci příslušných lyžařských oddílů jednoty. Koncem sezóny lze tyto zájezdy zahrnout do celkové zprávy lyžařských závodů) za těchto podmínek:

1. Proveďte se zimní pojištění účastníků.

2. Lyžařské jednoty vedou lyž. cvičitelé nebo vedoucí (na 20 účastníků jeden vedoucí nebo cvičitel).

V jednotách, kde je lyžařský oddíl, dohodne se pořadající složka s tímto oddílem a vyžádá si k technickému vedení příslušného lyžařského cvičitele a vedoucího.

ÚL ČOS

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Hora s redakčním kruhem. Odpovědný zástupce listu Mírko Fišer. Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 329-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spoř. v Praze 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novínová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskne „TEMPO“, národní správa, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

26. LEDNA 1950



ROČNÍK 36. • ČÍSLO 2.



» Vše pro zdar Tatranského poháru«

# LYŽAŘSTVÍ V ROCE 1950

Rok 1949 znamenal velký krok kupředu v našem sjednoceném lyžařství. V druhé polovině roku byly podrobně rozplánovány úkoly do nastávající sezóny a pro celý rok 1950 a byly postupně vykonány všechny potřebné přípravy pro řádné splnění těchto úkolů.

Je to v prvé řadě zvýšení péče o dorost, rozšíření a omlazení kádrů odborných spolupracovníků, systematická péče o závodníky-representanty a řádná příprava všech závodů. V rozšiřování kádrů pracovníků vítáme v prvé řadě spolupráci a iniciativní působení ČSM, které přináší nové podněty a vzpruhu naší práci.

Vědecká odborná spolupráce je stále více prohlubována a jejím kladem je hlavně její zaměření na praxi, takže zde dochází ke skutečné spojitosti teorie s praxí ve prospěch kladných výsledků.

Prohloubení a rozšíření naší práce musí se v r. 1950 projevit také u všech lyžařů ve spolupráci v TOZ, aby tak byl u nich vzbuzen trvalý zájem o všeobecnou tělesnou výchovu.

Ve výchově nových kádrů závodnických se soustřeďuje naše pozornost na přípravy a provedení Sokolovského závodu branné zdatnosti, který svým významem a svojí náplní se rázem staví do popředí mezi našimi úkoly.

Příprava reprezentantů začátkem roku 1950 se dokončuje ve výcvikových táborech, kde shromáždění závodníci jsou vedeni odborně a vědecky, aby důstojně reprezentovali naše sjednocené lyžařství. Vyvrcholením této přípravy pro vybrané národní mužstvo bude mezinárodní trainingový tábor ve dnech 5.—18. února 1950 v Tatranské Lomnici za účasti závodníků přátelských národů. Zde budou si vynikající závodníci podle vzoru SSSR vzájemně sdělovat a prohlubovat svoje zkušenosti a vzájemně si tak pomáhat k zvýšení úrovně a výkonnosti a bude tak i všestranně utužováno vzájemné přátelství. Veškerá péče se soustřeďuje k provedení vrcholné lyžařské soutěže tohoto roku, Tatranského poháru a 51. lyžařských mistrovství RČS 1950 ve dnech 15.—26. února 1950 v Tatranské Lomnici. Tento závod bude nejen naším největším lyžařským podnikem, ale největším mezinárodním podnikem ČOS v roce 1950. Přípravy konané již od léta 1949 jsou již s největším urychlením dokončovány a je jim věnována největší možná péče nejen se strany všech činovníků a pracovníků sokolských, ale i se strany SÚTS a všech vládních činitelů. Význam těchto závodů je plně vyjádřen tím, že záštitu převzal prezident republiky Klement Gottwald. Hodnota, kterou tak získává náš vrcholný lyžařský závod, vzniklý z touhy po vzájemném sblížení a poznání mezi národy Polska a Československa s ostatními lidově demokratickými státy a s pracujícími celého světa, je pro nás lyžaře ctí, ale současně i velkým závazkem k bezvadnému splnění všech úkolů, které jsme si pro rok 1950 vytkli.

Lyžařství v sjednocené tělovýchově čekají mimořádně veliké možnosti právě pro jeho hodnoty ozdravné, branné a pro dělnost lidu, vyžaduje však celých lidí, upřímných spolupracovníků na tomto velkém díle ve prospěch všeho našeho lidu ve spolupráci se všemi sprátcenými národy na obranu světového míru.

M. Duffek

# SPORTOVNÍ ŠKOLY V SSSR

V Sovětském svazu je tělesná výchova a sport věcí mládeže a organizace mládeže — Komsomol hraje v sovětské fyskultuře významnou úlohu. Má pro tělesnou výchovu a sport ve všech svých orgánech, ústředních i místních svá odborná tělovýchovná oddělení. Komsomol podrobně sleduje a kontroluje práci tělovýchovných a sportovních organizací. Komsomolci pomáhají budovat po všech stránkách fyskulturní organizace, starají se o příliv kádřů, o stavbu sportovních základen a spolupůsobí při plánování. Tělesná výchova je součástí výchovného a ideového školení všech Komsomolců, které směřuje k vytvoření harmonicky rozvinutého člověka, budovatele komunismu.

Rád Komsomolu praví: Komsomol organizuje upoutání veškeré mládeže k tělesné kultuře a snaží se, aby SSSR měl nejlepší sportovní výsledky. Při plnění těchto úkolů se Komsomol jeví jako duše tělovýchovného hnutí, iniciátor a vedoucí činitel v tělesné výchově a sportu širokých mas sovětské mládeže.

Není bez zajímavosti, že komplex GTO — náš Tyršův odznak zdatnosti — vznikl a byl ustanoven na návrh Komsomolu v roce 1931.

Abyste byly dány nutné treningové podmínky a možnosti výchovné práce mezi mladými sportovci, z nichž mají růst budoucí mistři sportu, byly v r. 1945 z iniciativy Komsomolu založeny Sportovní školy pro mládež a Dětské sportovní školy. Ve Sportovních školách se připravuje mládež od 18—24 let. V Dětských sportovních školách mládež od 12—18 let.

Do škol se vybírají žáci:

1. Při sportovních podnikcích v příslušném druhu sportu (na př. při soutěžích v běhu na lyžích, při plnění lyžařských norem GTO, nebo BGTO). Mladé talenty do škol vybírají a zvou trenéři příslušné školy, kteří jsou přítomni při všech soutěžích anebo podnikcích, kde závodí mládež.

2. Do škol se přijímají žáci na doporučení sportovní organizace, nebo

učitele tělesné výchovy, zvláště tehdy, nemá-li tato tělovýchovná organizace nebo škola dostatečné kvalifikovaného trenéra, který by pomohl rozvíjet objevený talent dotyčného chlapce, nebo děvčete.

Do Sportovních škol mládeže se většinou přebírají jedinci, kteří prošli Dětskými sportovními školami a také se tam osvědčili. Trenér cvičí většinou s 15—20 žáky. Někdy dokonce s menším počtem podle druhu sportu a podle toho, jak velký talent mají jeho žáci a jak důkladně je třeba se jim věnovat. Žáci zůstávají ve škole od 1—4 let podle talentu. Talentovaným se umožňuje více školení. Práce ve škole je normálně rozdělena na 3 období. V prvním období příprava směřuje k získání formy. Druhé období je základní. V něm žáci trenují naplno. Třetí období je přímou přípravou k soutěži. V tomto období se program treningu přizpůsobuje potřebám, vyplývajícím z té skutečnosti, že závodník bude nejbližším dnem vystaven námaze závodu.

Abyste si všichni lyžaři dovedli představit přesnou organizaci, systém práce a naplní sportovních škol, bude otiskována v „Lyžařství“ osnova dětské lyžařské sportovní školy.

Vl. Pácl



## DALŠÍ ZÁVAZEK LYŽAŘŮ

Frekventanti lyžařského kursu ve výcvikovém středisku-SNB v Tatranské Lomnici si uložili k IX. sjezdu KSS, který se bude konat na jaře letošního roku, tyto závazky:

1. Naše vystupování bude vzorem pro všechny sportovce a členy sjezdového ústavu výchovy.

2. Na všechny lyžařské závody se připravíme tak, abychom dosáhli nejlepších výkonů a co nejlépe reprezentovali čs. Sbor národní bezpečnosti.

3. Přípravný výbor pro Tatranský pohár a 1. mistrovství ČSR odpracuje v rámci dobrovolných brigád 1000 pracovních hodin.

4. Do zahájení mezinárodních lyžařských závodů SNB, t. j. do 23. ledna, splní všichni frekventanti lyžařského kursu SNB v Tatranské Lomnici TOZ.

## VŠESVAZOVÉ ZÁVODY LYŽAŘŮ SSSR

Poblíže Moskvy konaly se za 28stupňového mrazu všesvazové lyžařské závody. Zúčastnilo se jich více než 100 nejlepších lyžařů z Moskvy, Leningradu, Gorkého, Sverdlovska, Molotova a jiných měst. První den byly na pořadu závody mužů v běhu na 18 km. Zvítězil Vlad. Liaš časem 1:49:31 hod. před P. Volodinem a V. Smirnovem. Závod žen na 5 km vyhrála Z. Tolmačeva v čase 24:58 min. před Z. Bolotovou. Závodům byli přítomni finští lyžaři, kteří eviči společně se sovětskými.

## NOVÁ SJEZDOVKA NA BOUŘŇÁKU

V Krušnyca horách s Bouřňáku do Mikulova byla vybudována nová sjezdová trať dlouhá 1230 m s výškovým rozdílem 300 m. Největší podíl na vybudování této trati mají lyžaři Sokola Teplice.

# NAŠE STÁTNÍ BARVY

Kdysi, to však je již velmi dávno, býval sport opravdu soukromou zálibou těch, kteří jej provozovali. Bylo to pravděpodobně v dobách, kdy se ještě nezavádělo. Závody však těmto pohádkovým časům odzvonily. A závody mezinárodní daly vznik novému typu závodníka. Narodil se reprezentant.

Representant již necvičí a nezavádí pro své potěšení. Jeho počínání je věcí veřejného zájmu. Očekává se od něj, že po všech stránkách bude dělat jen čest svému jménu, které se automaticky váže se jménem barev, které nese jeho závodní dres. Ať to je už dres jednoty, kraje, země či státu.

Není to malá odpovědnost. Nejkrásnější lidské vlastnosti — statečnost, vytrvalost a čestnost — má prokázat svým jednáním. Byl mu svěřen úkol, aby jedině těmito vlastnostmi zvítězil podle pravidel, která dávají všem bez rozdílu stejnou příležitost nad svými soupeři, kteří ovšem mají být také takoví. A kdyby v tomto zápase podlehl, i pak tyto skvělé vlastnosti musí být prokázány nade vší pochybnost a bez nejménšího kazu, což bývá těžší než samo vítězství.

Být dobrým závodníkem může být přirozená vlna nebo výsledek neobyčejně pečlivé přípravy. Být dobrým představitelem může být všeobecně vrozená vlastnost, kterou však třeba v každém případě ještě vybrousit výchovou. Nebralo se to dříve na tak přísnou váhu. Musíme to však brát neobyčejně přísně dnes. Neboť dres ve státních barvách je symbolem skutečně státní tělovýchovné a sportovní organizace, které stát dává všechnu svou podporu a důvěru a očekává od každého jejího člena stejnou zodpovědnost jako od kteréhokoliv činitele, který jedná jeho jménem.

Vždycky se o tom mluvilo, hlavně když se stalo něco, co se s pojmem dobré reprezentace zcela nesrovnávalo. Dnes o tom ovšem již nemůžeme pouze mluvit. Ke sportovní vyspělosti přistupuje státní uvědomění, které se kryje s politickou odpovědností každého veřejného činitele, jimiž jsou v jistém smyslu v socialistickém státě všichni občané bez rozdílu, neboť jako členové takového státu se svými občanskými právy přejímají státní zodpovědnost dobrých hospodářů tohoto státu jako nejdůležitější ze svých politických práv.

Socialistický stát si tedy své představitele na poli sportovního boje v první řadě vychovává. Je to věc školy nebo školení vůbec, aby z nejširší lidové základny byli vybráni ti nejschopnější. Zby-

# NA SPORTOVNÍM TÍLKU

vá jediňe způsob, jak je máme vychovávat. A v tom ohledu máme v první řadě na paměti, že jde o sportovce. Mnoho dobrých vlastností tvoří v souhrnu dobrého sportovce. Jejich výsledkem je u dobrého závodníka vědomí vlastních schopností a současně úcta k schopnostem soupeře. Tento poměr je zárukou čestného boje. Takový názor na věc je zárukou opravdu úspěšné reprezentace v plném slova smyslu její odpovědnosti. Takový borec je tím, čím bychom jej rádi měli — vzorem všem ostatním. Není ideálem bez kazu. Má všechny lidské chyby a slabosti, má však morální sílu zodpovědnosti a sebeovládání, jež dobrým stránkám lidské duše dávájí zvítězit nad vlastními chybami.

Lyžařství je sportem individuálním. Ve způsobu uspořádání lyžařského závodu je nejindividuálnější z sportů vůbec. Každý ze závodníků bojuje jen se sebou samým a s časem soupeřů, s nimiž se možná na dráze ani nesetká. Přece však výchova dobrého lyžařského reprezentanta našeho státu musí být kolektivní. Musí růst v prostředí, které učiní přirozeným, aby i běžec zcela sám v závodní stopě měl v sobě nevyvratitelný pojem, že v téže stopě běží jeho kamarádi, kteří všichni bojují za stejným cílem a stejnými prostředky. Toto vědomí příslušnosti k mužstvu v osamělém bězci je často závažnější než obětavost členů hlídky, která se může podporovat navzájem, ježto běží pohromadě.

Říkáme tomu společný duch mužstva. To je zázračná věc, která žene jednotlivé jeho členy k lepšímu umístění a dobývá tak úspěchy celému mužstvu. Ovšem, že žije v první řadě ze vzájemné ctižádosti všech členů. Touha po překonání výkonů svých přátel. Zdokonalení výkonu v provedení a také snaha stát se všestranně platným jeho členem, což znamená ovládat svůj sport tak, abych v případě kritické nutnosti mohl s plnou zodpovědností nastoupit na místo svého kamaráda.

V lyžařství tuto myšlenku dobře známe. Dala vzniknout pojmu sdružených závodů a oceňuje všestrannost jako jednu z nejcennějších vlastností závodníka na lyžích. Nad běžce, skokany a sjezdače cení borce, který se chce vyznamenat ve všech disciplínách opravdu dobře a v některé z nich pak skvěle.

Těmto závodníkům pak poskytneme příležitost k dokonalému vybroušení celého výkonu i osobního vystoupení.

A to bude škola našich nových reprezentantů.  
KB.



## LYŽAŘ NA ČESKOSL. ZNÁMKÁCH

*Po prvé bude na československé známce zachycen sportovec při své činnosti a lyžařský sport může být právem hrdý na to, že je to právě lyžař, který půjde na československé známce do celého světa.*

*Jak jsme už psali, budou totiž u příležitosti Tatranského poháru vydány tři známky, z nichž dvě budou mít vztah přímo k události: bude na nich lyžař s pozadím Vysokých Tater a třetí bude propagovat Tyršův odznak zdatnosti. Ač TOZ úzce souvisí se vším sportovním děním a má tvořit vlastně jeho základ, přece snad řešení není nejspříhodnější.*

*O mnoho lepší by byla serie známek, propagujících TOZ a k Tatranskému poháru mohly být vydány známky s nejrůznějšími lyžařskými náměty.*

*Jsmo však rádi, že byl učiněn alespoň první krok a jsme přesvědčeni, že krásné lyžařské náměty nebudou ani v budoucnu na našich známkách chybět.*

# JAK TO DĚLAJÍ JINDE

**V**elmi dobře dělají lyžařství v Norsku. Mají k tomu příznivé podmínky, mimo to však znají svou věc. Hollmenkollen není jen dostaveníčkem nejspělejších norských skokanů k utkání s nejlepšími skokany ostatního světa. Hollmenkollen je také vzorem dokonalé organizace. Není jen počtou pro závodníka, může-li v tomto souboji nejlepších a technicky nejdokonalejších závodníků ve skoku hájit vlajku své země. Je stejně vysokou počtou pro rozhodčího, jestliže je pozván k rozhodování na těchto závodech.

Organisace, dokonalá organizace a nejdokonalejší organizace je tajemstvím úspěchu tohoto na světě nejznámějšího lyžařského závodu. K rozhodování na tribuně rozhodčích jsou pozváni osvědčení funkcionáři, kteří svou zběhlost ve svěřeném úkolu již prakticky prokázali při jiných příležitostech.

Provedení samotného závodu ve skoku předpokládá spolupráci více než 200 pracovníků a činovníků. Každý z nich má přidělen zvláštní úkol a působí na přesně vyhrazeném stanovišti jedině ve funkci, jež mu byla přidělena. Dokonalá souhra všech činovníků je stejně podmínkou dokonalého sportovního obrazu, jaký Hollmenkollen představuje, jako nejlepší soutěž skokanů Norska i celého světa.

Pro rozhodčí stylu je zbudována samostatná tribuna s oddělenými kabinami pro každého z nich. Jakmile se rozhodčí ujmou svého úkolu a závod je zahájen, žádný z nich se nemůže přímo ani nepřímo dohodnout či dorozumět se svými kolegy. Každému z rozhodčích je přidělen pomocník. Současně jak rozhodčí zapisuje známku do svého záznamu, pomocníci stiskem na elektrické stupnici vystavují čísla udělených známek na tabuli výsledků, jež je umístěna níže pod věží rozhodčích.

Jakmile je závod zahájen, rozhodčí

nemá čas sledovat nic jen skokany ve skoku. Rozhodčí stylu při hollmenkollenském závodě je pravděpodobně nejmaměstnanějším lyžařským pracovníkem ze všech závodů, nevymáje ani závody FIS. Organisace závodů je tak dokonalá a jejich spád tak rychlý, že každých 12 vteřin startuje jeden skokan. Stopa i dopadová plocha můstku je vzorně upravena a technika skokanů tak jistá, že zdržení závodů úpravou můstku, během jednoho kola skoků je nepravděpodobné. V roce 1948 trvalo průměrné kolo závodu necelých 40 minut a obsahovalo 80 skoků. Ztráty času na pády, i když se vzácně vyskytnou, jsou nejvyšší vteřinové.

Při takovém tempu závodu nutno předpokládat určitý systém v oceňování výkonů. Rozhodčí sleduje skok závodníka a oceňuje skokanův výkon pod vlivem prvního celkového dojmu. Je časově skoro nemožné, aby při každém skoku uvažoval o jednotlivých chybách, kterých se skokan snad dopouští. Jeho spolehlivým vodítkem musí být pohotovost theoretických znalostí a praktických zkušeností. Nedovede-li svých zkušeností a znalostí okamžitě uplatnit v tempu, jak závod pokračuje, stane se pravděpodobně obětí nepříjemných rozpaků.

Pro pohodlí rozhodčích je stanoven hlasatel, který v okamžiku, kdy jeden skokan dojíždí na dojezdu, ohlašuje již nájezd následujícího skokana jeho číslem a současně hlásí, které číslo je připraveno ke skoku. Tím usnadňuje rozhodčím přehled o pořadí skokanů.

Organisace závodu nekončí však na můstku. Zájem veřejnosti o tento nejpobulárnější závod ve skoku na lyžích předpokládá methodickou rutinu při zpracování konečných oficiálních výsledků a jejich zveřejnění. Okamžitě po posledním skoku se rozhodčí odeberou do vyhrazené místnosti k výpočtu výsledků závodu.

Počítání výsledků se účastní rozhodčí a 20 počtářů. Nikdo jiný nemá do místnosti přístup. Počtářů mnohdy ani závod nevidí a čekají připravení na příchod rozhodčích, rozesaze-



ni po deseti proti sobě po obou stranách stolu, v jehož čele usedli rozhodčí.

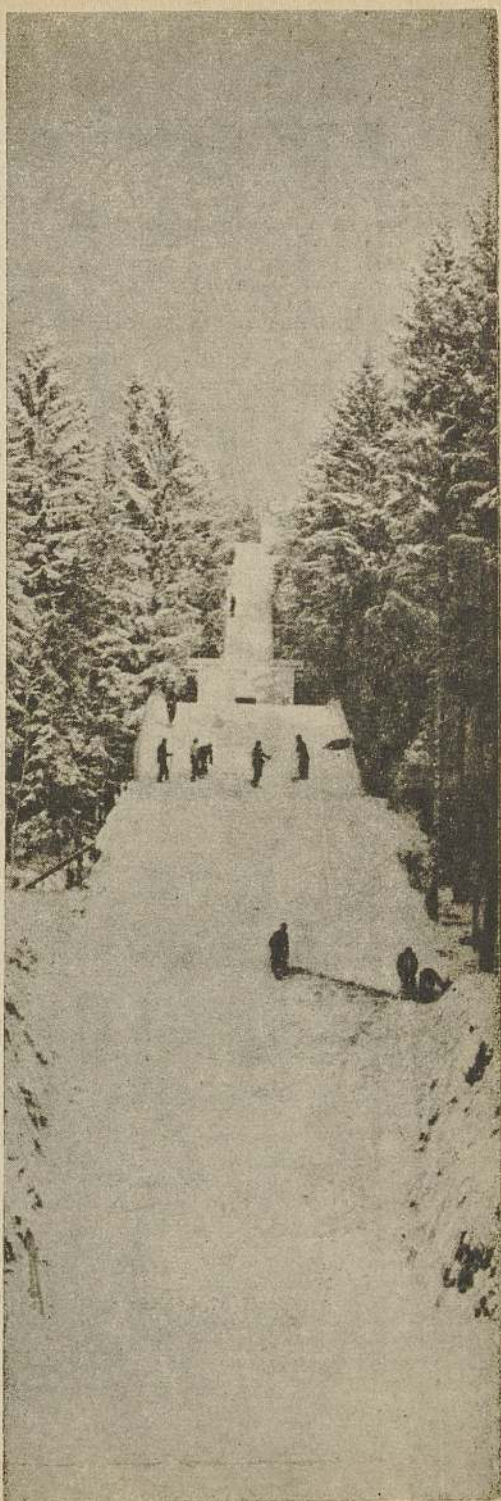
Rozhodčí začínají číst známky za styl prvního závodníka a první dva počtáři proti sobě zapíší přečtené známky prvního závodníka, nezávisle na sobě do svých karet, jež jsou různých barev na obou stranách stolu. Druhá dvojice v pořadí sečítá stylové známky na kartách, jež dostala od svých sousedů, kteří zapsali přečtené známky. Třetí dvojice navzájem porovná správný součet docílených bodů za styl a tím vyloučí sčítací chyby ve stylu z dalšího počtu.

Čtvrtá dvojice opět nezávisle na sobě zanese na tytéž karty vzdálenosti v metrech dosažených skoků, pátá zanáší bodovou hodnotu docílených délek, šestá ji sečítá a sedmá porovnává součet korespondujících karet obou počtářských řad, osmá kontroluje celkový výsledek bodové hodnoty skoků za délku i styl a konečně jsou karty tříděny podle dosažených výsledků na hromádky od 230 do 240, od 220 do 230, od 210 do 220 bodů atd., vždy v odděleních po 10 bodech. Poslední muž v řadě srovnává zkontrolované karty podle číselného pořadí dosažených bodů a není obtížno určit vítěze, jehož karta leží jako první první hromady. Písařky na stroji naklepávají výsledek závodu a když poslední z návštěvníků přijíždí do Osla místní dráhou, jež spojuje Hollmenkollen s hlavním městem, mohou si na stanici koupit tištěné výsledky závodu, kterému před krátkou dobou přihlíželi.

Američan, který byl pozván k rozhodování na hollmenkollenském závodě, Arthur J. Barth, mluví s velkým respektem o organizaci celého závodu. Vysvětluje si také, proč Norové jsou tak zatvrzele konservativní při všech novinkách v rozhodování o skoku na lyžích. Norové jich nepotřebují, protože organizace jejich závodů je bezvadná.

Podle ASA KB.

*Nový lyžařský můstek v Tatranské  
Lemnici*



## GA - PA OŽIVÁ

Některé z evropských států velmi ochotně pomáhají Němcům ze západní části země k neobyčejnému obnovování sportovních mezinárodních podniků a činí to záměrně, neboť sport tak pomůže odpatat pozornost od vážných politických nebo hospodářských starostí, jež zmítají západní Evropou. Tak bude i v Garmisch Partenkirchen, místě zimních OH v roce 1936, uspořádán Týden zimních sportů za účasti Švédska, Švýcarska, Finska, Anglie, Rakouska, amerických bobistů a pochopitelně i domácích závodníků.

## ŠVÝCAŘI V GA-PA

Švýcaři již navázali s Němci v západních zónách Německa styky ve všech druzích sportu. Není divu, že nevynechali ani lyžařství a startovali ve velkých skokanských závodech v Ga-Pa na olympijském můstku. V celkové konkurenci zvítězil Němec Weiler se 220,5 body a skoky 75 a 77 metrů před švýcařem Tschannenem, který dosáhl 217 bodů a skočil 73 a 71 metrů.

## LYŽAŘSKÉ ZÁVODY V SSSR

Všesvazové lyžařské závody byly zakončeny v Bakuriani v západní Gruzii závodem sdruženým, ve kterém zvítězil nadějný sverdlovský lyžař S. Samochvalov. Nejlepšího času na 18 km dosáhl J. Mokropulov 1:21:21 hod. Ve skocích měl nejdelší skok 71,5 m J. Skorcov.

## 7 STÁTŮ V CHAMONIX

Lyžaři, kteří nebudou vybráni pro účast na mistrovstvích světa v USA, sjedou se dnech 29. ledna do 5. února k tradičnímu „Týdnu zimních sportů“ do francouzského Chamonix. Počítá se zatím s účastí 7 států: Francie, Rakousko, Švýcarsko, Belgie, Holandsko a Turecko.

# MÁME O LYŽAŘSKÝ DOROST

(DOJMY Z VÁNOČNÍ VÝCVIKOVÉ ŠKOLY.)

Do plánu na sezónu 1949/50 zařadila dorostová komise dvě výcvikové školy pro vybrané dorostence a dorostenky. První školu máme za sebou. Konala se o vánocích v Krkonoších, ve Sv. Petru, kde máme terén jak pro běžecké, tak i pro sjezdové a můstky pro skokany. Po této stránce je Svatý Petr pro výcvikové školy všech lyžařských disciplin ideálním střediskem. Škoda, že není ještě v provozu barák ve svatopetrském stadionu, který je jako stvořený pro menší kurzy. Zejména dorost najde zde klidné prostředí, které mu ani při nejlepší snaze nemůže poskytnouti hotel nebo horská bouda s hotelovým provozem.

V době od 25. prosince do Nového roku bylo tedy ve Svatém Petru rušno. Sešlo se tu 58 dorostenců a 24 dorostenky. Všude jich bylo pino: v hotelu Sport, na lanovce, kterou brali několi-krátě denně útokem, na sjezdovce i na skokanském můstku. Byli vybráni jednak podle výsledků jilemnických přeborů, jednak podle přihlášek krajů, po případě i jednot, kterých se sešlo tolik, že jsme i při nejlepší vůli nemohli všechny přijmouti. A to nám ústředí — zejména vedení Tyřšovy ústřední školy — s plným pozorováním povolilo, abychom počet povolaných účastníků překročili. Při výběru jsme se vynasnažili, abychom uspokojili všechny jednoty a kraje, které podaly přihlášky. Dávali jsme přednost „zapomenutým“ krajům a nezapomněli jsme pozvat ani jediného přihlášeného běžce a pozvali jsme všechny přihlášené dorostenky. Zájem děvčat o závodění nás však stále ještě nemůže uspokojiti.

Vánoční výcviková škola měla proti školám z minulých let několik kladů. Tak nám udělali tentokrátě radost sdruženáři, kteří nejen, že dobře skákali, ale také hodně a rádi běhali. Nezpůsobila to snad jenom přítomnost sympatického Švéda Bergforse. Byl to také šťastný výběr, a proto jsme jich měli letos celé družstvo. Ve výcvikové škole v březnu minulého roku byli sdruženáři raději na můstku, než na běžkách a někteří se dokonce vymlouvali, když měli běhat. Letos si rozdělili poctivě výcvik: dopoledne běhali a odpoledne trénovali se skokany.

Tato výcviková škola jest již pátou v řadě škol, na nichž jsem od roku 1946 spolupracoval. Mohu tedy dobře srovnávat i s radostí zjišťuji, že náš lyžařský dorost chápe svoji práci rok od roku vážněji. Projevuje se to v zájmu, pili, dochvilnosti i celkové kázní. Ojedinelé přestupky školního řádu způsobuje již jen nerozumnost některých jednotlivců a u nováčků nezkušenost. Nevěří a

# ISTĚ DOBŘE POSTARÁNO?

nepřesvědčili se ještě, že vedoucí to myslí s přisouhlasením. Nepochopili ještě, že jenom uvědomě-  
lá a dobrovolná kázeň vytváří kolektiv schopný  
dosáhnouti vytčeného cíle.

Při zahájení vysvětlil se účastníkům smysl a  
účel kursu. Kdo by snad nevěřil, že takové školy  
svůj účel také skutečně plní, měl o vánocích ve  
Svatém Petru krásnou příležitost se o tom pře-  
svědčiti. Současně s výcvikovou školou dorostu  
probíhala tu výcviková škola národního skokan-  
ského mužstva. Je v něm už také několik závod-  
níků, kteří prošli v posledních letech výcvikovými  
školami dorostu. Hlásí se k nám a rádi vzpomí-  
nají. Máte přitom dobrý pocit, že všechna ta prá-  
ce činovníků, instruktorů a vedoucích nebyla  
marnou, a že musí být ještě vystupňována v zá-  
jmu výchovy naší mládeže a našeho lyžařství.

Šest dní kursu, naplněných prací, se sobě po-  
dobalo zaměstnáním jako vejce vejci. Přitom chuť  
do zaměstnání byla stejná ke konci jako na za-  
čátku školy. V 7 hodin ožil hotel Sport hluchým  
budíčkem. Po snídani vybyla chvíle na mazání  
lyží, pak trochu zpěvu a v 9 hodin nástup ke vzty-  
čení státní vlajky. Po rozkaze rozjela se družstva  
k výcviku. Po obědě měl být denní odpočinek do  
15. hodiny. Již druhý den však hoši i děvčata  
žádali o dřívější nástup k odpolednímu zaměst-  
nání. Po odpolední svačině byla přednáška, po ve-  
čeři opět přednášky, rozpravy v kroužcích, výklad  
hesla dne a přehled tisku — až do 21.30 hodin.  
Večeřka a noční klid pro nás začínaly o 22. ho-  
dině. Porušili jsme letos tak trochu tradici a měli  
jsme večerku ve 22 hodin i na Silvestra. Náladu  
nepokazil účastníkům ani déšť, kterým nás Svatý  
Petr dvakrát oblažil. Naštěstí pokaždé znovu při-  
tuhlo. Skokani si s chutí upravili můstek, který  
přes noc vždycky důkladně ztvrdl a sjezdáři si  
statečně „obrousili“ sjezdovku. Nejhůře na tom  
byli běžci, kteří postrádali prašan.

Běžci cvičili techniku běhu za vedení Švéda  
Bergforsa, který zahajoval svůj letošní pobyt  
u nás s dorostem a velmi si líboval. Účastníci  
kladli mu v rozpravách četné otázky nejen o ly-  
žařství, nýbrž i o jiných druzích sportu ve Švéd-  
sku, které náš přítel ochotně zodpovídal prostřed-  
nictvím svého českého „vydání“ — bratra Štěp-  
ničky. Potěšilo nás, že pan Bergfors pochválil náš  
lyžařský dorost za jeho chápavost a snahu. O to,  
aby si po technickém výcviku dobře zaběhali, po-  
starali se u chlapců bratr Pácl a u děvčát sestra  
Lelková.

Sjezdáři opět převládali počtem. Měli jsme  
dvě družstva chlapců, která vedli bratři Klozar a  
Špaček a družstvo dorostenek, které vedl bratr



*Přívěškový odznak Ta-  
tranského poháru a 51.  
lyž. mistrovství ČSR*

## V PLANICI SE BUDE LÉTAT 130 m?

Zatím největší evropský  
můstek pro skoky na lyžích  
— Planice — dostal konkur-  
renci v můstcích německých,  
na nichž se dosahuje větších  
výkonů. Pochopitelně, zá-  
vodníci a diváci, se budou  
sjiždět tam, kde se jim po-  
skytne lepší podivaná a pro-  
to se v Planici snaží, aby si  
udrželi i v budoucnu převa-  
hu. Znamý konstruktér  
můstku inž. Bloudek pro-  
dloužil proto můstek ještě  
o 5 metrů, takže na závo-  
dech, které zde budou uspo-  
řádány ve dnech 12.-19. III.,  
bude možno létat vzduchem  
na vzdálenost 130 metrů. To  
bude jistě velká podivaná,  
která vrátí místu senseace  
chtivé návštěvníky. Planice  
se pak může pochlubit nej-  
větším můstkovým „par-  
kem“ na světě

## BRADL ZNOVU NA SCĚNĚ

Polský sportovní časopis „Sport i Wzasy“ přináší zprávu, že Rakušané přihlásili na mistrovství světa FIS v Lake Placid také Josefa Bradla. Bradl dobyl hitlerovskému Německu v roce 1939 titul mistra světa a po dobu druhé světové války vážil v uniformě SS. Od skončení války startuje v barvách Rakouska. Na poslední olympijské hry v roce 1948 v St. Moritz byl také přihlášen, ale po tiskové kampani a z obav před protesty mu nebylo švýcarskými úřady vydáno vstupní vísum. V letošní sezóně je Bradl trenérem-amatérem italského národního mužstva a sám je ve výborné formě. Na posledních závodech ve skoku překonal dvakrát hranici 95 m.

## ZÁVODY VE SKOKU V JABLONCI n. NISOU

V neděli 22. ledna se sešli nejlepší naši skokani na závodech ve skoku na lyžích o pohár Jablonce n. Nisou. Závod vyhrál Remza ze Studence.

**V ý s l e d k y I. třídy:** 1/1 Remza (Studence) 331 b. (40, 41 a 44 m), 2/2 Felix (ATK) 323.6 b. (39, 42 a 42.5 m), 3/3 Bělonožník (Ližerec) 322.8 b. (37, 40 a 42 m), 4/4 Lenemayer (Nový Svět-Harrachov) 321.4 b., 5/5 Štolba (Jablonec n. Nisou) 319.6 b. — **II. třídy:** 1/19 Juna (Turnov) 281 b. (35, 35 a 37 m). — **Junioři:** 1/7 Rieger (Nový Svět-Harrachov) 314.7 b. (37, 39 a 42 m). — **Dorostenci:** 1/21 Doležal (Tanvald) 275.4 b. (33, 33 a 37 m). — Ze 100 přihlášených startovalo 70 a 64 závodníků závod dokončilo.

## LYŽAŘI V SSSR

V západní Gruzii, v Bakuriani, kde jsou velmi dobré sněhové podmínky, byly uskutečněny všesvazové závody ve sjezdu, ve slalomu a ve skoku prostém.

Opl. Vyjezdili se opravdu dobře. Lanovka je nestála dopravovat na sjezdovku. Po pravdě je nutno říci, že po odchodu některých jednotlivců do členstva, jsou naši dorostenečtí sjezdáři celkem vyrovnaní. Vyrvají-li v poctivé a tvrdé přípravě, může jejich výkonost brzy stoupnout.

Družstvo skokanů, k nimž vždy odpoledne se přidružilo družstvo sruženářů, vedl bratr Rudolf Krňoul. Skokani měli letos jedinečnou příležitost učit se také pozorováním trainingu národního skokanského mužstva. Využili toho dostatečně a také si dost zaskákali. Ti výspělejší a zkušenější skákali s úspěchem i na velkém můstku, a dokonce se zúčastnili V. ročníku závodu ve skoku o Pohár osvobozených Krkonoš.

Potěšil nás i fyzický stav našich mladých závodníků. I při značné námaze a celodenním zaměstnání byl jejich zdravotní stav velmi uspokojivý. Ani vážnějších úrazů nebylo.

Neradi jsme se po týdnu loučili. Rozcházelí jsme se s vědomím, že opět byl vykonán kus poctivé práce, a že jsme na dobré cestě. Mladým závodníkům dostalo se cenných pokynů pro jejich další přípravu. Chceme věřit, že získané zkušenosti si neponechají pro sebe. Ve škole byli vedeni také k tomu, aby rozdávali své vědomosti a poznatky těm, kteří nebyli tak šťastni, aby se dostali do této školy. Účast v ústředních výcvikových školách nezavazuje však jenom mladé závodníky a závodnice, kteří musí být vzorem a příkladem kamarádům ve svých oddílech. Zavazuje především vedoucí dorostu v jednotách a krajích, kteří je vyslali do školy. Nemá-li být úspěch kursu jen poloviční, nesmějí nechat účastníky těchto škol bez povšimnutí. Činnost v krajích a v jednotách musí i v tomto směru navazovat na činnost ústředí. Každý, kdo má naši lyžařskou mládež opravdu rád, musí to dokázat skutkem. Nesmíme litovati námahy ani času pro výchovu dorostu. Je nutno sledovat činnost každého jednotlivce, mít jej k tomu, aby získával a vedl ostatní příslušníky oddílu a zůstal přitom poctivým a skromným členem lyžařského kolektivu. Dobrý a poctivý vedoucí bude jim v tom všem vzorem. Kdyby se nám vloudil do vedení mládeže jednotlivec, který by v této činnosti hledal osobní prospěch a uplatňoval jen svoje sobecké zájmy, poděkujeme mu za jeho práci a rádi se s ním rozloučíme.

Těšíme se právem na další výcvikové školy. Až se nám podaří dokonatá souhra ústředí s krají a lyžařskými oddíly jednot, až budeme mít podobné výcvikové školy v krajích a dobrou organizaci v jednotách, pak budeme moci na otázku v titulku odpovědět kladně: „Ano, o lyžařský dorost máme dobře postaráno!“

Richard Wild

# Z Á V A Z K Y

V posledním čísle jsme přinesli článek o závazcích sportovců, které vyvolal světový rekord kpt. Emila Zá-

topka. A dnes s velikou radostí uveřejňujeme dopis, který bude vzorem a pobídkou nejen jednotlivcům, ale i všem lyžařským oddílům:

ZÁVODNÍ TĚLOCVIČNÁ JEDNOTA - SOKOL  
TEŽKÉ STROJÍRENSTVÍ,  
PRAHA II, JUNGMANNOVA 29

V Praze dne 10. ledna 1950

Titl.

ČS. OBEC SOKOLSKÁ — ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ

Praha III, Tyršův dům

Náš lyžařský oddíl při Závodní sokolské jednotě ČZTS v Praze II, Jungmannova 29, bere na sebe jménem

lyžařských cvičitelů: K. Pačevěd, J. Zuman, Jan Šruma,  
lyžařských vedoucích: inž. K. Pinkaš, St. Kobližek, A. Stratílek  
dobrovolně pracovní závazek, směřující k dalšímu rozvoji  
sjednocené tělovýchovy, vycvičit theoreticky i prakticky podle  
methodické řady, určené pro základní lyžařský výcvik

## 60 SESTER A BRATŘÍ

z naší, případně i jiné závodní sokolské jednoty, ev. na požádání  
i účastníky zimní rekreace ÚRO, během této zimní sezóny 1949—50  
při nedělních zájezdech a týdenních kursech.

O skutečně dosaženém výsledku vyrozumíme ČOS současně se  
zasláním jmenného seznamu vycvičených členů nejpozději do 15. V.  
1950.

Jsme přesvědčeni, že i ostatní sokolské jednoty budou následovat  
našeho příkladu, aby lyžařský sport se stal skutečně sportem maso-  
vým, směřujícím nejen k utužení zdraví, nýbrž i k posílení brannosti  
národa, jak nám příkladem masové provázování sportu v bratr-  
ském Sovětském svazu.

Se sokolským pozdravem „N a z d a r“

Podpis náčelníka

Razítko

Podpis starosty

Podpisy instruktorů

# PŘÍPRAVA BĚŽCŮ NA POHÁR TATER

Ve dnech 1.—8. I. 1950 proběhlo již čtvrté soustředění užšího národního mužstva lyžařů na Dvoračkách v Krkonoších za účasti 20 běžců specialistů, 12 žen a 10 sdruženářů. Vedoucí byl jako v předešlých soustředěních bratr B. Sýkora z TÚŠ. Jako instruktoři působili F. Šimůnek, trenér národního mužstva a švédský trenér G. Bergfors.

Dvoračky mají již svoji běžeckou tradici. V roce 1936 se zde připravovalo naše národní mužstvo na IV. zimním olympijské hry v Ga-Pa. Mezi účastníky byl také br. Šimůnek, který se pak umístil jako pátý v závodě sdruženém (běh a skok) za 3 Nory a 1 Finem před ostatními Seveřany a Středoevropany. Toto je dosud náš největší úspěch v lyžování na zimních olympijských hrách. G. Bergfors přišel na Dvoračky ze Špindlerova Mlýna, kde působil ve škole pro vybrané závodníky, dorostenky a dorostenky. Doprovázel jsem ho na této cestě. Jelikož jsme se vydali dosti pozdě odpoledne, dokončovali jsme cestu v noci. Byla krásná hvězdná noc a svítil měsíc. George, jak se mu obvykle říká, se často zastavoval a rozhlížel po Krkonoších zalitých měsíčním světlem a říkal: „prima, very nice (moc hezké) Krkonoše.“

Kurs byl zahájen v neděli večer 1. I. 1950 Písní práce. Program tréningu tentokrát probíhal přesně podle dispoice G. Bergforse.

Pracovní den vypadal takto:

7.00 hod.: budiček,

7.30 hod.: nástup,

8.00 hod.: snídaně,

8—10 hod.: výklad hesla, četba z nějaké knihy, mazání lyží, odpočinek,

10—12 hod.: výcvik na sněhu,

12.30 hod.: oběd,

13—15.00 hod.: odpočinek, mazání lyží,

15—16.30 hod.: výcvik na sněhu,

17.15 hod.: svačina

19.00 hod.: večere,

20—21.30 hod.: denní rozkaz, zpěv, přednášky, diskuse atd.,  
22.00 hod.: noční klid.

Hlavní chyby, které vytýkal Bergfors našemu dřívějšímu systému tréningu na kursech i mimo ně jsou tyto: tvrdý trening, málo jsme se věnovali nácvičku techniky, necvičili jsme rychlost. Málo času jsme věnovali odpočinku a přeceňovali význam nácvičku vytrvalosti.

O odpočinku pravil toto: „Ve Švédsku ve volných chvílích se čte, leží nebo spí.“ U nás ve volných chvílích moc mluvíme, zpíváme, přebíháme a nedovedeme odpočinek dostatečně využít.

Nyní se podíváme na výcvik, jak jej prováděli běžci specialisté. Program žen a sdruženářů byl obdobný, ale přízpůsoben jejich požadavkům.

P o n d ě l í — dopoledne: kolečko 2 km dlouhé. Nácvičk techniky střídavého kroku;

odpoledne: jízda terénem s hlavním zřetelem na cvičení techniky jízdy s kopce a na cvičení změn směru jízdy (odšlapování a kristianie). — 1krát ostře kolečko 1½ km dlouhé.

Ú t ě r ý — dopoledne: kolečko 3 km (4krát). Detailní nácvičk výstupu tak, aby i při běhu do kopce se využíval skluz lyže způsobený správným přenesením váhy těla, odrazem nohy a dokončenou práci paže;

odpoledne: 3krát lehce tříkilometrové kolečko.

St ř ě d a — dopoledne: kolečko 3 km (5krát) 4krát na získání rychlosti a techniky běhu v lese. Na rovině a s kopce odpočívat, do kopce jít rychle. 1krát volně na vydýchání;

odpoledne: kolečko 1 km s malým výškovým rozdílem (8krát). Procvičování a zdokonalování jednotlivých běžeckých kroků;

večer: přednáška Bergforse o švédském systému tréningu (tlumočil br. Štěpnička).

Č t v r t e k — dopoledne: Bratr Fuksa z filmového oddělení ČOS natočil na film každého při jízdě po ro-

vině a při výstupu do kopce. Každý teď bude při promítání tohoto filmu vidět, jaké má hlavní chyby a bude je moci rychleji odstranit. Zde si musíme připomenout, jak se dříve starali o reprezentanty a jak se dnes stará sjednocená tělesná výchova v Sokole o to, aby závodníci mohli podat co nejlepší výkony;

odpoledne: volno, odpočinek;

večer: promítání instruktčního běžeckého filmu s Bergforsem, který byl natočen při jeho loňském pobytu u nás. Bergfors ho zde viděl po prvé a prohlásil, že tak dobrý instruktční film ještě ve Švédsku nemají.

**P á t e k :** Trening vytrvalosti. Projetí tratě 45 km dlouhé. Dvoračky, Mísečky, Špindlerův Mlýn, Liščí hora, Mělnická bouda, Na vyhlídce a zpět.

**S o b o t a** — dopoledne: volno, odpočinek;

odpoledne: kolečko 2 km. 7krát lehce na styl.

**N e d ě l e :** dopoledne kolečko 1½ km (8krát) volně s 300 dlouhými trháky do kopce;

12 hod.: nástup, zakončení kursu hymnou demokratické mládeže.

Ani o dobrodružství nebylo v kursu nouze. Jeden z členů běžecké skupiny přijel o den později a vydal se večer ze Špindlerova Mlýna na Dvoračky. Právě napadl nový sníh a tak ho v kotelných jamách chytila lavina a svezla kousek dolů. Přitom mu vyvala lyže a schovala tak pečlivě, že je nenašel. Musel se vrátit pěšky na Mísečky, tam přespát a teprve druhý den se na vypůjčených lyžích dostavil do kursu. Lyže si zatím do jara odpočinou pod lavinou.

Jako obvykle byl i v tomto kurse značný rozruch s nominací do národního družstva na „Pohár Tater“.

Během kursu uspořádat závody bylo nevhodné, poněvadž by tím utrpěl celý trening. Morálka některých závodníků dnes není ještě taková, aby poctivě trenovali, i když by během kursu byly závody. Na začátku kursu, kdy se ještě nevědělo, zda závody budou či ne, bylo vidět na některých bratrích, jak se šetří,



*Zahajovací skok na novém lyžařském můstku v Tatranské Lomnici provedl náš mnohonásobný mistr Jarka Lukeš ze Špindlerova Mlýna*

aby jim to potom vyšlo až se ostatní treningem unaví. Problém byl rozřešen tak, že se vybralo družstvo podle loňských výsledků a tým, kteří by měli naději dostat se ještě do národního družstva a neměli vloni tak dobrých výsledků, bude dána možnost při „Zlaté lyži“ v Novém Městě na Moravě, aby ukázali, co dovedou.

Sněhové podmínky byly dosti dobré až na poslední dva dny, kdy padal mokřý sníh a v neděli začalo pršet. Dobrý sníh umožnil intenzivní trening, který je základním předpokladem našich úspěchů na „Poháru Tater“.

VI. Pál

# BERGFORS - DOROSTENCI A DOROSTENKY

Švédský trenér G. Bergfors působil ve dnech 25. XII. 1949 až 1. I. 1950 na kursu závodníků dorostenců a dorostenek. Vedl výcvik v běhu. Dopoledne dorostence, odpoledne dorostenky. Měl velkou radost z toho, že může učit moderní běžeckou techniku nejmladší závodníky a závodnice.

Uvádím zde program chlapeckého družstva běžců a sdruženářů. Program dívčího družstva byl obdobný s ohledem na jejich fyzickou vyspělost. Praktický výcvik na sněhu byl denně od 9—12 a odpoledne od 15 do 17 hodin.

**Pondělí:** dopoledne nácvik střídavého kroku dvojdobého na kolečku asi 500 m dlouhém. Nejprve výklad střídavého kroku, pak ježdění bez holí a s holemi,

odpoledne 3krát kolečko 2½ kilometru lehce, večer přednáška G. Bergforse o běžecké výstroji a výzbroji.

**Úterý:** dopoledne 3× kolečko 3 km lehce a 15 min. ježdění bez holí,

odpoledne 2× kolečko 4 km — výstupy, jízda s častým přešlapováním mezi stromy.

**Středa:** dopoledne opakování střídavého kroku dvojdobého a pilování jednotlivých částí kroku (hodně jízdy bez holí i do mírného svahu), odpoledne nácvik techniky jízdy na trati.

**Čtvrtek:** dopoledne nácvik střídavého kroku čtyřdobého a opakování střídavého kroku dvojdobého,

odpoledne lehká projížďka terénem asi 6 km, večer přednáška G. Bergforse o tréninku předsezónním i na lyžích.

**Pátek:** dopoledne nácvik dvojdobého kroku s odpichem soupaž a opakování ostatních. Výklad, kde a za jakých

podmínek se ten či onen krok používá a kde je nejrychlejší, odpoledne lehce 7 km.

**Sobota:** dopoledne filmování Bergforse a všech dorostenců státním filmem. Probrán celý výcvikový postup. Pak 3× kolečko 1 km (bez holí), odpoledne návštěva závodů ve skoku.

Dorostenci sdruženáři každé dopoledne se zúčastňovali výcviku s běžci a odpoledne se skokany.

V debatách, které jsme později měli s Bergforsem, jsem se ho ptal, co soudí o tomto dorosteneckém kursu. Odpověděl nám asi toto:

Dorostenci, podle něho, měli málo volného času a byli někdy unaveni tak, že se potom nedovedli plně soustředit na nácvik techniky. Toto bylo způsobeno hlavně tím, že nedovedli využít volného času, který měli k odpočinku. Večer bylo hodně theoretických přednášek, a ty nebyly sledovány vždy se stoprocentním zájmem. Jinak se vyjádřil o hoších i děvčatech, že jsou stejní, jako jinde ve světě. To, že byli někdy trochu rozpuštěni, to prý patří k projevům mládeže. Jinak mluvil o kázní pochvalně. Počet kursistů (80) se mu zdál příliš velký. Pro dobrý chod kursu a intenzivní práci v něm pokládá 40—50 lidí za maximum. Doporučoval, aby kursy byly oddělené, pro sjezdaře a běžce, neboť každá z těchto disciplin potřebuje jinak zorganizovaný trénink.

Sám by si představoval týdenní trénink dorostenců běžců organizovaný takto: dopoledne 2 hodiny výcviku a odpoledne pouze 1 hodina. Třikrát v týdnu přednáška nebo diskuse o některých problémech závodění:

1. den dopoledne: technika střídavého kroku asi 5 km v kolečku na rovině (hodně bez holí), odpoledne: výlet asi 8 km pro radost, nevidět jen patky lyží předcházejícího běžce, ale i přírodu kolem.



2. den **dopoledne:** 6—8 km opakování střídavého kroku. Nezapomenout na jízdu bez holí. 10 minut jízdy bez holí vydá za hodinu jízdy s holemi,  
**odpoledne:** volno, kdo má chuť sjíždět, může jít.
3. den **dopoledne:** technika čtyřdobého kroku střídavého (6—8 km),  
**odpoledne:** kratší výlet.
4. den **dopoledne:** opakování střídavého kroku dvojdobého a čtyřdobého v kolečku (projet asi 10 kilometrů). Návčik používání různých způsobů jízdy v patřičné části kolečka,  
**odpoledne:** volno, kdo chce sjíždět, může jít (je-li špatný sníh, povinný klid).
5. den **dopoledne:** návčik v kolečku dvojdobého kroku s odpichem soupaž a opakování všech probraných kroků,  
**odpoledne:** výlet a aplikace různých druhů běhu v terénu asi 10 km.
6. den **dopoledne:** opakování všech druhů běžeckých kroků v těch částech trati (výstupy, sjezdy, roviny), kde se to nejlépe hodí. Naučit se odpočívat rukama na rovině a šetřit je do kopců. Odpočívat při jízdě s kopce,  
**odpoledne:** výlet a sjezdy.

Na konci kursu nikdy nedoporučuje závod. Účastníci jsou příliš unaveni. Říká, že nejlepší je po kursu 3 dny lyže nevidět a pak teprve zase přikročit k systematickému treningu.

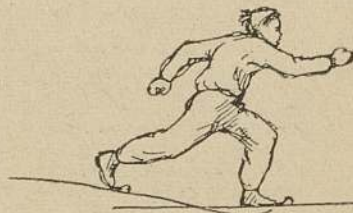
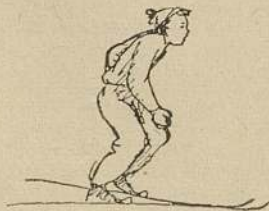
Další naše otázka byla: Co říká našim běžcům dorostencům a dorosten-

kám? Odpověděl nám, že jsou celkem dobří, hlavně dorostenci, ale že je na nich vidět, že nemají příležitost často jezdit, a že nemají dostatek času na trening. Říkal, že se mu líbí jejich velký zájem o novou techniku a nadšení, s jakým ji nacvičují. Ve 2—3 letech by mohli někteří vyrůst ve velmi zdatné závodníky. O instruktorech, kteří s ním působili na dorostové škole, se vyjádřil, že všichni byli velmi dobří.

Nakonec jsme se ho ptali, co by chtěl vzkázat dorostencům běžcům? „Musí trenovat lehce,“ řekl „a hlavně myslet na techniku. Až jim bude dvacet, pak mohou začít tvrdě trenovat. Před deseti lety u nás ve Švédsku dorostenci také tvrdě trenovali. Byli někdy lepší než dospělí, ale nakonec to nevydrželi, buď ze zdravotních důvodů nebo morálně. Nezáleží na tom, aby dorostenec dosáhl svých nejlepších výkonů v 18 letech, ale teprve později, tak ve 24 letech. Šetřime-li mladé lidi, nemůžeme je zkazit. Je lepší mít 9 průměrných dorostenců, z nichž v budoucnu vyroste jeden velmi dobrý závodník, než 9 velmi dobrých dorostenců, které zničime tvrdým treningem. Všichni chlapi, kteří tvrdě trénují, obyčejně málo myslí, nebo mají málo v hlavě.“

Je teď na všech vedoucích dorostu a instruktorech dorostenců, aby se zamyslili nad těmito řádky a vybrali z nich to, co potřebují pro svoji práci a pustili se s chutí do výcviku lyžařského dorostu v běhu na lyžích. Běh je základní lyžařskou disciplínou nejen proto, že jsou u nás pro ní nejlepší předpoklady, ale také pro jeho veliký význam zdravotní a branný.

VI. Pácl



# VÁNOČNÍ KURS DOROSTENCŮ A DOROSTENEK

Na základě plánu lyžařského ústředí ČOS konala se ve dnech 25. XII. 1949 až 1. I. 1950 škola pro vybrané závodníky dorostence a dorostenky. Kursu se zúčastnili závodníci všech disciplín. Z 57 dorostenců bylo 24 běžců a sruženářů, 22 sjezdařů, 11 skokanů, z 23 dorostenek bylo 7 běžkyň a 16 sjezdařek.

Jako instruktoři působili na tomto kursu G. Bergfors a s. K. Lelková u běžců, br. R. Wild a R. Krňoul u sruženářů a skokanů, a členové národního družstva M. Špaček, O. Opl a V. Klozar u sjezdařů. Vedoucí dorostenek byla s. Kozáková.

Theoretické přednášky a diskuse byly následující: Ideově politické práce byly věnováno 9 hodin, 3 hodiny zpěvu, 1½ hod. beseda na rozloučenou a přednáška o historii Sokola, o úkolech tělesné výchovy v dnešní společnosti a četba z knihy F. Kožík: „Vítězství vůle“. Z odborných přednášek byly předneseny tyto: Historie lyžování, O treningu (Bergfors), Hygiena lyžaře závodníka, O sjezdových závodech, Vybavení lyžaře, Pokyny o TOZ, Registrace atd. Dále byl předveden pro skokany film z treningu našeho národního mužstva skokanů.

Celý kurs proběhl celkem dobře a přinesl mnohé dobré zkušenosti nejen dorostencům, ale i všem instruktorům a vedoucím školy.

Je samozřejmé, že velkým kladem kursu, hlavně pro běžce, bylo působení švédského trenéra G. Bergforse. Tak se dostalo nejmladším závodníkům té nejlepší přípravy. Působení uvědomělých členů národního družstva na tomto kursu nám ukazuje

cestu, kterou je třeba jít. Staří a zkušenější závodníci předávali své poznatky mladým, aby tito je nemuseli tak pracně shánět jako oni sami. Můžeme se navzájem rozloučit s dobou, kdy špičkoví závodníci nikomu nic neprozradili, aby se co nejdéle udrželi mezi prvými.

Během kursu byly třikrát diskusní kroužky podle jednotlivých disciplín. Plnily dobře svůj úkol. Doplnovaly a prohlubovaly se v nich praktické zkušenosti, získané na sněhu. Diskutovalo se hlavně o technických problémech. V příštích kursech je třeba zařadit těchto kroužků více a přejít v diskusích od odborných otázek také k problémům a debatám o otázkách kulturních a politických.

Do praktického speciálního výcviku v jednotlivých disciplínách byl zařazen všeobecný výcvik. Běžci probírali základní lyžařský výcvik a sjezdaři se učili základům běžecské techniky. Zde jsme se setkali ještě s pozůstatky starých časů. Někteří sjezdaři a sjezdařky pokládali pod svoji důstojnost učít se základům běhu a přijímali tento výcvik neradi a s odporem. Je třeba zamyslet se nad problémem specialisace dorostenců a dorostenek a vytvořit takový systém soutěží, kde by běh byl základem a co nejdéle prolínal výcvik závodníků. Dnes se přece nevíme na specialistu jen s hlediska jeho disciplíny, ale chceme, aby nám vyrůstala zdravá, všestranná mládež, ne úzce specialisovaná. Na úplnou specialisaci má každý dost času, když je mu 18 roků.

Mezi dorostenci sjezdaři a sjezdařkami bylo ještě několik typů „zlaté

## LYŽAŘSKÉ PŘESPOLNÍ ZÁVODY V RUMUNSKU

Výbor pro tělesnou výchovu a sport lidové republiky Rumunské organizuje masové přespolní lyžařské závody. Letošní účast jest pozoruhodná — asi 19.000 mladých sportovců. Jednotlivé kraje ohlásily 1000—5000

účastníků. Prvá část závodů se konala ve střediscích a nejlepších deset závodníků postupuje do soutěží krajo- vých. Mistři krajů účastní se pak finalových závodů. Vzhledem k masové účasti na přespolních lyžařských bězích byly vykonány patřičné přípravy. Veliký počet nově vyrobených lyží byl rozdělen krajům a odevzdán soutěži-

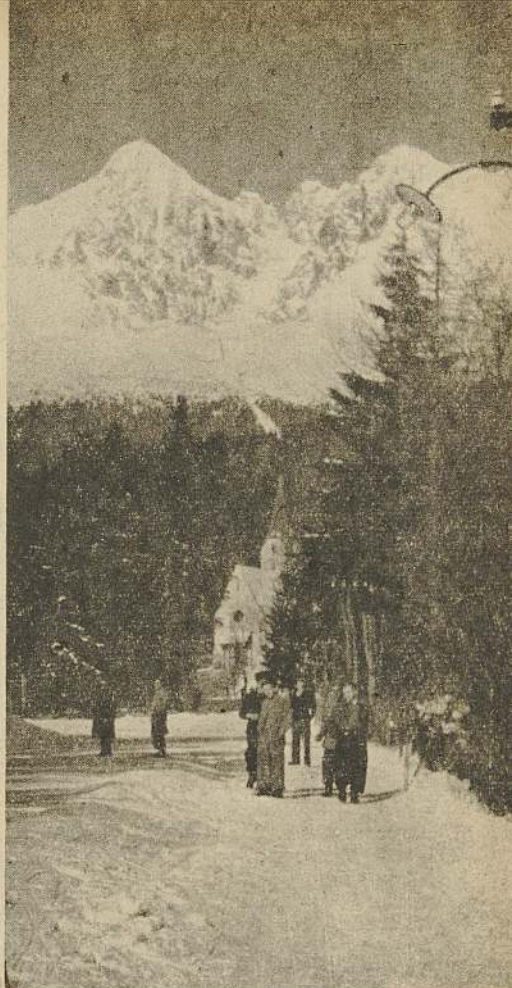
cím závodníkům. Četní mladí pracující a zemědělské dělníci věnují se s nadšením novému nů sportu v jízdě na lyžích. Veliký počet mladých sportovců a jeho mohutné rozšíření v masách pracujícího lidu jsou dokladem pečlivé pozornosti, kterou věnují tomuto oboru komunistická strana a vláda lidové republiky Rumunské.

mládeže“ a jevílo se to také v jejich chování. Poměr účasti studující a pracující mládeže se letos podstatně zlepšil (z 57 dorostenců bylo 32 studentů a 25 pracující mládeže, z 23 dorostenek bylo 18 studentek, 5 pracujících). Je vidět, že je stále třeba prohlubovat a rozšiřovat kampaň získávání pracující mládeže pro provádění sportu a tělesné výchovy. To je a bude jeden z hlavních úkolů všech vedoucích dorostu.

Počet 80 účastníků je pro podobné kursy příliš vysoký. Hotel Sport ve Sv. Petru se pro kursy mládeže nehodí, nejen svojí velikostí, ale i dnešním personálním obsazením. Také kurs národního mužstva, který probíhal současně s dorosteneckým kursem, nepřispěl k hladkému průběhu kursu. Je nemožné, aby dva výcvikové kursy současně trénovaly skok, za stávajících podmínek na stadioně ve Sv. Petru.

Na tomto kursu se také jasně ukázalo, kde jsou slabiny našeho sjezdářství. Z deseti členů prvního družstva sjezdařů byli pouze dva dorostenci z hor, kde se dá dobře trénovat sjezd. Ostatní byli z Prahy, Pardubic, České Třebové, to je z míst, odkud se musí za sněhem a možností sjiždění daleko jezdit. Je samozřejmé, že za těch podmínek nám nemohou vyrůst vynikající sjezdaři. Takto máme většinu sjezdařů uměle pěstovaných. Musí se stále daleko vozit do hor, aby mohli trénovat. Problém bude vyřešen tehdy, až se líhni sjezdařů stanou vesnice a vesničky pod našimi vysokými horami. (Tatry, Fatra, Krkonoše atd.) Z tohoto kursu odcházeli všichni dorostenci i dorostenky s vědomím, co jim chybí a kde mají slabiny. Záleží teď na nich, jak vážně vezmou do rukou další přípravu, aby se z nich mohli stát dobří závodníci, kteří budou vítězit na závodech a dobří občané, kteří budou na prvních místech i v ostatních úkolech, které je čekají v životě. Nechceme jednostranně tělesně vyvinuté závodníky, ale všestranně rozvinuté lidi, kteří budou dobří i po stránce kulturní a politické.

Hlavním úkolem mládeže je učit se,



*Tatranská Lomnice, dějiště II. ročníku Tatranského poháru a 51. lyžařských mistrství republiky*

jak to napsal v knize: „Úkoly mládeže“ J. V. Stalin:

„Nemůžeme se podobat slabochům, kteří utíkají od těžkostí a hledají lehou práci. Těžkosti existují právě proto, aby se proti nim bojovalo a aby se překonaly.“

Abychom stavěli, musíme znát a ovládnout nauku. Abychom znali, musíme se učit. Vytrvale a trpělivě učit. Učit od každého.

VI. P á c l

# II. ROČNÍK TATRANSKÉHO POHÁRU A 51. LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ ČSR



Odznak pro čínovníky  
a závodníky

## TATRANSKÁ LOMNICE 15.-26. ÚNORA 1950

Největší mezinárodní sportovní události v Československu v letošním roce bude II. ročník Tatranského poháru a 51. lyžařská mistrovství republiky pro rok 1950. Přes 100 obětavých čínovníků, nejlepších z nejlepších, pracovali na přípravách přes půl roku a dnes je už téměř do posledního písmene vše připraveno. Nebylo zapomenuto na nic. O všechny účastníky bude bezvadně postaráno a věříme, že všichni účastníci, zejména ze zahraničí si odnesou na Tatranskou Lomnici a II. ročník závodu o Pohár Tater ty nejlepší vzpomínky.

### PŘESNÝ POŘAD

15. února. Od 1. února bude v činnosti také mezinárodní kancelář ČOS v ozdravně Morava a 5. února začne v Tatranské Lomnici úřadovat sekretariát Tatranského poháru. Ve dnech 1.—6. února bude také provedena výzdoba Tatranské Lomnice a budou také přivítány zahraniční výpravy. Zástupci mezinárodní komise budou doprovázet výpravy všech zúčastněných států od hranic až do Tatranské Lomnice. 6. února bude zahájen mezinárodní treningový tábor pod vedením prof. Serbuse, jeho zástupci budou hr. Sýkora pro muže a sestra Pohnertová pro ženy. Mezinárodní treningový tábor bude se konat ve dnech 6.—12. února a jeho pořadatelem je Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport. Všichni čínovníci se sejdou 3. února v sále k'na „Tatra“ na zahajovací schůzce. 14. února bude seznamovací večírek všech účastníků.

15. února: 9 hod. slavnostní zahájení 51. lyžařských mistrovství ČSR, 10 hod. rozestavný závod mužů v běhu na 4×10 km,

16. února: 10.30 hod. start speciálního slalomu pro muže a ženy,

17. února: 10 hod. sjezd mužů jako první část závodu sdruženého, 11.30 hod. sjezd žen jako první část sjezdového závodu sdruženého,

18. února: 12.30 hod. slalom mužů a žen jako druhá část závodu sdruženého, 19 h. slavnostní zahájení II. ročníku Poháru Tater,

19. února: 11 hod. závody ve skoku prostředím na Jarolínkově můstku,

V Tatranské Lomnici je už nyní živo. Od 15. ledna zahájila činnost kancelář generálního výboru, která bude vyřizovat běžné záležitosti až do 5.

20. února: 9.30 hod. závod v běhu na 18 km, který je současně první částí závodu sdruženého, 9.50 hod. závod žen v běhu na 10 km,

21. února: 10 hod. závod ve skoku na můstku v Tatranské Lomnici, jako druhá část závodu sdruženého,

22. února: 10 hod. závod ve sjezdu mužů, 12 hod. závod ve sjezdu pro ženy, první část závodu sdruženého sjezdového,

23. února: 9 hodin vytrvalostní závod v běhu na 50 km,

24. února: 12.30 hod. slalom mužů i žen pro závod sdružený,



*Předseda přípravného výboru II. ročníku Tatranského poháru poverenik dr. Viktorý zahajuje poslední pracovní schůzi předsedů a všech činovníků komisi  
14. ledna 1950 v Tatranské Lomnici*

25. února: 10 hod. závod štafet v běhu na 4×10 km pro muže, 14 h. štafetový závod žen.

26. února: 10.30 hod. speciální slalom pro muže i ženy, 20 hod. slavnostní prohlášení vítězů.

Několik metrů za hotelem „Morava“, kde budou ubytováni všichni zahraniční závodníci, byl vybudován stadion, kde se budou odehrávat všechny nejdůležitější zahajovací i závěrečné slavnosti, nástupy závodníků, rozdělování cen a start a cíl všech běžeckých disciplin. Součástí stadionu je také nový lyžařský můstek, který v ideálním prostředí vybudoval arch. Karel Jarolímek. Nájezd je chráněn lesem. Kritický bod můstku je 56 metrů a budou na něm provedeny skoky pro závod sružený.

## LYŽAŘSKÝ STADION

Všechny lyžařské závody v běhu budou mít cíl a start na stadionu v Tatranské Lomnici. Závodní tratě jak pro běh na 18 km, tak i pro běh na 50 km a pro závod štafet byly upraveny a označeny už v létě. Jsou typu severského, vedou většinou lesem a jsou bez únavných a dlouhých výstupů a sjezdů. Vedou vlnitým terémem a budou na závodnicích požadovat technickou i fyzickou zdatnost a zkušenost. Všechny tratě budou vyznačeny červeným celofánem a značnými číslicemi na každém kilometru. Trať pro vytrvalostní závod na 50 km se poběží dvakrát 25 km. Po celé trati budou krátkovlnné vysílačky a pořadatelská služba.

## BĚŽECKÉ TRATĚ

Všechny lyžařské závody v běhu budou mít cíl a start na stadionu v Tatranské Lomnici. Závodní tratě jak pro běh na 18 km, tak i pro běh na 50 km a pro závod štafet byly upraveny a označeny už v létě. Jsou typu severského, vedou většinou lesem a jsou bez únavných a dlouhých výstupů a sjezdů. Vedou vlnitým terémem a budou na závodnicích požadovat technickou i fyzickou zdatnost a zkušenost. Všechny tratě budou vyznačeny červeným celofánem a značnými číslicemi na každém kilometru. Trať pro vytrvalostní závod na 50 km se poběží dvakrát 25 km. Po celé trati budou krátkovlnné vysílačky a pořadatelská služba.

## NAŠI REPRESENTANTI

**S k o k a n i:** Bělonožník, Felix, Fejfar Jar., Jebavý D. a K., Lenemajer A., Remsa, Rieger, Skrbek, Strnádek, Stolba.

**S d r u ž e n á ř i:** Jon, Kadavý, Kosour, Kumpošt, Lukeš, Melich, Nemeszeghy, Skrbek Oto, Sablatura L., Šipek.

**B ě ž e i:** Balvín, Cardal, Dvořák, Hadrava, inž. Hlaváč, Jenka Sl., Kovalčík, Marousek, Poljak, Šimůnek Vlad., Šmíd Jar., Tvrzník, Weisshäutel, Zajíček, Zátvrecký, Žanta Fr.

## BODOVÁNÍ TATRAN. POHÁRU

v rozestavném běhu prvních pět štafet (rozestavný běh žen se nebude bodovat). V soutěžích jednotlivců získá vítěz pro svůj stát 20 bodů, závodník na druhém místě 15 bodů, třetí 11, čtvrtý 8, pátý 6, šestý 5, sedmý 4, osmý 3, devátý 2 a desátý 1 bod. Vítězná štafeta bude ohodnocena 40 body, druhá 25, třetí 15, čtvrtá 8 a pátá 4 body. Po každém závodu bude nejen vyhlášen vítěz, ale bude také oznámeno bodové pořadí reprezentačních družstev. Vítězem Tatranského poháru se stane národní družstvo, které získá největší počet bodů ze všech soutěží mužů i žen.

## PROPAGACE

všech propagačních akcích. Státní mincovna v Kremnici vydá značný počet malých smaltovaných odznaků bez nápisu i s nápisy. Závodníci, činovníci a novináři budou označeni velikými znaky různých barev. Dále byly zhotoveny pamětní přívěsky v trojúhelníkové formě. Pořadatelé připravili také pěkně viněné a hedvábné propagační šátky. Pro kuřáky je připraveno 2 miliony kusů cigaret „Slalom“, jejichž cena bude 2 Kčs. Také pošta vydá tři sportovní známky, dvě s motivem Tatranského poháru a jednu propagující Tyršův odznak zdatnosti. Rozhlas připravuje přímé reportáže a pravidelné zpravo-dajství. Novinářům bude umožněno nejrychlejší dodávání zpráv jednotlivým redakcím jak u nás, tak i do zahraničí. K tomu účelu bude do Tatranské Lomnice zapojeno 10 zvláštních telefonních linek, které v určitou dobu budou sloužit výlučně potřebám tisku. Linky budou zapojeny přímo na meziměstské centrály Bratislavy, Prahy, Brna a na centrálu pro meziměstské hovory. Dále budou k dispozici i dva dálnopisné přístroje pro rychlé zpravodajství.

## ZDRAVOTNÍ PÉČE

decký výzkum, jehož cílem má být zkoumání vlivu lyžařského závodění na lidský organismus. Počítá se s účastí asi 25 tělovýchovných lékařů, kteří budou mít možnost pracovat pomocí moderních technických lékařských zařízení

Podle prvních přípravných kursů bylo vyjmenováno širší národ. družstvo, ze kterého pak budou určeni reprezentanti pro Tatranský pohár.

**S j e z d a ř i:** Bagdálek, Brehel, Brauner, Cervenka, Jira, Knap, inž. Klozar, Krajčák O. a Vl., Krasula Joz., Kiša Jozef, Optt, Parma, Pitl, Ruml, Šlachta, Špaček.

**B ě ž k y n ě:** Beinhauerová, Krasilová, Lelková, Lukešová, Meciřová, Matesová, Rumlová Milada, Strížová, Weisshäuteľová.

**S j e z d a ř k y:** Čunderlíková, Holá, Maxantová, Moserová, Petřilová, Šolcová, Tvrzská, Wagnerová, Zemličková.

Každý stát může přihlásit nejvíce 6 účastníků do každé soutěže a dvě štafety. V každé disciplíně bude se bodovat pouze prvních deset nejlepších a

(rozestavný běh žen se nebude bodovat) v rozestavném běhu prvních pět štafet (rozestavný běh žen se nebude bodovat). V soutěžích jednotlivců získá vítěz pro svůj stát 20 bodů, závodník na druhém místě 15 bodů, třetí 11, čtvrtý 8, pátý 6, šestý 5, sedmý 4, osmý 3, devátý 2 a desátý 1 bod. Vítězná štafeta bude ohodnocena 40 body, druhá 25, třetí 15, čtvrtá 8 a pátá 4 body. Po každém závodu bude nejen vyhlášen vítěz, ale bude také oznámeno bodové pořadí reprezentačních družstev. Vítězem Tatranského poháru se stane národní družstvo, které získá největší počet bodů ze všech soutěží mužů i žen.

Tatranský pohár je propagován v nejrůznějších formách. Znakem závodu jsou tři kruhy do sebe zapadající a tento motiv je vodítkem při

Zdravotní odbor, jehož předsedou je dr. Hanzo, spojí svou činnost s kongresem tělovýchovných lékařů ze zúčastněných států. Zdravotní odbor zřídí vě-



*Lyžařský stadion a nový lyžařský můstek v Tatranské Lomnici byl slavnostně otevřen 15. ledna 1950, tradičním přestřiháním pásky předsedou přípravného výboru Tatranského poháru povereníkem dr. Viktorý a za přítomnosti představitelů ČOS*

přímo v centru závodů, a to ve zvlášť upravených ambulancích a laboratořích. Mezi tělovýchovnými lékaři budou specialisté téměř všech lékařských odvětví — chirurgové, internisté, neurologové atd. Druhou úlohou zdravotního odboru bude dokonale organizovaná zdravotní služba na všech úsecích závodních tratí. Jen na sjezdové trati bude 6 stanic Červeného kříže, ve kterých bude vždy nejméně jeden lékař, samaritáni a pomocná služba.

Usilovnou prací, zejména obětavých brigádníků, byla také včas ukončena nová sjezdová trať, která bude pýchou našich lyžařů. Svým technickým charakterem se vyrovná nejtěžším sjezdovkám v Alpách. Její start je v Lomnickém sedle ve výšce 2190 m a cíl v lese asi 800 m jihozápadně od stanice lanovky, v nadmořské výšce 1070 m. Bude dlouhá 3900 m s výškovým rozdílem 1120 m.

### NOVÁ SJEZDOVÁ TRATĚ

Po dobu závodů bude Tatranská Lomnice slavnostně vyzdobena, a to tak, aby výzdoba ideově a umělecky plně odpovídala politickému významu rozsahu tohoto podniku. Lyžařské středisko Vys. Tater bude vyzdobeno vlajkami všech zúčastněných států a transparenty, které budou v noci osvětlené. Uprostřed Lomnice bude postaven rázovitý „Goralský dům“, kde bude umístěna informační kancelář závodů. Ze Skalnatého Plesa osvětlí světlometry Lomnický štít.

### VÝZDOBA TATRAN. LOMNICE





## POLÁCI PŘED TATRANSKÝM POHÁŘEM

Po přípravných kursech a po několika vylučovacích závodech byli určeni už reprezentanti Polska, kteří budou startovat na Tatranském poháři. Stalo se tak na schůzce v Zakopaném za účasti zástupce GUKF, zástupců PZN a trenérů. V každé soutěži bude startovat 6 polských reprezentantů, počítá se i s náhradníky. Otázka reprezentantů na 50 km zůstává stále otevřena. Bude to totiž první povojnový závod polských lyža-

řů-vytrvalců na tuto vzdálenost. Loni při prvním ročníku Poháři Tater se běželo pouze 30 km. Poláci však zařadili běh na 50 km i do letošních lyžařských mistrovství Polska. Polská výprava na Tatranský pohár bude čítat 70 osob. Bude to 60 závodníků a závodnic se svými nejlepšími trenéry a 10 vedoucích. Jak píše polský sportovní tisk, bude to největší polská výprava lyžařů, jaká kdy odjela za hranice.

## DALŠÍ PŘÍPRAVA BULHARSKÝCH LYŽAŘŮ

Velké lyžařské závody v Bulharsku o pohár listu „Otčeſtven Glas“ byly uspořádány za velké účasti závodníků v zimním středisku Pamporovo v pohorí Rhooupe. 260 lyžaru se dostavilo ke startu a členové národního mužstva, kteří v místě trenují na Tatranský pohár, jeli mimo konkurenci. Jeden z nich, mistr Bulharska v jízdě na lyžích, Dimitrov, zvítězil ve sjezdovém závodě na trati dlouhé 3,8 km za 5:26 před dalším členem národního mužstva Nedělkovem. Rovněž ve slalomu, na trati dlouhé 300 m, zajel Dimitrov nejlepší čas 61,4 před Angelovem a Pipevem.

Oficiálně se stal vítězem závodů devatenáctiletý Kališ Golev ze sofijského klubu Strojitel, který zvítězil ve sjezdu, v alpské kombinaci a v běhu na 15 km a který dopomohl i svému klubu k celkovému vítězství. Golev měl ve sjezdu čas 6:13,3, v běhu na 15 km 1:23.05 a ve slalomu 69.0.

## 51. MISTROVSTVÍ V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

Letošní lyžařská mistrovství republiky budou součástí druhého ročníku Tatranského poháru. Některé mistrovské soutěže, jako běh štafet na 4×10 km a všechny závody sjezdářské se pojedou ve dnech 15. až 18. února jako samostatné soutěže. Běhy, skoky a závod sdružený budou uspořádány současně se soutěžemi Tatranského poháru ve dnech 19.—26. února. Tak jako každý rok, je i letos účast závodníků omezena a jednotlivci kraje, Sokol na Slovensku a celostátní složky mohou přihlásit jen ten počet startujících:

Kraj	50 km	18 km	Sdruž.	Skok prostý	Štaf.	Sjezd muži	Sjezd ženy	Slalom prostý muži	Slalom prostý ženy
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
<b>SLOVENSKO:</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>8</b>	<b>2</b>
ATK	8	10	5	8	3	9	—	4	—
SNB	8	10	5	8	3	9	—	4	—
	<b>91</b>	<b>120</b>	<b>55</b>	<b>91</b>	<b>36</b>	<b>108</b>	<b>45</b>	<b>48</b>	<b>25</b>

# BOJ O MISTROVSKÉ TITULY

Histories padesáti mistrovství ČSR v jízdě na lyžích je velmi pestrá. V seznamu vítězů se vystřídali desítky našich nejlepších lyžařů a později i lyžařek. Mezi mistry je také několik zahraničních závodníků. V počátcích našeho lyžařství to byli naši první učitelé ze severu inž. Hagbart Stefens, Oestgard, Kielland, Hansen, dr. Diskau, Landvik, později pak Siegmund Ruud, který má pět mistrovských titulů, dvojnásobným mistrem republiky je i polský bohatýr Bronislaw Czech, umučený nacisty.

Do čela nejúspěšnějších závodníků na mistrovství se dostal po loňských dvou titulech Jaroslav Cardal. Má celkem sedm mistrovských titulů. Zvítězil čtyřikrát za sebou v běhu na 18 km a třikrát po sobě na 50 km. Na druhém místě je nezapomenutelný Bohumil Hanč, který vyhrál třikrát 18 km a třikrát běh na 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 je Jarka Lukeš ze Špindlerova Mlýna. Po pěti titulech mají Ota Německý, Jodas a Siegmund Ruud. Čtyřikrát byli mistry arch. Karel Jarolímek, Kraus, Tonda Bartoň, Rudla Vrána, Brchel atd. Ženy bojují o mistrovské tituly od roku 1934. Nejúspěšnější závodnicí mistrovství je Růžena Beinhauerová, která má na svém kontě osm mistrovských titulů.

Z původního běhu na 1050 metrů s několika startujícími (I. mistrovství 13. února 1896 v pražské Stromovce) se mistrovské soutěže stále rozšiřovaly a počet startujících stále vzrůstal. Nyní se bojuje o 13 mistrovských titulů a počet startujících je omezen jen na ty nejlepší.

Mistrovské tituly z loňského roku obhájují:

Vytrvalostní závod na 50 km: Jaroslav Cardal (Jilemnice).

Závod ve sjezdu — muži: Luboš Brchel (Slavia).

Závod ve sjezdu — ženy: Nina Zemličková (Slavia).

Běh na 18 km: Jaroslav Cardal, (Jilemnice).

Běh na 8 km: Marie Lukešová (Špindlerův Mlýn).

Sjezdový závod sdružený: Luboš Brchel (Slavia).

Sjezdový závod sdružený: Malu Wágnerová (Vyšehrad).

Závod ve slalomu — muži: Sláva Pítl (Slavia).

Závod ve slalomu — ženy: Malu Wágnerová (Vyšehrad).

Závod ve skoku prostém: František Felix (Lomnice n. Pop.).

Závod sdružený — muži: (běh, skok): Vlastimil Melich (Vysoké n. Jiz.).

Závod sdružený - ženy (běh, sjezd, slalom): Květa Lelková (Slavia).

Závod v běhu rozestavném: Sokol Nové Město na Mor. (Zajíček, Hlaváč, Balvin a Dvořák).



Jaroslav Cardal

# MISTROVSTVÍ SVĚTA FIS



## SEVERANÉ CHTĚJÍ DOBYT USA

První polovina mistrovství světa v jízdě na lyžích — zá-

vody v klasických disciplínách, jsou na pořadu od 30. ledna ve známém středisku Lake Placid, kde byla v roce 1932 zimní olympiáda. Favority tohoto dílu mistrovství světa jsou pochopitelně příslušníci severských národů evropských, kteří vynikají v bězích a skocích na lyžích. Švédové, Finové a Norové na tuto událost zbrojí, neboť mezi nimi se rozhodne o prvenství.

Švédové spočítají na své bězce, kteří jim získali takové úspěchy na olympijských hrách. Jména Nils Karlsson, Taapp, Ericsson, Lundstroem, Törnquist, Gunnar Eriksson, Herudin atd. jsou hlavními „želízky v ohni“. Všichni trenovali od podzimu a již v polovině ledna odcestovali vybraní borci do USA, aby se zde dokonale aklimatizovali před závody. Švédové spočítají hlavně na Nils Karlssona (zvaného Mora-Nisse), jenž po vítězství na OH v běhu na 50 km, chce získat i titul mistra světa a tím tak zakončit svoji závodnickou kariéru.

Chybí jim letos pouze Nils Oestenson, dvojnásobný vítěz Homenkollen 1949, který přišel o život v létě při havarii se svojí motorkou.

Finové měli asi 20 běžců ve speciálním tréninkovém táboře. V úvahu přicházejí: pro běh na 18 km: Vellonen, Lonkila, Sipilä, Mäkelä a Kärves, pro 50 km: Pekka Vaninen, Kuvaja, Kiuru a Rautiola, pro skok prostý Matti Pietikainen, Kuronen, Johansson, Lakso a Heino, pro závod sdružený pak olympijský vítěz Hasu, Huhtala, Meriläinen a Sipponen. V disciplínách sjezdářských jsou na tom Finové hůře a své dva borce Alonena a Vartiainen vysílají jen, aby je odměnili za jejich dosavadní snahu a aby nabyli zkušeností, poněvadž jsou to mladí závodníci.

Norové spočítají na své skokany, kteří jsou již od poloviny ledna v USA, kde se zúčastnili několika exhibičních závodů. Kromě toho však letos doufají, že postaví i dobré běžce na běh, neboť olympiáda v roce 1948 znamenala jejich ústup ze slávy v těchto soutěžích. Spočítají hlavně na Martina Stokkena (známého lehkého atleta, běžce na 10 km), další jejich běžci jsou Olav Hagen, Thorleif Vangen atd. Pro severskou kombinaci počítají Norové s Slottsvikem, Sannerundem, Gjermundshaugem, Dahlem, Gjeltonem a Maardalem, pro alpskou kombinaci s Eriksenem, Bergem, Nielsenem, Arentzem, Niskinem a Mariem Erikssenem.

## 16 NÁRODŮ NA MISTROVSTVÍ SVĚTA V USA

Američané měli strach.

Zatím co v Aspen v koloradských horách, kde budou závody sjezdové, bylo sněhu dost, v Lake Placid, místě běžecích závodů, napadl až v poslední chvíli. K mistrovství světa se přihlásilo celkem 16 národů: Norsko, Švédsko, Finsko, Švýcarsko, Francie, Holandsko, Rakousko, Itálie, Austrálie, Argentina, Chile, USA, Kanada, Jugoslavie a po jednom lyžaři z Anglie a Dánska.

**KDE JE ASPEN A LAKE PLACID?** Tato dvě jména znamenají dvě místa, kde se budou konat mistrovství světa v jízdě na lyžích. Lake Placid naši lyžaři znají, neboť zde byli v roce 1932 spolu s vedoucím arch. Jarolínkem na zimních olympijských hrách. Aspen je však novější, modernější středisko, velmi vzdálené Lake Placid. ● **L A K E P L A C I D**, kde se budou v dnech 30. I. až 5. II. konat závody v klasických disciplínách — v bězích a ve skoku — je ve východní části Spojených států, na lince mezi New Yorkem a kanadským Montrealem, asi 300 km vzdálené od tohoto města a asi 450 km od New Yorku. Skrývá se uprostřed divokých borovicových lesů Mont Adironnacksu. Městečko bylo založeno asi před 50 lety na břehu asi 100 čtverečních kilometrů velkého jezera, v blízkosti hory Van Hoevenberg, na jejichž svazích jsou každoročně vybojována mistrovství východních států v jízdě na lyžích. ● **A S P E N**, kde se v dnech 13.—19. II. budou konat mistrovství světa v závodech sjezdových, je malé městečko o 1200 obyvatelích, ve státě Colorado, na západě USA, ve skupině pohorí Rocheuses, asi 230 km jihozápadně od velkého města Denveru, kam je možno se dostat z New Yorku letadlem. Přibližně je Aspen ve směru na Saint Louis, asi 3500 km od New Yorku. Slávu městečka založily původně doly, v nichž se dobývá zlato a je obklopeno vysokými horami, z nichž Mont Harward měří 4381 metru. Ačkoliv má místo velmi málo obyvatel, jsou v něm přepychové hotely, několik lyžařských výtahů, v okolí je množství sjezdových tratí, prostě vše, co si bohatí Američané mohou zaplatit při svém pobytu.

**NÁRODY SE SJÍZDĚJÍ** Jako první byli v USA norští skokani, Švédové a Finové přijeli 20. ledna, Francouzi 21. a druhá část norské výpravy 22. ledna.

**NORŠTÍ SKOKANI VÍTEŽÍ V USA** Ve Fox River Grove ve státě Illinois konaly se mezinárodní závody ve skoku prostém za účasti norských skokanů, kteří již dříve v USA, aby se zde připravovali na mistrovství světa, Norové obsadili v závodech první tři místa a potvrdili svoji třídu. Zvítězil Björnstad se 224,9 bodu a skoky 59 a 60 m před svým krajanem Falkangerem a Bergmannem. Teprve třetí byl Američan Tokle (naturalisovaný Nor), který měl nejdělsí skok soutěže 63, ale stylově za Nory pokulhával.

**VYŘAZOVACÍ ZÁVODY FRANCOUZŮ** Francouzští sjezdaři rozhodovali, kdo kromě Oreillera a Coutteta pojede ještě na mistrovství světa do USA hájit francouzské barvy ve sjezdařských disciplínách. Na velmi těžké dráze v Serre-Chevalier se jel kvalifikační závod ve sjezdu, v němž překvapivě zvítězil Baud před Pazzim a Penzem. Na dalších místech se umístili Sanglard, de Huertas a Panisset. V závodech žen zvítězila Martelová před Schittovou-Couttetovou, Tournierovou a Suzanne Thioliérovou.

**VYLUČOVACÍ ZÁVODY NORŮ** V Oslo se konaly vylučovací závody norských lyžařů v běhu pro mistrovství světa v Lake Placid. Na trati 17 km zvítězil Formo za 1:01:43 hod. před Bjornem 1:02:14 hod. a Stagterem 1:02:27 hod. Známý běžec na 10 km Stokken byl šestý s časem 1:02:47 hod. a zajistil účast na mistrovství světa. Vytrvalostní běh na 50 km vyhrál Estenstad za 3:18:27 hod. před Marthmannem 3:21:32 hod.

**OREILLER SI VĚŘÍ** Olympijský vítěz — Francouz Henri Oreiller — vyjádřil se ve svém rozhovoru před mistrovstvím světa v jízdě na lyžích v USA, že se pokusí obhájit vítězství francouzských barev. Nepřítelem číslo 1 je Ital Zeno Colo — vyjádřil se Oreiller — se svým krajanem Gartnerem, dalšími nebezpečnými soupeři budou dva nebo tři Rakušané a ze Švýcarů Eddie Rominger. Přesto však věří, že to půjde, totiž vyhrát mistrovství světa.

**FRANCIE VYBÍRÁ BĚŽCE PRO USA** Ačkoli Francouzi spoléhají při mistrovstvích světa v jízdě na lyžích hlavně na své sjezdaře, přece jen posílají do USA i pět běžců, z nichž Carrara překvapil při olympijských hrách ve Sv. Mořici pěkným umístěním. Při prvních vyřazovacích závodech však došlo k překvapení, neboť v běhu na 16 km byl favorit Carrara poražen Mandrillonem. Časy: Mandrillon 57 min., Carrara 58,5, Buffard 59,11, Mora 59,42, Forestier 60,5, Perrier 60,30. Do USA pojedou Mandrillon, Carrara, Mora, Buffard a Forestier, náhradníkem je Perrier.

**HOLANDSKO PRIHLÁSILO SJEZDÁŘE** Holandsko je 16. národem, který se přihlásil na lyžařské závody o mistrovství světa ve sjezdu a slalomu. Holandsko bude reprezentovat Harold Zurnieden, mistr Holandska ve sjezdu a slalomu pro r. 1946 a 1947.

**KDY BUDOU ZNÁMI MISTŘI SVĚTA?** Letošní mistrovství světa v jízdě na lyžích se — jak známo — koná v USA. Klasické disciplíny (běhy a skoky) jsou na pořadu od 30. I. do 5. II. v Lake Placid, které leží na východě a sjezdové závody od 13.—18. II. v Aspen, známém lyžařským střediskem v koloradských horách, mnoho set kilometrů na západ. Zlí jazykové tvrdí, že je proto ten týden oddechu, aby evropské výpravy, kterým při pobytu v USA dojdou peníze, mohly dojet z jednoho místa na druhé, po vlastní ose — na lyžích.

**FRANCOUZI NOMINOVALI SJEZDÁŘE** pro mistrovství světa. Francouzská lyžařská asociace nominovala team pro sjezdové závody na mistrovstvích světa v Aspen. Team tvoří 6 mužů: Oreiller, Couttet, Baud, Pazzi, Panisset, Penz a Lacroix, ženy: Desmaizeresová, Schmittová-Couttetová, Martelová a Suzanne Thiolliriová.

**MEZINÁRODNÍ ZÁVODY** ve Švýcarském Wengen soustředily u startu dobrou konkurenci a byly jakousi přehlídkou části evropských sjezdařů před odjezdem na mistrovství světa. Sjezd byl dlouhý 4,5 km s výškovým rozdílem 1100 m a zvítězil v něm Švýcar Rubi v čase 4:29,4 před svým krajanem Perrenem 4:31,6. I na dalších třech místech byli Švýcaři: Graf, Gamma a Olinger, teprve pak se umístili Francouz Couttet, Ital Lacadelli a Nor Lunde. Ve slalomu zvítězil Švýcar Schneider před svými krajany Grossjeanem, Romingerem a Bumanem. Následoval Couttet a vítěz sjezdu Rubi. V alpské kombinaci byl první Rubi před Couttetem, Perrenem, Lacadellim a Montim. Ženy jely pouze slalom, který přinesl tyto výsledky: Bleuerová, Abetelová a Molitorová.

**PODROBNÝ PROGRAM MISTROVSTVÍ SVĚTA** Lake Placid: 30. I. — běh na 18 km, 1. II. — štafety 4x10 km, 2. II. — skok do kombinace, 4. II. — běh na 50 km, 5. II. — skok prostý. Aspen: 13. II. — obří slalom žen, 14. II. — obří slalom mužů, 15. II. — slalom žen, 16. II. — slalom mužů, 17. II. — sjezd žen, 18. II. — sjezd mužů.

## ZASEDÁNÍ LYŽAŘSKÉHO ÚSTŘEDÍ JTO SOKOL NA SLOVENSKU

Hlavním bodem programu zasedání lyžařského ústředí JTO Sokol v Bratislavě v neděli 8. ledna bylo organizační začlenění všech složek do LÚ JTO Sokol podle směrnice ČOS. Ústředí dostalo na letošní sezónu od ÚV JTO Sokol úhradu na 1.500 párů kvalitních lyžařských bot a na 2.000 párů lyží. Budou rozděleny do všech lyžařských oddílů, které již vykazaly činnost. Z celkového počtu 2.000 párů lyží je jedna třetina dětských, které budou přiděleny do horských oblastí. Bylo usneseno začlenit lyžařskou činnost v městech plánovitě do závodních sokolských jednot, kam se již přihlásily bývalé lyžařské sku-

piny KSTL, neboť v závodních sokolských jednotách jsou nejlepší předpoklady pro zdravý rozvoj tělesné výchovy a tím i lyžařství. V každém kraji na Slovensku budou letos uspořádány vyřadovací závody dorostu v klasických i ve sjezdových disciplínách, z nichž nejlepší závodníci se kvalifikují pro celostátní mistrovství dorostu ČOS. Mimořádnou lyžařskou událostí i na Slovensku bude „Celostátní den mládeže na lyžích“, který bude uspořádán v celé republice 12. února. Bylo také navrženo, aby ještě letos bylo vybudováno asi 22 menších lyžařských můstků pro skoky ve všech krajích Slovenska.

KOLIK NOVÝCH ODBĚRATELŮ NAŠEHO ODBORNÉHO ČASOPISU „LYŽAŘSTVÍ“ JSI UŽ ZÍSKAL(a)? NAPIŠ NÁM O TOM.

# PŘÍPRAVA SJEZDAŘŮ V TATRANSKÉ LOMNICI

Tricetileté reprezentační sjezdářské družstvo ČSR se zúčastnilo v týdnu od 15.—22. ledna pod vedením místopředsedkyně ústředí lyžařů ČOS Pohnertové a trenérů Čtvrtečky, Hromádky a Husáka přípravného tréninkového kursu na Chopku a v Tatranské Lomnici.

V pondělí a v úterý byli naši nejlepší sjezdaři na sjezdovce na Chopku, ale neměli mnoho štěstí. Sjezdová trať nebyla dostatečně upravená, bylo málo sněhu a také lanovka nedopravovala, takže účastníci neměli potřebné možnosti k důkladné přípravě a byli nuceni opustit milé a pozorné hostitele a odstěhovat se do Tatranské Lomnice. Zde se dali s plnou chutí do tréninku na nové sjezdovce, která je připravena pro mezinárodní závody o Tatranský pohár. Iniciátorem a návrhatelem této sjezdovky je jeden z našich nejlepších sjezdařů Luboš Brchel, kterému se dostalo od všech účastníků kursu největšího uznání za jeho skvělou práci. Sjezdaři přišli, aby poznali důkladně tuto novou trať a toto čtyřdenní poznání mělo pro ně veliký význam. Novou sjezdovku je totiž třeba dokonale znát, neboť trať je velmi těžká, nevyspělejší mezinárodní úrovně a vyrovná se plně olympijské sjezdovce ve Svatém Mořici, ba je dokonce ještě techničtější. Trať měří 3600 m, má výškový rozdíl 1000 m a její start je položen ve výšce 2160 m. Hned od startu padá do prudkého sjezdu, pokračuje kamenitým úsekem, dosud sněhem nedostatečně přikrytým do kosodřeviny, kde je asi pět velmi těžkých zatáček. Pokračováním tratě je t. zv. Jelení loučka a potom žlab s ostrou zatáčkou, nazvaný sjezdaři „rukáv“. Potom přicházejí tři přírodní můstky v lesnatém terénu s plochou dopadovou rovinou, mající náhle přechody do protisvahů, kde musí závodníci vynaložit největší technické umění. Nejtěžší úsek přichází těsně před cílem, kde je opět jeden můstek,

který vyhodí lyžaře v plném tempu tak, že často přímo proletí cílem. Na rozdíl od ostatních našich sjezdovek vyžaduje tato aspoň týdenní důkladnou přípravu a trening, neboť je to skutečně mistrovská trať, na které mohou jezdit jen přední závodníci, nikoliv však turisté.

Čtyři dny tréninku využili sjezdaři skutečně stoprocentně. Denně absolvovali každý šestkrát celou trať, takže každý získal již dostatečnou jistotu. Z počátku nebyla trať sice bezvadná, ale účastníci kursu si ji sami ušlapali, při čemž jim velkou pomoc poskytl 60 příslušníků SNB. Trening byl v každém směru důkladný. Všichni trenéři věnovali svým svěřencům největší péči. O skvělém sportovním duchu celého družstva svědčí skutečnost, že si všichni bez výjimky vyžádali, aby trať zůstala ve stavu v jakém je a nebyla podrobena žádným úpravám, které by ji případně učinily lehčí. Potřebné jsou jen menší úpravy, zejména z důvodů bezpečnostních. V horním úseku, kde je kosodřevina bude třeba některá nebezpečná místa trochu rozšířit, aby při nečekaném vypadnutí z tratě neutrpěl závodník vážnější úraz.

Kursu se zúčastnilo 20 mužů a 10 žen, a to: Apl, Bogdálék, Brchel, Brauner, Červenka, Charvát, Fučík, Klozar, Knap, Krajňakové Vlado a Oto, Krasula, Parma, Pittl, Ruml, Škoda, Špaček, Toman, Kiša, Šlachta, Čunderlíková, Helá, Kunovská, Lukešová, Maxantová, Picková, Šulcová, Tvrzka, Wágnerová, Žemličková. Všichni účastníci byli velmi dobře ubytováni a stravováni ve Spišském domově v Tatranské Lomnici a měli i všechny další možnosti k důkladné přípravě.

Na trati bylo dost sněhu a i počasí přálo, takže v průběhu celého kursu se nevyskytly žádné nepříjemné události s výjimkou menšího zranění Braunera, kterému se na trati dostal do cesty turista.

# »ZLATÁ LYŽE ČESKOMORAVSKÉ VYSOČINY«

Letošní ročník pořádaný ve dnech 21. a 22. ledna v Novém Městě na Moravě shromáždil a startu, zejména v běhu na 18 km, nejlepší naše běžce. Povinná účast širšího národního mužstva ukázala znovu, že nejlepším naším běžcem je Cardal, který nechal za sebou druhého běžce o 3:16 min. Obhájece ceny, domácí závodník Kosour, se při běhu zranil a ke druhé části závodu ke skoku — už nenastoupil. Zvítězil Melich z ATK, který si zajistil potřebné body k vítězství při skoku.

## V ý s l e d k y - muži 18 km:

I. třída: 1/1 Cardal (Jilemnice) 1:09:43 hod., 2/2 Dvořák (Nové Město na Mor.) 1:12:59 hod., 3/4 Ing. Hlaváč (N. Město) 1:13:27 hod., 4/6 Žanta (ATK), 5/7 Fr. Balvín (N. M. na Moravě), 9/11 Kosour (N. Město na Mor.).

II. třída: 1/3 Šimunek (Liberec) 1:13:06 hod., 2/5 Hadraba (Nový Svět Harrachov) 1:13:31 hod., 3/15 Batěk (Slavia).

Starší, skupina A: 1/28 Dr Otáhal, 1:21:51 hod., 2/30 Blažiček 1:23:46 hod., 3/48 Dr Hradecký (všichni Smíchov D).

Skupina B: 1/68 Bureš (Želez. Brno) 1:44:26 hod., 2/78 Březina (Lišeň).

Ženy - 10 km (18 startujících): Weisnhäuteřová (Skloexport Jablonec 51:16 min., 2. Matesová (Sparta) 51:21 min., 3. Lelková K. (Slavia) 51:33 min., 4. Krasilová (Sparta) 51:47 min., 5. Beinhauerová (Věcla Brno) 53:07 min.

Junáci - 10 km (17 startujících): 1. Kulič (Svratka) 46:52 min., 2. Chroust (Nové Město) 48:34 min., 3. Mazel (Nové Město) 49:45 min., 4. Vytlačil 51:18 min., 5. Macek (oba Čs. Třebová) 51:48 min.

Dorostek st. - 8 km (24 startujících): 1. Janoušek (Nový Svět Harrachov) 40:01 min., 2. Teplý (Svratka) 41:17 min., 3. Rovenský (Nové Město) 42:05 min.

Dorostenci mladší - 5 km (16 startujících): 1. Marek (Nové Město) 21:17 min., 2. E. Rieger (Nový Svět Harrachov) 21:46 min., 3. Vališ (Nové Město) 22:37 min.

Dorostenky starší - 5 km (6 startujících): 1. Procházková (Sněžná) 25:22 min., 2. Budínová (Nové Město) 25:40 min., 3. Marešová (Dolní Cerekev) 27:08 min.

Dorostenky mladší - 3 km (7 startujících): 1. Mičková 19:11 min., 2. Fialová 19:36 min., 3. Loubová 20:24 min. (všechny Sokol Nové Město).

Závod ve skoku byl proveden na můstku u Jelinkova Mlýna. Přes 5.000 diváků viděla krásné boje.

V závodu o Zlatou lyži se po odstoupení Kosoura rozvinul veliký boj o první místo mezi Melichem, Kumpoštem a Kadavým. Vyhral jej Melich, který také prokázal vysokou technickou vyspělost, i když nedosáhl nejdelšího skoku, měl přednost v dokonalejším stylu. Tím také Melich zvítězil v letošním ročníku „Zlaté lyže“, neboť po odpadnutí Dvořáka a Skrbka získal i ve druhé části závodu dostatečný počet bodů, kterým si zajistil prvé místo.

— Výsledky:  
1. Melich (ATK) 428.3 b. (skoky 41, 40.5 m), 2. Kumpošt (Lomnice n. Pop.) 418.4 b. (39.5 a 42 m), 3. Kadavý (Zdar LTC Praha) 414.1 b. (37 a 40 m), 4. Skrbek (Jablonec) 409.1 b., 5. John (Jilemnice) 406 b., 6. Šablatura (Věcla Brno) 401.9 b. — Startovalo 12 závodníků. Závod ve skoku prostém vyhrál k všeobecnému překvapení velmi talentovaný a nadějný mladý závodník pořadající jednoty Chroust, který dosáhl 301.5 b. a skoky 42, 40.5 a 40 m. 2. Melich (ATK) 293.4 b. (41, 40.5 a 40.5 m), 3. Kumpošt (Lomnice n. Pop.) 287.7 b. (39.5, 42, 39.5 m), 4. Kadavý (Zdar LTC Praha) 280.9 b. (37, 40 a 37.5 m), 5. John (Jilemnice) 275.6 b. (38, 35.5 a 39.5 m). Startovalo celkem 15 závodníků. Všechny skoky byly provedeny z menšího nájezdu.

## KRAJSKÉ LYŽAŘSKÉ PŘEBORY

### TYRŠŮV KRAJ

Tyršův-pražský kraj uspořádal své přebory v plném rozsahu ve dnech 13.—15. ledna ve Špindlerově Mlýně na lyžařském stadionu ve Svatém Petru. — Výsledky:

Sjezd, trať dlouhá pro muže 1500 m a pro ženy 1100 m:

Muži: 1. Krajňák (ATK) 2:21 min., 2. Knapp (Slavia) 2:22 min., 3. Pittl (Slavia) 2:25 min., 4. Klazar (Slavia) 2:29.8 min., 5. Weger (Zdar) 2:31 min., 6. Nejdí (Zdar) 2:31.8 min., 7. Brauner (ATK) 3:22 min., 8.—9. Jaroš (Zdar) a Špidlern (Slavia) 2:33 min., 10. Frössl (Zdar) 3:24 min.

**Ženy:** 1. Tvrzská (Slavia) 3:02 min., 2. Wágnerová (Zdar) 3:11 min., 3.—4. Škulavíková (S. Vinohrady) a Maxantová (Zdar) 3:21 min.

**Slalom,** trať měřila asi 500 m s výškovým rozdílem 200 m:

**Muži:** **I. třída:** 1/1 Pittl (Slavia ZSJ Dynamo) 1:51.6 min. (55.8+55.8 vt.), 2/2 Brauner (ATK) 1:55.8 min. (58.2+57.6 vt.), 3/3 Kložar (Slavia ZSJ Dynamo) 1:59.6 min. (58.6+1:01 min.). — **II. třída:** 1/5 Patočka (VSJ Milovice) 2:00.8 min. (1:00.8+1:00 min.), 2/7 Weger (ZSJ Zdar) 2:01.8 min. (1:02.7+59.8 vt.), 3/8 Král (ATK) 2:03.2 min. (1:00.2+1:03 min.). — **Junioři:** 1/4 Červenka (Slavia ZSJ Dynamo) 2:00 min. (1:00.2+59.8 vt.), 2/13 Knap (Slavia ZSJ Dynamo) 2:10.6 min. (1:07.2+1:03.4 min.). — **Třída starších:** 1/23 Husák (Slavia ZSJ Dynamo) 2:25.2 min. (1:07.2+1:18 min.).

**Ženy:** **I. třída:** 1/1 Wágnerová (ZSJ Zdar) 2:07.6 min. (1:04.6+1:03 min.), 2/2 Tvrzská (Slavia ZSJ Dynamo) 2:19 min. (7:10+1:09 min.). — **II. třída:** 1/3 Holá (S. Vinohrady) 2:23.2 min. (1:11.2+1:12 min. (1:17.8+1:09 min.)). — **Juniorky:** 1/11 Faktorová (S. Vršovice) 3:29.4 min. (1:46.6+1:42.8 min.).

**Technické výsledky sjezdového závodu sruženého:**

**Muži:** **I. třída:** 1/1 Pittl (Slavia ZSJ Dynamo) 2.13 b., 2/2 Brauner (ATK) 8.11 b., 3/3 Kložar (Slavia ZSJ Dynamo) 8.99 b. — **II. třída:** 1/5 Weger (ZSJ Zdar) 10.80 b., 2/7 Patočka (VSJ Milovice) 14.64 b., 3/9 Jaroš (ZSJ Zdar) 16.58 b. — **Junioři:** 1/4 Knap (Slavia ZSJ Dynamo) 10.71 b.

**Ženy:** **I. třída:** 1/1 Wágnerová (ZSJ Zdar) 4.80 b., 2/2 Tvrzská (Slavia ZSJ Dynamo) 5.35 b. — **II. třída:** 1/3 Maxantová (ZSJ Zdar) 19.13 b. — **Juniorky:** 1/9 Faktorová (S. Vinohrady) 68.99 b.

**Výsledky závodu v běhu:**

**Muži 18 km:** **I. třída:** 1/1 Melich (ATK) 1:06.12 hod., 2/2 Žanta 1:10.29 hod., 3/3 Banko 1:12.03 hod. (všichni ATK), 4/4 Kadavý (ZSJ Zdar) 1:12.25 hod., 5/6 Tvrzník (S. Smíchov I) 1:14.46 hod., 6/7 Maroušek (S. Smíchov I) 1:15.04 hod., 7/9 inž. V. Novák (ZSJ Zdar) 1:17.13 hod. — **II. třída:** 1/5 Batěk (Slavia ZSJ Dynamo) 1:12.50 hod., 2/8 Pácl (S. Smíchov I) 1:17.06 hod., 3/10 Kraus (ATK) 1:18.33 hod., 4/11 Malinský (Sparta ZSJ Bratrství) 1:18.34 hod., 5/12 Štefka (Sparta ZSJ Bratrství) 1:18.55 h. **Třída starších A:** 1/14 Otáhal (S. Smíchov I) 1:19.16 hod., 2/19 Knourek (S. Pražský) 1:23.02 hod. — **Třída starších B:** 1/32 Zamastil (S. Michle) 1:29.58 hod. — Ze 78 startujících 12 závod vzdalo.

**Ženy — 6 km:** **I. třída:** 1/1 Lelková (Slavia ZSJ Dynamo) 41:47 min., 2/3 Ma-

tesová (Sparta ZSJ Bratrství) 42:57 min. **II. třída:** 1/2 Krasilovová (Sparta ZSJ Bratrství) 42:16 min., 2/4 Strživová (S. Praha III) 45:31 min., 3/6 Motlová (S. Praha III) 47:27 min. — **Juniorky:** 1/5 Baumanová (S. Praha III) 47:15 min., 2/7 Plechová (Sparta ZSJ Bratrství) 54:54 min. — **Starší A:** 1/8 Gleidecková (ZSJ Zdar) 57:05 min.

**Junioři — 6 km:** 1. Jakoubek (Sparta ZSJ Bratrství) 42:19 min., 2. Křivánek (Sparta ZSJ Bratrství) 44:41 min., 3. Jerábek (S. Ml. Boleslav) 48:33 min.

**Dorostenci — 6 km:** 1. Vydra (Slavia ZSJ Dynamo) 38:16 min., 2. Škvára (S. Pražský) 39:36 min., 3. Doležal (Slavia ZSJ Dynamo) 45:23 min.

**Dorostenky — 4 km:** 1. Voráčková (S. Žižkov) 48:27 min.

**Výsledky závodu ve skoku prostém:**

**Muži:** **I. třída:** 1/1 Felix (ATK) 313.1 b. (44+42+45 m), 2/2 Jebavý (ATK) 301.4 b. (41.5+41.5+41.5 m), 3/3 Mělich (ATK) 289.8 b. (41+41.5+41.5 m), 4/5 Schröfl (Slavia ZSJ Dynamo) 273.6 b. (39+38+38.5 m), 5/6 Kadavý (ZSJ Zdar) 267 b. (35.5+39+35.5 m). — **II. třída:** 1/7 Václavík (Sparta ZSJ Bratrství) 261.2 b. (36+35.5+34.5 m), 2/10 M. Novotný (S. Smíchov I) 200.1 b. (36.5+30.5+32 m). — **Junioři:** 1/8 Jakoubek (Sparta ZSJ Bratrství) 259.9 b. (35.5+35+34 m). — **Starší A:** 1/12 Barac (S. Smíchov I) 181.5 b. (30.5+31.5+30.5 m). — **Dorostenci:** 1/4 Doležal (Slavia ZSJ Dynamo) 284.1 b. (38+41+41.5 m), 2/9 Sedláček (Slavia ZSJ Dynamo) 245.5 b. (38.8+38.5+35.5 m).

**Výsledky závodu sruženého:**

**I. třída:** 1/1 Melich (ATK) 434.1 b., 2/2 Kadavý (ZSJ Zdar) 400.2 b., 3/3 Václavík (Sparta ZSJ Bratrství) 349.5 b., 4/4 Schöfl (Slavia ZSJ Dynamo) 331.2 b. — **II. třída:** 1/5 inž. Novotný (S. Smíchov I) 321.3 b. — **Starší A:** 1/6 Barac (S. Smíchov I) 307.1 b. — **Dorostenci:** 1. Doležal (Slavia ZSJ Dynamo) 493.5 b. — **Junioři:** Jakoubek (Sparta ZSJ Bratrství) 415.6 b.

## JIRÁSKŮV KRAJ

Lyžařské přebory Jiráskova kraje uspořádal Sokol Machov u Police nad Metují ve dnech 21. a 22. ledna. Přeborů se zúčastnilo 250 startujících.

Přebornkem v běhu na 18 km a v závodě sruženém stal se Šípek ze Sokola Trutnov, ve skoku prostém Fejfar ze Sokola Nová Paka před Lukešem ze Špindlerova Mlýna.

**Běh mužů na 18 km — I. třída:** 1/1 Šípek (Trutnov) 1:27:01 hod., 2/3 Lukeš (Špindlerův Mlýn) 1:31:19 hod.

**II. třída:** 1/2 Matoušek (Kunvald) 1:29:54 hod., 2/4 Kaboušek (Kunvald) 1:31:53 hod., 3/5 Pospíšil (Vrchlabí) 1:33:23 hod.



**Třída starších:** 1/8 Hanuš (Špindlerův Mlýn) 1:35:35 hod.

**Junioři - 10 km:** 1. Okuliar (Trutnov) 42:15 min., 2. Janata (Nová Paka) 43:34 min., 3. Gryštejn (Kunvald) 45:28 min.

**Ženy - 8 km:** 1. Lukešová (Špindlerův Mlýn) 47:49 min.

**Dorostenci starší - 8 km:** 1. Hrubý (Vrchlabí) 44:18 min., 2. Pavel (Žamberk) 46:17 min., 3. Adam (Machov) 46:44 min.

**Dorostenci mladší - 4 km:** 1. Jabůrek (Rokytnice) 19:52 min., 2. Brejtr (Svatonovice) 2:11 min., 3. Krahulec (Rokytnice) 20:20 min.

**Dorostenky mladší - 2 km:** 1. Podolská (Rokytnice) 2:31 min., 2. Nývltová (Babí) 2:31.3 min.

**Dorostenky starší - 4 km:** 1. Brdičková (Bílá Třemošná) 26:19 min., 2. Šlezingerová (Kunvald) 27:31 min., 3. Fabiánová (Trutnov) 28:35 min.

**Skok prostý - muži I. třída:** 1/1 Fejfar (Nová Paka) 334.9 b., (45.5+44+46.5 m), 2/2 Lukeš (Špindl. Mlýn) 329.1 b., (42+44+45.5 m), 3/3 Šípek (Trutnov) 327.3 b., (47+43+44.5 m).

**II. třída:** 1/5 Doležal (Dvůr Králové) 306.2 b., (42.5+43+40.5 m), 2/6 Lipan (Nová Paka) 305.5 b., (40+41.5+43.5 m).

**Junioři:** 1/8 Patka (Nová Paka) 305.3 b. (40+42+42.5 m).

**Starší A.:** 1/12 Hanuš (Špindlerův Mlýn) 297.8 b., (39+42.5+40.5 m).

**Závod sdružený:** 1. Šípek (Trutnov) 456.3 b., 2. Lukeš (Špindlerův Mlýn) 447.6 b., 3. Hanuš (Špindlerův Mlýn) 411.3 b.

## PARDOBICKÝ KRAJ

V Parníku zahájili činnost na novém můstku krajskými přebory. Ve skoku zvíťazil Paula (S. Parník) 19.5+19+20 m, před Fryaufem (Parník) a Balcarem (Česká Třebová). Nejdelší skok měl junior Řehoř 23 m. V běhu na 18 km zvíťazil Balcar z České Třebové v čase 1:24:41 hod. Závod žen na 8 km vyhrála Prokopová (Česká Třebová) za 44:53 min. a v běhu juniorů měl nejlepší čas na trati 10 km Teplý (Svratka) 46:49 min. Krajským přeborníkem v závodě sdruženém se stal Balcar (Česká Třebová) před Paulou a Fryaufem (Parník).

## PLZEŇSKÝ KRAJ

Krajské přebory Plzeňského kraje byly uspořádány 8. a 15. ledna na Špičáku. Ve sjezdu na trati dlouhé 1360 m zvíťazil Haďač (Plzeň VI) časem 1:36 min., před Beranem (Plzeň I) a Prokopcem (Plzeň IV). Obhájece titulu Valeš (Plzeň I) skončil až na 4. místě. V závodě žen zvíťazila Menšíková (Plzeň III) v čase 2:34 min. a závod juniorů vyhrál Poustka (Plzeň I). Přeborníkem v běhu se stal Šmíd ze So-

kola Kdyně, který dosáhl nejlepšího času dne na trati 16 km. — Výsledky:

**I. třída:** 1/1 Šmíd (S. Kdyně) 59.00 min., 2/3 Fišer (S. Plzeň IV) 1:05:21 hod.

**II. třída:** 1/2 Piskáček (S. Kdyně) 1:04:41 hod., 2/4 inž. Taušl (S. Domažlice) 1:06:10 hod., 3/5 S. Šneberger (S. Plzeň IV) 1:08:10 hod. — **Třída starších A:** 1. Kupka (S. Plzeň I) 1:10:16 hod., 2. Volfík (S. Domažlice) 1:10:28 hod. — **Ženy 8 km:** 1. Dortová (S. Plzeň IV) 36:02 min., 2. Ptáčková (S. Plzeň I) 36:55 min., 3. M. Volmutová (S. Plzeň V) 39:06 min. —

**Dorostenci starší 8 km:** 1. Prokeš (S. Plzeň IV) 23:34 min., 2. Liška (S. Plzeň IV) 25:19 min. — **Dorostenci mladší 6 km:** 1. Švejnoha (S. Domažlice) 23:07 min. —

**Dorostenky starší 6 km:** 1. Frousová (S. Plzeň IV) 30:22 min. — **Dorostenky mladší 3 km:** 1. Klímová (S. Plzeň IV) 13:58 min.

## LIBERECKÝ KRAJ

Liberecký kraj uspořádal své přebory v Plavech. V sobotu 14. ledna byly na pořadu závody v běhu a v neděli pak závody ve skoku. — Výsledky:

### Běh:

**Junioři 10 km** (25 startujících): 1. Rieger (S. Nový Svět-Harrachov) 37:13 min., 2. Havel (S. Studenec) 37:15 min., 3. Petříček (S. Zlatá Olešnice) 37:32 min.

**Ženy 8 km** (8 startujících): 1. Weishäutlová (S. Skloexport Jablonec) 46:04 min., 2. Mečířová (S. Jilemnice) 47:35 min., 3. Janoušková (S. Jilemnice) 49:40 min.

**Muži 18 km** (61 startujících): **I. třída:** 1/1 Cardal (S. Jilemnice) 1:02:25 hod., 2/4 Jon (S. Vysoké n. Jiz.) 1:05:27 hod., 3/6 Skrbek (S. Vysoké n. Jiz.) 1:05:41 h., 4/11 Mečíř (S. Jilemnice) 1:08:29 h., 5/12 Weishäutel (S. Skloexport Jablonec) 1:09:09 hod. — **II. třída:** 1/2 Janoušek (S. Nový Svět-Harrachov) 1:04:53 hod., 2/3 Šír (S. Liberec) 1:05:22 hod., 3/5 Hadrava (S. Nový Svět-Harrachov) 1:05:39 hod., 4/7 Šimůnek (S. Liberec) 1:06:39 h. **Třída starších A:** 1/14 Trejbal (S. Liberec) 1:10:58 hod. — **Třída starších B:** 1/34 Janouch (S. Rokytnice) 1:22:01 hod.

K závodu ve skoku prostém bylo přihlášeno 84 závodníků, z nich startovalo 63 a závod dokončilo 57. — Výsledky:

**I. třída:** 1/1 Lenemajer (S. Nový Svět-Harrachov) 339.5 b. (56+55.5+56.5 m = nejdelší skok dne), 2/3 Remza (S. Studenec) 330.5 b. (52.5+53+53 m), 3/7 Balcar (S. Skloexport Jablonec) 310.1 b. (49.5+51+52 m), 4/8 Cejnar (S. Seba Tanvald) 306.9 b. (50+51+52 m), 5/9 F. Lenemajer (S. Nový Svět-Harrachov) 305.2 b. (49+48.5+49.5 m). — **II. třída:** 1/6 Kocourek (S. Lomnice n. Pop.) 310.8 b. (51+51.5+51.5 m), 2/21 Poloprudský (S. Seba Tan-

vald) 278.6 b. (46.5+46+47.5 m), 3/25 Blažej (Skloexport Jablonce) 274.3 b. (45+47+47.5 m).

**Junioři:** 1/2 Rieger (S. Nový Svět-Harrachov) 332.6 b. (55+55+54 m), 2/4 Rodák (S. Nový Svět-Harrachov) 319.8 b. (54.5+53.5+54.5 m), 3/5 Lánský (S. Studenec) 313.1 b. (52.5+52.5+51 m).

**Závod sdružený — I. třída:** 1/1 Jon (S. Vysoké n. J.) 436.2 b., 2/2 O. Škrbek (S. Vysoké n. Jiz.) 435.1 b., 3/3 Kumpost (Lomnice n. P.) 409.4 b., 4/11 Hrubý (S. Vysoké n. Jiz.) 319.1 b. — **II. třída:** 1/4 Bělonožník (S. Liberec) 399.1 b., 2/5 Šimůnek (S. Liberec) 397.6 b., 3/6 Hába (S. Seba Tanvald) 376.4 b. — **Junioři:** 1. Rieger (S. Nový Svět-Harrachov) 455.2 b., 2. Lánský (S. Studenec) 437.4 b., 3. Gyalog (Nový Svět-Harrachov) 415.6 b.

## GOTTWALDOVSKÝ KRAJ

První ročník lyžařských přeborů byl uspořádán ve Valašských Kloboukách.

V běhu na 18 km zvítězil nečekaně Borodovský (ZSJ MOP Rožnov) za 1:16:55 h. před Kosourem (Nové Město n. Mor.), který měl čas 1:18:43 hod. V závodě juniorek na 8 km zvítězil Brettschneider (ZSJ Dynamo Vsetín) za 38:47 min.

## BRATISLAVSKÝ KRAJ

Lyžařské přebory Bratislavského kraje se konaly na Kamzíku za účasti 29 startujících. V běhu na 14 km dosáhl nejlepšího času dne vítěz II. třídy Matocha (Sokol NV Bratislava) 48.44 min. Na druhém místě v celkové klasifikaci byl vítěz I. třídy Nemeszegy (SNB Bratislava) časem 49:10 min. Třetí byl Kunert (VSJ Bratislava) 50:38 min. Závod žen vyhrála Hajdušová (Sokol Pezinok). V juniorech zvítězil Skovajsa (S. Pezinok). Závod sdružený vyhrál Nemeszegy s 466 b., před vítězem II. třídy Šeligou (NV Bratislava). Také v závodě ve skoku prostěm byl první Nemeszegy.

## KRAJSKÁ ŠKOLA LYŽAŘSKÝCH MĚŘIČŮ NA PRADĚU

Lyžařský odbor KVS v Olomouci uspořádal ve dnech 15.—18. prosince 1949 na chatě Barbore pod Pradědem krajskou školu pro lyžařské měřiče ČOS, která svým vzorným uspořádáním, hladkým průběhem a vysokou úrovní plně splnila své poslání, o čemž nejlépe svědčí výsledky závěrečných zkoušek, kde bodový průměr všech 15 kandidátů neklesl pod 75.6%.

Samospráva školy ve snaze zhodnotit význam a práci všech, kdož se o zdárný její průběh zasloužili, používá této příležitosti, aby poděkovala v první řadě vedoucímu školy br. Ing. Zdeňku Němečkovi z Brodku a jeho zástupci br. Stanislavu Štěpánovi z Olomouce za příkladnou obětavost a svědomitost jim vlastní, se kterou střídavě přednášeli učebnou látku až 12 hod'n denně podle stanoveného rozvrhu, který byl přesně dodržen a veškerá látka vyčerpána. Obdivuhodná pozornost a zájem, se kterým účastníci školy naslouchali výkladům všech pravidel závodů svědčila nejlépe o tom, že přednášející nejen sami látku dokonale ovládají, a'e hlavně, že dovedli upoutat živý zájem posluchačů i v tom případě, kde jednalo se o některé suchopárné kapitoly závodního řádu. Při vzácné bratrské spolupráci, vzorné sokolské kázni a vzájemném porozumění kandidátů s vedoucími, byla jejich krajně obtěavá práce korunována zaslouženým úspěchem.

Rovněž návštěva tělovýchovného referenta KNV v Olomouci, prof. Zajice a jeho zajímavá přednáška o vývoji fyskultury v SSSR a naší sjednocené tělovýchově, byla cenným přínosem školy.

Závěrečných zkoušek se zúčastnil ve funkci zkušebního komisaře rovněž vedoucí lyžařského odboru KVS v Olomouci br. František Fuhrherr, který mimo jiné připomínky zdůraznil nutnost školení a výchovy dalších kádrů spolehlivých měřičů a rozhodčích, kteří budou napříště nejlépe zárukou hladkého průběhu všech závodů pořádaných nejen v kraji, ale v celé oblasti ČOS.

O vzorné ubytování, dobrou stravu a milé prostředí všech účastníků se s největší péřlivostí postaral věcně usměřavý nájemce chaty, br. Mišák, kterému rovněž patří náš upřímný dík, jakož i KVS v Olomouci za uskutečnění této vskutku vzorné sokolské školy, na kterou budeme jistě všichni rádi vzpomínat.

Slávek Polame, Přerov

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvem pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskne „TEMPO“, národní správa, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

7. ÚNORA 1950



ROČNÍK 36. • ČÍSLO 3.



# TATRANSKÝ POHÁR

19. FEBRUÁRA — 26. FEBRUÁRA 1950

## PROGRAM PRETEKOV:

### NEDEĽA 19. II. 1950

I. — PRETEKY V SKOKU NA LYŽIACH. — Jarolímkov mostík na Štrbskom Plese. Začiatok o 11.00 hodine.

### PONDELOK 20. II. 1950

II. — PRETEKY V BEHU NA 18 km a súčasne I. časť sdrúženého preteku. Štart o 9.30 hod. pred hotelom Morava v Tatranskej Lomnici, cieľ tamtiež.

III. — PRETEKY V BEHU NA 10 km PRE ŽENY. — Štart o 9.50 hod. pod medzistanicou lanovej dráhy „Štart“, cieľ pred hotelom Morava v Tatranskej Lomnici.

### ÚTOK 21. II. 1950

IV. — PRETEKY V SKOKU NA LYŽIACH ako II. časť sdrúženého preteku. Mostík v Tatranskej Lomnici. Začiatok o 10.00 hodine.

### STREDA 22. II. 1950

V. — PRETEKY V SJAZDE PRE MUŽOV a súčasne I. časť sdrúženého preteku sjazdového. Štart o 10.00 hod. v Lomnickom sedle, cieľ v blízkosti medzistácie lanovej dráhy „Štart“. Do slalomu postupuje 60% pretekárov.

VI. — PRETEKY V SJAZDE PRE ŽENY a súčasne I. časť sdrúženého sjazdového preteku pre ženy. Štart o 12.00 hod. pod Lomnickým sedlom, cieľ pri stanici lanovej dráhy „Štart“. Do slalomu postupuje 60% pretekárk.

### ŠTVRTOK 23. II. 1950

VII. — VYTRVALOSTNÉ PRETEKY NA 50 km. Štart o 9.00 hod. v Tatranskej Lomnici pred hotelom Morava, cieľ tamtiež.

### PIATOK 24. II. 1950

VIII. — PRETEKY V SLALOME PRE MUŽOV ako II. časť sdrúženého sjazdového preteku. Slalomový svah pod Lomnickým hrebeňom. Štart o 12.30 hodine.

IX. — PRETEKY V SLALOME PRE ŽENY ako II. časť sdrúženého sjazdového preteku. Slalomový svah pod Lomnickým hrebeňom. Štart o 12.30 hod.

### SOBOTA 25. II. 1950

X. — PRETEKY V ROZESTAVENOM BEHU MUŽOV na 4×10 km pre štvorčlenné družstvá. Štart v Tatranskej Lomnici pred hotelom Morava o 10.00 hod., odovzdávanie štafiet a cieľ tamtiež.

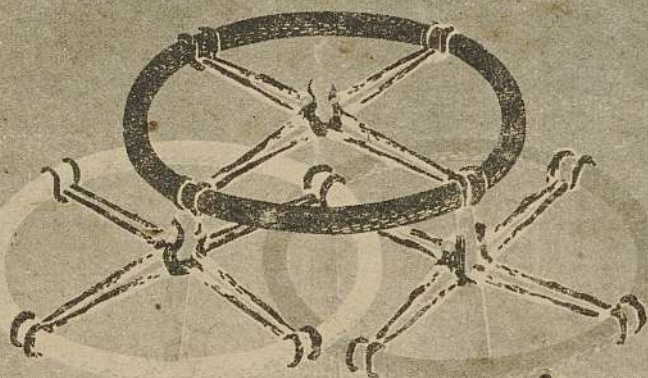
XI. — PRETEKY V ROZESTAVENOM BEHU PRE ŽENY na 3×6 km pre trojčlenné družstvá. Štart v Tatranskej Lomnici pred hotelom Morava o 11.00 hod. Odovzdávanie štafiet a cieľ tamtiež.

### NEDEĽA 26. II. 1950

XII. — PRETEKY V SLALOME PRE ŽENY. Slalomový svah pod Lomnickým hrebeňom. Štart o 10.30 hod.

XIII. — PRETEKY V SLALOME PRE MUŽOV. Slalomový svah pod Lomnickým hrebeňom. Štart o 10.30 hod.

ČESKOSLOVENSKÁ OBEC SOKOLSKÁ



# TATRANSKÝ POHÁR

VYSOKÉ TATRY 15.-26. II. 1950

# BRAŇME MÍR!

Co je naší nejsvětější povinností v těchto dnech? — Nevěřte, že mír může udržet ten, kdo je slabý! Zákeřný bandita a gangster číhá vždycky na svou oběť v nestřežené chvíli ochablosti. Pamatujte proto

na příkaz Julia Fučíka, umučeného fašisty: „Lidé, bděte!“

Buďme silní! Už zakladatel Sokolstva dr. Miroslav Tyrš správně rozpoznal: „Tam svět se hne, kam se síla napře!“ Síla světa je v pracujícím lidu všech národů. Síla světa je na straně míru. My, pracující lidé celého světa, válku nechceme a válku proklínáme. Ale o mír také nikoho neprosíme. Mír si dovedeme udržet a mír si dovedeme vybojovat. Zavčas varujeme: Běda útočníkům! Už dvakrát byli na hlavu poraženi ti, kteří začali první dvě světové války, zpiti šílenou vidinou světovlády. Běda tomu, kdo by se pokusil vyprovokovat třetí světovou válku! Nic neodvrátí pokrokový svět na jeho nezadržitelné cestě kupředu, t. j. k socialismu.

V socialismu je život, mír a šťastná budoucnost. Kapitalismus znamená minulost, válku a smrt.

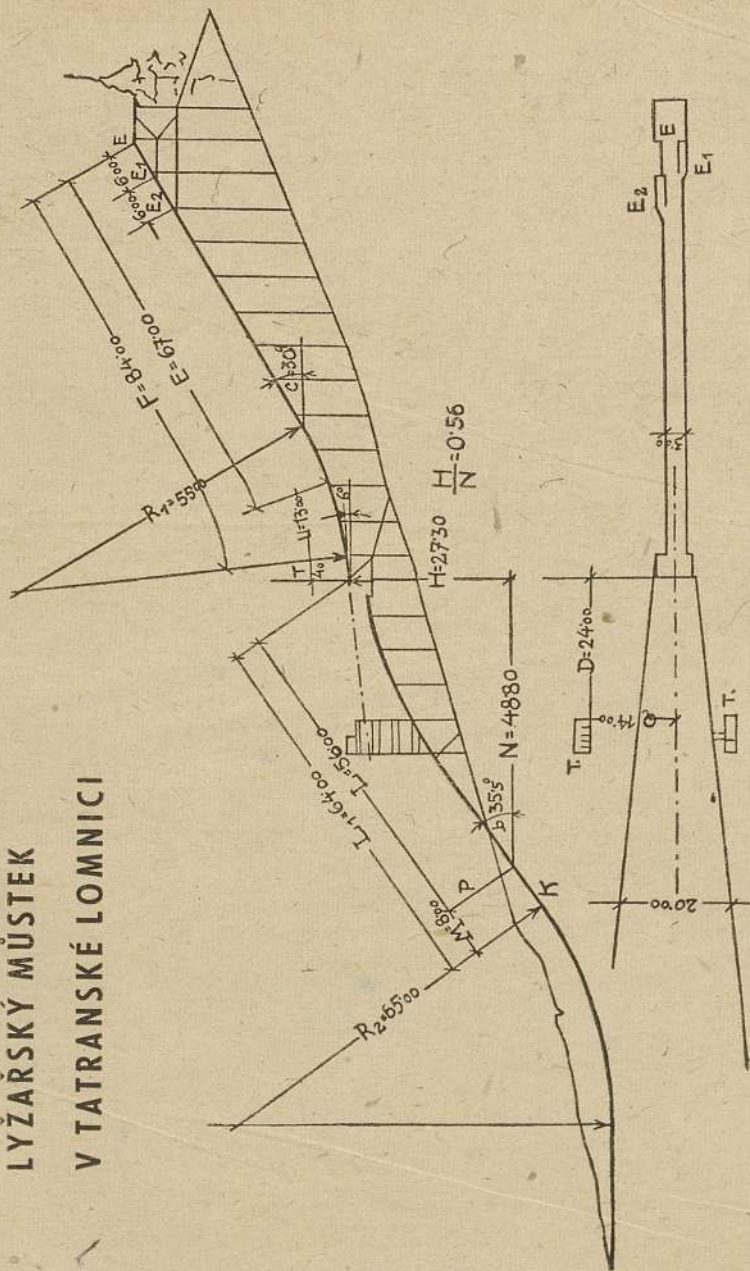
Prodchnuti pokrokovým duchem Tyršova sokolství, jdeme ve výstavbě socialismu za svým presidentem, bratrem Klementem Gottwaldem, kupředu, zpátky ni krok! Připraveni podle Tyršova příkazu k vytrvalé práci pro vlast a k obraně míru, stojíme věrně po boku Sovětského svazu, ve vítězném táboře socialismu, lidové demokracie a světového bratrství všeho pokrokového lidstva. Ať žije mír! (Z MÍROVÉHO PŘIVOLÁNÍ ČOS)

## ČESTNÁ LISTINA VÍTEŽŮ

### I. ROČNÍKU TATRANSKÉHO POHÁRU

- Běh na 18 km: . . . . Cardal (ČSR) 1:16:41 hod.  
Běh na 8 km: . . . . Saloranta (Finsko) 36:41 min.  
Závod sdružený: . . . . Krzeptowski (Polsko) 439.2 b.  
Skok prostý: . . . . Lenemayer (ČSR) a Marusz St. (Polsko).  
Sjezd — muži: . . . . Dziedzic (Polsko) 3:43.8 min.  
Sjezd — ženy: . . . . Moserová (ČSR) 3:02 min.  
Slalom — ženy: . . . . Moserová (ČSR) 107 vteřin.  
Slalom — muži: . . . . pro špatné počasí odvolán.  
Alpská kombinace, ženy: Moserová (ČSR) 0 bod.  
Alpská kombinace, muži: závod odvolán.  
Štafeta 4x10 km: . . . . Finsko (Tumperi, Viide, Suomalainen, Salonen) 3:01:35 hod.  
Běh na 30 km: . . . . Cardal (ČSR) 2:14:07 hod.  
Štafeta žen se nekonala.  
Soutěž družstev: . . . . 1. ČSR 119 bodů, 2. Polsko 94, 3. Finsko 38, 4. Maďarsko 4, 5. Bulharsko, 6. Rumunsko.

LYŽÁŘSKÝ MŮSTEK  
V TATRANSKÉ LOMNICI



## RUMUNŠTÍ LYŽAŘI NA TATRANSKÝ POHÁR

Největší lyžařské události v Československu, Tatranského poháru, se zúčastní také 35členná výprava rumunských lyžařů. Pod vedením Gheorghe Lichiardopole a majora Iona Balaje přijedou tři skokani, šest běžců na 18 km, čtyři běžci na 30 km a dvacet sjezdářů, mezi nimiž je i startující trenér Dumitru Sulica. Rumunští reprezentanti byli vybráni ze šesti lyžařských klubů.

## LYŽAŘSKÉ ZÁVODY ODBOROVÝCH SVAZŮ V SSSR

Lyžařské závody odborových svazů v SSSR se chýlí ke konci. Závodům předcházely vyřazovací boje ve všech městech Sovětského svazu, kterých se zúčastnilo několik tisíc lyžařů. V závodech bylo dosaženo několika dobrých výkonů. Osmnáctiletá Z. Sučkova z Moskvy zaběhla 5 km za 21:50 min., L. Semiakina za 22:10 min., S. Džanzov zvítězil v běhu na 18 km časem 1:12:50 hod. a na 30 km za 2:09:17 hod. S. Lapšinov dosáhl ve skoku prostěm 42,5 m. Vítězové vylučovacích závodů se střetnou ve finalových bojích ve středu 15. února ve Sverdlovsku o pohár Vsesvazové ústřední rady odborových svazů pro rok 1950!

## 934 LYŽAŘŮ VÝSKOLILA TŮŠ V ROCE 1949

V loňském roce prošlo školami, které uspořádala Tyršova ústřední škola, 6532 posluchačů. Největší podíl na tomto počtu mají lyžaři. Ve 23 kursech bylo vyskoleno 573 mužů a 411 žen z řad lyžařů. Tyto školy jsou jedním z největších kládů sjednocení tělovýchovy. Vychovávají nám nové cvičitelské a činovnícké kádry, které své zkušenosti ze škol a kursů přenášejí do krajů, okresů a jednot.

# TECHNICKÉ PŘÍPRAVY

TP ± M jsou po všech stránkách připravována od léta. Díky těmto včasným přípravám můžeme dnes říci s klidným svědomím, že po technické stránce bylo všemi technickými spolupracovníky v čele s br. Kocumem vykonáno vše, co bylo třeba zajistit pro zádný průběh těchto největších závodů roku 1950.

Není možno zde vypočítávat všechno, co bylo třeba vykonat, projednat, připravit. Z technických potřeb jen namátkou jmenuji pomocný materiál jako pruty a značky na běžecké tratě, značení kilometrů, vyhledání a přesné zaměření běžeckých tratí, jejich zakreslení do map, vydání plánek tratí, obstarání značného množství slalomových tyčí a praporků (budou podle možnosti provedeny vždy dva slalomy vedle sebe), kontrolní branky pro sjezd. Stejně tak bylo nutno zajistit a obstarat dostatečný počet závodnických čísel, označení startů a cílů, připravit dostatečný počet všech tabulek a potřebných tiskopisů. Bylo pamatováno na seřízení všech úředních hodiněk — stopek, pečlivě vybrán nejnütnější počet spolupracovníků a provedeny všechny s tím spojené nutné práce (ubytování, dovolené a pod.). Pro všechny závodníky i činovníky byly obstarány jednotné úbory. Ani přípravě spolupráce s rozhlasem, spojovací, zdravotní a záchranné službě nebyla věnována o nic menší péče.

Stejně odpovědně byla již předem zvážena hodnota dosavadní sjezdové tratě a jak už oznámili, byla urychleně za vydatné pomoci dobrovolných brigádníků vybudována zcela nová sjezdová trať skutečně mezinárodní úrovně s výškovým rozdílem 1120 metrů. Jarolímkův můstek byl znovu opraven a přímo ve středu Tatranské Lomnice byl v rekordním čase vybudován nový lyžařský můstek pro skok sdružený, který byl 15. ledna 1950 slavnostně otevřen předsedou TP br. Dr. Viktorým.

Nemenší práce byla již od léta věnována výběru a přípravě závodníků a závodnic. Na sklonku léta bylo jmenováno do přípravného výcviku 135 závodníků a závodnic, kteří byli ihned podrobeni tuhému výcviku i kontrole. Nejprve byly uspořádány suché treningy, s prvním sněhem pak započal přísný training odděleně podle jednotlivých závodních disciplín. Zde bych rád vyzvedl zvláště pochopení a úzkou spolupráci TŮŠ, která nám umožnila jejich dokonalou přípravu. Kromě vedoucích jednotlivých disciplín připravoval naše běžce ještě švédský trenér G. Bergfors.

Jen jednu bolest máme, a tou je nedostatek speciálních lyží. Přes veškeru snahu nepodařilo se



# NA TATRANSKÝ POHÁR

ziskat dostatečný počet hlavně celohikorových skoček, takže máme k dispozici pro státní družstvo pouze 10 párů dobrých skokanských lyží. Dovezené norské lyže značky „Bonno“ nemohou vyhovovat našim závodníkům-sjezdařům. Běžecské lepenky „Splitkein“ stačí sice pro naše státní družstvo, ale nestačí zase pro naše dorostence a jejich počet je neúměrný zvýšenému zájmu i naší snaze po pozvednutí úrovně klasických disciplín, třebaže právě v běhu máme ve velikém počtu dobrých dorostenců dobré předpoklady dalšího růstu a zdokonalení.

Před vlastními soutěžemi mistrovskými a o Tatranský pohár bude uspořádán péčí SÚTS mezinárodní treningový tábor, jehož se zúčastní všichni mužstva, která se přihlásila do závodů o Tatranský pohár. V tomto táboře je na první pohled nejlépe zjevná změna, která se udála nejen s naší tělovýchovou a sportem ve všech lidově demokratických zemích. Dnes nebudou jednotliví reprezentanti úzkostlivě tajit svoje vědomosti a znalosti před druhými, nýbrž poctivě a otevřeně si vzájemně budou nejen theoreticky, ale i prakticky sdělovat svoje zkušenosti, aby tak úroveň všech sprátelených lyžařů stoupala a aby se jeden od druhého učil. Jen tak je zaručen zdárný a úspěšný stejnoměrný vývoj lyžařství ve všech zemích lidových demokracií a tímto přípravným táborem je učiněn první krok k této jediné správné vývojové cestě i v lyžařství.

Všem závodům TP+M budou na náklad ČOS přítomni 2 vítězni dorostenci a dorostenky z každé disciplíny celostátních lyžařských přeborů dorosteneckých, aby jim bylo umožněno nejen zhlédnouti největší lyžařský závod u nás pořádaný, ale aby tak byli povzbuzeni k další pečlivé přípravě a aby jim byl tím umožněn i jejich další rozvoj v budoucnu. Závodů ve skoku prostém i sdruženém budou zahajovati vždy dva naši nejlepší dorostenci-skokani.

Jmenování našeho státního družstva bylo již provedeno a bylo uveřejněno ve druhém čísle tohoto časopisu. Věříme že naši reprezentanti nás nezklamou a že obhájí čestně hrdý titul vítěze Tatranského poháru, získaný v prvním ročníku tohoto závodu loni v Zakopaném. Jsme přesvědčeni, že obstojí se ctí nejen na poli sportovním, ale že dokáží všestrannou vyspělost a uvědomění reprezentantů našeho lidově demokratického Československa.

Miloš Dufřík



*Malé a velké nálepky propagují dobře letošní II. ročník Tatranského poháru.*

## FINŠTÍ LYŽAŘI V SSSR

Finští lyžaři, kteří byli tři týdny hosty sovětských sportovců, se vrátili zpět do vlasti. Finové před svým odjezdem ocenili vysokou úroveň sovětské lyžařské školy a technickou vyspělost Z. Bolotové, V. Oliševa, V. Smirnova a dalších. Dále poděkoval za velmi milé přijetí a za vzorné vedený training, při kterém se hodně zdokonalili.

## POLÁK CIATAK VYŘAZEN

Při treningu na sjezdové vrchu před mistrovstvím Polska si zlomil nohu jeden z nejlepších polských sjezdařů Jan Gasiénica Ciatak. Jak píše polský sportovní tisk, je to značně oslabení polského mužstva před Tatranským pohárem.

## LYŽAŘSKÉ ZÁVODY V BUDAPEŠTI

Na vrchu Svobody v Budapešti byly v neděli 15. ledna uspořádány lyžařské závody. Pro oblevu se konaly za špatných podmínek. V závodě na 4×10 km zvítězila štafeta GSE za 4:11:52 hod. před štafetou Előre, která měla čas 4:29:04 hod. Ve skocích zvítězil Hemrik, který dosáhl 221,2 b. Měl skoky dlouhé 33 m a 32,5 m.

# PŘÍPRAVA REPRESENTANTŮ NA TATRANSKÝ POHÁR

Na pracovní schůzi pražských činovníků „Tatranského poháru“ v Tyršově domě podala místopředsdkyně ústředí lyžařů ČOS s. Z. Pohnertová přehlednou zprávu o dosavadních přípravách lyžařů-representantů na Tatranský pohár.

Příprava byla zahájena v Tyršově domě třídní školou pro širší družstvo ČOS 13. října 1949. Účelem bylo ukázat příštím lyžařským reprezentantům způsobu technické přípravy, seznámit je s novou strukturou tělesné výchovy a sportu a dát jim nový charakter závodníka-representanta. Tohoto tábora se zúčastnilo 130 reprezentantů, z čehož bylo 28 žen.

Druhý přípravný tábor se konal od 3. do 6. XI. 1949 na Zlatém návrší. Hlavní důraz byl kladen na speciální gymnastiku, terénní pochody a závodivé hry se zřetelem k požadavkům závodníka. Trenovalo se v oblasti Míseček, Labské boudy, Dvoračky, Sněžných jam atd. Škola byla pouze pro účastníky z Čech a zúčastnilo se jí 46 mužů a 21 žen.

Pro účastníky z Moravy a Slovenska konala se druhá příprava od 11. do 13. XI. 1949 na Sykocvi u Nového Města na Moravě. Zúčastnilo se 8 mužů a 6 žen. Program byl stejný jako pro účastníky z Čech na Zlatém návrší.

Ve dnech 4. až 11. XII. 1949 konal se již speciální training pro běžce, běžkyně a sruženáře na Sokolské chatě. Úkolem školy nebyl tvrdý training, nýbrž zlepšení stylu po stránce technické a současně utváření kázně

a morálky posluchačů. Zúčastnilo se 20 běžců, 15 běžkyň a 14 sruženářů.

Výcvik sjezdařů a sjezdařek se konal od 3. do 11. XII. 1949 na Luční boudě. Přítomno bylo 26 mužů a 14 žen. Výcvik byl věnován hlavně nácviku slalomu, protože pro sjezd nebyla v místě vhodná trať.

Speciální výcvik skokanů a sruženářů se konal od 26. XII. 1949 do 1. I. 1950 ve Sv. Petru. Zúčastnilo se 15 skokanů a 11 sruženářů. Vlastní příprava probíhala jednak v terénu, jednak na můstcích ve Sv. Petru.

Výcvik běžců, běžkyň a sruženářů se konal od 1. I. do 8. I. 1950 na Dvoračkách. Cvičilo 21 běžců, 13 běžkyň a 10 sruženářů. Hlavním instruktorem byl Švéd Bergfors.

Druhý speciální výcvik sjezdařů se konal od 15. do 28. I. na Slovensku. První část tohoto kursu byla na Chopku, ale pro nemožnost terénu byl kurs přemístěn do Tatranské Lomnice. Cvičil se pilně sjezd. Muži sježděli pětkrát denně novou sjezdovku. Ženy cvičily na své sjezdové trati a poslední jízdu dopoledne a odpoledne jely na trati mužské. Účastnilo se 20 mužů a 10 žen.

Ve výcvikových táborech se dostalo všem závodníkům a závodnicím technického výcviku a ideově politické výchovy. I když sněhové podmínky nebyly časné přípravě lyžařů z počátku příznivé, a lze doufat, že vinnou všichni českoslovenští reprezentanti veškeré úsilí k obhájení vítězství II. ročníku Tatranského poháru.

## REPRESENTANTI POLSKA NA TATRANSKÝ POHÁR

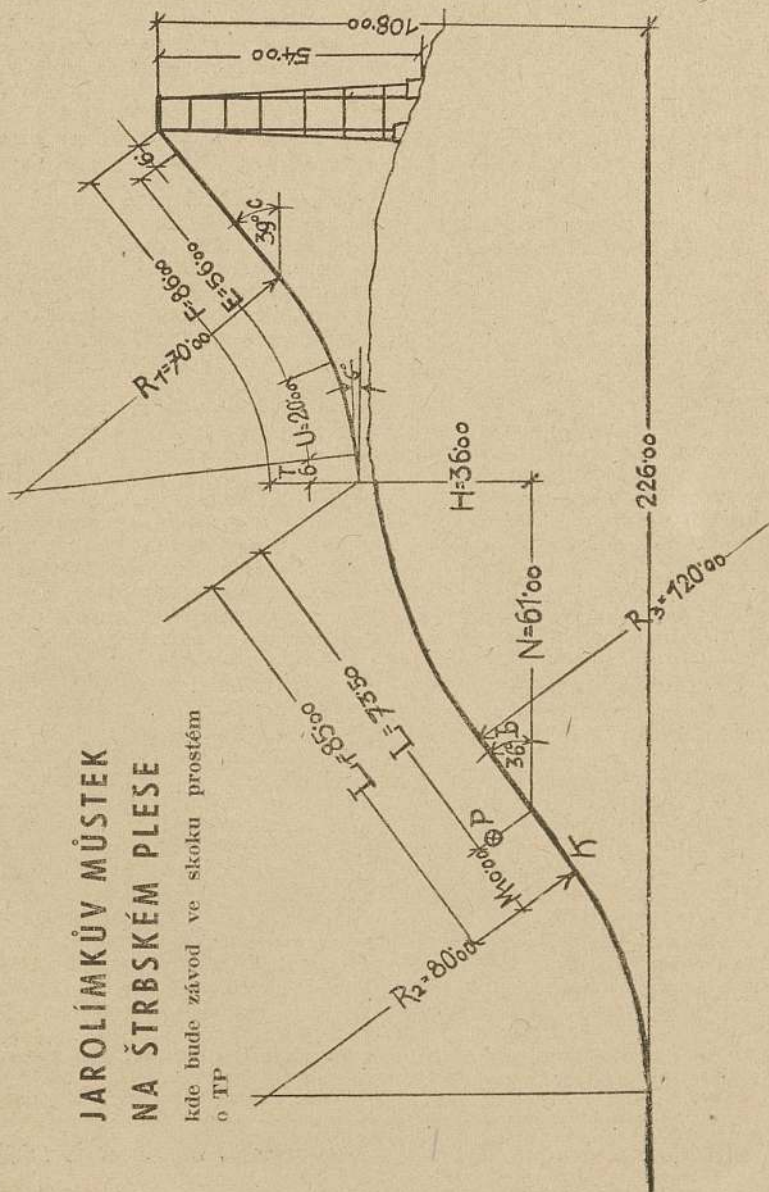
Po lyžařských mistrovstvích Polska v Zakopaném ve dnech 25.—31. ledna bylo určeno reprezentační družstvo Polska pro letošní II. ročník Tatranského poháru.

Muži: Bukowski Stanislaw, Czerniak Andrzej, Dabrowski Jan, Dziedzic Stefan, Fross Rudolf, Gasienica Ciaptak Jan, Gasienica Daniel Andrzej, Gasienica Fronek Tadeusz, Gasienica Samek Mieczyslaw, Grandys Krzysztof, Haratyk Jan, Holy Kazimierz, Kaczmarczyk Tadeusz, Karpiel Stanislaw, Klamerus Jan, Kowalski Ale-

ksander, Kozak Tadeusz, Kubin Stanislaw, Kula Jan, Kwapień Tadeusz, Krzeptowski Daniel Józef, Marusarz Józef, Marusarz Stanislaw, Naorniakowski Zbigniew, Nogowczyk Jan, Obrochta Walerian, Pawlica Jan, Plonka Jan, Popieluch Marian, Radkiewicz Jan, Raszka Jan, Roj Andrzej, Rubisz Józef, Skupień Tadeusz, Schind-

# JAROLÍMKŮV MŮSTEK NA ŠTRBSKÉM PLEŠI

kde bude závod ve slukou prostém  
o TP



ler Jerzy, Szeliga Kazimierz, Szuber Jerzy, Stupka Henryk, Tajner Leopold, Wawrytko Jerzy, Wawrytko Stanisław II, Wawrytko Wojciech, Wieczorek Antoni, Wegrzynkiewicz Jakub, Szczepaniak Józef, Bachleda Curuś Andrzej, Stranka Roman, Berych Stanisław, Marusarz Andrej, Zarzycki Jan, Jurzak Józef.

Zeny: Bujakówna Anna, Bulžanka Stefania, Czárnik Krystyna, Cholewska Krystyna, Grocholska Barbara, Kowalska Maria, Krzeptowska Irena, Kwapien Teresa, Stepekówna Halina, Szutówna Czesława, Wawrytkówna Zofia, Bujakowna Ewa, Kodelska Tereza.

## PŘIPOMÍNKY K CVIČITELSKÉ ŠKOLE

29. ledna jsme skončili cvičitelskou lyžařskou školu na Mělnické boudě. Noví cvičitelé, kteří vyšli z této školy, mají před sebou veliké úkoly. Tyto úkoly souvisí s velkým rozmachem lyžařství i s celkovým novým pojetím v posledních letech. Věřím, že na této škole bylo jen nepatrně těch, kteří přijeli na školu proto, aby si za státní peníze zajezdili a udělali si ze školy rekreační zájezd. Někteří bratři přijeli na školu bez zkoušky vedoucího či nevyhovovali některým dalším požadavkům.

Je nutno, aby jednoty posílaly na tyto školy jen opravdu spolehlivé a odpovědné členy. Cvičitelské lyžařské sbory jsou vlastně nejdůležitější složkou v rozvoji našeho lyžařství. Nestačí, aby cvičitel po technické stránce ovládal jednu část cvičitelských úkolů, ale aby byl již předem všestranně připraven, aby i jeho theoretický rozhled byl daleko větší, než se v poslední době ukazuje. Také morální úroveň a celkový rozhled politický je důležitým požadavkem na dobrého cvičitele. A všechny tyto předpoklady musí si frekventant cvičitelské školy přinést již z jednoty mateřské. Lidé, u kterých je předpoklad, že by na některém úseku cvičitelské činnosti nesplnili dokonale odpovědné úkoly, nemohou a za žádnou cenu nesmí být jednotou vysláni na tyto školy. Týden na horách je příliš krátká doba k tomu, aby tyto nedostatky byly poznány a dotčení lidé nebyli ke zkouškám

připuštěni. V případě, že jsou na školu vysláni s jakéhokoliv hlediska nedostatečně připravení jedinci, znamenají zatižení chodu školy, zabírají místo jiným schopnějším členům, jsou příčinou zbytečného rozhazování státních peněz a jsou balastem v každém ohledu. Veškerou odpovědnost v takovém případě pak nese jednotu, která vyslala do školy, a dále každý, kdo přihlášku podepsal. Přihláška do škol musí být doporučena nejen představiteli jednoty (starosta, náčelník, jednatel), ale i kraje. Na tyto podepsané padá odpovědnost v případě, že je na školu vyslán někdo, kdo z výše uvedených hledisek nevyhovuje. Cvičitel na horách velmi často odpovídá nejen za dobrou všestrannou technickou přípravu světců, ale také za jejich zdraví a často i životy. Proto výběr do cvičitelských škol musí být ten nejpřísnější.

Většina účastníků přijela do školy s nedostatečným vybavením. Máme-li dokonale připravit cvičitele na jeho úkoly není možné, aby tito přijeli do škol jen s extrémně krátkými hůlkami, v botách, které se ani v nejmenším neohnou při pohybu po rovině, či stoupání, a s lyžemi pro sjezd, na kterých se dá jezdit výlučně se spodním tahem. Lyžařský cvičitel musí být všestranně připraven theoreticky i technicky a proto musí být theoreticky, technicky i materiálně připraven předem a ve škole musíme jen tyto základy dokonale propracovat a ne teprve budovat. B. Sýkora

*„Dobře založená a dobře vedená tělesná výchova je 30% blahobytu a 50% bezpečnosti lidového státu.“ V. I. Lenin*

# DAR LYŽAŘSKÉHO ÚSTŘEDÍ JTO SOKOL V. CELOSLOVENSKÉ KONFERENCI TĚLOVÝCHOVNÝCH A BRANNÝCH PRACOVNÍKŮ ČSM

Ve dnech 14.—15. ledna 1949 konala se v Bratislavě V. konference tělovýchovných a branných referentů ČSM. Konference se zúčastnilo 590 delegátů ČSM ze všech krajů Slovenska. Zásadní referáty přednesli Dr Viktory, povereník spravedlnosti a s. Dolinská-Milecová, vedoucí oddělení pro tělovýchovu a brannost při SÚV ČSM.

Dr Viktory se ve svém referátu zabýval vývojem tělesné výchovy na Slovensku a zdůraznil významný podíl ČSM na poli tělesné výchovy a sportu. Doslovně pravil: „Všichni pracovníci sjednocené tělovýchovy, kterým byl uložen úkol organisovat tělovýchovu na Slovensku, od počátku si byli vědomi, že sjednocenou tělovýchovu nezorganizujeme a nevybudujeme na masovou organisaci bez úplné spolupráce s ČSM.“ Zvláště zdůraznil, že „pracovníků je dost, jen je nutno je vyhledat, je třeba je do této práce zapojit a je třeba je pro tuto práci získat.“ Dále navrhl vypsání nových soutěží ve všech druzích sportu, jako prostředku pro získání veškeré mládeže. Odsoudil starý, ziskuchtivý buržoasní klubismus a prohlásil, že bez mladých lidí, kteří již nebudou zatíženi starým způsobem organisování a provozování sportu, se to nepodaří.

S. Dolinská-Milecová ve svém referátě hodnotila činnost členů ČSM na tělovýchovném úseku v období mezi IV. a V. konferencí. Vyzdvihla úspěšně prováděnou tělovýchovu na Trati mládeže, které se zúčastnilo přes 50.000 svazáků a jejich prostřednictvím se stala základem k rozvinutí tělovýchovné činnosti na celém Slovensku. Vysvětlila, proč se ČSM stará o tělovýchovu a proč má vliv na vývoj situace v Sokole. Právila: „Některým funkcionářům Svazu mládeže a Sokola tato otázka není jasná. Mnozí argumentují tím, že zákonem o sjednocené tělesné výchově a sportu celé těžiště dobrovolné tělesné výchovy a sportu přešlo do Sokola. Jsme si vědomi toho, že náš Svaz mládeže by nemohl převzít celé vedení tělesné výchovy do svých rukou. Prostě by na to nestačil, neboť má jiné úkoly. Jeho úkolem je vychovávat mladé lidi, kterým je práce věcí cti, slávy a hrdinství — jak to říkal s. Stalin. Je to mládež, a v prvé řadě svazácká mládež, která hraje důležitou úlohu při přechodu od kapitalismu k socialismu. My však potřebujeme, aby budovatelé socialismu byli zdraví, zdatní, směli, aby zvládli svoje úkoly a uměli nejen vybudovat socialismus ve své vlasti, ale aby ho uměli i bránit před imperialismem, aby uměli porazit reakci a zpátečnictví.“ Proto se musí také ČSM zabývat otázkami tělesné výchovy.

Této konferenci se také zúčastnil vedoucí lyžařského ústředí JTO Sokol bratr S. Kubran, který řekl delegátům: „Lyžařství potřebuje ještě mnoho, aby se mohlo stát takovým sportem, jakým by mohlo na Slovensku být. Chceme, aby na Slovensku, které oplývá přírodními krásami a které má všechny předpoklady pro pěstování tohoto nejkrásnějšího sportu, se stalo lyžařství domnucím sportem. K tomu potřebujeme v prvé řadě pracovníky. Pracovníky oddané a odborníky, kteří budou pěstovat tento sport s láskou. Až budeme mít dost pracovníků, věřte, že lyžařství se dostane na to místo, které jsme si vytýčili.“ Dále přednesl tento dar:

„Lyžařské ústředí JTO Sokol dává jako dar této konferenci jeden lyžařský kurs pro svazáky.“

Svůj projev zakončil přáním, aby Svaz uskutečnil předsevzetí, získat do

# O LYŽAŘSTVÍ VE SSSR

O lyžaření jako sportu se v carském Rusku nedá mluvit, neboť se jím zabývalo pouze několik bohatých jedinců. Tépeve Říjovou revolucí 1917 byl dán předpoklad k rozvoji tělesné výchovy a také lyžařství. Lyžařství v Rusku se vznikem Sovětského svazu dostalo novou náplň a jiný charakter, než v ostatních zemích Evropy. Jeho hlavním znakem se stala vysoká účelovost a masové provádění. Každému pracujícímu byla dána možnost pěstovat tento sport. Lyžaření se stalo mchutným zdrojem fyzické zdatnosti. Je známa významná úloha, kterou sehrály lyže jako dopravní prostředek při pohybu vojsk v zimních bojových operacích vítězné Rudé armády ve Velké vlastenecké válce. Velké služby vykonávají lyže pracovníkům různých povolání tím, že jim v zimě umožňují překonávat velké vzdálenosti (vesničtí listonoši, učitelé, traťoví dozorcí, lesní pracovníci atd.). Tak umožňují lyže lepší zproduktivnění práce a využití pracovního času.

Již v revoluci 1917 měl lyžařský výcvik důležitou úlohu. Sovětská vláda správně pochopila, co znamená znalost jízdy na lyžích pro vedení zimní války proti kontrarevoluci. Proto se začal provádět systematický masový lyžařský výcvik v armádě a mezi dělnickou mládeží. Výcvik byl tak úspěšný, že již v roce 1917 byly vyslány první lyžařské oddíly na severní frontu pomoci zničit interventy. Později byly tyto oddíly zařazeny do normální armády a nasazeny na všech frontách občanské války. Z toho vidíme, že na počátku mělo lyžařství

v Sovětském svazu branný účel a náplň. Byl pěstován hlavně běh.

V dalších letech výstavby a budování Sovětského svazu bylo lyžařství pěstováno stále více masově a stalo se zamilovaným sportem pracujících. Dlouho trvající zima se stálou sněhovou pokrývkou na ohromných plochách sovětské země byla předpokladem opravdu mohutného rozvoje lyžařského sportu. Zatím co v Alpách několik desítek bohatých cizinců, nemajících co dělat, elegantně brázdilo sjezdovky a cvičné louky, v Sovětském svazu miliony pracujících nacházely v tomto sportu osvěžení a sílu pro další budování socialistické vlasti.

Charakteristickým znakem sovětského lyžařství jsou závody s účastí tisíců závodníků. V roce 1924 se zúčastnilo jednoho hvězdicového závodu 50.000 závodníků. Jindy 70.000 lyžařů přijelo do Moskvy se zprávami o dosažení a splnění plánu a úkolů v továrnách a na kolchozech. Z toho vidíme jasně politickou náplň sovětského sportu, kdy sportovní výkony jsou přímo spojeny s určitým politickým posláním.

Tato ideová náplň a postavení sportu a tělesné výchovy přímo do služeb vlasti, je charakteristické pro většinu sportovních podniků ve SSSR. Tak na př. v roce 1938 manifestovali sportovci, kteří pracovali na stavbě moskevského „Metra“, na sportovní přehlídce, konané na Rudém náměstí, s příslibem, že dokončí druhou trať dráhy již v měsíci září.

Jeden z prvních dálkových lyžař-

---

I. sjezdu ČSM 300.000 členů ČSM pro sport a tělesnou výchovu a slíbil i při této akci vydatnou pomoc.

Lyžařský kurs pro svazáky začne 9. března a bude se konat pravděpodobně na Skalce. Zúčastní se ho 25 chlapců a 20 děvčat. Z tohoto vidíme, jak lyžaři na Slovensku hledají nové cesty, jak proniknout mezi mládež. Snaží se získat mládež pro školení nových odborných kádrů. Kádry rozhodují vše a kádry jsou předpokladem opravdu masového nástupu veškeré československé mládeže do tělovýchovy a sportu.

VI. Páci

ských podniků, který se konal v roce 1930, byl štafetový lyžařský běh na trati Chabarovsk—Moskva, dlouhý 10.000 km. Tohoto běhu se zúčastnilo 3000 vojínů Rudé armády a sovětských sportovců, kteří nepřetržitě po 86 dní ve dne i v noci nesli zprávu Rudé armády z Dálného Východu o zničení bílých vojsk čínských banditů. Byla to chromná událost, která nemá příkladu v historii sportu. Účastníci běhu informovali obyvatelstvo krajů, kterými probíhali, o událostech na Dálném Východě, agitovali pro půjčku první pětiletky a nabádali k účasti na jarní osevní kampani.

Jiný dálkový běh byl na trati Ural—Moskva na trati 2000 km dlouhé. O tomto napsala moskevská „Izvestija“ 7. III. 1934 tento článek:

Závod byl uspořádán při příležitosti 17. sjezdu VKS(b). Účastníci, pod vedením šesti důstojníků Rudé armády, vyjeli 5. ledna 1934 s úmyslem projeti trať 2000 km dlouhou v 38 dnech. První dny byla cesta v uralských horách velmi namáhavá. Lyžaři probíhali denně 80—90 km. Aby dostihli včas Moskvu a mohli předat lidovému komisáři Vorošilovi zprávu o úspěšných výsledcích vojenského i politického výcviku, museli nakonec napnout všechny síly. Denně uběhli průměrně 100—110 km. Největší výkon byl 126 km za den mezi Sarapulí a Kazaní. Často jeli v noci, za větru a sněhové bouře. Místy potkávali smečky vlků a museli mít zbraně stále pohotově. Přes všechny obtíže ujeli trať 2026 km za 32 dny, z nichž 4 případy na odpočinek.

Lyže používaly také velmi často sovětské polární expedice. Členové expedicí projeli desítky tisíc kilometrů na lyžích podle svých saní a mohli po několika letech hlásit Moskvě: Arktida osvojena — arktické pásmo obsahuje ohromné bohatství uhlí, zlata, mědi, stříbra, atd., mimo bohatství moře, dřeva a kožešin. Arktické pásmo je způsobilé k založení továren a dolů. Na severu pak vyrostla nová města, těžící z bohatství severu.

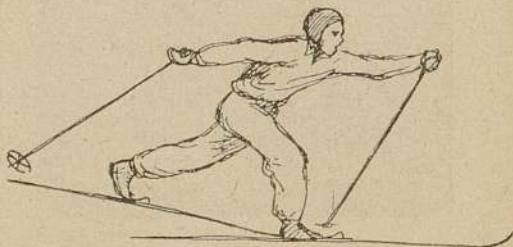
Plné rozvinutí lyžařství nastalo zavedením GTO (sovětský odznak zdat-

nosti), který byl zaveden z iniciativy Komsomolu v roce 1931. Zde se dostalo lyžařství důležitého místa mezi povinnými disciplinami. Pro muže byl stanoven běh na lyžích na 10 km, pro ženy běh na 3 km. Za rok splnilo tyto normy přes 500.000 sportovců. V roce 1932 byl zaveden II. stupeň GTO, kde byly limity zvýšeny pro muže běh na 20 km a pro ženy běh na 5 km. Od zavedení GTO vzrostl počet lyžařů v Sovětském svazu na několik milionů.

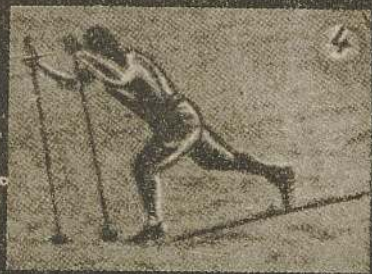
V Sovětském svazu duší tělovýchovného hnutí je Komsomol. Komsomol řídí politickou a výchovnou práci mezi sportovci, pomáhá při plánování a stará se o vytváření sportovních základen. Organisuje besedy o otázkách současné politiky pro vynikající sportovce, pořádá přednášky a debaty mezi vynikajícími sportovci a mládeží. Organisuje s obvyklou energií a iniciativou zapojení mládeže do budování sportovních základen. Tak na př. za „Měsíc výstavby hřišť“, který byl vyhlášen od 10. září do 10. října 1947, bylo postaveno Komsomolci a ostatní mládeží 19.360 sportovních hřišť, 384 sportovních sálů a 241 místností pro gymnastiku.

Hlavní lyžařské podniky v Sovětském svazu jsou zimní Spartakiády. Některé národy mají vlastní zimní národní slavnosti s náplní lyžařských disciplín. Pro mládež jsou pořádány různé hry. Každoročně se pořádá hra „K útoku“. Této hry se zúčastňuje statisíce žáků, kteří předtím prošli základním lyžařským výcvikem.

Vláda vychází snahám o povznese- ní lyžařství vstříc tím, že zajišťuje materiální předpoklady. Jako všude



# TECHNIKA „SOUPAŽNÉHO ODPICHU“



Nastoupila zima a lyžaři — mistři sportu, junioři i nováčci si vzali za úkol zlepšit techniku běhu. Mládež se učí od nejlepších sportovců, přijímá od nich jen to nejlepší a snaží se dosáhnout co možno nejrychleji velkých úspěchů.

Jedním z lyžařů, kteří ovládají všechny způsoby běhu a u kterých se mládež musí učit, je skvělý champion SSSR, zasloužilý mistr sportu Vasilij Smirnov. Ten umí velmi dobře využít „jednotaktu“ i „dvoutaktu“ s odpichem soupažně. Takový způsob při dobrém skluzu umožňuje lyžaři dosáhnout velké rychlosti.

Tato technika je u Smirnova prostá a úsporná.

Na obrázcích je Smirnov při mistrovství SSSR v běhu na 50 km.

Obr. 1.: Smirnov klouže na obou lyžích. Hole jsou vpředu. Ruce jsou lehce skrčeny k loktech. Váha těla je na pravé noze, která také začíná odrazem následující krok.

Obr. 2.—3.: Odraz pokračuje. Váha těla je už přenesena na levou nohu, ruce se ještě více ohýbají a drží pevně hole. Smirnov naklání trup vpřed, ale holemi se neodrazí, dokud tělo nebude mít ještě nižší těžiště.

v Sovětském svazu, i zde je vše podrobně plánováno:

1. Je plánována výroba lyží ve velkém. V prvních letech po Říjnové revoluci bylo jen několik prodejen speciálního lyžařského vybavení. V roce 1941 bylo již těchto speciálních prodejen přes 6000.

2. Je plánována výstavba lyžařských středisek — lyžařských stanic. Od roku 1921 do roku 1944 bylo vybudováno 60.000 stanic. Stanice jsou vybaveny tak, aby byly schopny pořádat závody, ale poskytují také vše potřebné pro normální lyžaře. Půjčují se zde lyže i boty, mají odborné knihovny atd. Ve speciálních stani-



Obr. 4.: Hole jsou už na zemi, právě u vázání, začíná odraz rukama. Tělo je co nejbliže u holí. Taková poloha těla je pro Smirnova při běhu charakteristická. To nedělají ale bohužel mnozí, třeba i kvalifikovaní lyžaři.

Obr. 5.: Smirnov se odráží holemi velmi energicky. Velkou roli hraje právě ten velký sklon těla, dovolující běžci vložit do odrazu největší sílu.

Obr. 6.—7.: Smirnov sune pravou nohu k levé a snaží se využít odrazu: sune ruce vzad až do úplného jejich napřímení. Charakteristické je pro něho prudké závěrečné úsilí při odrazu holemi.

Obr. 8.: Ruce splnily svoji práci. Zdvihly se za zády na úroveň plecí. V tom momentě se sune lyžař vpřed nejrychleji.

V poslední chvíli jdou ruce s holemi vpřed. Trup i nohy se vzpřimují. Poloha těla je uvolněná, přirozená. Jak se jen srovnají nohy, Smirnov se opět odráží levou nohou a celá fáze se opakuje.

Když se učíme této technice, musíme dávat pozor na práci trupu. Snažme se pracovat trupem tak, jak to dělá Smirnov (obrázky 5).

Naši lyžaři — jak mistři, tak i začátečníci — musí častěji používat techniky soupažného odpichu a překonávat roviny i sklony při maximálním skluzu. M. Chimičev, zasloužilý mistr sportu

cích jsou soustředěni nejlepší instruktoři, kteří vedou kurzy pro vybrané závodníky a lyžařské instruktory.

3. Aby byla dána možnost výchovy tisíců nových závodníků a instruktorů, byly zavedeny sportovní školy pro mládež, které mají také lyžařská oddělení.

Hlavní rozvoj závodního lyžařství byl z počátku jen v běžeckých disciplínách a později ve skoku. Dnes je již v plném rozvoji také výcvik a výchova závodníků sjezdových disciplín. Hlavní zásluhu na tom mají nově postavená lyžařská střediska na Kavkaze a jinde, která jsou vybavena moderními lanovkami. VI. P á c l



# SOKOLOVSKÝ ZÁVOD, PŘEHLÍDKOU BRANNOSTI

Již v prvních dnech února se rozběhli první chlapci, děvčata i dospělí, aby ve vylučovacích závodech v rámci sokolských okresů zápolili o účast v Sokolovském závodě branné zdatnosti. Sokolovský závod, který každoročně pořádá ČOS, není jen záležitostí sokolských lyžařů, nýbrž věcí veškeré naší mládeže i dospělých, kteří u příležitosti výročí bojů u Sokolova účasti na závodech vyjadřují svůj obdiv a uznání našim hrdinům druhé světové války. Současně projevují také snahu o získání takové branné zdatnosti, aby mohli podle vzoru sokolovských hrdinů v případě potřeby svoji vlast bránit. Proto se mohou tohoto závodu zúčastniti všichni státně spolehliví občané, kteří mimo tělesné zdatnosti mají i potřebné morální kvality. Jednou ze základních podmínek účasti je složení zkoušky z mravně-politické výchovy v rámci TOZ, což nasvědčuje, že je nutno, aby všichni účastníci si uvědomili význam bojů o Sokolovo, kde naše jednotky dovedly odolávat ohromné číselné a materiální převaze nepřítele a hrdinně odrazet zběsilé pokusy německých vetřelců o dobytí této důležité části sovětské obranné linie. Hrdinové od Sokolova pak musí býti naší mládeži vzorem branné zdatnosti a proto Sokolovský závod není závodem jen lyžařským. V něm prokazují účastníci od 16. do 40. roku, chlapci i děvčata, muži i ženy, mimo své tělesné a morální vyspělo-

sti i znalosti branných disciplin: střelby vzduchovkou, hodů granátem, zvukové signalisace, orientace v zemi krajiny, mapoznalctví, zdolávání přírodních překážek a j. Závodí hoši i děvčata od 16—19 let jako jednotlivci, muži i ženy v tříletných hřídkách ve dvou kategoriích, a to od 20—30 a od 30—40 let.

První vylučovací kola uspořádají okresní výbory Sokola již od 5. února a vítězové těchto závodů se zúčastní druhého kola, jež uspořádají krajské výbory Sokola od 19. února. Konečný závod uspořádá ČOS od 2. do 5. března t. r. v okolí Jánských Lázní. Účastníci tohoto závodu budou však k pobytu v Jánských Lázních pozváni již od 26. února, takže všem, kteří si vybojují účast ve třetím kole, bude společnou odměnou týdenní pobyt v jednom z našich nejlepších lyžařských středisek. Hostitelem, který uhradí všechny náklady, spojené s ubytováním a stravováním, bude Státní úřad pro tělesnou výchovu a sport.

Přihlášky a dotazy, které již nyní docházejí na okresní výbory Sokola, svědčí o tom, že nejen členové sokolských jednot, ale hlavně mládež ze závodů, škol, závodních internátů, z města i venkova mají zájem o účast v tomto závodě. Volání pro přípravu a nácviku branných disciplin pak svědčí o tom, že Sokolovský závod bude opravdu přehlídkou branné zdatnosti naší mládeže i dospělých.

## ZTRATIL SE BĚH A SKOK FIS 1950

Možná, že se zcela ne- ztratily klasické discipli- ny FIS závodů 1950 a nat.

snad se bude opravdů skákat a běhat v Lake Placid v prvním týdnu února 1950. Snad si Američané vzpomenou na skok a běh, až do Ameriky přijedou norská a švédská esa, zatím to

plně obrátily. 12 rotačních sněhových pluhů bude udržovat 17 přístupných průsmyků ve sjízdném stavu v nepřetržité 24hodinné službě, protože se předpokládá, že 93% návštěvníků přijede ve vlastních vozech.

Aspen je jen malé prospektorské městečko. Návštěvníci budou ubytováni až 60 km od Aspeni

# VÍCE POZORNOSTI MLÁDEŽI!

Při významu, jaký má lyžařství v lidově demokratické republice a zejména lyžařský sport mládeže, nemůžeme být spokojeni se stavem 800 dorostenců-závodníků. I když jsme si vědomi toho, že tento počet neodpovídá u lyžařství obvyklému předpokladu, podle něhož se dá odhadnout množství provozujících ten který sport vůbec, přece je nutno se vážně zabývat otázkou zvýšení zájmu naší mládeže o závodní a tím tedy o trvalé a systematické provádění lyžařského sportu.

Domnívám se, že velmi závažným nedostatkem naší práce s dorostem je ta skutečnost, že jsme dosud nedovedli proniknout mezi mládež samu, že formy naší práce nebyly natolik vstoupné, aby získaly masu mladé generace k závodní formě lyžařství. Na př. kromě připravovaných Sportovních her průmyslové mládeže, nevytvořili jsme žádnou novou, skutečně přitažlivou soutěž pro mládež, neboli nedali jsme jí příležitost, aby mohla závodit. Dále nedovedli jsme dosud podchytit zájem mládeže při pořádání zimních rekreačních zájezdů školní mládeže do hor. Nesnažili jsme se proniknout mezi mládež, kterou každoročně vysílá na zimní zotavný pobyt Československý svaz mládeže. A zde všude jde o desetitisíce mladých chlapců a děvčat.

Jinou, neméně důležitou obtíž a překážku v naší práci byl a je nedostatek politicky vyspělých a odborně schopných vedoucích kádrů. „Kádry rozhodují vše“ říká Stalin, a tím více při vedení a výchově mládeže, můžeme dodat.

Přízně si sebekriticky, zda jsme udělali vše, aby byl na př. vytvořen skutečně dobrý a výkonný systém pro všestranné školení vedoucích a cvičitelů mládeže, zda formy a metody práce v přípravě vedoucích kádrů odpovídaly potřebám a podmínkám, v jakých bude cvičitel působit, nebo zda nábor a výběr budoucích vedoucích se obracel do řad nejpokrokovější vrstvy našeho národa, mezi dělnickou třídu. Konečně do jaké míry jsme dovedli plánovitě využít všech již vyškolených instruktorů především pro práci mezi mládeží.

Nesmíme nakonec opomenout ani otázku nedostatku materiálního vybavení. Jistě je závažná, avšak není rozhodující, jako dvě předešlé. A pak s ní se budeme moci lehčeji vypořádat, neboť je jasné, že se stoupající úrovní výroby všech statků během 5LP bude růst i výroba sportovní výstroje a výzbroje.

Naše hlavní nedostatky a obtíže jsou nám tedy zhruba známy a bude záležet na nás samých, abychom je zdolali tak, aby náš lyžařský sport a jeho závodní provádění se rozšířilo a stalo se majetkem mas veškeré naší mladé generace ku prospěchu naší lidově demokratické vlasti i mládeže samé.

Jaromír Tománek

po celé cestě do nejbližšího většího města Glen Wood Springs, bude-li návštěva podle předpokladů. A aby byla, o to se stará reklama v novinách i filmem.

Byl natočen film o Aspen, hlavní úlohu hraje a mluví Garry Cooper. Od prospektorských začátků Severní Ameriky, skáče města až po lyžařské středisko dneška, to je

stručný obsah filmu, ve kterém se ukazují všechny lyžařské esa Ameriky spolu s nejpobulárnějšími profesionálními učitelé lyžařství. Jen si to představte: Fred Iselin jede slalom do rytmu tři písniček, každá jiná, Gordon Wrenn, nejlepší skokan Severní Ameriky, skáče města až po lyžařské středisko dneška, to je

vrcholí úplně novou metodou, hudebním finishem, k němuž Iselin jezdí lyžařské dueto s nikým menším než F. Pfeiferem, který vede výcvik USA teamu žen pro FIS 1950.

Na takovou reklamu budou možná někteří počestní sportovní návštěvníci spát nikoliv 60, ale až 120 km od Aspen.

# NĚKOLIK VĚT O VÝŽIVĚ ZÁVODNÍKA NA LYŽÍCH-BĚŽCE

**D**louhou dobu nebylo aktuální mluvit o výživě, ale dnes při značně skonsolidovaném našem hospodářství jest nám říci několik zásadních slov na toto thema.

Rozdělme si výživu závodníků lyžařů na dvě části, a to za prvé v běžném jeho životě a treningu, za druhé před závodem.

V běžném životě běžec-lyžař žije se podle svého zaměstnání. Musí dbát na to, aby jedl většinou smíšenou stravu, odpovídající kalorické spotřebě jeho zaměstnání, to znamená v běžném poměru má potrava obsahovati uhlovodany, t. j. brambory, moučná jídla, váhově v potravě asi 70%, t. j. 350 g, tuky (máslo, olej, margarín) 15% — 80 g, bílkoviny, maso všeho druhu 15% — 70 g, doporučují hojně čerstvého. K tomu příslušné množství zeleniny a ovoce. Toto množství se zvyšuje podle tuhosti treningu až čtyřikrát. Nezapomenout na příslušné množství tekutin.

Jakmile závodník-běžec k běžnému zaměstnání přidá trening, tedy doporučují vždy zvýšit množství bílkovin, a to hlavně čerstvého masa, vydatné se sytit tekutinami, a to vždy večer před spaním zvýšit příjem o 1 až 2 litry, podle tuhosti treningu, před samotným během nejíst žádná tuhá jídla, s těmi skončit aspoň 3 hod. před započatím cvičení, nanejvýš přijímat sladké tekutiny, čaj s dextropurem, glukosou jsou nejlepší a nejjednodušší cukry, které jsou lehce vstřebatelné a nezatěžují zažívací rouru. Tady má si každý závodník vyzkoušet, co mu nejlépe dělá, co mu nejlépe poslouží, často vlažná voda s glukosou a citronem nejvíce poslouží.

Za druhé, před závodem se řídí výživa podle druhu závodu — délky a času startu. Měl by si každý běžec uvědomit několik hlavních zásad nedostatků, eventálních chyb, kterých se ve své výživě dopouštěl. Všichni,

kdož jsme běhávali, i vy, kdož běháte na lyžích, konečně i vy, kdož přihlížíte, všichni znáte tu situaci, kdy běžec na trati zvrací nebo aspoň prodělává nucení k zvracení a cítí těžký žaludek.

Co jíst tedy před závodem? Večer podle chuti dost lehce stravitelných čerstvých mas, zvláště před těžkým závodem jako je maraton. To již několik týdnů před závodem je dobře pamatovati v jídlu na čerstvá masa, obzvláště minutky. Ráno se zaříditi podle času, kdy je start a jaká je délka závodu.

Je-li start na běh do 18 km brzy, kolem 8.—9. hod. ranní, tedy jíst málo, anebo jen trochu čaje oslazeného cukrem, nebo lépe glukosou. Když je start později, tedy sníst alespoň 3 hodiny před započatím závodu, totéž při marathonu, ale zase doporučují velmi lehkou stravu, ne mléčnou, spíše málo, ale vydatnou, jako je vajíčko na měkko nebo v jiné formě, i kousek čerstvého masa to může být, ale ne kávu, kakao atd., protože mléko dělá těžkou sraženinu bílkovin v žaludku, která se jen pomalu vstřebává. Mnohem lepší je čaj nebo jiná sladká tekutina vodnatá, jen ne ovomaltinu s čokoládou. Může se i voda s glukosou ohřátou na teplotu těla a citronem i těsně před závodem popíjet, protože takováto tekutina se velmi lehce vstřebává.

A na konec: kdy podávat občerstvení na trati a jaké? Tutéž tekutinu s citronem na trati tam, kde závodník bude klesat — sjíždět, neboť tu má běžec nejen čas si podržet příslušnou nádobu a napít se, ale to vše provede i bez zdržení a zvolí-li se vhodný sjezd, tedy obratný závodník i pohár veze chvilku s sebou a pomalu tak obsah vypije. Výkon ho nezatíží a nápoj má čas se vstřebat.

Každý z běžců upravte si tedy svůj nápoj pro závod podle své chuti, ale uvedené zásady zkuste a uvidíte, že i mnohým odstraní značnou část nepřijemnosti druhého dechu.

MUDr. Frant. Mach

## JAK NA HORY?



Dalo by se soudit, že je to otázka celkem bezpředmětná, neboť jest všeobecně známo, co souvisí s horami, lyžemi a sněhem po stránce provozní. Leč není tomu tak vždy. Sám pisatel byl svědkem toho, jak před autocary, které odvázejí každou sobotu lid do hor, aby tam za pouhých 500 Kčs za osobu užil sněhu, ultrafialových paprsků a jiných pamětihodností, stály dvě slečny s rukama v kapsách bezvadných běžových šponovek a posměšky vítaly třetí, jež v potu tváře (vlastní i uměle nanešené) nesla lyže.

Jejich výkřiky vyzněly asi na notu: „Šmarja, Heleno, kam s těmi lyžemi. Vždyť si můžeš ublížit!“ — A samy dávaly najevo, že se na těch „horách“ bez lyží také nějak obejdou, hlavně večer, když zazní jazz. A dotyčná Helena byla skoro bez sebe studem, že se dala kamarádkami přistihnout, jak si na lyžařský zájezd bere s sebou lyže.

Je jasné, že když se věnovala tomuto extrému, že nemohla pořádně dbát své garderoby, již chyběly poslední módní výtřelky.

A takových „lyžařů“

— jako byly ty dvě slečny, běhá stále ještě dost. Dbají toho, aby měli u šponovek našaté jakési špičky punčoch, kterými je kalhoty udržovaly stále napjatou, bojí se pokrčit kolena, aby si nesetřely puky, větrovka — s patřičnými kapsami — musí jít něco pod boky a být utažena kolem těla šnůrami, jež mají mít stejnou barvu jako tkačnický do bot, čepička a šátek. Otázka žepiček je nejpálčivější. Ač je to základ lyžování, opatřit si totiž správné čepičky, jinou barvu pro sjezd, výstup a jízdu po rovně, přece jen národní podniky ještě tak nepodporují sport, aby zahájily plnou parou výrobu čepiček a umožnily tak rozvoj lyžařství.

Proto jest nutno spokojit se s výrobky potají dovezenými nebo domácími zpracovanými, jež mají všechny vady prototypů a plně nevyhovují. Proto také nemůže naše lyžařství ještě lokálně dokonale zmasovět. Lyžařská čepička, tož základ všeho. Dovoutakt nebo dokonce trojtakt může být nebo nemusí, čepička je však životní nutností. Proto se nedávejte na lyžařinu. Nezapomínejte se k nějakým zájezdům, nemáte-li čepičky. Jste bez ní ztraceni, nepoznáte pravou krásu našich horských velikánů.

Je pochopitelné, jsou-li takové starosti s výstrojí — že člověk se nemů-

že ještě zadržovat s lyžemi, jež beztak zbytečně překážejí a do trolejbusu je neberou, pokud nejsou pod 180 cm. Člověk, aby je řezal, chce-li s nimi jet na Hanspaulku.

A rozhodnou-li se taci „sportovci“, že si přece jen ty lyže opatří, hledí jen na to, aby byly špičky zahnuté, jak to vidí u ostatních a důvěřivě svěřují své starosti prodávacům, kteří s radostí shledávají po obchodě všechny vyřazené lyže, ohnuté tyčky a jiné defektní nářadí, aby se ho zbavili a upokojili tím žádost kupujícího.

Není divu, že když si dotyčný lyžař na ta prkna nakonec jen přece stoupne, že z toho nemá žádnou radost a naopak nesnáze, jež mu vzniknou střídavým dotykem země a pobytem ve vzduchu, odradí ho ještě více od sportovních začátků a přimknou k útulné zakouřené místnosti, kde se mu podobné věci stát nemohou, neboť parket méně klouže než stráž s prašanem.

Starosti těchto „lyžařů“ — ač je tíží často celý týden a nedají jim



spát — jsou směšné mladíci či děvčeti, kteří sice nemají šponovky a la Chamonia, spokojí se s všelijakými flákačkami nebo upotřebí staré pumpky, větrovku nepospuzují podle toho, kam jim až sahá, ale dle toho, zda jim je pod ní teplo či zima a mají často lyže typu Rössler-Ořovský, leč dovedou se na nich pohybovat s obratností a užitečností, jež jim umožňuje dokonale využít pobytu na horách k všestrannému prospěchu.

Je jasné, že je našim přáním, abychom měli co nejvíce takových lyžařů, kteří si jezdí na hory opravdu zalyžovat, neboť zdravá a sportovní mládež je zárukou dobré budoucnosti celého našeho počinání, pokud se budeme selkávat se zjevy především elegantních lyžařů bez lyží, je nutno je brát jako nutné zlo, jež pomalu vymírá.

100MS

## FINOVÉ PORÁŽENÍ V GA PA

Němci ze západní oblasti si uspořádali jakýsi truepodnik, který měl být konkurencí našemu Tatranskému poháru. Ač se je některé ze státní snažily všemožně podpořit, přece jim lyžařské závody nedopadly nijak skvěle. A druhá garnitura švédských, finských a jiných lyžařů (přední závodníci těchto státní jsou v USA) si tam jela pro zbytečné porážky.

I ve skoku prostém zvířezili domácí závodníci. Weiler, který dosáhl 220,9 bodů a měl skoky 88 a 85,5 metrů, zvířezil před Finem Alpo Pietikainem a jeho krajanem Rahalou. Němec Klopfer byl čtvrtý, Fin Vijamaa pátý.

# I ŠVÝCAŘI ZVONÍ NA POPLACH

Snaha po tom, aby se hlavně mládež odvrátila od módního sjezdu na lyžích a věnovala se spíše klasickému běhu, neprojevuje se jen u nás, kde máme více terénů pro běh, než pro dokonalý sjezd, ale i v zemích vysloveně sjezdařských, jako na příklad ve Švýcarsku. Lyžařští odborníci této země, která založila svou lyžařskou slávu hlavně na disciplínách alpských — sjezdu a slalomu — přišli již také na to, že jedině klasické lyžařské disciplíny — běhy a skoky — vychovávají celého člověka.

Proto se nedivíme, čteme-li ve švýcarském odborném sportovním časopise „Sport Curych“ stránkový článek, který nabádá švýcarskou lyžařskou mládež, aby věnovala svoji pozornost běhu na lyžích. Píše se v něm:

„Každý lyžař, ať je mladý nebo starý, věnuje se raději běhu na lyžích, touží-li po přirozeném sportovním pohybu a chce-li provozovat pravý zimní sport. Nedá se zlákat pro sjezd na lyžích se všemi jeho umělými pomůckami a s pohodlnou dopravou lanovkami nebo výtahy do kopců. Každý krok totiž, jenž při provozování sportu uděláme, vrací nás zpět pravému, zdravému životu, jenž je nám pohodlí přinášející civilizací a těsným životem ve městech stále více vzdalován.

Je pohodlné věnovat se sportu, který provozuje celá masa lidí proto, že je zrovna v módě, při němž je často nutno dbát hlavně na elegantní oblečení a oslňování svého okolí několika naučnými triky. Tato cesta je velmi lehká, a člověk při ní hlavně nemusí moc myslet. V celých stádech putují takoví „sportovci“ do oblíbených a v módě jsoucích zimních středisek, aby zde v dlouhých frontách hodinu stáli před lyžařskými výtahy, čekali až na ně dojde řada a po pohodlné jízdě do vrchu sjíždějí znovu ke stanicí lanovky po vyježděné sjezdové dráze.

Na lehkých tratích to není žádné umění, ani ukáзка odvahy, když pak takový jezdec přijde na těžkou trať a myslí si, že na ni také stačí, vznikají z toho různá zbytečná zranění. A ještě jednu vadu má takto provozované lyžařství: v takových zimních střediscích, pouze okolo sjezdovky, utíkají mladým lidem velmi rychle peníze z kapsy.

Mládež sní o velkých činech a krásných cílech. To však neznamená, že má zůstat jen při těch snech, musí překročit k jejich realizování, musí odmítnout činy, které se jí nabízejí lacinou a snadnou a vzít si za úkol ty, k jejichž provedení je zapotřebí odvahy, vůle a síly. Nejvíce těší dosažení věcí, pro niž bylo nasazeno největší úsilí.

K tomu se hodí nejlépe běh na lyžích, neboť

# VĚNUJTE SE BĚHU NA LYŽÍCH“!

## LYŽAŘI ČESKÉ TŘEBOVÉ

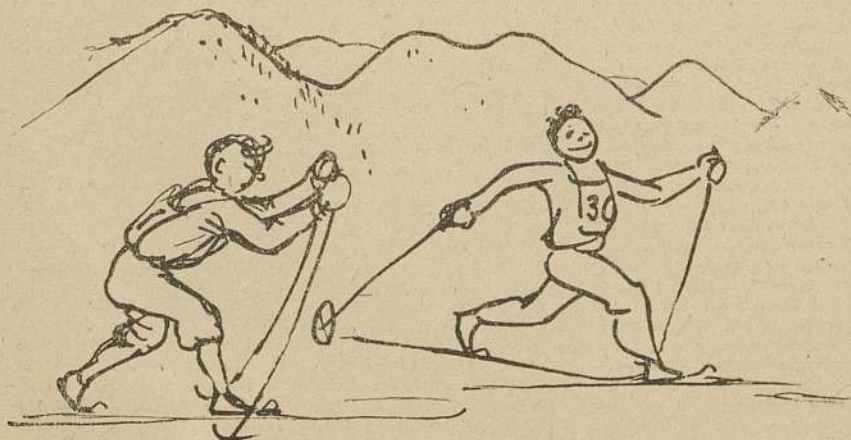
tvorí celého muže. Zoceluje vůli natolik, že to zkrátka patří k trvalé potřebě člověka stále zkoušet a měřit své síly. Přitom získaná vytrvalost a houževnatost přenáší se i do dalšího života člověka a získané vítězství v takových závodech patří k největšímu pocitu sebevědomí.

Je známou věcí, že Skandinávci jsou klasickými lyžařskými národy. Během zimy jsou lyže v severských státech dopravním prostředkem pro velkou část obyvatelstva. Lyže jsou jednou z životních nutností, městské obyvatelstvo však provozuje běh na lyžích nejraději ze všech sportů a z jeho řad vycházejí tisíce dobrých běžců na lyžích. Můžeme klidně říci, že v těchto zemích je tělesná kultura na mnohem vyšším stupni, než u nás, Středoevropanů.

U nás, u alpských národů, slouží lyže hlavně ke sportovnímu účelu, k výstupům a ke sjezdům. Ve srovnání však nepřevyšujeme ve sjezdu severské národy tak, jako ony převyšují nás v běhu na lyžích, neboť každý dobrý běžec na lyžích musí být i dobrý sjezdač. Příčina tkví v tom, že nepečujeme o své tělo tak důkladně, jak je u Severňanů samozřejmostí.

Pro běžce na lyžích skýtají Alpy dobré tréninkové možnosti, mnoho dobrých terénů. Příčina, proč se u nás nepěstuje tak běh na lyžích je ta, že běžcův výcvik a jeho příprava je daleko těžší a namáhavější, než příprava na sjezd. Běh na lyžích klade ze všech lyžařských disciplín největší váhu na techniku, taktiku a umění dobře namazat. Skandinávci se od nás liší pak tím, že jsou

Lyžařský oddíl místní sokolské jednoty v Č. Třebové se má čile k životu. Jak nám napsal tiskový zpravodaj oddílu br. Ladislav Vodehnal, má oddíl v programu lidové kursy lyžaření za vedení zkušených cvičitelů. Plánují se nedělní lyžařské výlety pro členy i nečleny. Lyžařský oddíl se stará nejen o výchovu širšího členstva a závodníků, ale i o výchovu lyžařských rozhodčích a činovníků. Oddíl uspořádá kurs pro budoucí měřiče, který je rozvržen na 5 večerů. Kurs povedou účastníci státního kursu instruktorů lyžařských rozhodčích. Sezónu jsme zahájili už 18. prosince domácím závodem v běhu. Závod mužů na 8 km vyhrál Hájek, závod žen na 4 km Prokepcová. Do krajského lyžařského kursu bylo vysláno 5 dospělenců. 8. ledna jsme uspořádali další závod v běhu. V soutěži mužů na 18 km zvítězil Balcar v čase 1:24:41 hod., před Pajkrem. V běhu žen na 8 km byla první Prokepcová časem 44:53 min. a závod juniorů na 10 km vyhrál Teplý ze Sokola Teplé za 46:29 min.



## MISTROVSTVÍ V USA S PŘEKÁŽKAMI

Napřed to byly překážky rázu finančního, jež dlouho znemožňovaly některým evropským účastníkům zájezd do USA, když se tyto jakž takž (třeba i sbírkou po domech) vyřešily a družstva jsou již v USA, nastaly překážky rázu přírodního. V Lake Placid, kde se měly jet disciplíny klasické, bv'lo 8 cm sněhu a meteorologové hlásali, že ho do dvou dnů napadne nejméně 30 cm. Patrně jim však rosnička nějak ve sklenci špatně skákala, zkrátka nejen, že nenapadlo těch 30 cm, ale nastala horka, teploměr se posunul nad nulu a byly povodně.

Američané, aby zachránili, co se dá, rozřezali led v jezerech Placid na kusy, drtili ho a posypali jím můstek, aby se dalo alespoň skákat. Před mistrovstvím byly na tomto „sněhu“ uspořádány mezinárodní závody, při nichž bylo 34 pádů a mnozí ze skokanů se ošklivě zranili (Fin Laakso si na ořklád zlomil ruku). Vyhrál domorodec, norský student v USA Mohn, před Norem Bergmanem a před Američany Barberem a Devlinem. Teprve na dalších místech byli Norové A. Ruud, Björnstadt, Hughstedt a Falkanger.

Vedoucí evropských týmů oznámili, že za těchto okolností nenechají své svěřence v dalších závodech — i mistrovství světa — skákat, neboť nemohou ručit za jejich bezpečnost. Vyskytly se dokonce návrhy, aby mistrovství bylo uspořádáno v Norsku nebo nějakém severském státě.

Nakonec se sešel výkonný výbor FIS a ten oznámil, že závody v běhu budou odloženy o několik dní a že se budou konat na jiném místě, pravděpodobně v Rumfordu ve státě Maine nebo v Jacksonu ve státě New Hampshire, kam byla odvezena většina závodníků, aby se zde připravovala na mistrovství.

v daleko lepší tělesné kondici, že jsou vytrvalejší, odvážnější a že mají čestnější sportovní vystupování.

V Alpách i jejich předhoří máme sněhu dost, po dlouhou dobu. Počasí je většinou příznivé a běžecké dráhy lze vybrat kdekoli, kde je jen trochu příhodnější terén. Speciální výstrojí jsou užší a lehčí (a také lacinější — pozn. švýcarského redaktora) běžecké lyže, lehké tyčky a boty. Zvláštní oděv se nevyžaduje, má být, pokud možno, lehký, aby se člověk mohl dobře pohybovat. Pro trening a pro začátek pak postačí jakékoli turistické lyže.

Hans Feldmann (jeden z vedoucích švýcarského lyžařství — pozn. red.), ve své předmluvě ke knize „Běh na lyžích“, praví pak doslova: „Běh na lyžích je nejcennější lyžařskou disciplínou. Kdo se pro něj rozhodne, dokazuje tím, že je ochoten odvrhnout různé škodlivé požitky a chce vésti pravidelný, zdravý život. Běh na lyžích je proto předurčen tvořit lidi, zdravé na duchu i na těle. Takoví lidé jsou nejcennějšími v našem životním společenství.“

Běh na lyžích vyžaduje pečlivě prováděný trening. Aby bylo možno zlepšit běžeckou techniku, musí svazy hned na počátku zimy organisovat běžecké kursy pod vedením odborníků. Ke střediskům, v nichž by mohly být kursy pořádány, by se hodily nejlépe horské chaty, kam neproniká nejnovější móda, kde se žije prostým životem. Dny, ztrávené v treningovém táboře v takovém prostředí, patří pak k nejlépeším zážitkům ze zimy.

Tolik Švýcaři, kteří mimo jiné ve článku ještě doporučují, aby se běhu na lyžích věnovali hlavně tělocvikáři, pro něž by byla tato sportovní disciplína výbornou treningovou pomůckou.

U nás — neboť naše největší světové lyžařské úspěchy byly právě v běžeckých disciplínách — se také snažíme o to, aby běh byl hlavní lyžařskou disciplínou. T.

## ŠVÝCAŘI MISTRY SVĚTA V JÍZDĚ NA DVOUSEDADLOVÝCH BOBECH

V italském zimním středisku Cortina d'Ampezzo se konala první část mistrovství světa v jízdě na bobech. Ve čtyřech rozjíždkách startovalo celkem 12 dvouosedálových bobů, z nichž belgičtí pár Floor—Verlays ve druhé

jízdě havaroval a nemohl se zúčastnit dalších rozjížděk. Podle očekávání zvítězila favorizovaná švýcarská dvojice Feierabend—Waller za 5:53,73 min. před druhým americkým bobem (Benham—Martin), který měl čas 6:05,11. Další umístění: 3. USA I. (Fortune—d'Amico) 6:08,54. 4. Itálie II. 5. Itálie I. 6. Norsko. 7. Švédsko. 8. Rakousko II. 9. Argentina. 10. Francie. 11. Rakousko I.





## »JIRKA« BERGFORS V ČSR

**S**védský lyžařský in-  
struktor Georg Berg-  
fors vyučuje u nás v této  
sezóně moderní běžeckou  
techniku

Bergfors byl po svém  
příjezdu do Krkonoš pře-  
kvapen zlepšením běžec-  
ké techniky našich před-  
ních závodníků a je vel-  
mi rád, že jsme pokračo-  
vali ve zdokonalování  
nové běžecké technice,  
kterou loňského roku u  
nás začal vyučovat. Je  
přesvědčen o tom, že  
všichni naši závodníci  
dosáhnou již v letošních  
závodech lepších časů,  
některým předpovídá  
zlepšení až o 5 minut  
v závodech na 18 km.

Loňského roku na žá-

dost ČOS byl Bergfors  
vybrán prostřednictvím  
švédské asociace, aby  
vedl výcvik našich běž-  
ců. Dostal nabídku záro-  
veň ze sedmi států,  
avšak dal přednost ČSR,  
protože již dříve slyšel  
o rozšíření lyžařství u  
nás. Letos přijel na po-  
zvání ČOS opět do ČSR,  
ačkoliv byl zároveň po-  
zván od Norska, protože  
se chtěl přesvědčit o po-  
kroku našich závodníků  
v běžecké technice a pro-  
tože chtěl pokračovat  
v započaté práci. Jak  
jsem se již zmínil, je  
spokojen s technikou  
vyspělostí našich běžců  
a s pokrokem, který uč-  
nili od loňské sezóny.

Stále zdůrazňuje, že se  
u nás setkává ve všech  
kursech s velkým zá-  
jmem a pokládá nás za  
nejlepší Středoevropany.  
Obdivuje naši kondici a  
fysické předpoklady a  
domnívá se, že v budouc-  
nu bychom mohli v na-  
šem terénu ohrozit i Se-  
veřany.

Nazýváme ho Jirkou,  
on se jen usmívá a je  
u nás velmi spokojen.  
I když mu to dá často  
hodně práce, chce-li si  
„popovídat“ s našimi zá-  
vodníky, pokládá vše-  
chny za své dobré přáte-  
le. Hned po svém příletu  
do ČSR se vyptával na  
všechny známé a pama-  
toval si z loňského roku  
všechna jména, i když je  
vyslovoval trochu podiv-  
ně a chvíli jsme mu

seli vždy přemýšlet, než klubů, 2 bruslařské a 5 doby se zúčastňoval kaž-  
 jsme pochopili, kdo je to lyžařských. V budoucnu dého roku několika lyž.  
 třeba Meliš. Po příjezdu má mít každé švédské závodů a od svých  
 do Prahy nám říkal: město nad 10.000 obyv. čtrnácti let i atletických.  
 „V ČSR jsem našel mno- alespoň jednoho profesio- Největšího úspěchu do-  
 ňo dobrých upřímných nálního instruktora. sáhl na mistrovství Švéd-  
 přátel. Franta Šimůnek, Bergfors vyučuje také ska v orientačním běhu  
 i když mluví jinou řečí a v Linköpingu orientač- na lyžích r. 1937, kdy se  
 nemohu se s ním sám do- v Linköpingu orientač- umístil jako druhý. Na  
 mluvit, je jedním z mých posádce a ve školách. lyžích běhal všechny tra-  
 nejlepších přátel a na ly- Od r. 1940-45 působil ve ti: 15 km (mistrovství  
 žích si skvěle rozumíme.“ Švédsku jako amatérský Švédska je jen na 15

Bergfors je profesio- nální instruktorem bě- nální instruktorem pracoval Z atletických disciplín  
 hu na lyžích od r. 1946. po prvé v cizině, na Is- měl nejraději běhy, bě-  
 Zároveň je také v zimě landu téměř 14 měsíců, hal 1800 m, později 1500  
 instruktorem rychlobrus- r. 1948 v Norsku a loň- metrů a 3000 m.  
 lení, v létě pak lehké atle- ského a letošního roku Je překvapen rozšíře-  
 letiky a orientačních u nás. ním lyžařství u nás a

V celém Švédsku Bergfors v mládí pro- středisko v Tatranské  
 jsou jen dva profesionál- vozoval mnoho sportů, Lomnici a na Štrbském  
 ní cvičitelé pro lyžařství nejvíce si však oblíbil Plese považuje za ideál-  
 a deset pro lehkou atle- běh na lyžích a lehkou ní. Rád by přijel do Čes-  
 tiku. Je zaměstnancem atletiku. Bydlel do svých koslovenska i v létě, aby  
 města Linköping (prá- deseti let v sev. Švédsku, mohl spolupracovat s ná-  
 myslové město, asi 50.000 na lyžích začal jezdit ve šimí odborníky v lehké  
 obyv.) a instruuje ve čtyřech letech a už v atletice, po případě za-  
 všech tammích klubech. osmí se zúčastnil prvních vádět k nám orientační  
 V Linköpingu je 7 atl. lyžařských závodů. Od té sport. Jiří Štěpnička

## ROZVRH LYŽAŘSKÉHO KURSU PRO MLÁDEŽ

Při lyžařských zájezdech mládeže, at jsou to již zájezdy sokolských jednot nebo školní zájezdy, působí desítky našich vedoucích a cvičitelů. Aby byli na svůj cvičitelský úkol u mládeže dobře připraveni, otiskujeme postupně informativní technické články. Dnes přinášíme ukázkou technické náplně týdenního kursu.

Předpokládáme mládež od 11. roku — začátečnický i málo pokročilý. Cvičíme za příznivého počasí s mladšími nejméně 4 hodiny denně, se staršími a tělesně zdatnějšími až 5 hodin denně. Při nepříznivém počasí a těžkém sněhu dobu výcviku zkracujeme. V polední přestávce dbáme na to, aby mládež dlouho a skutečně odpočívala.

### 1. den:

dopoledne:  
 začínáme na rovině,  
 připínání a odpínání lyží

základní postoj na lyžích (těž v pozoru),  
 obrat přešlapováním odvratem i přivratem na rovině,  
 postupný nácvik chůze sunem (s holemi) — nejprve ve stopě přímé, pak ve stopě nerovné,  
 postupný nácvik chůze skluzem — bez holí i s holemi,  
 chůze terénem.

### Odpoledne:

na mírném svahu končícím rovinou nebo protisvahem:  
 základní sjezdový postoj při sjezdu přímo svahem,  
 sjezd přímý  
 současně nácvik výstupů (přímo sunem — přídupem, šikmo sunem — přídupem),  
 úměrně schopnostem zvyšujeme rychlost — případně měníme svah.

2. den:

dopoledne:

chůze s odpichem soupaž,  
sjezd s odpichem soupaž,  
sjezd přímo svahem — těžší terén,  
sjezd šikmo svahem.

Odpoledne:

sjezd a různé jeho obměny — cviky  
k upevnění rovnováhy, na př.:  
sjezd v podřepu, dřepu, střídavě na  
pravé a levé lyži, zvedání předmě-  
tu za jízdy, podjíždění branek,  
hra — honička bez holí ve vymeze-  
ném prostoru.

3. den:

dopoledne:

mírný svah — střídavé přenášení vá-  
hy s nadlehčováním nezátížené ly-  
že,

základy bruslení

změna směru odslápnutím,

střídavý běh,

dvoudobý běh,

nácvik obrátů přednožením (jen se  
staršími a vyspělejšími žáky).

Odpoledne:

výlet do terénu přiměřený zdatnosti  
žáků — vyhýbáme se lesním a  
uježděným cestám — používáme a  
opakujeme naučenou látku.

4. den:

dopoledne:

výlet do terénu s nácvikem přejezdu  
terénních vln, sjezdu do žlebu a  
výjezdu do protisvahů.

Odpoledne:

nácvik brzdění přivrátlem — necvičí-  
me dlouho, aby si mišádež nezvykla  
plužit a brzdila přivrátlem jen v  
nejnutnějších případech.

5. den:

dopoledne:

opakování sjezdu, přejíždění terén-  
ních vln, nácvik terénního skoku  
(nízká mez).

Odpoledne:

výlet do terénu s použitím naučené-  
ho — zakončíme některou závodní-  
vrou hrou na rovině.

6. den:

dopoledne:

s méně nadanými nacvičujeme oblou-  
ky v pluhu,

s nadanými žáky smyk a kristianii.

Odpoledne:

lehký závod v běhu — trat vytyčíme  
tak, aby to byla rovina a sjezd  
(start výše než cíl) — stoupání se  
vyhýbáme,

závod provedeme spíše zábavným  
způsobem jako závod jednotlivců  
i družstev.

J. Olivová

## VÍC LYŽAŘSKÝCH VOSKŮ!

Před rokem byly vy-  
robeny v Leningradě no-  
vé druhy vosků. Byly  
zkoušeny v ústřední la-  
boratoři sportovního in-  
ventáře. Prakticky pak  
byly vyzkoušeny v Moskvě,  
Leningradě, Archan-  
gelsku, Sverdlovsku, Ku-  
rovsku a v jiných mēs-  
tech. Zabývali se jimi  
vedoucí mistři a sportov-  
ci. Zkoušky dokázaly do-  
bré vlastnosti těchto no-

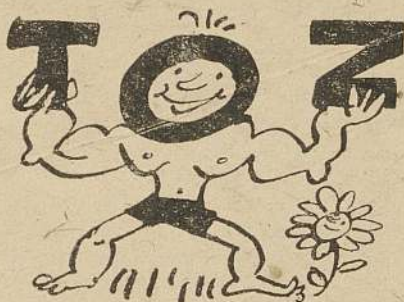
vých lyžařských vosků.  
Pro letošní sezónu se  
v Leningradě připravuje  
již jejich hromadná vý-  
roba. Do prodeje přichá-  
zí vosk číslo 1 pro tání,  
vosk č. 2 pro suchý měk-  
ký sních při teplotě vzdu-  
chu mezi 4—8 stupni  
mrazu, vosk č. 3 pro su-  
chý měkký sních při te-  
plotě od 8 do 12 stupňů,  
vosk č. 4 pro slalomáře  
a konečně č. 5 pro zrnitý

suchý sních při tempera-  
tuře —3 až —16 stupňů.  
Je přirozené, že těchto  
dosavadních pět vosků  
nemůže zatím plně na-  
sytit potřeby lyžařů.

Už nyní mají přijít do  
prodeje nové druhy na  
zledovatělý povrch, na  
teploturu —16° a ní-  
že, pro vlhký a měkký  
sních při teplotě —20° až  
+20°. Mimo to je zhoto-  
vována zkušební serie  
laků pro „skočky“ Vyrá-  
bí se podle receptů mís-  
tra sportu V. Andrejeva.

N. Laptěv, mistr sportu

# DALŠÍ NOSITELÉ



Soutěž o Tyršův odznak zdatnosti našla mezi lyžaři velmi úrodnou půdu. Není už téměř ani jednoho závodníka, cvičitele, cvičitelky, instruktora a měřiče, který nebo která by nezahájili přípravu na splnění podmínek TOZ. Vždyť splnění TOZ je podmínkou další cvičitelské a závodnické činnosti a proto věříme, že nebude nikoho, kdo by význam TOZ nepochopil a vyradil se tak z práva účastnit se závodů a kursů. Vzorem jsou nám členové ústředí lyžařů ČOS, kteří z větší části TOZ už mají. Dnes k nim přibyli další tři:

místopředsedkyně ÚL ČOS Zdena Pohnertová, stříbrný TOZ,

mezinárodní zpravodaj ÚL ČOS Zdeněk Šprýnar, bronzový TOZ, a

členka Ú LČOS Marta Kotátková, bronzový TOZ.

Další hlášení: cvičitel Bohumil Sýkora, Praha, bronzový TOZ, vedoucí Vínček Trunda, Olomouc a Oldřich Slouka, Olomouc, oba stříbrný TOZ.

Lyžařský oddíl TJ Sokol Přerov nám píše: „Mezi prvními, kdož splnili podmínky TOZ v naší jednotě byl vedoucí lyžařského oddílu Sokola Přerov br. Adin Svozil, čestný lyžařský cvičitel, dále br. Jaroslav Polame, lyžařský cvičitel a rozhodčí a br. Vojtěch Tlapa, rozhodčí. Všichni získali zlatý TOZ. — To jsou první tři z našeho sboru rozhodčích, cvičitelů a vedoucích — ne však poslední.“

Také lyžaři ZSJ AZNP Mladá Boleslav nechtěli zůstat pozadu a tak ještě loňského roku přistoupili někteří k pokusům o splnění jednotlivých soutěží TOZ. Ani počáteční potíže neuměly zlomit jejich nadšení a ani zdánlivě nepřekonatelné překážky neobstály. Překážka za překážkou se hroutila a tak ještě před 1. listopadem se mohlo pět prvních členů lyžařského oddílu ZSJ AZNP pochubit, že jsou mezi prvními v závodní sokolské jednotě, kteří splnili podmínky pro TOZ. Jsou to bratři: Bezstarosta Jaroslav cvičitel, Adler Ferdinand, vedoucí a náčelník oddílu, Hluchý Karel, cvičitel a vedoucí oddílu, Fajstava Bohuslav, cvičitel a Folbrecht Miroslav, člen oddílu.

Kromě těchto pěti, kteří splnili všechny soutěže a TOZ už získali, chybí několik dalších členům jen několik soutěží k dokončení TOZ. Na podzim se připravovali všichni lyžaři v tělocvičně a k jejich cti nutno říci, že jsou nejpilnějšími návštěvníky tělocvičny. Mladoboleslavští lyžaři se tak postavili do čela celé závodní jednoty v náboru pro TOZ. Který oddíl je bude následovat?

Jmenovaným srdečně gratulujeme a přáli bychom si, aby toto naše pravidelné hlášení našlo náležitou odezvu a aby se co nejdříve rozšířilo nejméně na dvě stránky našeho „Lyžařství“.



# MISTROVSTVÍ SVĚTA FIS

Mistrovství světa v jízdě na lyžích v USA — vlastně jeho první část, jež se konala v Lake Placid a měla na pořadu závody v klasických disciplínách — si rozhodně nemohla chválit přízeň počasí. Sníh nějaký sice napadl, když se však mělo zahájit, sešel a tráva se div nezazelenala, jak bylo teple.

Zkoušelo se tedy improvizovat. Rozřezal se led v místním jezeře, rozdrtil a pokryl se jím mústek. Skoky však byly tak nepodařené a pády tak nebezpečné, že si jeden z favoritů — Fin Laakso — zlomil ruku a ostatní pak odmítli další podobné závody.

Mělo to jen jednu výhodu — pro Nory. Závod vyhrál norský skokan, který studuje v USA (jmenuje se Mohn) a byl dodatečně zařazen do teamu Norů pro skok prostý.

Teprve když byly běžecké disciplíny přeloženy do Rumfordu ve státě Maine, napadlo v Lake Placid trochu sněhu a mohl být uspořádán první mistrovský závod: skok pro závod sdružený, který přinesl úspěch Norům, jež obsadili prvních pět míst.

Závody sledovalo 800 diváků, startovalo 25 skokanů ze 7 států. Výsledky:

1. Slaatvik (Norsko) 231,0 (65,5 a 68 m),	2. Sannerund (Norsko) 223,4 (65 a 65),	3. Gjermundshaug (Norsko) 222,8 (66,5 a 66,5),	4. Maardalen (Norsko) 219,8 (63,5 a 64),	5. Gjelten (Norsko) 216,8 (66 a 63,5),	6. Hasu (Finsko) 215,2,	7. Israelsson (Švédsko) 213,7,	8. Haraldsson (Švédsko) 212,9,	9. Perry-Smith (USA) 212,0,	10. Huhtala (Finsko) 204,8,	11. Dahl (Norsko) 201,6,	12. Supersaxo (Švýcarsko) 199,6.
---	--	--	--	--	-------------------------	--------------------------------	--------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	--------------------------	----------------------------------

Olympijský vítěz ve sdruženém závodě — Fin Hasu — skončil ve skoku jako šestý. Závod byl zajímavý také tím, že se napřed skákalo (normálně napřed běh a pak skok), takže nešlo dohánět náskok z běhu výkonem, stylem nebo délkou skoků.

Mistrovství světa v jízdě na lyžích pokračovalo v pátek 3. února v Rumfordu ve státě Maine v USA závodem v běhu na 18 km, který byl současně druhou částí závodu sdruženého. — Startovalo 68 závodníků, z nichž 24 se ve středu zúčastnilo skoků pro závod sdružený v Lake Placid, odkud

byla soutěž pro nedostatek sněhu přeložena. Běh na 18 km přinesl tyto výsledky:

1. Aastrom (Švédsko) 1:06:16 hod.,	2. Josefsson (Švédsko) 1:06:27 hod.,	3. Kiuru (Finsko) 1:07:03 hod.,	4. Lonkila (Finsko) 1:07:14 hod.,	5. Velonen (Finsko) 1:07:45 hod.
------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------

## FIN HASU VÍTĚZEM SDRUŽENÉHO ZÁVODU

Po propočítání výsledků závodu ve skoku a v běhu na 18 km byly vyhlášeny v mistrovství světa v jízdě na lyžích výsledky závodu sdruženého: 1. Hasu (Finsko) 455,2 b., 2. Gjermundshaug (Norsko) 452 b., 3. Slaatvik (Norsko) 451,86 b., 4. Sannerudn (Norsko) 447,98 b., 5. Israelsson (Švédsko) 447,64 b., 6. Maardalen (Norsko) 442,9 b., 7. Huhtala (Finsko) 440,8 b., 8. Dahl (Norsko) 437 b., 9. Haraldson (Švédsko) 423,4 b., 10. Sipponen (Finsko) 423,8 b., 11. Werilainen (Finsko) 419,3 b., 12. Supersaxo (Švédsko) 413,2 b.

Upozorňujeme své čtenáře, že naše veškeré časopisy mohou obdržet také ve všech prodejnách Narpy, národní podnik, a to v předplacení i v drobném prodeji. Administrace časopisů ČOS

# KALENDÁŘ FIS NA ROK 1950

Mezinárodní lyžařská federace FIS schválila kalendář mezinárodních lyžařských závodů pořádaných členskými svazy v letošní sezóně.

## ÚNOR:

- 4.—5. Mezinárodní dny alpské v Gasteinu (Rakousko).
12. Mezinárodní závod ve sjezdu v Madesimo (Italie).
- 13.—18. Mistrovství světa FIS v soutěžích sjezdových v Aspen (USA).
- 18.—19. Mezinárodní závody v Kuopio (Finsko).  
Mezinárodní závod ve sjezdu a slalomu v St. Moritz (Švýcarsko).
- 18.—26. Mezinárodní závody o „Pohár Tater“, Tatranská Lomnice.
26. Mezinárodní závod ve sjezdu a slalomu v Norefjell (Norsko).  
Závody ve skoku na lyžích v Bischofshofen (Rakousko).
28. Mezinárodní závody ve sjezdu a slalomu v Roedkleiva (Norsko).

## BŘEZEN:

- 1.—5. Tradiční závody v Holmenkollen (Norsko).
- 2.—5. Obří slalom a Parsen Derby v Davosu (Švýcarsko).
- 3.—5. Mezinárodní Gornegrat Derby v Zermattu (Švýcarsko).
- 4.—5. Závody Puljo v Kuopio (Finsko).
7. Mezinárodní závody ve skoku na lyžích v Kongsbergu (Norsko).
8. Mezinárodní cena ve skoku na lyžích v Porsgrunnu (Norsko).

- 9.—12. Mezinárodní závody ve Špindlerově Mlýně.
- 10.—12. Mezinárodní závody SAS v Arose (Švýcarsko).
- 10.—15. Mezinárodní závody v Zakopaném (Polsko).
- 11.—12. Sjezdový závod Alberg-Kandahar v Muerrren (Švýcarsko).  
Zimní hry Salpausselkae v Lahti (Finsko).
- 18.—19. Velká cena Československa ve Špindlerově Mlýně - Harrachově.
- 18.—20. Švédské zimní hry v soutěžích norských v Oestersundu.
- 25.—26. Švédské zimní hry v soutěžích alpských v Are.  
Velká sjezdová cena v Auron (Švýcarsko).  
Závody Ounasvaara v Rovaniemi (Finsko).

## DUBEN:

2. Sjezdový závod v Monte Canin (Italie).
- 7.—9. Mezinárodní závod ve sjezdu a slalomu v Galdhøeppen (Norsko).
- 9.—10. Mezinárodní závod o Pohár Krkonoš (Československo).
- 15.—17. Mezinárodní jarní sjezd ve Waldšere (Francie).
16. Sjezd a obří slalom v Marmolada (Italie).

## KVĚTEN:

1. Velká cena Slovenska ve sjezdu a slalomu na Ďumbíru.

## LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ POLSKA

Letošní XXV. lyžařská mistrovství Polska se konala ve dnech 25.—31. ledna v Zakopaném. Podle výsledků a umístění bylo také určeno reprezentační družstvo na Tatranský pohár. Většinu titulů obhájili loňští mistři.

Výsledky:

**Muži: Běh na 18 km (64 startujících):**

1. Daniel Krzeptowski Josef (SNPTT Zakopané) 1:16:59 hod.
2. Stanislaw Dabrowski (LZS Barania Wisla) 1:20:43,5 hod.
3. Skupień (SNPTT Zakopané) 1:22:03 hod.
4. Kaczmarczyk (AZS Krakov), 5. Leopold Tajner (B. Goleczów).

**Ženy: Běh na 10 km (10 startujících):**

1. Stepkowna (AZS Krakov) 46:53,5 min.
2. Szutówna (Ogniwo Bielsko) 48:09 min.

3. Kolewska (Kolejarz Krakov) 50:32,5 min.

4. Rajchel (Iwoniec), 5. Hartwich (Ogniwo Krakov).

Sjezd: Trať mužů byla dlouhá 3100 metrů s výškovým rozdílem 900 m a trať žen 2600 metrů s výškovým rozdílem 700. Startovalo 82 mužů a 14 žen.

**Muži:**

1. Dziedzic (AZS Krakov) 2:40,5 min.
2. Marusarz Josef (SNPTT Zakopané) 2:47,5 min.
3. Popieluch Maciej (SNPTT Zakopané) 2:50,5 min.

4. Gasienica-Samek M. (Gwardia Zakopané), 5. Radkiewicz Jan (SNPTT Zakopané).

#### Ženy:

1. Bujakowna Anna (SNPTT Zakopané) 2:57 min.
2. Grocholska (SNPTT Zakopané) 3:07.5 min.
3. Kowalska (Gwardia Zakopané) 3:16.5 min.
4. Czarnik (Ogniwo Bielsko), 5. Buljakowna Eva (SNPTT Zakopané).

#### Slalom:

##### Muži:

1. Plonka (SNPTT Bielsko) 1:44.6 min.
2. Pawlica (SNPTT Zakopané) 1:48 min.
3. Kozak (Gwardia Zakopané) 1:49.4 min.
4. Popieluch (SNPTT Zakopané), 5. Marusarz Josef.

##### Ženy:

1. Kowalska (Gwardia Zakopané) 1:17.2 m.
2. Stepkówna (AZS Krakow) 1:31.4 min.
3. Bujakowna Anna (SNPTT Zakopané) 1:33.2 min.
4. Grocholska (SNPTT Zakopané), 5. Kwapien (AZS Krakow).

#### Alpská kombinace:

##### Muži:

1. Dziedzic (AZS Krakow) 7.27.
2. Plonka (SNPTT Bielsko) 8.60.
3. Marusarz Josef (SNPTT Zakopané) 9.22.
4. Popieluch (SNPTT Zakopané), 5. Gasienica-Sanek M. (Gwardia Zakopané).

##### Ženy:

1. Kowalska (Gwardia Zakopané) 10.40.
2. Bujakowna Anna (SNPTT Zakopané) 12.46.
3. Grocholska (SNPTT Zakopané) 21.34.
4. Stepkówna (AZS Krakow), 5. Czarnikowna (Ogniwo Bielsko).

#### Skok pro závod sružený:

1. Kula Jan (SNPTT Zakopané) 60.5 — 63—65 m, 225.0 b.
2. Tajner (B. Golezów) 214.5 b.

3. Daniel Krzeptowski (SNPTT Zakopané) 214 b.
4. Fross (Wisla), 5. Wegrzynkiewicz (Ogniwo Bielsko).

#### Závod sružený (běh 18 km a skok):

1. Daniel Krzeptowski (SNPTT Zakopané) 454.0 b.
2. Tajner Leopold (Budowian Golezów) 434.3 b.
3. Kula Jan (SNPTT Zakopané) 431.1 b.
4. Fross (Barania Wisla), 5. Wiczorek (LZS Szczyrk).

**Skok prostý:** Tato soutěž, která měla u startu 31 závodníků a které přihlíželo 15 tisíc diváků, přinesla veliké překvapení v porážce Stanislawa Maruszarze, který měl sice nejdelší skok dne 80.5 m, ale první skok měl pouze 57 metrů a tak skončil nečekaně až na sedmém místě.

1. Kula Jan (SNPTT Zakopané) 64—72 m, 222.5 b.
2. Krzeptowski Daniel (SNPTT Zakopané) 63.5—71.5 m, 217.5 b.
3. Kozak (Gwardia Zakopané) 64—68 m, 213 b.
4. Tajner (Budowlani Golezów), 5. Fross (Barania Wisla).

#### Běh na 30 km (11 startujících):

1. Dabrowski (Barania Wisla) 2:21:35 hod.
2. Berych (SNPTT Zakopané) 2:28:02 hod.
3. Holeksa (Barania Wisla) 2:28:34 hod.
4. Zubek (SNPTT Zakopané), 5. Stramka (SNPTT Zakopané).

#### Štafety 4x10 km:

1. SNPTT Zakopané I. (Krzeptowski Daniel B., Dawidek, Skupien a Krzeptowski Daniel Josef) 2:45:05 hod.
2. AZS Krakow 2:48:37 hod.
3. LZS Barania Wisla 2:58.00 hod.
4. Ogniwo Bielsko, 5. AZS Krakow II.

#### Konečná klasifikace klubů:

1. SNPTT Zakopané 503 bodů.
2. AZS Krakow 353 bodů.
3. LZS Barania Wisla 235 bodů.
4. Gwardia Zakopané, 5. Ogniwo Bielsko.

## Z BULHARSKÉHO SNĚHU

● Trenér národního lyžařského družstva Bulharů — Eda Hromádka — je již v Sofii a převzal přípravu Bulharů na Tatranský pohár. Domácí tisk věnoval jeho příjezdu značnou pozornost a roze-psal se o jeho mezinárodních závodnických úspěších před válkou.

● Největší lyžařskou událostí letošní zimy v Bulharsku prý byl hvězdicový pochod 300 lyžařů ze všech částí země. Start závodu byl v 10 různých městech a cíl v horském městečku Sevljevu. Některé z týmů musely cestou překonat horské hřbety za nejtěžších podmínek.

● Sofijské kluby se pečlivě připravují na mistrovství Bulharska, jež bude uspořádáno koncem února. Nejsilnějšími celky disponují kluby Torpedo, Strojitel, Červeno Zname a Dynamo. Každou neděli jsou v blízkosti bulharského hlavního města pořádány závody mezi těmito jednotlivými kluby.

# MISTROVSTVÍ BULHARSKA V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

byla uspořádána v Borovci a zúčastnilo se jich na 200 závodníků. Pohár listu „Otečestven front“, který byl určen nejlepšímu závodníkovi, získal již po druhé známý lyžař Dimitrov, jemuž je teprve 20 let a je velkou nadějí do budoucna. Mistrovství bylo vůbec ve znamení objevení mnoha mladých talentů a zúčastnilo se ho mnoho mladých, dosud neznámých závodníků. Tak na příklad ve sjezdovém závodě, který se jel na trati dlouhé 2800 metrů, obsadil druhé místo 16letý Petr Engolov,

kteří ještě loni závodil v kategorii mládeže.

Jednotlivé výsledky závodů o mistrovství Bulharska, jež byly současně poslední přehlídkou bulharských lyžařů před odjezdem do ČSR: Sjezd muži (88 závodníků): 1. Vringov 4:03,6, 2. Engolov.

Běh na 18 km (72 závodníků): 1. Stajkov 1:12,28, 2. Zlatanov 1:14,30.

Slalom mužů (65 závodníků): 1. Dimitrov 108,0 vt.

Alpská kombinace: 1. Dimitrov 2,57 b., 2. Vringov 6,0, 3. Engolov 6,66.

Skok pro závod sružený (kritický bod můstku v Borovci je 40 m): 1. Dělev 209,6 b., skoky 31 a 31, 2. Dojkov body 206,5, skoky 28 a 33 m.

Závod sružený: 1. Dělev 435,8 b., 2. Stajkov 417, 3. Dojkov 412,9.

Sjezd žen: 1. Budevská 3:05,9, v soutěži mládeže do 15 let na téže trati (délka 1450 m, výškový rozdíl 200 m) zvítězil Nestorov za 3:03,3.

Slalom žen: 1. Buděvská 88 vt., v závodě mládeže na téže trati Chulebjev za 82 vt.

## MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ ZÁVODY SNB

Ve dnech 23.—24. ledna 1950 konaly se ve Vysokých Tatrách mezinárodní lyžařské závody Bezpečnostních sborů Československa, Polska a Maďarska. Současně se konaly přebory SNB a lidových milic. Jednotlivé soutěže byly uspořádány v Tatranské Lomnici a na Štrbském Plese. V celkové klasifikaci zvítězilo Československo s 207 b., před Polskem 167 b. a Maďarskem 35 bodů.

První soutěží byl Obří slalom, jehož start byl ve výšce 2200 m v sedle pod Lomnickým štítem a cíl ve výšce 1700 m u Magistrály. Trať byla dlouhá 1500 m, měla výškový rozdíl 500 m a 21 kontrolních branek.

Výsledky:

**II. VEŘEJNÝ ZÁVOD SNB: I. třída:** 1/2 Brchel (S. Stát. lesy, Tatr. Lomnice) 1:30 min., 2/3 V. Krajňák (ATK) 1:30,2 min., 3/4 Szecepaniak (Polsko) 1:32,4 min., 4/6 Bachleda (SNB), 5/10 Kaplan (Polsko). **II. třída:** 1/1 O. Krajňák (S. Stát. lesy, Tatr. Lomnice) 1:29,2 min., 2/5 Slivka (S. Svit) 1:37,2 min., 3/7 Kowalski (Polsko) 1:41 min., 4/8 Pěnek (SNB), 5/9 Schloser (SNB).

**Třída starších A:** 1/14 Bruk (SNB) 1:47,3 min.

**MEZINÁRODNÍ ZÁVOD:** 1. Szecepaniak (Polsko), 2. Bachleda (SNB), 3. Kowalski (Polsko), 4. Schloser (SNB), 5. Kaplan (Polsko).

**IV. ZIMNÍ PŘEBORY SNB:** 1. Bachleda, 2. Pěnek, 3. Schloser, 4. Nemeszegy, 5. Bruk.

**I. ROČNÍK LYŽAŘSKÝCH PŘEBORŮ LIDOVÝCH MILIC:** 1. Špirko, 2. L. Koroň, 3. Duží.

Druhou soutěží byl závod čtyřlenných hlídek na 25 km se střelbou a startem a cílem na Štrbském Plese. Startovalo 29 hlídek, z nichž jedna vzdala a jedna byla diskvalifikována.

**II. VEŘEJNÝ ZÁVOD SNB:** 1. SNB — Slovensko (J. Bruk, Nemeszegy, Rusko a Ulický) 2:04:34 hod., 2. SNB — Čechy (Počarovský, Moc, Štrupp, Kubiš) 2:15:24 hod., 3. SNB — Slovensko 2:16:01 hod., 4. SNB — Slovensko, 5. ATK — Praha.

**MEZINÁRODNÍ ZÁVOD:** 1. SNB — Slovensko (J. Bruk, Nemeszegy, Rusko, Ulický) 2:04:34, 2. SNB — Čechy (Počarovský, Moc, Štrupp, Kubiš) 2:15:24 h., 3. SNB — Slovensko (Gal, Kurčik, Chrastina, Pollak) 2:16:01 hod., 4. Maďarsko I. (Boldiv, Szanty, Garbera, Faludy) 2:42:08 h., 5. Maďarsko II 3:01:03 h., 6. Polsko 3:05:38 hod.

**IV. PŘEBOR SNB:** 1. SNB — Slovensko, 2. SNB — Slovensko, 3. SNB — Čechy.

**I. PŘEBOR LIDOVÝCH MILIC:** 1. hlídka (Majerčák, Marcinko, Cimmerman, L. Hrnčiar) 2:22:35, 2. hlídka (Gejdoš, Hološ, Král, Slivka) 2:28:43.

Závod ve sjezdu měl trať dlouhou 3000 metrů s výškovým rozdílem 400 metrů ze Soliska ke Štrbskému Plese. Startovalo 70 závodníků.

**CELKOVÉ VÝSLEDKY MEZINÁRODNÍHO ZÁVODU SNB:** I. třída: 1/2 Kaplan (Polsko) 3:33 min., 2/7 Wegrzynowski (Polsko) 3:36 min., 3/10 Bachleda (SNB) 3:41,3 min.

**II. třída:** 1/1 Pěnek (SNB) 2:29,2 min., 2/3 Kvačela (S. Stát. lesy) 3:33 min., 3/4



Moc (SNB) 3:33.6 min., 4/6 Kowalski (Polsko) 3:35.1 min., 5/8 Schloser (SNB) 3:36.3 min.

**Třída starších A:** 1/5 Bruk J. (SNB) 3:34.9 min.

**Třída starších B:** 1/23 Doleček (SNB) 4:02 min.

**MEZINÁRODNÍ ZÁVOD:** 1. Kaplan (Polsko), 2. Moc (SNB), 3. Bruk (SNB), 4. Kowalski (Polsko), 5. Wegrzynkowski (Polsko), 6. Schloser (SNB).

**PŘEBOR SNB:** 1. Moc, 2. Bruk, 3. Schloser, 4. Bachleda, 5. Rusko.

**PŘEBOR LIDOVÝCH MILICÍ:** 1. Koreň 3:58.9 min., 3. Bartaň, 3. Mazurek.

Předposledním závodem byl běh na 18 km, který přilákal na start 134 závodníků. Nejlepšího času dosáhl polský reprezentant a akademický mistr světa Kwapien před našim Kovalčíkem a Poljakiem.

**VÝSLEDKY VEŘEJNÉHO ZÁVODU SNB:** 1. třída: 1/1 Kwapien (Polsko) 1:07:01 hod., 2/2 Kovalčík (S. Státné lesy) 1:08:30 hod., 3/4 Bukowski (Polsko) 1:10:02 hod., 4/5 Rusko (SNB) 1:10:16 h., 5/6 Gasienica (Polsko) 1:10:30 hod., 6/11 Nemeszeghy (SNB) 1:13:44 hod.

**II. třída:** 1/3 Poliak (S. Státné lesy) 1:10:01 hod., 2/7 Moc (SNB) 1:11:16 hod., 3/9 Gál (SNB) 1:13:12 hod., 4/10 Ulický (SNB) 1:13:26 hod.

**Starší A:** 1/8 J. Bruk (SNB) 1:13:01 hod. **Starší B:** 1/41 Doleček (SNB) 1:21:08 hod.

**MEZINÁRODNÍ ZÁVOD:** 1. Kwapien (Polsko), 2. Bukowski (Polsko), 3. Rusko (SNB), 4. Gasienica (Polsko), 5. Moc (SNB), 6. Bruk (SNB), 7. Gál (SNB), 8. Ulický (SNB), 9. Nemeszeghy (SNB), 10. Chrastina (SNB), 11. Počárovský (SNB), 12. J. Štrupp (SNB), 13. Kubiš (SNB), 14. Pollák (SNB), 15. Žuza (SNB), 16. Kurčík (SNB), 17. Wegrzynkowski (Polsko), 18. Galgoczi (Maďarsko), 19. Takacs (Maďarsko), 20. Barta (Maďarsko).

## CARDAL VÍTEZEM MEMORIÁLU JOS. NĚMECKÉHO

Sokol Nové Město uspořádal v sobotu 28. ledna třetí velké lyžařské závody — „Memoriál Josefa Německého“, vytrvalostní závod na 43 km. Startovalo v něm 30 našich nejlepších běžců, pro které byl závod dobrou přípravou pro Tatranský pohár a na mistrovství.

**I. třída:** 1/1 Cardal (Jilemnice) 2:52:30 hod., 2/2 Dvořák 2:55:45 hod., 3/3 F. Balvín 2:59:16 hod., 4/4 Zajíček (všichni S. Nové Město) 3:11:3 hod., 5/5 Tvrzník (S. I. Smíchov) 3:14:03 hod., 6/8 Waisshäutel (S. Skloexport Jablonec) 3:18:06 hod., 7/9 Marousek (S. I. Smíchov) 3:18:15 hod.



**PŘEBOR SNB:** 1. Rusko, 2. Moc, 3. J. Bruk.

**PŘEBOR LIDOVÝCH MILICÍ:** 1. Marcinko, 2. Majerčák, 3. Hrnčíar.

Poslední soutěží byl závod štafet na 4krát 10 km. Start a cíl byl v Tatranské Lomnici před hotelem Morava. Závodilo 19 hlídek.

Štafetu vyhráli Poláci, díky vyrovnanému výkonu a hlavně pak závěru vítěze na 18 km Kwapiena, jenž zaběhl na úseku nejlepší čas 31:50 min.

### V ý s l e d k y :

**MEZINÁRODNÍ ZÁVOD:** 1. Polsko (Kowalski, Bukowski, Gasienica, Kwapien) 2:12:34 hod., 2. SNB I (Moc, Ulický, Bruk, Rusko) 2:18:35 hod., 3. SNB II, 4. SNB III, 5. Maďarsko I, 6. Maďarsko II.

Ve IV. přeboru SNB zvítězila štafeta Tapistrák, Petrovič, Kučera, Růžička, časem 2:24:27 hod. V přeboru lidových milic vyhrála hlídka L. Hrnčíar, Majerčák, Král, Marcinko, za 2:26:23 hod., celkově byla šestá.

Závěrečných soutěží se účastnil také ministr vnitra Václav Nosek, který při slavnostním nástupu na zakončení závodu zdůraznil význam tělesné zdatnosti u bezpečnostních sborů lidově demokratických států.

Na 51. lyžařská mistrovství ČSR bylo jmenováno reprezentační družstvo SNB: Nemeszeghy, Moc, Skrbek, Šír, Korbář, Rusko, Bruk, Gál, Ulický, Chrastina, Počárovský, Kučera, J. Štrupp, Polák, Žuza, Kurčík, Kubiš, Fousek, Pěnek, Bachleda, Schloser, Kaněra a Vasylyk.

**II. třída:** 1/7 Ducháček (S. Zlatá Olešnice) 3:16:18 hod., 2/10 Kříž (S. Město Žďár) 3:19:09 hod., 3/11 Bělský (S. Svit I) 3:20:36 hod.

**Starší A:** 1/6 V. Fousek (S. Nové Město) 3:16:13 hod., 2/13 Fiala (S. Žel. Brno) 3:28:09 hod.

# JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ

## KRAJ BRNĚNSKÝ :

Bartoš Alois, Bartoněk Jan, Bodlák Stanislav, Bula Miroslav, Floryánová Věra, Holubová Dagmar, Hujňák Jaromír, Junek Zbyněk, InžC. Jungman Jan, Jarý Ladislav, Klement František, Kocman Josef, Krejčí Vladivoj, Křenek Jos., Inž. Kunovský Lumír, Lorenc Václav, Ph. Mr. Máchal Jiří, Mikšovský Josef, Mülle-rová Libuše, Ohnůtek Svatopluk, Olešovský Bohumír, Pešťalová Marie, Skandera Bohuš, Svoboda K. B., Svoboda Oldřich, Šilhan Vladislav, Živný Zdeněk.

## KRAJ PRAŽSKÝ :

Baběrádová Hana, Baběrádová Marcela, Čarek Karel, Červenka Václav, Domalip Jan, Dvořák Ladislav, Dr. Fössl Emil, Havelka Jiří, Hauptvoglová Helena, Hru-

bá Věra, Jareš Milan, Jarolínek Karel, Jedličková Dagmar, Jelínek Josef, Kašpar Josef, Keller Jiří, Kmochová Božena, Kubín Zbyněk, Kvapil Václav, Lederer Vlad., Lev Bedřich, Levíček František, Máj Jaroslav, Dr. Martinek Boh., Miňovský Břetislav, Müller Petr, Petera Josef, Fuchmeltr Josef, Přívratský František, Říha Václav, Selinger Emil, Setnička Václav, Skalák František, Spálová Dagmar, Špála Jiří, Vainer Vladimír, Valsa Jan, Zahradník Josef.

## KRAJ OLOMOUCKÝ :

Brázdil František, Dočkal Josef, Havří Jan, Kalábová Olga, Mikšík Miroslav, Nejez Jaroslav, Polame, Jaroslav, Řehofka Vladimír, MUDr. Simon Josef, Svršek Jan, Šram Josef, Štěpánková Běla, Šumbera Miroslav, Vačura František.

## Z NAKLADATELSTVÍ ČOS

● „Vítězství vůle“ je název nové knihy, kterou vydalo nakladatelství ČOS. Autorem knihy je dr. František Kožík, který na 174 stránkách živě a reportážně seznamuje čtenáře s nejlépeším našim sportovcem — kapitánem Emilem Zátopkem. Je v ní mnoho zajímavostí ze života světového rekordmana od prvního vstupu na závodní dráhu až po největší úspěchy, jakých kdy sportovec může dosáhnout po vítězství na olympijských hrách a k překonání světového rekordu. Textová část je doplněna 31 celostránkovými dokumentárními fotografiemi a kresbami Oty Maška. „Vítězství vůle“ je cenným obohacením každé knihovny. Cena brožovaného výtisku je 85 Kčs.

● V nejbližších dnech bude dána do prodeje instrukční lyžařská knížka „Radostně na lyžích“, kterou sestavili odborníci na slovo vzati, Jirsa, Hala a dr. Jelínek. Kniha má 96 stran, je tištěna na

křídovém papíře a je doplněna cca 100 fotografií a kresb. Cena brožovaného výtisku ve vkusné grafické úpravě bude 85 Kčs.

● V tisku je další lyžařská kniha, kterou sestavil arch. Karel Jarolínek. Bude to cenná pomůcka pro všechny činovníky, rozhodčí, skokany a všechny ty, kdož se zajímají o skok a stavby můstků.

● Po pravidlech ledního hockeye vydalo v těchto dnech nakladatelství ČOS další cennou příručku „Pravidla košíkové“. V příručce kapesního formátu jsou rozvedena mezinárodní pravidla košíkové, schválená FIBA. Cena výtisku je 20 Kčs.

● Ale ani na lyžaře nezapomíná nakladatelství ČOS, k dříve vydané příručce „Výpočtové tabulky pro závod ve sjezdu a slalomu“ vyšla další příručka „Výpočtové tabulky pro skok na lyžích a sdružený závod“. Cena příručky je 15 Kčs.

**PŘIHLÁŠKY NOVÝCH PŘEDPLATITELŮ „LYŽAŘSTVÍ“ přijímá**  
Administrace sokolských časopisů, Praha II, Jungmannova 24. Přihlas  
se ještě dnes. — Ziskej ve své jednotě co největší počet odběratelů.

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskne „TEMPO“.

národní správa, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

20. BŘEZNA 1950

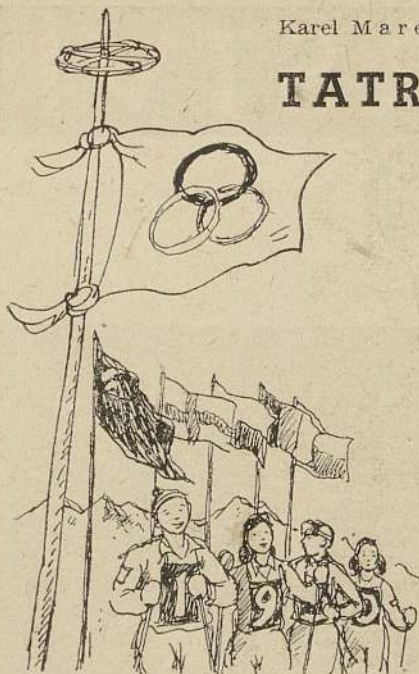


ROČNÍK 36. • ČÍSLO 4.



*V zastoupení presidenta republiky Klementa Gottwalda se letošních lyžařských mistrovství a II. ročníku Tatranského poháru účastnil předseda vlády Antonín Zápotocký*

# TATRANSKÝ POHÁR



Velká lyžařská sportovní soutěž o Tatranský pohár, jejíž II. ročník byl spojen s uspořádáním 51. lyžařských mistrovství ČSR, byla sportovní soutěží nového typu, lišící se v mnoha směrech od sportovních podniků, pořádaných v kapitalistických státech. Velký ideový smysl této sportovní události, jejímž posláním je upevňovat proletářským internacionálním mezinárodní spolupráci všech národů, budujících ve svých lidových republikách socialismus a v nerozlučném svazku a za vedení Svaté sovětských socialistických republik bojovat společnými silami za pokrok a mír, dalo celému tomuto sportovnímu dění ve Vysokých Tatrách pochopitelně zcela novou náplň a uspořádání. Ty jdou pak ruku v ruce se všemi novými směry socialistického budování, jak se projevují v celém našem životě. Jaká byla ta nová náplň sportovní soutěže o Tatranský pohár, v čem se projevovала a jak se tím lišila od spor-

ovních soutěží kapitalistického světa? Poukážeme jen stručně na několik pozoruhodných rozdílů, aniž bychom je jednotlivě podrobně rozbírali.

Nové cesty začaly už před zahájením soutěže a projevovaly se velkou péčí o závodníky. Nejlepší lyžaři a lyžařky byli soustředováni ve výcvikových střediscích a dala se jim možnost trenžngu při plném hmotném vybavení, o jakém se za kapitalismu nikomu ze závodníků ani nesnilo. Odborná péče, doplněná nejlepšími podmínkami ubytování, lékařské péče, stravování, dopravy, vyřešením otázky dovolených, byla spojována s mravně politickou výchovou, směřující k novému chápání sportovní dokonalosti a její funkce v lidové demokratické zřízení. — Nejmladší nadějní závodníci a závodnice ze řad lyžařského dorostu dostali nebývalou možnost zhlédnout celou soutěž a tak se učít na velkých vzorech domácích i z jiných zemí.

Mezinárodní tábor pro závodníky, který byl uspořádán 14 dnů před zahájením soutěže a který vlastně pokračoval i během soutěže, přinesl nové skutečnosti, neznámé ve společnosti soukromokapitalistické fevdnosti. Společný trenžng, společné kulturní i ideové rozpravy utužily zde přátelství mezi účastníky z několika zemí a pomohly zvyšovat sportovní úroveň. Mezinárodní tábor nasbíral první zkušenosti, jak bude možno na této cestě pokračovat dále a ještě zdařileji.

Největší změnu ovšem prodělalo prostředí, v němž všechny velké závody o Tatranský pohár probíhaly. Vysoké Tatry byly dříve doménou buržoasních vrstev. Zde nenacházel pracující člověk místa. O svých vysokých horách mohl mluvit jen v písničkách a pověstech. Dnes tento horský ráj patří lidu, pracujícím. Z hotelů,

Pán

prezident Československej republiky

KLEMENT GOTTWALD,

PRAHA.

*Športovci shromaždení na súťaži o Tatranský pohár, zdravíme Vás, pán prezident, ďakujúc Vám za záštitu, ktorú Šte nad týmto pretekom prevzali. My sme si vedomí výhod, ktorých sa nám dostalo sjednotením našej telovýchovy a jej prevzatím do rúk štátu a vynasnažíme sa zo všetkých svojich síl, aby sme v Tatranskom poháre ukázali celému svetu výsledky, ktoré toto usporiadanie prinieslo pracujúcim. Bojmi, ktoré svedieme v priateľskom ovzduší športového zápolenia, dokážeme svoju odhodlanosť brániť mier a bojovať zaň, verní Vaším zásadám a pod Vaším vedením. Zdravíme Vás, pán prezident a chceme byť hodní priazne a porozumenia, ktoré nám preukazujete.*

*Za predsedníctvo Tatranského pohára  
Dr. Viktory.*

vyhrazených pro blaseovanou spoločnosť, žijící z bezpracných zisků, se staly zotavovny velké rekreační akce Revolučního odborového hnutí, z mnoha chat se staly útulky pro školní mládež, děti pracujících. Taková velká změna dala také závodům o Tatranský pohár nové obecnstvo. Jak jsme viděli zejména na Štrbském plesu při závodě ve skoku, sjelo se k němu mnoho pracujících lidí z okolí, neboť dopravní podmínky a otázky vstupného jsou tak příznivé, že je možné, aby se každý z pracujících lidí zúčastnil této velkolepé sportovní podívané. Na předních místech mezi diváky byli vždy nejlepší pracovníci, úderníci práce. Takové obecnstvo dovede jinak, všeleji ocenit sportovní výkon. Závodů nejsou obchodem, ale velkou lidovou záležitostí.

Velkým znakem, který odlišoval náš nový typ soutěže od jeho předchůdců, byl rozsah programu Tatranského poháru. Věru, nešlo zde již jen o bezduchou, v apolitičnosti utopenou sportovní událost, ale byli tam v plně šíři spojovány všechny části kultury nového člověka. Po ušlechtilém sportovním zápolení byl čas a místo na hodnotné kulturní podniky. — Výstava rekreační akce ROH, tak dobře zobrazující stále stoupající životní úroveň našeho lidu, výstava umělecké fotografie, umělecká výzdoba Tatranské Lomnice a všech jejích hlavních objektů, denní programy v kinu Tatra, přínášející hodnotné sovětské i československé filmy, kulturní pořady zpěvů, tance, hudby, předváděné lidovými soubory mládeže i umělců Národního divadla a rozhlasu, vkus-

ně upomínkové předměty a jiné, to všechno bylo nerozdělitelnou součástí Tatranského poháru a všechno dohromady vykonávalo velkou funkci výchovnou a politickou.

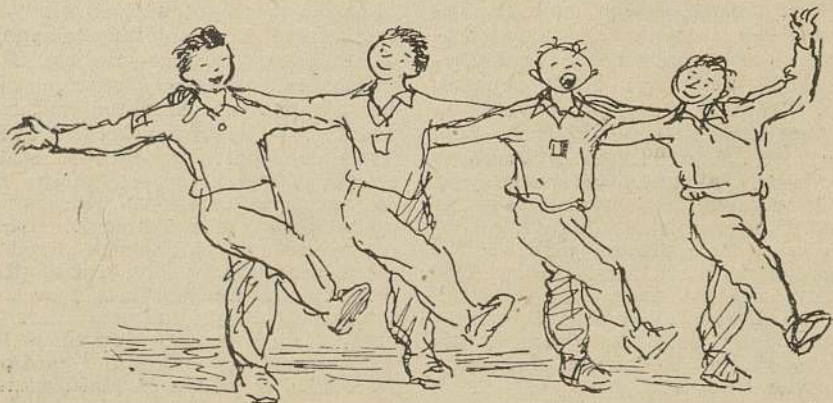
Lidová armáda a Sbor nár. bezpečnosti nejsou již těmi útvary, které ve službách kapitalistů hlídaly lid i při různých sportovních událostech. Byly nejlepšími a nejzdatnějšími pomocníky Tatranského poháru. Jejich spolupráce na uspořádání a technickém vybavení soutěže byla skutečně veliká. Ale jak lidová armáda, tak SNB mají také velký podíl na sportovním úspěchu mistrovství i soutěže o Tatranský pohár, neboť jejich borci patřili mezi nejlepší. Člen naší lidové armády Fr. Felix se stal vítězem ve skoku prostém, voják Vlastimil Melich je mistrem republiky v jízdě na lyžích, voják Vlado Krajňák je mistrem republiky ve sjezdové kombinaci. — I členové SNB jsou mezi předními v umístění.

Novým prvkem v tomto velkém sportovním podniku byla spolupráce vědy a tělesné výchovy. Ještě nikdy nebylo učiněno tolik pro lékařské vědecké bádání, tak potřebné pro další pokrok ve sportu, jako nyní. Skvěle zařízená lékařská služba, vybavená moderními prostředky a prováděná mladými sportovci-lékaři,

byla zcela něčím novým. Ukázala na novou cestu našeho sportu ve spolupráci s vědou. Také jiné technické vynálezy sloužily pořadatelstvu k hladkému průběhu, ať již jde o stroje dopravní nebo pracovní. Spojovací služba, radiotelegrafická technika se dala cele do služeb Tatranského poháru.

Vláda lidové demokratické republiky projevila tak velký zájem a současně podporu Tatranskému poháru, že je třeba tuto okolnost vytknout jako jeden z nejzávažnějších rozdílů od vlád kapitalistických států, které používaly sport jen jako prostředek k reklamě, k záměrům zrádného kosmopolitismu. — Záštitu presidenta republiky Klementa Gottwalda byla nejvyšším vyznamenáním pro sportovní podnik.

Jedním z radostných prvků, začínající se velké změny je ta skutečnost, že mezi závodníky, zejména v mistrovství republiky, to jest v družstvech krajů, se objevuje stále více a více mladých nových talentovaných lidí ze řad dělnické třídy, že jsou mezi nimi mladí lidé, kteří se plně osvědčují v budovatelské práci na svých pracovištích, zejména v továrnách, hutích, šachtách. Je to nová, zdravá miza, na jejímž základě vyroste nová sláva sportu socialistického.



# PŘÍPRAVNÝ MEZINÁRODNÍ TÁBOR NA TATRANSKÝ POHÁR

Ve dnech 5.—18. února 1950 byl uspořádán v Tatranské Lomnici v rekreačním středisku ROH, ozdravovna Morava přípravný mezinárodní lyžařský tábor pro závodníky — účastníky Tatranského poháru. Každý ze zúčastněných cizích lyžařských svazů byl pozván do tohoto tábora. Každému závodníku, cizímu i našemu, byla dána možnost, aby se mohl aklimatizovat a dobře připravit na závody. Tábor se zúčastnila většina zahraničních závodníků. Poláci a Maďari přijeli 5. II. a společně s československými reprezentanty se zúčastnili slavnostního zahájení tábora. Rumunští závodníci přijeli 7. II., bulhařští závodníci 8. II., delegace Německé demokratické republiky 16. II. a Francouzi a Finové 17. II. Vedoucí tábora byl br. Šprýnar a jeho zástupce B. Sýkora a Z. Ponertová.

Jako celý Tatranský pohár nebyl jen sportovní událostí, tak také přípravný tábor měl nejen velký význam odborný, ale i politický. Hlavní úkoly tohoto tábora byly:

1. Umožnit našim i cizím závodníkům, aby se aklimatizovali a mohli se dobře připravit na těžké boje.
2. Prohloubit přátelství mezi jednotlivými národy, tím, že se závodníci osobně dobře seznámí a v diskusích poznají společný boj národů a osvobození z kapitalistického jařma. Tím se posílí myšlenka světového míru.
3. Poznat navzájem různé trénigové systémy a vyměnit si zkušenosti.

Tatranský pohár se tímto stal vzorem všem ostatním mezinárodním soutěžím. Byl to průlom do vžitě sportovní tradice. Dříve se také konaly přípravné tábory, ale účastníci skrývali jeden před druhým svoje umění. Na návštěvy chodili zá-

vodníci a trenéři nikoliv proto, aby se poradili a pomohli si, ale vyzvidat. Účelem bylo zjistit metody soupeře a poznat jeho slabiny, a potom za každou cenu zvítězit.

Každé ráno nastupovali před Moravou všichni účastníci tábora před stožáry, na kterých vlály vlajky zúčastněných národů. Všechny, přestože mluvily různými jazyky, tam sjednotila a spojila Hymna demokratické mládeže, kterou byl zahajován denní program.

Trening byl dopoledne i odpoledne. Vedli ho techničtí vedoucí a trenéři jednotlivých družstev. Po snídani a po obědě se rozešli na různé strany běžci, sdruženáři, sjezdaři a skokani, muži i ženy. Výcvik konaly jednotlivé národy odděleně, neboť úroveň družstev byla rozličná, takže společné trénigy se nemohly uskutečnit. Přesto byl vidět velký rozdíl proti dřívějšímu. Nikdo před nikým nic netajil, naopak jeden druhému pomáhal. Naši trenéři seznamovali cizí účastníky s tratěmi a jejich záludnostmi. Závodníci i vedoucí debatovali o trénigových metodách a radili si navzájem. V tom už bylo vidět jiné pojetí sportu než jak jsme jej znali z dřívějšíka. Bylo vidět, že nešlo jen o to, kdo bude prvý a kdo druhý, ale že většinou také záleželo na tom, aby výkony všech byly co nejlepší.

Lyžaři jsou známi dravou chutí k jídlu. Tento problém byl vyřešen na více než 100 procent. Jídla bylo tolik, že někteří z účastníků na to nakonec doplatili. Maďari, Rumuni i Poláci si přivezli rozličné zásoby, jako salámy, slaninu a pod. Domnívali se, že si budou muset přilepšovat, ale hned po prvních dnech zásoby věnovali lomnické nemocnici.

Také po materiální stránce byl tábor velmi dobře vybaven. Zvláště dobře bylo letos postaráno o běžce.

Zásoby norských běžek — Splitkein, běžecské hole, a dostatek našich vosků byly k dispozici. Bylo jasné vidět jak se dnes sjednocená tělovýchova v Sokole chce všestranně starat o reprezentanty.

Po celodenním treningu se večer scházeli závodníci ke kulturně-ideovému programu. V diskusích si hovořili o boji svých národů za národní a sociální svobodu. Vykládali si o budovatelské a hospodářské práci ve svých státech, o mládeži a tělovýchovném dění. Jindy byly promítány lyžařské instrukční filmy a filmy o sportovních událostech v Československu (film o XI. všesokolském sletu). Dále byly na pořadu besedy se zpěvem a národními tanci.

18. II. byl přípravný tábor zakončen a nastaly závody. Všichni se pustili do boje, ale ne jako nesmiřitelní nepřátelé, ale jako bratři, kteří svojí zdatností chtějí sloužit společné věci: budovatelské práci a světovému míru.

Celkem můžeme říci, že tento tábor byl úspěšný, přesto, že byly ještě nedostatky, ale ty se postupem času vyřeší. První úkol tábora, dostat závodníky do formy, byl velmi dobře splněn. Jak z debat s cizinci vyplývalo, bylo to velké plus pro všechny, zvláště pro Maďary, kteří by jinak neměli možnost dobře se připravit. O naší přípravě, díváme-li se na výsledky, můžeme říci, že byla u běžců a skokanů, sdruženářů a sjezdařek dobrá, i když by se dala v některých detailech zlepšit. (Na př. více a pečlivě plánovat). U sjezdařů výsledek ukázal, že někde něco neklapalo a že se v něčem udělaly chyby.

Druhý úkol tábora, k němuž byl zaměřen hlavně kulturně ideový program, byl splněn také dobře. Některé diskuse měly velmi vysokou úroveň. V jedné z nich, polský politiký vedoucí, velmi dobře hodnotil kapitalistické pojetí sportu a ukázal na některé nedostatky, které jsou v Polsku, ale jsou stejně platné i u nás. O kapitalistickém sportu pravil toto: Tělesná výchova a sport mají za kapitalismu tyto úkoly: 1. Odvést zá-

jem pracujících od palčivých otázek tříd, boje, 2. připravovat vojáky pro nové imperialistické války, 3. sport je výběrový.

Zdůraznil, že vývoj tělesné výchovy a sportu v západních zemích jde po zcela nesprávné cestě. Charakteristické pro něj je obchodní pojmání sportu bez ohledu na zdravotní či pracovní význam. Sport a tělesná výchova se hodnotí podle výdělku a zisku. V souvislosti s tím upadá morálka sportovců. Tam, kde rozhodují peníze a intriky a vystupují profesionálové, nemůžeme mluvit o sportovní morálce. Příklad vykořisťování i ve sportu ukázal na amerických černoších, kteří pro zisk a propagaci jsou pro kapitalisty dobří, ale jinak jsou pokládáni za méněcenné.

Dále upozornil na staré zbytky reklamního propagování zahraničí, tělových. method. Zdůraznil, že je nutné proti tomu bojovat. V tomto musí sloužit za vzor SSSR. Úkolem pak je najít vlastní trainingové metody a oprostít se od všech nevědeckých tradičních forem. Tento problém je také u nás a musí být vyřešen.

Rumunský zástupce Komitétu pro tělesnou výchovu a sport řekl o přípravném táboru toto: „Forma takového společného treningu je ohromně užitečná a politicky zdravá věc. Výměna zkušeností po technické stránce eliminuje sektaření, vyplývající z národního šovinismu! Tuto formu reciproční výpomoci, která pomůže všem ve společném růstu, můžeme přirovnat k socialistickému soutěžení továren, které si vyměňují zkušenosti. Je to nové pojetí vzrůstu v socialismu. S politického hlediska je velmi důležité poznat politickou minulost spřátelených národů, jak se to dělo ve společných diskusích.“

Třetí úkol přípravného tábora spočíval v přímé výměně zkušeností a ve společném treningu. Na tomto poli jsme dosáhli méně úspěchů. Hledaly se však nové cesty a získaly se nové zkušenosti pro příště.

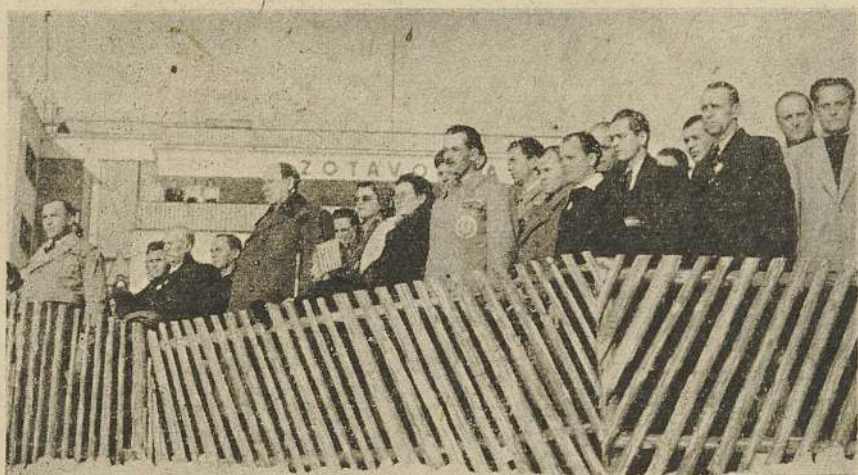
Celkově splnil přípravný tábor svůj úkol a poslání velmi dobře.

Vladimír Pácl



# SLAVNOSTNÍ ZAHÁJENÍ 51. LYŽAŘSKÝCH MISTROVSTVÍ ČSR

*Slavnostním nástupem všech závodníků a činovníků před ozdravovnou Morava v Tatranské Lomnici bylo ve středu 15. února zahájeno 51. lyžařské mistrovství republiky. Na čestné tribuně byl také předseda vlády Antonín Zápotocký, starosta ČOS Josef Truhlář, členové zahraničních delegací a další čestní hosté. Za zvuku státní hymny byla vztyčena státní vlajka a zástupci závodníků a rozhodčích složili slib. Mistrovství zahájil povereník dr. J. Vítkory proslovem:*



„V mene predsedníctva ČOS otváram 51. lyžiarske majstrovstvá republiky. Skôr než sa rozpúta boj v jednotlivých disciplínach, je potrebné si pripomenúť význam majstrovstiev a uvedomiť si, ako sa od základu zmenily pomery v našom krásnom lyžiarskom športe, vďaka nášmu ľudovo-demokratickému štátnemu zriadeniu. Tohoročné majstrovstvá usporadúvame prvý raz po vydaní zákona o štátnej starostlivosti o telovýchovu a šport. Ako sa prejavil tento významný fakt na samej príprave majstrovstiev, vidíte sami. Ešte nikdy v dejinách čs. športu nebola nijakému športovému podniku venovaná taká

starostlivosť, ako majstrovstvám tohto roku, ktorý je preto medzníkom vo vývoji nášho lyžiarstva vôbec. Pretekárov vybrali z tisícov aktívnych lyžiarov. Na usporiadanie majstrovstiev venovala vláda dosiaľ v dejinách lyžiarstva nebývalú finančnú aj všestrannú inú podporu. Je len prirodzené, že týmto tak dôkladne zmeneným vonkajším okolnostiam bude odpovedať aj nová ideová náplň samotných majstrovstiev. Tieto sa už nebudú vyčerpávať len snahou niekoľkých jedincov, dosiahnuť víťazstvo za každú cenu, niekedy bez ohľadu na pravidlá, ale hlavný význam bude v tom, že nás budú nútiť

stále rozširovať počet lyžiarov pretekárov, tak, aby sa lyžiarsťvo stalo športom masovým. Budú nás nútiť nielen zlepšovať špičkové výkony, ale snažiť sa, aby priemer výkonov mal stále stúpajúcu tendenciu, čo možno dosiahnuť jedine sústavným a neúnavným výcvikom stoviek a tisícov najlepších a najschopnejších.

Nie sú to len lyžiarske majstrovstvá, v ktorých nechceme už v budúcnosti vidieť vec uzavretého, úzkeho kruhu zámožných jedincov, lebo — priznajme si — lyžiarsky šport s celým jeho složitým a nákladným výstrojom, pobytom na horách, vo vhodnom teréne, obyčajne mimo pra-

coviska, si do nedávna nemohol dovoliť pracujúci človek. Dnes však chceme, aby sa celé lyžiarsťvo, teda nielen lyžiarsťvo pretekové, stalo športom prístupným všetkým pracujúcim a v prvom rade mládeži. A zase nie už iba mládeži študujúcej, nie len synáčkom z tak zv. lepších rodín, ale predovšetkým učnom a mladým robotníkom, tým, ktorí sú základom a nádejou našej vládnucej robotníckej triedy.

Zákon o štátnej starostlivosti o telovýchovu a šport je zárukou, že ruku v ruku s postupujúcou výstavbou vytvorí sa v našej republike a aj zaistiť potrebná materiálna základňa preto, aby sa lyžiarsťvo mohlo stať ozaj radostným majetkom všetkých. Som presvedčený, že náklad takto vynaložený sa nepremrhá. Veď tisíce pracujúcich športovcov lyžiarov zocelené zdravým pohybom na mrazivom čistom vzduchu a šírych snehových poliach sa ešte s väčšou chuťou a vytrvalosťou pustí do roboty, do prekonávania noriem, do krásnych socialistických pracovných súťaží.

Lyžiarsťvo je športom ľudí odvážnych a bojovných. Bojujte preto o hrdý titul majstra republiky a o každé umiestnenie odvážne a húževnate, dbajte však pritom prísne na pretekové pravidlá a dokumentujte tak vysokú mravnú a športovú úroveň čs. lyžiarsťva.

51. lyžiarskym majstrovstvám a vášmu boju — zdar!"

Ještě nedozněla ozvěna mohutného „Zdar“, zvolaného téměř 500 závodníků z celé republiky, a už se řadili první běžci štafety, aby zahájili boj o mistrovské tituly. Mistrovské závody ve štafetách a v závodech sjezdových se jely samostatně. Ostatní soutěže, skok, závod sdružený a běhy byly uspořádány současně se závody o Tatranský pohár.

Obě soutěže, jak mistrovství republiky, tak i Tatranský pohár vyzněly jako mohutná manifestace nového sportovního pojetí v naší sjednocené tělovýchově. Jak svým rozsahem, tak i uspořádáním nás přesvědčily jasně o správné cestě a o všech možnostech, které naše tělovýchova nyní má.



## ZÁVOD V BĚHU ROZESTAVNĚM NA 4×10 km

Titul: Mistrovská štafeta ČSR pro rok 1950, získává



### Kraj Jihlava I. družstvo (Zajíček, inž. Hlaváč, Balvín a Dvořák)

Startovalo 29 štafet. Jedna, a to kraje Pražského III. družstva byla diskvalifikována, protože závodník Marousek neměl označené lyže. Titul obhájila štafeta Sokola Nové Město na Moravě ve stejném složení jako roku loňského.

#### 1. Kraj Jihlavský I:

Zajíček Jaroslav	34,28 min.	
Ing. Hlaváč K.	34,34	„
Balvín František	34,22	„
Dvořák Karel	33,52	„
		2:17,16 hod.

#### 2. Kraj Liberecký I:

Hadrava Jos.	36,42	„
Jón Ladislav	34,02	„
Šimůnek Vlad.	35,50	„
Čardal Jar.	33,02	„
		2:19,36 hod.

#### 3. ATK I:

Marek Miloň	37,49	„
Baláž Pavel	38,11	„
Žanta Frant.	34,12	„
Melich Vlast.	33,14	„
		2:23,26 hod.

#### 4. SNB I:

Ulický Ondřej	37,20	„
Bruk Juraj	36,18	„
Nemeseghy El.	34,31	„
Rusko Ondrej	36,06	„
		2:24,15 hod.

#### 5. Kraj Pražský I:

Jenka Slavomír	34,47	„
Ing. Novák Vlad.	37,13	„
Batěk Vlad.	36,53	„
Kadavý Jar.	35,28	„
		2:24,21 hod.

6. ÚL JTO Sokol Slovensko I: Banko Antonín 39,34 min., Kovalčík Štefan 34,22 min., Poljak Ján 36,04 min., Zátorecký Ján 36,04 min., 2:26,04 hod.

7. Kraj Liberecký II: Weissshäutel V. 38,24 min., Šír Jaroslav 35,25 min., Janoud J. 36,53 min., Skrbek Otto 35,45 min., 2:26,27 hod.

8. ATK II: Blažíček O. 36,58 min., Banko Zdeněk 36,00 min., Kraus Vladimír 38,54 min., Lamoš Vlad. 37,47 min., 2:29,39 hod.

9. Kraj Královéhradecký I: Materna Jaroslav 38,47 min., Okuliar Emil 36,00 min., Matouš Miroslav 38,48 min., Šípek Jaroslav 36,52 min., 2:30,27 hod.

10. Kraj Jihlavský II: Kříž Mir, 38,20 min., Kosour Bohumil 35,38 min., Chroust Ant. 38,44 min., Kučera Fr. 38,50 min., 2:31,32 hod.

11. SNB III 2:33,27 hod. 12. Kraj Královéhradecký II 2:33,38 hod. 13. Kraj Plzeňský 2:35,06 hod. 14. Kraj Brněnský II 2:37,25 hod. 15. ÚL JTO Sokol Slovensko II 2:37,32 hod. 16. SNB II 2:38,20 hod. 17. Kraj Pražský II 2:38,52 hod. 18. ATK III 2:40,22 hod. 19. Kraj Gottwaldovský 2:41,16 hod. 20. ÚL JTO Sokol Slovensko III 2:43,46 hod. 21. Kraj Pardubický 2:45,11 hod. 22. ÚL JTO Sokol Slovensko V 2:50,16 hod. 23. Kraj Brněnský I 2:51,15 hod. 24. Kraj Ostravský I 2:53,35 hod. 25. Kraj Ústecký 2:54,22 hod. 26. Kraj Karlovarský 2:54,28 hod. 27. ÚL JTO Sokol Slovensko IV 2:55,37 hod. 28. Kraj Ostravský II 3:05,11 hod.

## ZÁVOD V BĚHU NA LYŽÍCH PRO MUŽE NA 18 km

Titul mistra ČSR v běhu na lyžích pro rok 1950 získává:

**D v o ř á k Karel, Sokol Nové Město na Moravě.**

Startovalo 109 závodníků, vzdali 4, klasifikováno 105. Obhájce titulu Jaroslav Cardal z Jilemnice skončil na třetím místě.

1. Dvořák Karel, S. Nové Město na Mor.	59,48 min.
2. Melich Vlastimil, ATK	59,49 ..
3. Cardal Jaroslav, S. Ski Jilemnice	1,00,15 hod.
4. Šimůnek Vladimír, S. Liberec I	1,02,15 ..
5. Ing. Hlaváč Karel, S. Nové Město na Moravě	1,02,21 ..
6. Jón Ladislav, S. Vysoké n. Jiz.	1,02,31 ..
7. Tvrzník Bohumil, S. Smíchov I	1,03,41 ..
8. Kadavý Jaroslav, ZSJ Zdar LTC	1,03,43 ..
9. Jenka Slavomír, S. Mladá Boleslav	1,04,12 ..
10. Skrbek Ota, S. Vysoké n. Jiz.	1,04,29 ..

11. Zajíček Jaroslav, S. Nové Město na Moravě, 1,04,40 hod., 12. Hadrava Josef, S. Nový Svět-Harrachov, 1,05,02 hod., 13. Kovalčík Štefan, St. lesy, Tatranská Lomnice, 1,05,24 hod., 14. Poljak Ján, St. lesy, 1,05,43 hod., 15. Kosour Bohumil, S. Nové Město na Moravě, 1,05,52 hod., 16. Klouček Jaromír, S. Studenec u Horek, 1,06,32 hod., 17.—18. voj. Žanta František, ATK, 1,06,39 hod., 17.—18. Marousek Miloslav, S. Smíchov I, 1,06,39 hod., 19. Janout Jiří, S. Nový Svět-Harrachov, 1,07,05, 20. Batěk Vladimír, ZSJ Slavia Dynamo Praha, 1,07,24 hod., 21. Bruk Juraj, SNB, 1,07,35 hod., 22. Šípek Jaroslav, S. Trutnov, 1,07,41 hod., 23. Piskáček Václav, S. Kdyně, 1,07,58 hod., 24. Rusko Ondřej, SNB, 1,08,06 hod., 25. Kučera Karel, SNB, 1,08,19 hod., 26. Bordovský Ladislav, ZSJ MOP Rožnov p. Radh., 1,08,23 hod., 27. Lukeš Jaroslav, S. Špindlerův Mlýn, 1,08,45 hod., 28. Ulický Andrej, SNB, 1,08,55 hod., 29. Šmíd Jaroslav, S. Kdyně, 1,08,57 hod., 30. Kaloušek Antonín, S. Kunvald, 1,09,14 hod., 31. voj. Blažíček Jan, ATK, 1,09,25 hod., 32. svob. Baláz Pavel, ATK, 1,09,27 hod., 33. Mlynář Stanislav, S. Kunvald, 1,09,32 hod., 34. Holc Josef, S. Liberec I, 1,09,37 hod., 35. Vávra Jaroslav, ZSJ MOP Rožnov p. Radh., 1,09,47 hod., 36. Pavelica Vojtěch, VSJ Banská Bystrica, 1,09,50 hod., 37.—38. Mečíř Václav, S. Ski Jilemnice, 1,09,51 hod., 37.—38. voj. Lamoš Vlado, ATK, 1,09,51 hod., 39. Žuža Andrej, SNB, 1,10,03 hod., 40. voj. Voldřich Jan, ATK, 1,10,12 hod., 41. Kříž Miloslav, S. Žďár na Moravě, 1,10,23 hod., 42. Matouš Miloslav, S. Kunvald v Č., 1,10,26 hod., 43. stržm. Počarovský Josef, SNB, 1,10,29 hod., 44. Sedo Viktor, VSJ Růžomberok, 1,11,05 hod., 45. voják Kraus Vlastimil, ATK, 1,11,11 hod., 46. Riesdorfer Edo, S. Štátné lesy, 1,11,14 hod., 47. Matocha Jan, JSJ NV Bratislava, 1,11,16 hod., 48. des. Kapič Josef, ATK, 1,11,18 hod., 49. Kunert Miroslav, VSJ Bratislava, 1,11,22 hod., 50. Karas Jaroslav, S. Kdyně, 1,11,27 hod., 51. Ducháček Mír., S. Zlatá Olešnice, 1,11,36 hod., 52. Frejbal Josef, S. Liberec I, 1,11,47 hod., 53.—54. strážm. Kurčík Jan, SNB, 1,12,08 hod., 53.—54. Blažíček Oldřich, S. Smíchov I, 1,12,08 hod., 55. Materna Jarosl., S. Špindl. Mlýn, 1,12,12 hod., 56. stržm. Kubiš Oldřich, SNB, 1,12,19 hod., 57. Pospíšil Bohuslav, S. Vrchlabí, 1,12,21, 58. Banko Anton, S. B. Bystrice, 1,12,24 hod., 59. Kučera Frant., S. Nové Město n. M., 1,12,52 hod., 60. Kadlec Ladislav, S. Č. Třebová, 1,13,06 hod., 61. Macháček Zdena, S. Brno I, 1,13,09 hod., 62. Buchár Josef, ZSJ Zdar LTC, 1,13,16 hod., 63. Ing. Jelen Mil., ZSJ Bratrství Sparta, 1,13,18 hod., 64. Kochánek Josef, S. Zlatá Olešnice, 1,13,19 hod., 65.—66. Šrubář Břetislav, S. MEZ Frenštát, 1,13,25 hod., 65.—66. Bocek Ladislav, S. Groň Bystrice n. O., 1,13,25 hod., 67. stržm. Polák Pavel, SNB, 1,13,43 min., 68. Ing. Tauš Ant., S. Domažlice, 1,14,01 hod., 69. voj. Misar Mirek, ATK, 1,14,11, 70. Balcar Vil., S. Č. Třebová, 1,14,13 hod., 71. Podolinský Otto, ZSJ Štátné lesy, 1,14,38 hod., 72.



*Nový mistr, vítěz v běhu na 18 km Karel Dvořák, ve sdruženém závodě obhájíl titul Vlastimil Melich a také ve skoku prostém zvítězil loňský mistr František Felix, který zvítězil i v soutěži o Tatranský pohár*

Janigloš Martin, ZSJ Št. lesy, 1,14.53 hod., 73. Balvín Vlastimil, S. Nové Město n. M., 1,14.57, 74. Ing. Tuláček V., VSJ Olomouc, 1,15.04 hod., 75. Kittnar Fr., S. Teplice, 1,15.14 hod., 76. Štefka Zdeněk, ZSJ Sparta Bratrství, 1,15.34 hod., 77. Němec Jaroslav, S. Teletč, 1,15.41 hod., 78. Novotný Vítězslav, ZSJ Železničáři Brno, 1,15.43 hod., 79. Junek Zbyněk, S. GZ Král. Pole, 1,16.22 hod., 80. Ing. Petřík Milan, S. Brno I, 1,16.42 hod., 81. Mil Vojtěch, S. Hrabenov, 1,16.47 hod., 82. Ing. Novotný Přem., S. Smíchov I, 1,16.53 hod., 83. Kňourek Josef, S. Pražský, 1,17.01 hod., 84. Tabašek Štěpán, ZSJ MEZ Frenštát p. R., 1,17.31 hod., 85. Petruček Josef, S. Zlatá Olešnice, 1,17.49 hod., 86. Frýšavský Stan., S. Nové Město n. M., 1,17.55 hod., 87. Kmoch Ladislav, S. Špindl. Mlýn, 1,18.10 hod., 88. Jáchym Václav, ZSJ Jáchymov. doly, 1,18.36 hod., 89.—90. Olejník Josef, S. Růžomberok, 1,18.37 hod., 89.—90. voj. Novotný Frant., VSJ Brno, 1,18.37 hod., 91. Petrvaldský Alois, S. Karl. Huť, 1,18.38 hod., 92. Babyloňský Ján, S. Růžomberok, 1,19.30 hod., 93. Marcinko František, S. Svit, 1,20.13 hod., 94. Bělský Gaston, S. ZSJ Gottwaldov, 1,20.21, 95. Zimmerman Květoslav, S. Děčín, 1,20.59 hod., 96. Habuš Kamil, S. Špindl. Mlýn, 1,22.59, 97. stráž. Chrástina J., S. SNB, 1,23.06 hod., 98. Vítka Václav, S. Val. Klobuky, 1,23.31 hod., 99. Matys Jan, S. Šumperk, 1,23.58 hod., 100. Karlíček Miroslav, S. Kremže, 1,25.13 hod., 101. Korhoň Miroslav, S. Olomouc, 1,27.42 hod., 102. Hála František, S. Kremže, 1,27.52 hod., 103. Glevaňák Jan, ZSJ Státní lesy, 1,30.23 hod., 104. Kašpar Vladimír, S. Hrabenov, 1,32.59 hod., 105. Jindra Ladislav, S. Karl. Vary, 1,34.01 hod.

## ZÁVOD SDRUŽENÝ (BĚH NA 18 km A SKOK)

Titul mistra ČSR v jízdě na lyžích pro rok 1950 získává:

**Melich Vlastimil — Armádní tělocvičný klub, Praha.**

Startovalo 32 závodníků, klasifikováno 26, vzdalo 6. Titul obhájíl loňský mistr Melich.

	běh	body za skok	celkem
1. Melich Vlastimil, ATK . . . . .	240.0	186.0	426.0
2. Lukeš Jaroslav, S. Špindl. Mlýn . . . . .	206.5	205.5	412.0
3. Šípek Jaroslav, S. Trutnov . . . . .	210.5	198.0	408.5
4. Kadavý Jaroslav, ZSJ Zdar LTC . . . . .	225.40	179.10	404.50
5. Jón Ladislav, S. Vysoké n. Jiz. . . . .	229.9	174.4	404.3

	běh	body za skok	celkem
6. Šablatura Ludvík, ZSJ Včela Brno . . . . .	211,5	177,3	388,8
7. Skrbek Otto, S. Vysoké n. Jiz. . . . .	222,5	162,3	384,8
8. Kumpošt Slávek, S. Lomnice n. Pop. . . . .	211,4	168,4	379,8
9. Skrbek Jozef, ZSJ Želez. Vítkovice . . . . .	183,13	191,30	374,43
10. Bělohořík Milosl., S. Liberec I . . . . .	175,69	196,30	371,99
11. strážm. Moc Frant., SNB . . . . .	214,8	148,0	362,8
12. Šir Bohuslav, SNB . . . . .	195,57	161,8	357,37
13. Žižka Jaroslav, S. Bílá Třemešná . . . . .	169,25	176,0	345,25
14. Piskáček Václav, S. Kdyně . . . . .	209,4	133,0	342,4
15. Mistřík Marian, S. Jasenice . . . . .	184,69	157,2	341,89
16. Poloprudský Mirosl., S. Seba Tanvald . . . . .	181,0	160,6	341,6
17. Skrbek Bohuslav, SNB . . . . .	163,44	177,6	341,04
18. Doležal Zdeněk, S. Dvůr Králové . . . . .	166,07	172,7	338,77
19. Heler Miloš, ATK . . . . .	176,94	161,5	338,44
20. Lízler Jiří, S. Ski Jilemnice . . . . .	169,63	159,6	329,23
21. Schröffer Rudolf, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	156,13	170,7	326,83
22. Kmoch Vladislav, S. Spindl. Mlýn . . . . .	170,69	149,4	320,09
23. Majerčák Jakub, S. Banská Bystrice . . . . .	163,75	155,8	319,55
24. Václavík Jiří, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	119,25	178,8	298,05
25. Němček Miroslav, S. Svit Tatra . . . . .	151,07	141,9	292,97
26. Mandys Milan, S. Spoj. ocel. Chomutov . . . . .	154,94	117,1	272,04

### SLALOM ZVLÁŠTNÍ — MUŽI

Titul mistra ČSR ve slalomu pro muže pro rok 1950 získává:

**Brchel Luboš — Sokol Tatranská Lomnica.**

Ze 47 přihlášených startovalo 43 závodníků, z nichž 12 závod vzdalo. Obhájece titulu Pittl Sláva skončil na druhém místě.

		vt.	
1. Brchel Luboš, S. Tatr. Lomnica . . . . .	69,2	79,4	148,6
2. Pittl Jaroslav, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	74,2	76,0	150,2
3. Červenka Oldřich, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	70,4	81,2	151,6
4. Špaček Milan, ZSJ Zdar LTC . . . . .	73,8	78,8	152,6
5. Ing. Klozar Václ., ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	77,8	86,0	163,8
6.—7. Bogdálék Jar., ZSJ Včela Brno . . . . .	80,2	85,0	165,2
6.—7. voj. Brauner Ota, ATK . . . . .	83,2	82,0	165,2
8. Jíra Josef, S. Malá Skála . . . . .	85,2	81,2	166,4
9. Krajčůvek Oto, S. Tatr. Lomnica . . . . .	84,8	88,8	173,6
10. Oplť Oldřich, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	82,0	92,0	174,0
11. Valeš Zdeněk, S. Píseň I . . . . .	83,8	95,2	179,0
12. Krasula Jozef, S. Štát. lesy . . . . .	89,6	89,8	179,4
13. Pelc Zdeněk, S. Vrchlabí . . . . .	95,4	85,8	181,2
14. Dr Frössl Em., ZSJ Zdar LTC . . . . .	88,4	93,8	182,2
15. Kiša Jozef, S. Žilina . . . . .	87,2	96,6	183,8
16. Knapp Mamert, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	95,0	89,2	184,2
17. voj. Pitucha Fr., ATK . . . . .	93,4	91,6	185,0
18. Charvát Dušan, ZSJ Včela Brno . . . . .	92,6	96,0	188,6
19. voj. Straka Jos., ATK . . . . .	97,8	100,0	197,8
20. Fučík Ant., S. Žel. Brod . . . . .	84,6+5	103,8+5	198,4
21. Chovanec Ján, S. Štát. lesy . . . . .	95,8	106,2	202,0
22. Slivka Jozef, S. Tatr. Lomnica . . . . .	94,8	118,6	213,4
23. Chalupka Julius, S. Banská Bystrice . . . . .	111,4	106,8	218,2
24. Teplík Vlad., S. Frydštejn . . . . .	99,4	123,4	222,8
25. Stavar Jarosl., ZSJ Vítkov. želez. . . . .	111,8+5	107,8	224,6
26. Ing. Juránek Jiří, S. Svit Gottwaldov . . . . .	103,8	123,0	226,8
27. Štrympl Jiří, S. Pardubice I . . . . .	112,6	116,4	229,0
28. Juroška Boh., ZSJ MEZ Frenštát . . . . .	108,2	136,6	244,8
29. Lučka Jan, ZSJ Vítkov. želez. . . . .	118,0	128,6	246,6
30. Štěpán Milan, ZSJ Žel. Olomouc . . . . .	135,8+5	130,6	271,4
31. Henrich Kurt, ZSJ Stal. závody . . . . .	114,6+15	137,2+10	276,8



*Luboš Brchel, vítěz ve slalomu, dvojnásobný mistr ve sjezdu a v závodě sjezdovém sdruženém Vlado Krajňák a Jaroslav Cardal, který zvítězil v mistrovském běhu na 50 km už po čtvrté za sebou*

### ZÁVOD VE SJEZDU — MUŽI

(Současné první část sjezdového závodu sdruženého.)

Titul mistra ČSR v závodě ve sjezdu pro rok 1950 získává:

**vojín Krajňák Vlado — Armádní tělocvičný klub, Praha.**

Závod se jel na nové sjezdovce z Lomnického sedla. Startovalo 89 závodníků a závod dokončilo 81. Obhájece titulu Luboš Brchel, autor této sjezdovky, téměř už u cíle upadl, pomohol si loket a ze závodu odstoupil.

1. Voj. Krajňák Vlado, ATK	3:15,4 min.,
2. Parma Zdeněk, S. Frenštát p. R.	3:15,8 „
3. Bogdálék Jaroslav, ZSJ Věcla Brno	3:23,2 „
4. Knapp Mamert, ZSJ Dynamo Slavia	3:23,4 „
5. Fučík Antonín, S. Žel. Brod	3:29,0 „
6.—7. Krajňák Otto, S. Tatr. Lomnice	3:30,2 „
6.—7. Milan Jaroš, ZSJ Zdar LTC	3:30,2 „
8. Špaček Milan, ZSJ Zdar LTC	3:31,0 „
9. voj. Pitucha František, ATK	3:32,0 „
10. Jíra Josef, S. Malá Skála	3:32,6 „
11. Ing. Klozar Václav, ZSJ Dynamo Slavia, 3:35,4 min., 12. Hromádka Eduard, S. Vinohrady, 3:37,8 min., 13. voj. Brauner Ota, ATK, 3:40,2 min., 14. Teplík Vladimír, S. Frydštejn, 3:41,8 min., 15. Chovanec Ján, ZSJ Státné lesy, 3:42,8 min., 16. Krasula Jozef, ZSJ Státné lesy, 3:43,4 min., 17. Velička Josef, S. Frýdek, 3:45,2 min., 18.—19. Zemlička Jan, ZSJ Dynamo Slavia, 3:47,0 min., 18.—19. Pele Zdeněk, S. Vrchlabí, 3:47,0 min., 20. voj. Ladislav Ladyka, ATK, 3:48,0 min., 21. Vondřejc Josef, S. Vrchlabí, 3:49,4 min., 22. Škoda Vlastimil, S. Liberec I, 3:50,0 min., 23. Appl Josef, S. Č. Třebová, 3:51,0 min., 24. Oplít Oldřich, ZSJ Bratrství Sparta, 3:51,6 min., 25. Charvát Dušan, ZSJ Věcla Brno, 3:54,6 min., 26. Valeš Zdeněk, S. Plzeň I, 3:55,2 min., 27. Nejdrl Slavoj, ZSJ Zdar LTC, 3:58,0 min., 28. Vojta Ivo, ZSJ Zdar LTC, 3:59,0 min., 29. Kneř Vladimír, S. Malá Skála, 3:59,2 min., 30. Bartonička Miloslav, S. Rokytnice n. J., 3:59,8 min., 31. voj. Patočka Vladimír, ATK, 4:01,0 min., 32. Šanovec Josef, S. Špindl. Mlýn, 4:06,6 min., 33.—34. Weger Kristian, ZSJ Zdar LTC, 4:08,4 min., 33.—34. Votrubec Jaroslav, S. Malá Skála, 4:08,4 min., 35. Frössl Evžen, ZSJ Zdar LTC, 4:10,4 min., 36. Šmídek Karel, S.	

Špindl. Mlýn, 4:12,8 min., 37. Červenka Oldřich, ZSJ Dynamo Slavia, 4:14,2 min., 38.—39. Petr Robert, ZSJ Vítkov. žel., 4:14,6 min., 38.—39. Jiřina Jiří, ZSJ Vítkov. žel., 4:14,6 min., 40. Musial Leopold, S. Krnov I, 4:15,6 min., 41. Hudský Oldřich, S. Žel. Brno, 4:17,0 min., 42. Pinkava Bedřich, S. Náchod, 4:17,2 min., 43. voj. Král Zdeněk, ATK, 4:19,2 min., 44. Koluch Jiří, ZSJ Dynamo Vsetín, 4:21,0 min., 45. Špidlen Přemysl, ZSJ Dynamo Slavia, 4:23,4 min., 46.—48. Sekera František, S. Přerov, 4:25,0 min., 46.—48. Kiša Jozef, S. Žilina, 4:25,0 min., 46.—48. Prokopec Bohdan, S. Plzeň IV, 4:25,0 min., 49.—51. Juroška Bohumil, ZSJ MEZ Frenštát, 4:28,0 min., 49.—51. Matějovský Zdeněk, ZSJ Zdar LTC, 4:28,0 min., 49.—51. Glevaňák Ján, ZSJ Št. lesy, 4:28,0 min., 52. Ing. Vojtíšek O., S. Pardubice I, 4:29,2 min., 53. Bulena Miroslav, S. Česká Třebová, 4:30,0 min., 54. Lučka Jan, S. Vítkov. Železářny, 4:35,2 min., 55. Greštiak Milan, ZSJ Žel. Zvoen, 4:37,2 min., 56. Toman Milan, S. Žilina, 4:37,8 min., 57. Trepáč Dušan, S. Brezno, 4:39,0 min., 58. čet. asp. Kiša Stefan, ATK, 4:40,2 min., 59. Vlček Jindřich, ZSJ Svit Gottwaldov, 4:46,4 min., 60. Vozdecký Josef, S. Brno-Líšeň, 4:47,4 min., 61. Gereš Ján, S. Lipt. Hrádok, 4:49,2 min., 62. Navrátil Miroslav, ZSJ Dynamo Vsetín, 4:53,2 min., 63. št. strážm. Bachleda, SNB, 4:58,4 min., 64. Malát Josef, S. Plzeň I, 4:59,0 min., 65. Stavař Jaroslav, S. Vítkov. Železářny, 5:01,0 min., 66. voj. Weinfurt Miroslav, ATK, 5:03,4 min., 67. Plšek Radomír, Brno-Žabovřesky, 5:09,2 min., 68.—69. Mottl Jindřich, S. Karlovy Vary, 5:09,4 min., 68.—69. Babjak Vlado, ZSJ NV B. Bystrica, 5:09,4 min., 70. Chalupka Julius, ZSJ NV B. Bystrica, 5:09,6 min., 71. Fiala Zdeněk, ZSJ Švit Gottwaldov, 5:12,2 min., 72. Henrich Kurt, ZSJ Stalinovy závody, 5:25,4 min., 73. Štěpán Milan, ZSJ Mor. Žel. Olomouc, 5:31,0 min., 74. Šlachta Daniel, S. Lipt. Sv. Mikuláš, 5:31,6 min., 75. Lubefan Edo, S. Lipt. Sv. Mikuláš, 5:32,4 min., 76. ml. strážm. Kaniera, SNB, 5:34,6 min., 77. Binek Vladimír, ZSJ Jáchymovské doly, 5:51,8 min., 78. Suchánek Václav, ZSJ Jáchymovské doly, 5:53,6 min., 79. Lacina Leo, S. Děčín I, 5:58,2 min., 80. Hadač Jaroslav, S. Plzeň VI, 6:01,8 min., 81. Ing. Synek Jiří, ZSJ Stalinovy závody, 6:08,8 min.

### SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ PRO MUŽE

Titul mistra ČSR ve sjezdovém závodě sdruženém pro rok 1950 získává:  
**vojín K r a j ň á k V l a d o — Armádní tělocvičný klub, Praha.**

Ze sjezdu postoupilo do druhé části závodu sdruženého 45 závodníků, z nichž 1 závod vzdal. Obhájece titulu Luboš Brchel nestartoval.

	sjezd	body za slalom	celkem
1. Voj. Krajňák Vlado, ATK . . . . .	0	0	0
2. Parma Zdeněk, S. Frenštát . . . . .	0.19	2.55	2.74
3. Jíra Josef, S. M. Skála . . . . .	8.26	1.40	9.66
4. Fučík Ant., S. Žel. Brod . . . . .	6.53	3.25	9.78
5. Bogdálék Jaroslav, ZSJ Včela Brno . . . . .	3.74	7.35	11.09
6. Knapp Mamert, ZSJ Dynamo Slavia, . . . . .	3.84	7.70	11.54
7. Ing. Klozar Václ., ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	9.60	2.55	12.15
8. Krajňák Otto, S. Tatr. Lomnica . . . . .	7.10	6.05	13.15
9. Špaček Milan, ZSJ Zdar LTC . . . . .	7.49	5.80	13.29
10. Jaroš Milan, ZSJ Zdar LTC . . . . .	7.10	7.05	14.15
11. Krasula Josef, S. Štát. lesy . . . . .	13.44	4.10	17.54
12. Chovanec Ján, S. Štát. lesy . . . . .	13.15	5.25	18.40
13. Felc Zdeněk, S. Vrchlabí . . . . .	15.17	4.10	19.27
14. Hromádka Eduard, S. Vinohrady . . . . .	10.75	9.10	19.85
15. voj. Brauner Otto, ATK . . . . .	11.90	11.30	23.20
16. voj. Pitucha Frant., ATK . . . . .	7.97	15.25	23.22
17. Velička Josef, S. Frýdek . . . . .	14.30	9.10	23.40
18. Oplť Oldřich, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	17.38	8.55	25.93
19. Valeš Zdeněk, S. Plzeň I . . . . .	19.10	7.80	26.90
20. Charvát Dušan, ZSJ Včela Brno . . . . .	18.82	8.55	27.37
21. Zemlička Jan, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	15.17	13.05	28.22
22. voj. Patočka Vl., ATK . . . . .	21.89	7.60	29.49
23. Nejedl Slavoj, ZSJ Zdar LTC . . . . .	20.45	10.20	30.65
24. Červenka Oldřich, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	28.22	3.30	31.52
25. Bartoníčka Bohumil, S. Rokytnice n. J. . . . .	21.31	10.30	31.61
26. Těplick Vl., S. Frýdštejn . . . . .	12.67	21.85	34.52
27. Vojta Ivo, ZSJ Zdar LTC . . . . .	20.93	14.50	35.43
28. Škoda Vl. S. Liberec I . . . . .	16.61	21.60	38.21
29. Vondřejce Josef, S. Vrchlabí . . . . .	16.32	24.45	40.77



30. voj. Vladyka VI., ATK	15.65	25.70	41.35
31. Kneř Vlad., S. M. Skála	21.02	24.65	45.67
32. voj. Král Zdeněk, ATK	30.62	17.55	48.17
33. Frössl Evžen, ZSJ Zdar LTC	26.40	24.20	50.60
34. Weger Kristian, ZSJ Zdar LTC	25.44	28.25	53.69
35. Šmídek Karel, S. Špindl. Mlýn	27.55	26.50	54.05
36. Hudský Oldřich, S. Žel. Brod	29.57	26.10	55.67
37. Koluch Jiří, ZSJ Dynamo Vsetín	31.49	25.70	56.19
38. Petr Robert, ZSJ Vítkov. železářny	28.42	27.95	56.37
39. Iirňa Jiří, ZSJ Vítkov. železářny	28.42	35.30	63.72
40. Pinkava Bedřich, S. Náchod	29.66	34.25	63.91
41. Musial Leopold, S. Krnov I.	28.90	38.40	67.30
42. Votrubeč Lad., S. M. Skála	25.44	42.30	67.74
43. Špidlen Přemysl, ZSJ Dynamo Slavia	32.64	42.35	74.99
44. Šanovec Josef, S. Špindl. Mlýn	24.58	62.20	86.78

## ZÁVOD VE SKOKU PROSTĚM

Titul mistra ČSR ve skoku prostém pro rok 1950 získává

**Felix František — Armádní tělocvičný klub, Praha.**

Závod se konal na Jarolímkově můstku na Štrbském Plese. Z 59 startujících klasifikováno 55. Titul obhájil Felix František.

	Bodů	m	m	m
1. Felix František, ATK	305,5	53,5 +	56,0 +	57,5
2. Chroust Antonín, S. N. Město na Mor.	293,5	54,0	55,0	56,0
3. Rieger Hubert, S. N. Svět-Harrachov	292,5	52,5	56,0	56,5
4. Bělonožník Milosl., S. Liberec I.	290,0	52,0	55,5	57,0
5. Lenemayer Antonín, S. N. Svět-Harrachov	288,0	52,5	53,5	55,5
6. Průcha Josef, ZSJ Jablonec N.	279,5	52,5	53,5	54,5
7. Jebavý Drahoš, S. Martinice	277,0	49,5	52,0	54,5
8. Štrnádek Ladislav, ZSJ Seba Tanvald	273,0	48,0	52,0	54,5
9. Jelšič Robert, ZSJ Žel. Zvolen	270,5	50,5	51,0	50,0
10. Bartoš Zdeněk, ZSJ Vítkov. železářny	269,0	49,5	49,5	53,5
11. Šípek Jaroslav, S. Trutnov	266,0	48,5	50,5	55,5
12.—13. Fejfar Jaroslav, S. Nová Paka	263,0	46,5	47,5	53,0
12.—13. Hušek Vítězslav, ZSJ Jablonec N.	263,0	48,5	52,0	54,0
14.—15. Gyalog Zdeněk, S. N. Svět-Harrachov	261,5	53,0	49,5	54,0
14.—15. Pacholík Stanislav, S. Rokytnice n. J.	261,5	47,5	48,5	53,0
16.—17. Skrbek Boh., SNB	260,5	49,5	51,5	52,5
16.—17. Lukeš Jaroslav, S. Špindl. Mlýn	260,5	48,5	48,0	52,0
18.—19. Kraus Vladimír, S. Dvůr Králové	259,5	47,5	51,0	53,0
18.—19. Skrbek Josef, ZSJ Vítkov. železářny	259,5	48,5	52,0	56,0
20. Cejnar Jaroslav, ZSJ Seba Tanvald	252,0	46,5	49,5	53,5

21. Kocourek Břet., S. Lomnice n. P. 250,0 b., 22. Kopal Jaroslav, S. Vlastiboř, 249,5 b., 23. voj. Karel Jebavý, ATK, 245,5, 24. Blažej Oldřich, S. Jablonec N., 245,0, 25. Zizka Jaroslav, S. B. Trémešná, 244,5 b., 26. Štolba Miroslav, ZSJ Jablonec N., 243,5 b., 27. Lenemayer Frant., S. N. Svět-Harrachov, 242,5 b., 28. Slivka Štefan, ZSJ Svit Tatra, 242,0 b., 29. Václavík Jiří, ZSJ Bratrství Sparta, 239,0 b., 30. Nüsser Josef, S. N. Svět-Harrachov, 237,0 b., 31. Buček Stanislav, S. Trojanovice, 236,0 b., 32. Ruttgay Karel, ZSJ Svit Tatra, 230,5 b., 33.—34. Stuchlík Mojm., S. Semily, 228,5 b., 33.—34. Šir Bohuší, SNB, 228,5 b., 35. Brzuchanský Karel, Groň Bystřice, 227,5 b., 36. Lipár Stanislav, R. Ružomberok, 226,5 b., 37. Holčík Vilém, ZSJ NV B. Bystrica, 223,5 b., 38. Mizera Ladislav, S. Studenec, 223,0 b., 39. Schröffel Rudolf, ZSJ Sl. Dynamo Praha, 221,5 b., 40. Skrbek Josef, S. Vysoké n. Jiz., 218,5 b., 41. Sablatura Luďvík, ZSJ Včela Brno, 215,0, 42. Duží Ján, S. Ružomberok, 213,0 b., 43. Lízler Jiří, S. Ski Jilemnice, 211,0 b., 44. Lukeš Rudolf, ZSJ Svit Gottwaldov, 209,0 b., 45. Liška Štefan, ZSJ NV Bratislava, 202,5 b., 46. Balcar Oldřich, ZSJ Jablonec N., 197,5 b., 47. Mistrík Marian, S. Jasenie, 194,0 b., 48. Vasylyk Václav, SNE, 179,5 b., 49. Hrubý Josef, S. Vysoké n. Jiz., 178,5 b., 50. Lánský Josef, S. Studenec, 172,0 b., 51. Koucký Jiří, S. Vysoké n. Jiz., 171,0 b., 52. Ing. Novotný Př., S. Smíchov, 170,0 b., 53. Sliacký Ján, S. Ružomberok, 161,0 b., 54. Galčan Ondrej, ZSJ MOP Rožnov, 157,0 b., 55. Moc František, SNB, 143,5 b.

## HANČŮV MEMORIÁL

(závod v běhu vytrvalostním na 50 km)

Titul mistra ČSR v závodě na vytrvalost pro rok 1950 získal

**Cardal Jaroslav — Sokol Ski Jilemnice.**

Z 82 přihlášených startovalo 71 závodníků, klasifikováno 68. Titul obhájil už po čtvrté Jaroslav Cardal z Jilemnice.

1. Cardal Jaroslav, S. Ski Jilemnice . . . . .	2:29.59	hod.,
2. Weisshäutel Václav, ZSJ Skloexport Jablonec . . . . .	2:39.44	„
3. Marousek Miloslav, S. Smíchov I . . . . .	2:41.54	„
4. Zajíček Jaroslav, S. Nové Město na Moravě . . . . .	2:42.11	„
5. Páel Vladimír, S. Smíchov I . . . . .	2:46.58	„
6. Jón Ladislav, S. Vysoké n. Jiz. . . . .	2:47.05	„
7. Šmíd Jaroslav, S. Kdyně . . . . .	2:47.43	„
8. Rusko Ondřej, SNB . . . . .	2:47.56	„
9. Poljak Ján, ZSJ Státné lesy . . . . .	2:48.23	„
10. Karas Jaroslav, S. Kdyně . . . . .	2:49.06	„
11. Šír Jaroslav, S. Liberec I, 2:50.25 hod., 12. Blažíček Jan, ATK, 2:51.17 hod., 13. Žuža Ondřej, SNB, 2:52.05 hod., 14. Ing. Novák Vlad., ZSJ Zdar LTC, 2:53.25 hod., 15. Šrubař Břetislav, ZSJ MEZ Frenštát n. Radh., 2:55.28 hod., 16. Kurčík Ján, SNB, 2:55.55 hod., 17. Bruk Juraj, SNB, 2:56.20 hod., 18. Kříž Miroslav, S. Město Žďár na Moravě, 2:57.38 hod., 19. Matouš Miroslav, S. Kunvald, 2:58.03 hod., 20. Kraus Vlastimil, ATK, 2:58.32 hod., 21. Sobotka Václav, S. Trutnov, 3:00.00 hod., 22. Buchar Josef, ZSJ Zdar LTC, 3:00.35 hod., 23. Voldřich Jan, ATK, 3:01.05 hod., 24. Kadlec Jaroslav, S. Česká Třebová, 3:01.07 hod., 25. Fousek Josef, SNB, 3:01.08 hod., 26. Synovec Josef, S. Plavy, 3:01.30 hod., 27. Bělský Gustav, S. Svit Gottwaldov, 3:01.41 hod., 28. Pospíšil Bohuslav, S. Vrchlabí, 3:02.03 hod., 29. Materna Jaroslav, S. Špindlerův Mlýn, 3:02:10 hod., 30. Blažíček Oldřich, S. Smíchov I, 3:02.12 hod., 31. Kittnar František, S. Teplice, 3:02.26 hod., 32. Štrupp Jaroslav, SNB, 3:02.47 hod., 33. Ing. Taušl Antonín, S. Domažlice, 3:03.03 hod., 34. Petříček Josef, S. Zlatá Olešnice, 3:03.43 hod., 35. Ducháček Miloslav, S. Zlatá Olešnice, 3:04.58 hod., 36. Nebola Miloslav, S. Železničáři Brno, 3:05.51 hod., 37. Boček Ladislav, S. Groň Bystrice n. O., 3:06.06 hod., 38. Kučera Karel, SNB, 3:06.33 hod., 39. Matys Jan, S. Šumperk, 3:06.48 hod., 40. Zimmermann Květ., S. Děčín I, 3:07.07 hod., 41. Štefka Zdeněk, S. Bratrství Sparta, 3:07.22 hod., 42. Kubiš Oldřich, SNB, 3:07.26 hod., 43. Ing. Petřík Milan, S. Brno I, 3:08.29 hod., 44. Duffek Josef, S. Svit Gottwaldov, 3:09.04 hod., 45. Němec Jaroslav, S. Telecí, 3:10.00 hod., 46. Barac František, S. Smíchov I, 3:10.15 hod., 47. Petřvaldský Alois, S. Karlova Huť, 3:11.48 hod., 48. Mil. Vojtěch, S. Hraběnov, 3:12.02, 49. Píro Jan, ATK, 3:14.50, 50. Fiala Miroslav, S. Železničáři Brno, 3:15.54 hod., 51. Šneberger Stanislav, S. Plzeň IV, 3:16.15 hod., 52. Martin Štěpán, S. Dolní Stěpanice, 3:17.28 hod., 53. Kupka Josef, S. Plzeň I, 3:19.28 hod., 54. Strnadel Antonín, S. MOP Rožnov p. Radh., 3:19.37 hod., 55. Nesvadba Josef, S. Plzeň I, 3:21.08 hod., 56. Vojtek Josef, S. Gottwaldov-Otrokovice, 3:22.00 hod., 57. Sýkora Antonín, ZSJ ONV Č. Těšín, 3:22.42, 58. Vaněk Josef, S. Dynamo Vsetín, 3:23.46 hod., 59. Otmár Jaroslav, S. Dynamo Slavia, 3:25.41 hod., 60. Němec Ladislav, S. Kraslice, 3:27.40 hod., 61. Zimmermann František, S. Křemže, 3:27.41 hod., 62. Jindra Ladislav, S. Karlovy Vary, 3:29.14 hod., 63. Hála František, S. Křemže, 3:30.23 hod., 64. Kramář Otakar, S. Olomouc, 3:31.37 hod., 65. Ing. Cvejn Vratislav, S. Teplice, 3:38.50 hod., 66. Frencl Emil, S. Ústí nad Labem, 3:43.18 hod., 67. Kaňka Zdeněk, ZSJ JČE Budějovice, 3:51.40 hod., 68. Řehka František, ZSJ Jáchymovské doly, 4:17.54 hod.		

*„My, Československá obec sokolská, jsme přece jednou z významných složek naší Národní fronty všeho pracujícího lidu českého a slovenského. Náš úkol, směr a cíl není a nemůže být ani o vlas jiný, nežli jsou společné úkoly celé Národní fronty v dnešní době.“*

Vzdělavatel ČOS dr. Julius Dolanský ve zprávě  
o zasedání ústředního výboru KSČ v únoru 1950.



*Letošní mistryně máme všechny pohromadě. První je dvojnásobný vítěz Květa Lelková, vedle ní vítězka slalomu Malu Wagnerová, dále vítězka sjezdu Miluše Maxantová a ta poslední Anna Čunderlíková se nejvíce vyznamenala. Vyhrála mistrovský sjezdový závod sdružený a v soutěži o Tatran. pohár vyhrála sjezd*

### ZÁVOD VE SJEZDU PRO ŽENY

**Titul mistryně ČSR v závodě ve sjezdu na rok 1950 získává:**

**Maxantová Miluše, ZSJ Zdar-LTC, Praha.**

Ze 38 přihlášených startovalo 37 závodnic, diskvalifikována 1. Obhájkyně titulu N. Zemličková nestartovala.

1. Maxantová Miluše, ZSJ Zdar LTC . . . . .	3:17,0 min.,
2. Čunderlíková Anna, S. Svit . . . . .	3:19,4 „
3. Peepšilová Jelka, S. Tatr. Lomnice . . . . .	3:24,0 „
4. Kračková Jarmila, S. Pražský . . . . .	3:24,6 „
5. Wagnerová Malu, ZSJ Zdar LTC . . . . .	3:27,6 „
6. Lelková Květa, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	3:28,8 „
7. Faktorová Božena, S. Praha-Vršovice . . . . .	3:32,0 „
8. Helá Danuše, S. Praha-Vinohrady . . . . .	3:34,0 „
9. Šulcová Eva, S. Malá Skála . . . . .	3:36,4 „
10. Prokopcová Dana, S. Česká Třebová . . . . .	3:43,8 „

11.—12. Malá Eva, S. Praha-Vinohrady, 3:45,2 min., 11.—12. Mlčková Magda, S. Brno-Žabovřesky, 3:45,2 min., 13. Parmová Lída, S. Frenštát pod Radh., 3:51,2 min., 14.—15. Langřová Dagmar, ZSJ Želez. Brno, 3:53,2 min., 14.—15. Tvrzská Jiřina, ZSJ Dynamo Slavia, 3:53,2 min., 16. Kunovská Hilda, ZSJ Včela Brno, 3:54,4 min., 17. Ubelakerová Viola, S. Spindlerův Mlýn, 4:02,8 min., 18. Baběrádová Hana, S. Říčany, 4:04,0 min., 19. Vanžurová Irena, S. Hradec Králové, 4:12,0 min., 20. Handlířová Vlasta, ZSJ Včela Brno, 4:12,8 min., 21. Holatová Libuše, S. Rokytnice n. Jiz., 4:15,6 min., 22. Vašicová Eva, S. Smíchov, 4:25,8 hod., 23.—24. Plechová Hana, ZSJ Bratrství Sparta, 4:26,2 min., 23.—24. Kučerová Eva, S. Olomouc, 4:26,2 min., 25. Švejdová Drahomíra, S. Brno I, 4:31,0 min., 26. Dostálová Jarmila, S. Karl. Vary, 4:33,4 min., 27. Macalíková Bronisl., ZSJ Svit-Gottwaldov, 4:44,8 min., 28. Krasilová Olga, ZSJ Bratrství Sparta, 4:47,4 min., 29. Polednová Karla, S. Přešov, 4:47,8 min., 30. Havlasová Eva, S. Teplice, 4:56,8 min., 31. Hellerová Milena, S. Karl. Vary, 5:01,4 min., 32. Riedlová Lidka, S. Jihlava, 5:02,2 min., 33. Trísková Marie, S. Ústí n. Lab., 5:02,4 min., 34. Romanovská Jaroslava, S. Želez. Ostrava, 5:04,0 min., 35. Milušková Ludmila, ZSJ Svit-Gottwaldov, 5:14,6 min., 36. Rumlová Milada, ZSJ Včela Brno, 5:26,0 min.

## ZÁVOD V BĚHU NA LYŽÍCH PRO ŽENY NA 10 km

Titul mistryně ČSR v běhu na lyžích pro rok 1950 získává

**Lelková Květa — ZSJ Dynamo Slavia, Praha.**

Startovalo 32 závodnic a cílem proběhlo 31. Obhájkyně titulu Lukešová skončila na druhém místě.

1. Lelková Květa, ZSJ Dynamo Slavia, . . . . .	35.15 min.,
2. Lukešová Marie, S. Špindl. Mlýn . . . . .	35.21 „
3.—4. Matesová Marie, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	37.28 „
3.—4. Linková Irena, S. Teplice . . . . .	37.28 „
5. Beinhauerová Růžena, ZSJ Včela Brno . . . . .	37.57 „
6. Mečířová Marie, S. SKI Jilemnice . . . . .	38.11 „
7. Weisshäutelová Marie, ZSJ Skloexport Jablonec n. N. . . . .	38.39 „
8. Krasilová Olga, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	39.44 „
9. Dortová Helena, S. Plzeň IV . . . . .	41.14 „
10. Mottlová Ludmila, S. Praha III . . . . .	41.19 „

11. Vašicová Eva, S. Smíchov I, 41.24 min., 12. Rumlová Milada, ZSJ Včela Brno, 41.38 min., 13. Dušková Jiřina, S. Pražský, 41.48 min., 14. Štočková Milada, E. SKI Jilemnice, 41.52 min., 15. Holatová Libuše, S. Rokytnice n. Jiz. 41.57 min., 16. Janoušková Marie, S. SKI Jilemnice, 42.07 min., 17. Langrová Dagmar, ZSJ Želez. Brno, 42.16 min., 18. Budinová Marie, S. Nové Město na Moravě, 42.35 min., 19. Grošofová Marie, S. Nové Město na Moravě, 42.42 min., 20. Prokopcová Dana, S. Česká Třebová, 42.48 min., 21. Riedlová Ludmila, S. Jihlava, 43.42 min., 22. Heřmanská Jarmila, S. Nové Město na Moravě, 43.44 min., 23. Weinerová J., S. Žilina, 44.17 min., 24. Petrušková Jarka, ZSJ Svit Gottwaldov-Otrokovic, 45.46 min., 25. Pacharová Jarmila, ZSJ Dynamo Slavia, 46.12 min., 26. Jeriová Jiřina, S. Vrchlabí, 48.13 min., 27. Ptáčková Alena, S. Plzeň I, 48.29 min., 28. Plechová Hana, ZSJ Bratrství Sparta, 49.06 min., 29. Gleindeková Leontina, ZSJ Zdar LTC 49.42 min., 30. Dostálová J., S. Karl. Vary, 50.56 min., 31. Fízková Anna, S. Groň Bystřice n. Olzou, 55.20 min.

## SDRUŽENÝ ZÁVOD SJEZDOVÝ PRO ŽENY

Titul mistryně ČSR ve sjezdovém závodě sdruženém pro rok 1950 získává:

**Čunderlíková Anna, Sokol Svit.**

Ze sjezdu postoupilo do slalomu 25 závodnic, 2 nestartovaly, 1 vzdala a 1 byla diskvalifikována. Obhájkyně titulu Wagnerová Malu skončila až na pátém místě.

	sjezd	body za slalom	celkem
1. Čunderlíková Anna, S. Svit . . . . .	1.15	3.29	4.44
2. Maxantová Miluše, ZSJ Zdar LTC . . . . .	0.00	7.65	7.65
3. Holá Danuše, S. Vinohrady . . . . .	8.16	0.00	8.16
4. Pospíšilová Jolana, S. Tatr. Lomnice, . . . . .	3.36	6.00	9.36
5. Wagnerová Malu, ZSJ Zdar LTC . . . . .	5.09	9.29	14.38
6. Malá Eva, S. Vinohrady . . . . .	13.54	3.00	16.54
7. Lelková Květa, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	5.66	11.23	16.89
8. Prokopcová Dana, S. Česká Třebová . . . . .	12.86	8.23	21.09
9. Krafková Jarmila, S. Pražský . . . . .	3.65	17.91	21.56
10. Faktorová Božena, S. Vršovice . . . . .	7.20	16.85	24.05
11. Tvrzská Jiřina, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	17.38	15.59	32.97
12. Parmová Lída, S. Frenštát p. Radh. . . . .	16.42	18.97	35.39
13. Holatová Libuše, S. Rokytnice n. J. . . . .	28.13	18.01	46.14
14. Mičková Magda, S. Brno-Žabovřesky . . . . .	13.54	36.96	50.50
15. Langrová Dagmar, ZSJ Žel. Brno . . . . .	17.38	34.16	51.54
16. Vanžurová Irena, S. Hr. Králové . . . . .	26.40	30.87	57.27
17. Baběradová Hana, S. Říčany . . . . .	22.56	42.97	65.53
18. Ubelakerová Viola, S. Šp. Mlýn . . . . .	21.98	49.36	71.34
19. Kučerová Eva, S. Olomouc . . . . .	33.22	47.42	80.64
20. Plechová Hana, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	33.22	48.68	81.90
21. Vašicová Eva, S. Smíchov, . . . . .	33.02	53.55	91.57

## ZÁVOD VE SLALOMU PRO ŽENY

Titul mistryně ČSR v závodě ve slalomu pro ženy pro rok 1950 získává:

**Wagnerová Malu — ZSJ Zdar-LTC, Praha.**

Z 22 přihlášených nestartovaly 2, vzdala 1, klasifikováno 19 závodnic. Titul obhájila Wagnerová Malu. Pro zranění nestartovaly Moserová a Žemličková.

1. Wagnerová Malu, ZSJ Zdar LTC . . . . .	1.02,0 + 1.00,2	2.02,2 min.
2. Beinhauerová Růžena, ZSJ Věcla Brno . . . . .	1.03,0 + 1.01,6	2.04,2 „
3. Holá Danuše, S. Vinohrady . . . . .	1.02,0 + 1.07,2	2.09,2 „
4. Kunovská Hilda, ZSJ Věcla Brno . . . . .	1.07,0 + 1.06,0	2.13,0 „
5. Čunderlíková Anna, Slovensko . . . . .	1.08,2 + 1.06,0	2.14,2 „
6. Petřelová-Pospíšilová, Slovensko . . . . .	1.08,0 + 1.06,4	2.14,4 „
7. Tvrzská Jiřina, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	1.04,8 + 1.15,0	2.19,8 „
8. Parmová Ludmila, S. Frenštát p. Radh. . . . .	1.10,2 + 1.15,2	2.25,4 „
9. Malá Eva, S. Vinohrady . . . . .	1.14,4 + 1.16,0	2.30,4 „
10. Polednová Karla, S. Přerov . . . . .	1.30,8 + 1.12,4	2.43,2 „
11. Macáková Irena, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	1.31,8 + 1.20,2	2.57,0 „
	(+ 5)	
12. Ubelakerová Viola, S. Špindlerův Mlýn . . . . .	1.42,6 + 1.18,6	3.01,2 „
13. Dostálová Jarmila, S. Karlovy Vary . . . . .	1.34,8 + 1.28,4	3.03,2 „
14. Maxantová Miluše, ZSJ Zdar LTC Praha . . . . .	1.55,0 + 1.10,2	3.05,2 „
15. Šulcová Eva, S. Malá Škála . . . . .	1.57,2 + 1.20,0	3.17,2 „
16. Prokopcová Dana, S. Česká Třebová . . . . .	2.02,8 + 1.23,8	3.26,6 „
17. Langrová Dagmar, ZSJ Žel. Brno . . . . .	1.51,0 + 2.49,0	4.40,0 „
18. Macalíková Bronisl., ZSJ Svít Gottwaldov . . . . .	2.24,2 + 3.26,0	6.00,2 „
	(+ 5) (+ 5)	
19. Riedlová Ludmila, S. Jihlava . . . . .	3.02,0 + 3.30,4	6.32,4 „

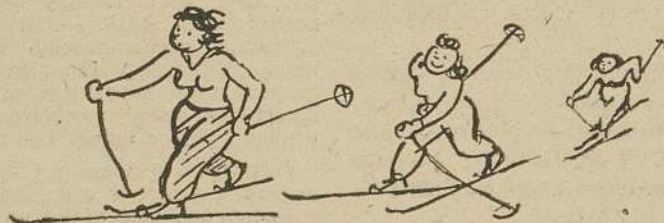
## ZÁVOD V JÍZDĚ NA LYŽÍCH — TROJKOMBINACE PRO ŽENY

Titul mistryně ČSR v jízdě na lyžích pro rok 1950 získává:

**Leilková Květa — ZSJ Dynamo Slavia, Praha.**

Klasifikováno 10 závodnic. Titul obhájila zcela bezpečně Květa Leilková.

	Body			celkem
	sjezd	slalom	běh	
1. Leilková Květa, ZSJ Dynamo Slavia . . . . .	120.—	114.85	240.—	474.85
2. Prokopcová Dana, S. Česká Třebová . . . . .	109.30	120.—	198.82	428.12
3. Holatová Libuše, S. Rokytnice n. Jiz. . . . .	86.57	103.15	203.46	393.18
4. Langrová Dagmar, ZSJ Železnice Brno . . . . .	102.55	75.34	201.73	379.62
5. Krasilová Olga, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	63.86	78.17	215.55	357.58
6. Vašicová Eva, S. Smíchov I. . . . .	79.29	33.34	206.46	319.09
7. Plechová Hana, ZSJ Bratrství Sparta . . . . .	79.—	50.34	164.46	293.80
8. Dostálová Jarmila, S. Karlovy Vary . . . . .	73.86	35.67	154.46	263.99
9. Rumlová Milada, ZSJ Věcla Brno . . . . .	36.29	10.17	205.19	251.65
10. Riedlová Ludmila, S. Jihlava . . . . .	53.29	—	193.91	217.20



# DRUŽSTVO DOROSTU ČOS NA TATRAN. POHÁRU

Byl to šťastný nápad, když předsednictvo ČOS rozhodlo, aby osm dorostenců a 4 dorostenky, vítězové lyžařských přeborů 1950, byli vysláni do Tater na mistrovství ČSR v jízdě na lyžích a Tatranský pohár. Do družstva byli vybráni dorostenci a dorostenky ze třídy starších, protože jsou v dorostu většinou poslední rok. Mladší dorost má před sebou ještě 2 až 3 roky dorostenecké a tím naději, že se ještě podobné pocty dočká. Pobyt v Tatrách byl dorostu odměnou za poctivou přípravu a vítězství. — Družstvo bylo



Po představení předsedovi vlády Antonínu Zápotockému pozdravil nejlepší dorostenky a dorostence také starosta ČOS Josef Truhlář, náčelník Evžen Penniger a náčelnice Lída Pešková

hostem ČOS a mělo nejen vidět všechny závody, aby mladí závodníci získali zde cenné zkušenosti, ale také pomáhat, kde toho bylo zapotřebí. Z toho důvodu bylo také dobře, že do družstva byli vybráni dorostenci a dorostenky starší, tedy fyzicky zdatnější, poněvadž většina dní nebyla jen podívanou a rekreací, nýbrž ukládala jim namáhavé úkoly.

K družstvu byli přiděleni 2 nejlepší dorostenečtí skokani, kteří startovali na závodech jako předskokani, takže družstvo bylo 14členné. Byly to dorostenky Procházková a Budínová z Nového Města na Moravě, Knapová a Králová ze Svitů, Janoušek z Harrachova, Martínek z Rokytnice nad Jizerou, Ponikelský z Bílé Třemešné, Vydra a Šincl z Prahy, Podsedník z Brna, Hrubý z Vrchlabí, Jakoubek z Prahy a předskokani Doležal a Sedláček ze Sokola Slavia Dynamo Praha. Skokani zatrenovali si s národním mužstvem, sjezdáři i sjezdařky působili jako předjezdci a běžci si přišli na své na běžeckých tratích. Budíček byl většinou velmi brzy, také již v 5.30 hodin, aby se všechno zastalo, zejména když družstvo pomáhalo při úpravě slalomových tratí. — Někdy bylo nutno vystoupit na Škalnaté Pleso pěšky.

Oficiálně vystoupilo družstvo několikrát. Po prvé při zahájení mistrovství, když bylo představeno předsedovi vlády a vedoucím činovníkům Sokola. Při slavnostním nástupu a zahájení Tatranského poháru nesli hoši tabulky se jmény zúčastněných států. — Družstvo se zúčastnilo seznamovacího večera v hotelu Tatranská Lomnice a bylo pozváno mezi zahraniční účastníky. Navštívilo také mezinárodní přípravný tábor v hotelu Morava.

Že pobyt v Tatranské Lomnici byl krásný a zanechal v dorostencích a dorostenkách vzpomínky na celý ži-



*Jarolímkův můstek v Mlýnské dolině na Štrbském plese, který byl dějištěm všech skokanských soutěží jak mistrovských, tak i o Tatranský pohár*

vot, o tom není pochyby. Družstvo bylo ubytováno v klidném a příjemném prostředí, v bývalém táboře YMCA. Bylo o něj postaráno dobře, jako o všechny účastníky Tatranského poháru. Není divu, že čas proto rychle plynul. Denně byl nějaký závod, jedna podívaná krásnější druhé, denně nějaká povinnost jak pro jednotlivce, tak pro celé družstvo. Proto velmi často byl již po 21. hodině v YMCE noční klid. Jenom jednou vystoupilo družstvo kino a jednou vystoupení Ďurišova souboru z Košic. Chtěli jsme udělati několik výletů po Vysokých Tatrách. Nebyl však na ně čas. Jen při závodu na 50 km zbyl družstvu ještě čas, aby se podívalo ke Kežmarské chatě.

Jen neradi jsme se loučili s Tatranskou Lomnicí; povinnost volala do školy a do zaměstnání. A také do

další přípravy a dalších závodů, na které se již všichni těší. Z Tater si odnesli cenné poznatky. V poděkování, které poslali předsednictvu ČOS, TP a ÚL ČOS, slíbili upřímně, že získané zkušenosti si nenechají jen pro sebe a že se budou poctivě připravovat, aby jednou patřili k těm, kdož hájí naši krásnou vlajku a čest a dobré jméno naší drahé republiky. Účast družstva dorostu na Tatranském poháru dosáhla plně svého účelu. Byl tu podán důkaz pochopení a zájmu představitelů ČOS a čelných vládních činitelů pro dnešní tělovýchovu a zejména tělovýchovu mládeže. Lyžařský dorost jest první, který byl takto vyznamenán. Tato pocta bude jistě pobídkou všemu dorostu, aby zářavým soutěžením se dostal na první místo.

Richard Wild



Jednou z největších sportovních událostí letošního roku byl II. ročník mezinárodní soutěže o Tatranský pohár. Slavnostní zahájení bylo v sobotu 18. února večer před ozdobnou Morava v Tatranské Lomnici. Na slavnostně vyzdobené prostranství nastoupila čestná rota armády s praporem a hudbou, vedle nich pak jednotlivá národní družstva se svými státními vlajkami. Podle abecedního pořádku Bulharsko, Finsko, Francie, Maďarsko, Německo a na konec pak spolupřátelé Polsko a Československo. Pod čestnou tribunou se postavila skupina úderníků a úderníc z Tatravitu s vlajkami ROH a s nápisem „Úderníci Tatravitu pozdravují soudruha Zápotockého“.

Přesně o 19. hodině zazněly slavnostní fanfáry, vítající předsedu vlády Antoní-

na Zápotockého, kterého přivítali představitelé Sokola a Tatranského poháru, v čele se starostou ČOS Josefem Truhlářem, jeho náměstkem poverenikem dr. Viktorým a gen. taj. ČOS posl. Vyhňálkem. Předseda vlády, doprovázený zástupcem kanceláře presidenta republiky dr. Červíčkem a generálem Perkem, přijal hlášení velitele čestné rot a hlášení náčelníka ČOS Evžena Pennigra a za zvuku slavnostního pochodu vykonal přehlídku nastoupených útvarů a závodníků. Po pozdravu vystoupil na slavnostní tribunu, kde byli shromážděni všichni členové vládní delegace, ministři, delegace Slovenské Národní rady, poverenici, velvyslanci, diplomatictí zástupci a všichni čestní hosté. Potom zazněla státní hymna a uprostřed prostranství byla zapálena vysoká vatra. Po uvítání předsedou Tatranského poháru poverenikem dr. Viktorým zahájil letošní ročník Tatranského poháru předseda vlády Antonín Zápotocký těmito slovy:

„Dovoľte mi, abych při zahájení II. mezinárodních lyžařských závodů o Tatranský pohár vyslovil nejprve upřímnou zdравиaci všem přítomným závodníkům a hostům domácím i zahraničním jménem protektora těchto závodů, který mě pověřil, abych jej zastoupil, jménem našeho presidenta republiky Klementa Gottwalda. Lyžařské závody o Tatranský pohár, závodníci i hosté, kteří se jich zúčastní, podávají neklamný důkaz o změnách, které se dějí na půdě nově se vytvářivších, k socialismu spějících, lidově demokratických republik. Tvoří se tu nové poměry a vyrůstají tu noví lidé, pracující lidé, kteří hlásají právo na život, právo na práci a právo na všechny požitky, radosti i ušlechtilé zábavy z této práce vyplývající. Proto sílu utužující, zdraví osvěžující a ušlechtilou zábavu skýtající lyžařský sport má dnes nadšené stoupence v našich závodcích i ve školách, mezi pracující i studující mládeží. Proto naše krásné slovenské Vysoké Tatry hostí dnes při závodcích o Tatranský pohár v prvé řadě zástupce pracujících, mužů, žen i mládež z domova i ze zahraničí. A toto statečné, radostné, nový život budující mládí bude měřit svoje síly, podávat důkazy pevné vůle i vytrvalosti také v této mezinárodní lyžařské soutěži. Při zahájení závodu volám všem závodníkům a závodnicím srdečné zdar a směle vpřed! Tím prohlašuji mezinárodní lyžařskou soutěž o Tatranský pohár za zahájenou.“

Po projevu předsedy vlády vykonali slib za všechny závodníky čs. represen-



tanti a rozhodčí. Ještě nedozněla ozvěna posledních slov slibu a už zaznívají nad prostranstvím, ozářeným reflektory a rudými plameny vatry, zvuky hymny všech pracujících — Internacionály.

Slavnost končí. Vojenská hudba hraje pochod a všichni účastníci se rozcházejí do svých domovů, aby v příštích dnech nastoupili na svá místa ku zdaru II. ročníku Tatranského poháru.

### Závod ve skoku prostém:

#### VÍTEZ FELIX FRANTIŠEK, ČESKOSLOVENSKO

Závod se konal na Jarolímkové můstku na Štrbském plese za krásného slunečného počasí. Téměř 12 000 diváků sledovalo zajímavé boje. Na čestné tribuně byl předseda vlády Antonín Zápotocký, všichni čestní hosté, ministři, poverenci, diplomatiéti zástupci a úředníci. Skákalo se z kráceného nájezdu na vlhkém a těžkém sněhu. Bezvadným stylem a jistotou zvířel nás reprezentant Felix, před Finem Suoniemim, dalším naším mladým skokanem Riegrem a polským mistrem Kulou. Z 31 přihlášených startovalo 30, klasifikováno 29 skokanů.

1. Felix František, ČSR	203.5 bodů (53.5 + 56 m),
2. Suoniemi Matti, Finsko	196.0 „ (52.5 + 56.5 m),
3. Rieger Hubert, ČSR	194.5 „ (52.5 + 56 m),
4. Kula Jan, Polsko	193.5 „ (53 + 56.5 m),
5. Bělonožník Mil., ČSR	192.0 „ (52 + 55.5 m),
6. Lenemayer Antonín, ČSR	191.0 „ (52.5 + 53.5 m),
7.—8. Pälli Lasse, Finsko	188.0 „ (48.5 + 54.5 m),
Krzepowski J., Polsko	188.0 „ (50 + 52 m),
9. Fross Rudolf, Polsko	187.0 „ (49.5 + 55 m),
10. Tajner Leopold, Polsko	186.0 „ (47 + 54 m),

11. Kozak Tadeusz (Polsko) 186 b., 12. Karpel St. (Polsko) 183.5 b., 13. Jebavý Drahoš, ČSR, 182.5, 14. Beranik Kálmán, Maďarsko, 178.5, 15. Leohardt Siegmund, Německo, 177.5, 16. Hemrik Ferenc, Maďarsko, 174.5, 17. Káki Toivo, Finsko, 171.5, 18. Tamminen Eino, Finsko, 165.5, 19. Loos Joachim, Německo, 164.5, 20. Piroška János, Maďarsko, 154.5, 21. Što'ba Miroslav, ČSR, 151.0, 22. Csizsar István, Maďarsko, 150.5, 23. Petrov Alexander, Bulharsko, 146.0, 24. Konstantinov Jord., Bulharsko, 143.0, 25.—26. Mozř Bertal., Maďarsko, 138.5, 25.—26. Manteanu Aur., Lid. rep. Rumunská, 138.5, 27. Delev Nikola, Bulharsko, 131.5, 28. Verházi Eduard, Lid. rep. Rumunská, 127.5, 29. Czintos Ion, Lid. rep. Rumunská, 114.5.

### Závod v běhu na 18 km:

#### VÍTEZ PERÄLÄ VEIKKO, FINSKO

Start a cíl byl v Tatranské Lomnici před ozdravovnou Morava. Závod se jel za slunečného počasí na zmrzlém a ledovatém sněhu. Finští závodníci ukázali jasnou převahu a obsadili první tři místa. Jedinými jejich soupeři byli naši běžci, kteří skončili těsně za nimi. Byli to zejména Dvořák a Melich, kteří nejvíce překvapili a kteří porazili i několikánásobného mistra Cardala. Také desáté místo Rumuna Fratila bylo velikým a příjemným překvapením. První polský závodník Kwapien obsadil až 13. místo.

1. Perälä Veikko, Finsko	59.08 min.,
2. Perälä Leevi, Finsko	59.26 min.,
3. Suhonen Viljo, Finsko	59.40 min.,
4. Dvořák Karel, ČSR	59.48 min.,
5. Melich Vlastimil, ČSR	59.49 min.,
6. Cardal Jaroslav, ČSR	1.00.15 hod.,
7. Hietala Sulo, Finsko	1.00.40 hod.,
8. Perälä Lauri, Finsko	1.01.01 hod.,
9. Timonen Veikko, Finsko	1.01.23 hod.,
10. Fratila Dumitri, Rumunsko	1.01.58 hod.,

11. Šimůnek Vladimír, ČSR, 1.02.15 hod., 12. Ing. Hlaváč Karel, ČSR, 1.02.21 hod., 13. Kwapien Tadeusz, Polsko, 1.02.25 hod., 14. Bukowsky Stanislaw, Polsko, 1.03.22 hod., 15. Lepedatu Florea, Rumunsko, 1.03.29 hod., 16. Lacroix Alex, Francie, 1.03.39 hod., 17.



Kováčkůk Štefan, ČSR, 1,05.24 hod., 18. Gindre Gervais, Francie, 1,05.33 hod., 19. Enache Ion, Rumunsko, 1,05.38 hod., 20.—21. Harangvölgyi András, Maďarsko, 1,06.15 hod., 20.—21. Grandelement André, Francie, 1,06.15 hod., 22. Skupien Tadeusz, Polsko, 1,06.20 hod., 23. Dabrowski Stanislaw, Polsko, 1,06.30 hod., 24. Gaszienia Fronck Tadeusz, Polsko, 1,06.50 hod., 25. Gruet Masson, Havier, Francie, 1,08.26 hod., 26. Hebedeanu Ion, Rumunsko, 1,09.00 hod., 27. Drague Cheorge, Rumunsko, 1,10.58 hod., 28. Staikov Ivan, Bulharsko, 1,11.00 hod., 29. Stuparu Marcel, Rumunsko, 1,12.01 hod., 30. Stojev Boris, Bulharsko, 1,12.18 hod., 31. Gruev Vasil, Bulharsko, 1,12.25 hod., 32. Dimitrov Atanas, Bulharsko, 1,16.03 hod., 33. Nikolov Peter, Bulharsko, 1,16.23 hod., 34. Delev Nikola, Bulharsko, 1,24.4 hod.

### Závod sdružený:

#### VÍTEZ KÄKI TOIVO, FINSKO

Po závodě v běhu na 18 km se očekávalo jasné vítězství našeho Melicha v závodě sdruženém. Druhá část tohoto závodu — skoky, se konaly opět na můstku na Štrbském plesu, protože můstek v Tatranské Lomnici, pro tento účel zvláště zbudovaný, byl beze sněhu. Nejlepším skokanem byl Polák Kula, který si tak vynahradil neúspěch ze skoku prostého: Překvapil Jarka Lukeš, který ve skoku obsadil druhé místo. Třetím byl Fin Käki, kterému však počet bodů nestačil k vítězství. Náš Melich se o vítězství připravil pádem při svém nejdelším skoku 54 m a bodovou ztrátu nemohl už dohnat. Ze 17 přihlášených startovalo 13 závodníků.

	běh	Body - skok	celkem
1. Käki Toivo, Finsko . . . . .	228.7	202.8	431.5
2. Melich Vlastimil, ČSR . . . . .	240.0	186.5	426.5
3. Kula Jan, Polsko . . . . .	200.8	217.6	418.4
4. Lukeš Jaroslav, ČSR . . . . .	206.5	205.5	412.0
5. Tajner Leopold, Polsko, . . . . .	214.6	194.8	409.4
6. Šipek Jaroslav, ČSR . . . . .	210.5	198.0	408.5
7. Kadavý Jaroslav, ČSR . . . . .	225.4	179.1	404.5
8. Jón Ladislav, ČSR . . . . .	229.9	174.4	404.3
9. Wieszorek Antoni, Polsko . . . . .	206.4	191.9	398.3
10. Fratila Dumitri, Rumunsko . . . . .	231.9	166.0	397.9
11. Raszka Jan, Polsko . . . . .	203.4	185.2	388.6
12. Kaczmarczyk Tad., Polsko . . . . .	200.3	185.4	385.7
13. Delev Nikola, Bulharsko . . . . .	146.57	169.5	316.07

### Vytrvalostní závod v běhu na 50 km:

#### VÍTEZ SUHONEN VILHO, FINSKO

Trat závodu neměla celých 50 km, byla zkrácena asi o 7 km. Jelo se na dvou stejných okruzích se startem a cílem před ozdravovnou Morava. Trať měla typicky severský ráz s mírnými výstupy a sjezdy a vedla většinou lesem. V nižších polohách byl sníh měkký a ve vyšších zmrzlý a velmi rychlý. Byl to jeden z nejnápinavějších závodů, ve kterém svedli tuhý boj finští vytrvalci s našimi. Jediný náš Cardal ohrožoval po celý závod skvěle jedoucí Finy a mnoho nechybělo, aby vyhrál celý závod. Ale i druhé místo je jedním z největších úspěchů našeho lyžařství. Do boje o prvních deset míst zasáhli jen Finové a Čechoslováci. O boji po celé trati svědčí tabulka mezičastí z průjezdů kontrol prvních deseti závodníků:

Z přihlášených 24 startovalo 23 závodníků a všichni závod dokončili.

	10 km	17 km	21 km	31 km	38 km	čas v cíli
1. Suhonen, Finsko . . . . .	37.08	1:03.27	1:14.07	1:51.31	2:17.19	2:28.23 hod.,
2. Cardal, ČSR . . . . .	37.09	1:03.00	1:13.42	1:52.02	2:19.00	2:29.59 hod.,
3. Urho Niemi, Finsko . . . . .	36.30	1:03.23	1:14.30	1:53.32	2:22.06	2:34.12 hod.,
4. Perälä Lauri, Finsko . . . . .	37.26	1:04.35	1:15.32	1:54.35	2:22.40	2:34.14 hod.,
5. Timonen, Finsko . . . . .	37.51	1:04.33	1:15.34	1:55.04	2:23.55	2:34.27 hod.,
6. Hietala, Finsko . . . . .	37.19	1:05.50	1:15.40	1:55.13	2:23.54	2:35.26 hod.,
7. Weissshäutel, ČSR . . . . .	39.18	1:06.26	1:18.01	1:59.46	2:31.34	2:39.44 hod.,
8. Marousek, ČSR . . . . .	40.19	1:08.37	1:19.39	2:00.56	2:32.18	2:41.54 hod.,
9. Zajíček, ČSR . . . . .	39.35	1:07.48	1:19.11	2:00.58	2:32.30	2:42.11 hod.,
10. Jón, ČSR . . . . .	39.06	1:07.31	1:18.30	2:00.12	2:34.27	2:47.05 hod.,



*Tři vítězni Finové v soutěži o Tatranský pohár. První je Perälä Veikko, po vítězném závodě v běhu na 18 km. Na dalším obrázku je vítěz závodu sdruženého Käksi Toivo. Na spodním obrázku projíždí krásným stylem 21 km vítěz závodu v běhu na 50 km Suhonen Vilho*



11. Atanas, Bulharsko, 2:48.01 hod., 12. Poljak, ČSR, 2:48.23 hod., 13. Stojev, Bulharsko, 2:51.41 hod., 14. Zlatanov, Bulharsko 2:52.47 hod., 15. Skupien, Polsko 2:52.53 hod., 16. Staikov, Bulharsko 2:54.07 hod., 17. Harangvölgyi, Maďarsko 2:54.48 hod., 18. Kubin, Polsko 2:55.14 hod., 19. Berych, Polsko 3:00.27 hod., 20. Haratyk, Polsko 3:00.44 hod., 21. Dobrowski, Polsko 3:08.15 hod., 22. Stramka, Polsko 3:13.26 hod., 23. Jovici, Rumunsko 3:17.57 hod.

### Závod mužů ve sjezdu:

#### VÍTEZ DE HUERTAS GUY, FRANCIE

Závod se jel na nové sjezdové trati se startem pod Lomnickým sedlem. Start byl ve výšce 2.090 m a cíl ve výšce 1.130 m. Trať byla dlouhá 4.000 metrů a měla výškový rozdíl 960 m. Bylo na ní 8 kontrolních branek. Snh byl silně zledovatělý, který vyhovoval zkušeným a znamenitě připraveným Francouzům. Naši reprezentanti si snad nevědomilí neobyčejnou rychlost a příliš riskovali. Nevyvarovali se častých pádů, ztratili hodně drahocenných vteřin, a tím i lepší umístění. Nejlepší čas z našich měl Fučík, ale i on padl velmi nešťastně těsně před cílem a o cílový sloupek si zlomil nohu. Mistr republiky Vlado Krajňák zlomil lyži a závod vzdal a také Parma a Knapp po několika pádech závod nedojeli.

Z 33 startujících osm závodníků vzdalo.

1. de Huertas Guy, Francie	3,14,8 min.
2. Liardon Jules, Francie	3,25,4 ..
3. Dziedzic Stefan, Polsko	3,33,0 ..
4. Dimitrov Georgi, Bulharsko	3,34,8 ..
5. Fučík Antonín, ČSR	3,38,6 ..
6. Czarniak Andrzej, Polsko	3,38,8 ..
7. Ing. Kiozar Václav, ČSR	3,43,4 ..
8. Bara Mihail, Rumunsko	3,45,2 ..
9. Szczepaniak Josef, Pilsko	3,47,2 ..
10. Sulica Dumitru, Rumunsko	3,48,2 ..

11. Maruszarz Josef, Polsko 3,48,6 min., 12. Atanasov Dimiter, Bulharsko 3,51,0 min., 13. Obrochta Walenty, Polsko 3,56,8 min., 14. Šindler Jan, Polsko 3,59,4 min., 15. Scărnci Radu, Rumunsko 4,01,4 min., 16. Novák Ferencz, Maďarsko 4,13,2 min., 17. Bogdállek Jaroslav, ČSR 4,18,6 min., 18. Dr Szász-Levente, Maďarsko 4,43,8 min., 19. Casa Ion, Rumunsko 4,48,6 min., 20. Ghita Stefan, Rumunsko 4,54,2 min., 21. Vringov Ljuben, Bulharsko 4,58,0 min., 22. Libik György, Maďarsko 5,06,2 min., 23. Nedelkov Ivan, Bulharsko 5,29,0 min., 24. Csordás László, Maďarsko 5,42,8 min., 25. Sage Edovard, Francie 6,09,0 min.

### Sdružený závod sjezdový pro muže:

#### VÍTEZ DE HUERTAS GUY, FRANCIE

Slalom, jako druhá část závodu sdruženého sjezdového byl uspořádán na svahu Hunčovského štítu. Trať byla velmi rychlá a poměrně těžká, měřila as 500 metrů, měla výškový rozdíl 200 metrů a 48 kontrolních branek. Tak jako ve sjezdu ukázali i ve slalomu francouzští jezdci značnou převahu. Třetí místo ve slalomu obsadil náš Špaček a čtvrté Oto Krajňák. V konečném pořadí závodu sdruženého obsadili de Huertas a Liardon obě prvá místa. Třetí místo obsadil nečekaně Bulhar Dimitrov, před dvěma Poláky a našim Špačkem. Startovalo 23 závodníků, jeden vzdal a náš Jíra byl diskvalifikován.

#### Body za

	sjezd		celkem
	sjezd	slalom	
1. de Huertas Guy, Francie	0	1,99	1,99
2. Liardon Jules, Francie	5,35	0	5,35
3. Dimitrov Georgi, Bulharsko	10,11	8,52	18,63
4. Popieluch Maciej, Polsko	7,17	11,47	18,64
5. Dziedzic Stefan, Polsko	9,19	10,45	19,64
6. Špaček Milan, ČSR	20,61	2,04	22,65
7. Sulica Dumitru, Rumunsko	16,88	6,25	23,13
8. Bara Mihail, Rumunsko	15,36	8,18	23,54
9. Maruszarz Josef, Polsko	17,08	6,97	24,05
10. Krajňák Otto, ČSR	20,11	5,32	25,43



*Vítězka v běhu na 10 km Finka Fikkenen Tyynä a dvojnásobný vítěz ve sjezdu a ve sjezdovém závodě sdruženém Francouz de Huertas Guy*

11. Klozar Václav Ing., ČSR	14.45	17.52	31.97
12. Plonka Jan, Polsko	13.04	26.28	39.32
13. Novák Ferenc, Maďarsko	29.50	11.67	41.17
14. Šlachta Daniel, ČSR	31.33	13.22	44.55
15. Libik György, Maďarsko	56.29	8.23	64.52
16. Ghita Stefan, Rumunsko	50.22	16.65	66.87
17. Casá Ion, Rumunsko	47.39	21.68	69.07
18. Roj Andrzej, Polsko	55.88	19.11	74.99
19. Dr Szász Levente, Maďarsko	44.97	36.63	81.60
20. Nedelkov Ivan, Bulharsko	67.81	15.97	83.78
21. Sage Edouard, Francie	88.02	26.76	114.78

#### Běh rozestavný mužů na 4×10 km :

#### VÍTEZ FINSKO (NIEMI, PERÄLÄ LAURI, TIMINEN A SUHONEN)

Běh rozestavný se startem, cílem a odevzdávacími úseky před ozdravnou Morava měl strhující a dramatický průběh. Očekávalo se hladké vítězství Finů, ale už první úsek ukázal, že naše mužstvo bude důstojným soupeřem. První Fin Niemi Urho dojel do cíle se zlomenou lyží za našim ing. Hlaváčem o 1:17 min. horším časem. Druhý Fin Perälä náš náskok sice zmenšil, ale přesto Zanta odevzdal našemu Šimůnkovi ještě s půlminutovým náskokem. Poslední náš běžec Dvořák vyjel na trať už jen se 7vtefinovým náskokem a i když jel ze všech sil, nestačil na nejlepšího Finu Suhonena, který najel na Dvořáka 1 a půl minuty. Zajímavé je, že tři členové finské štafety měli stejný čas 34:21 min. O třetí a čtvrté místo sváděla tuhou boj polská štafeta s našim druhým mužstvem. Nakonec zvítězili Poláci a naše II. štafeta, která skončila na čtvrtém místě, byla diskvalifikována pro prejetí odevzdávacího úseku. Nejlepšího času dne na 10 km úseku dosáhl náš ing. Hlaváč a to 33.04 min.

## 1. FINSKO:

Niemi Urho . . . . .	34.21 min.	
Perälä Lauri . . . . .	33.22 ..	
Timonen Veikko . . . . .	34.21 ..	
Suhonen Vilho . . . . .	34.21 ..	2:16,25 hod.

## 2. ČSR I:

ing. Hlaváč Karel . . . . .	33.04 min.	
Zanta František . . . . .	34.09 ..	
Šimůnek Vlad. . . . .	34.45 ..	
Dvořák Karel . . . . .	35.53 ..	2:17,51 hod.

## 3. POLSKO I:

Gasienice . . . . .	35.46 min.	
Krzepetowski D. . . . .	34.15 ..	
Bukowski . . . . .	35.22 ..	
Kwapień T. . . . .	35.05 ..	2:20,28 hod.

4. Francie: Gruet Masson 36.08 min., Lacroix 36.08 min., Gindre 36.39 min., Granellement 36.53 min. — 2:25,48 hod. 5. Rumunsko: Enecha 37.14 min., Hebedeanu 37.04 min., Lepedatu 37.33 min., Fratila Dum. 37.49 min. — 2:29,40 hod. 6. Polsko II.: Grandys K. 35.07 min., Stupka 38.29 min., Tajner L. 39.31 min., Kaczmarczyk T. 40.37 min. — 2:33,44 hod., 7. Bulharsko: Stikov Ivan 35.54 min., Gruev Boris 39.18 min., Nikolov Peter 41.14 min., Staikov 38.58 min. — 2:35,18 hod. 8. Bulharsko II.: Zlatanov 38.42 min., Delev 42.01 min., Atanas 41.00 min., Haralambijev 51.12 min. — 2:52,55 hod.

## Závod žen v běhu na 10 km:

## ZVÍTĚZILA FIKKANEN TYNE, FINSKO

Tak jako v běhu mužů na 18 km obsadily i v běhu žen tři prvá místa reprezentantky Finska. Trať byla poměrně lehká, ale technická a zajímavá tím, že měla start o 120 m výše než cíl. Z našich žen byla nejlepší Lelková. Ze 14 dojelo do cíle 13 závodnic.

1. Fikkanen Tyne, Finsko . . . . .	32.17 min.
2. Hämäläinen Elli, Finsko . . . . .	33.06 ..
3. Valtonen Saara, Finsko . . . . .	33.50 ..
4. Lelková Květa, ČSR . . . . .	35.15 ..
5. Lukešová Marie, ČSR . . . . .	35.21 ..
6. Matesová Marie, ČSR . . . . .	37.20 ..
7. Beinhauerová Růžena, ČSR . . . . .	37.57 ..
8. Weishäntelová Marie, ČSR . . . . .	38.39 ..
9. Krasilová Olga, ČSR . . . . .	39.44 ..
10. Stepek Halina, Polsko . . . . .	40.44 ..
11. Szuta Czesława, Polsko . . . . .	41.22 ..
12. d'Hespel Odette, Francie . . . . .	43.29 ..
13. Bulžanka Stefania, Polsko . . . . .	45.27 ..

## Závod žen ve sjezdu:

## ZVÍTĚZILA ČUNDERLÍKOVÁ ANNA, ČESKOSLOVENSKO

Závod žen se jel na staré sjezdovce se startem nad Skalnatou chatou a cílem u mezi-stanice lanovky. Horní část trati byla zcela zledovatělá a u cíle byl sníh rozmoklý. Ve sjezdových závodech zcela zklamali naši muži, zato však naše ženy překvapily víc než příjemně. Nejen, že zvítězily, ale i ostatními pěknými místy získaly značný počet bodů, kterými jsme v konečné klasifikaci předhonili Fíny a získali vítězství i ve II. ročníku Tatranského poháru. Naše vítězství mohlo být ještě pronikavější, kdyby se Malu Wagnerová „neutrhlá“ u startu a nebyla diskvalifikována. Z 15 závodnic bylo klasifik. 13.

1. Čunderlíková Anna, ČSR . . . . .	3.25 min.
2. Zemličková Nina, ČSR . . . . .	3.32,8 ..
3. Szendrődy Ildiko, Maďarsko . . . . .	3.34,6 ..
4. Beinhauerová Růžena, ČSR . . . . .	3.34,8 ..
5. Holá Dana, ČSR . . . . .	3.36 ..
6. Gottstein Traude, Německo . . . . .	3.37 ..



*Maďarka Szendrődy Ildiko se svými cenami za vítězství ve sjezdovém závodě sdruženém a šťastná Anna Čunderlíková po vítězství ve sjezdu*

7. Maxantová Miluše, ČSR . . . . .	3.39.2 ..
8. Pospíšilová Jolana, ČSR . . . . .	3.41.2 ..
9. Kowalská Maria, Polsko . . . . .	3.44.8 ..
10. Stepek Halina, Polsko . . . . .	3.48.2 ..
11. Czarnik Krystyna, Polsko . . . . .	4.06.4 ..
12. Kwapien Teresa, Polsko . . . . .	4.14.4 ..
13. Grocholska Barbara, Polsko . . . . .	4.27.8 ..

#### Sdružený závod sjezdový pro ženy:

#### ZVÍTĚZILA SZENDRŐDY ILDIKO, MAĎARSKO

Druhou část závodu sjezdového sdruženého — slalom, vyhrála s převahou maďarská sjezdařka Szendrődy, která v obou kolech dosáhla nejlepších časů. Vítězka sjezdu Čunderlíková, jela velmi opatrně a skončila až na sedmém místě. Druhá ve slalomu byla naše Holá a třetí Zemličková. Ve sdruženém závodě vyhrála jasně Szendrődy, před čtyřmi našimi reprezentantkami Čunderlíkovou, Holou, Zemličkovou a Beinhauerovou. Startovalo 12 závodnic.

	Body za		
	sjezd	slalom	celkem
1. Szendrődy Ildiko, Maďarsko . . . . .	4.38	0.0	4.38
2. Čunderlíková A., ČSR . . . . .	0.0	7.66	7.66
3. Holá Dana, ČSR . . . . .	5.03	3.32	8.35
4. Zemličková Nina, ČSR . . . . .	3.57	6.48	10.05
5. Beinhauerová R., ČSR . . . . .	4.48	7.58	12.06
6. Gottstein Tr., Německo . . . . .	5.48	7.50	12.98
7. Pospíšilová J., ČSR . . . . .	7.40	10.69	18.09
8. Stepek Halina, Polsko . . . . .	10.60	16.18	26.78
9. Kowalská Maria, Polsko . . . . .	9.05	19.66	28.71
10. Grocholská B., Polsko . . . . .	28.71	7.11	35.82
11. Kwapien Teresa, Polsko . . . . .	22.58	25.81	48.39
12. Czarnik Krystyna, Polsko . . . . .	18.93	48.94	67.87

## Běh rozestavný pro ženy na 3 × 6 km:

### ZVÍTĚZILO FINSKO (HÄMÄLÄINEN, VALTONEN A FIKKANEN)

Tento závod, kterého se zúčastnilo jen jedno družstvo Finska a 3 družstva naše, se nepočítá do klasifikace soutěže o Pohár Tater. Tak jako v soutěži mužů zvítězili i v tomto závodě reprezentanti Finska zcela přesvědčivě, když po prvním úseku měli už náskok tři minut.

#### 1. FINSKO:

Hämäläinen Elli . . . . .	20,51 min.	
Valtonen Saara . . . . .	22,06 ..	
Fikkanen Tyyne . . . . .	21,09 ..	1:04,06 hod.

#### 2. ČSR I.:

Matesová Marie . . . . .	24,04 min.	
Lelková Květa . . . . .	22,41 ..	
Lukešová Marie . . . . .	23,02 ..	1:09,47 hod.

#### 3. ČSR II.:

Linková Irena . . . . .	23,21 min.	
Mečířová Marie . . . . .	23,24 ..	
Střížová Sylvie . . . . .	25,31 ..	1:12,16 hod.

#### 4. ČSR III.:

Weisshäntelová M. . . . .	23,14 min.	
Rumlová Milada . . . . .	25,22 ..	
Krasilová Olga . . . . .	24,37 ..	1:13,13 hod.

### VÝSLEDKY SOUTĚŽE REPRESENTAČNÍCH DRUŽSTEV

Podle řádů soutěže o Tatranský pohár může každý ze zúčastněných států přihlásit do každé jednotlivé soutěže šest svých reprezentantů, z nichž pak umístění čtyř nejlepších se počítá do samostatné soutěže národů jednotlivých disciplín. Přinášíme výsledky ze všech soutěží a v úvodu podotýkáme, že umístění je v některých soutěžích hodně skreslené, protože některé státy neměly u startu plný počet závodníků.

#### Skok prostý mužů:

1. Československo (Felix, Rieger, Bělonožník, Lenemayer) 781 bodů, 2. Polsko 754.5 bodů, 3. Finsko 721 bodů, 4. Maďarsko 658 bodů, 5. Bulharsko 420.5 bodu.

#### Závod v běhu na 18 km:

1. Finsko (Perälä Veiko a Leevi, Suhonen, Hietala) 950.39 bodu, 2. Československo 939 bodů, 3. Polsko 877.20 bodů, 4. Rumunsko 871.70 bodů, 5. Francie 857.40 bodu.

#### Závod sdružený:

1. Československo (Melich, Lukeš, Šípek a Kadavý) 1.651.5 bodů, 2. Polsko 1.614.7 bodů, 3. Finsko 431.5 bodů, 4. Rumunsko 397.9 bodů, 5. Bulharsko 316.07 bodů.

#### Vytrvalostní běh na 50 km:

1. Finsko (Suhonen, Urho, Perälä, Lauri, Timonen) 931.3 bodů, 2. Československo 894.8 bodů, 3. Bulharsko 809.1 bodů, 4. Polsko 772.4 bodů, 5. Maďarsko 197.2 bodů.

#### Sjezd mužů:

1. Polsko (Dziedzic, Czarnik, Szezepaniak a Marusarz) 805.14 bodů, 2. Rumunsko 668.30 bodů, 3. Československo 554.01 bodů, 4. Bulharsko 542.66 bodů, 5. Francie 464.90 bodu.

#### Sdružený závod sjezdový pro muže:

1. Polsko (Popieluch, Dziedzic, Marusarz a Plonka) 790.47 bodů, 2. Československo 785.10 bodů, 3. Rumunsko 677.81 bodů, 4. Francie 537.99 bodů, 5. Maďarsko 428.82 bodů.

#### Běh rozestavný mužů na 4 × 10 km

1. Finsko (Niemi, Perälä Lauri, Timonen a Suhonen), 2. Československo, 3. Polsko, 4. Francie, 5. Rumunsko.



### Závod v běhu žen na 10 km :

1. Československo (Lelková, Lukešová, Matesová a Beinhauerová) 847.47 bodu, 2. Finsko 701.23 bodu, 3. Polsko 515.34 bodu, 4. Francie 165.34 bodu.

### Sjezd žen :

1. Československo (Čunderlíková, Žemličková, Beinhauerová a Holá) 919.20 bodu, 2. Polsko 768.90 bodu, 3. Maďarsko 226.30 bodu, 4. Německo 222.90 bodu.

### Sdružený závod sjezdový pro ženy :

1. Československo (Čunderlíková, Holá, Žemličková a Beinhauerová) 886.80 bodu, 2. Polsko 704.06 bodu, 3. Maďarsko 233.15 bodu, 4. Německo 215.60 bodu.

### Běh rozestavný žen na 3 × 6 km :

Tento závod se nepočítal do celkového umístění.

1. Finsko (Hämäläinen, Valton a Fikkanen), 2. Československo.

### KONEČNÉ POŘADÍ NÁRODNÍCH DRUŽSTEV :

1. Československo	287.0 bodů,	5. Maďarsko	31.0 bodů
2. Finsko	229.5 „	6. Bulharsko	19.0 „
3. Polsko	95.5 „	7. Rumunsko	17.0 „
4. Francie	78.0 „	8. Německo	10.0 „

### POČET BODŮ ZÍSKANÝCH V JEDNOTLIVÝCH SOUTĚŽÍCH :

	ČSR	Finsko	Polsko	Francie	Maďarsko	Bulharsko	Rumunsko	Německo
Skok prostý . . . . .	42.0	18.5	14.5	—	—	—	—	—
Běh na 18 km . . . . .	19.0	55.0	—	—	—	—	1.0	—
Sdružený . . . . .	35.0	20.0	19.0	—	—	—	1.0	—
Běh na 50 km . . . . .	25.0	50.0	—	—	—	—	—	—
Běh na 10 km ženy . . . . .	28.0	46.0	1.0	—	—	—	—	—
Sjezd muži . . . . .	10.0	—	18.0	35.0	—	8.0	4.0	—
Sdružený sjezd muži . . . . .	6.0	—	16.0	35.0	—	11.0	7.0	—
Sjezd ženy . . . . .	53.0	—	6.0	—	11.0	—	—	5.0
Sdružený sjezd ženy . . . . .	44.0	—	6.0	—	20.0	—	—	5.0
Štafety 4×10 km . . . . .	25.0	40.0	15.0	8.0	—	—	4.0	—
Celkem . . . . .	287.0	229.5	95.5	78.0	31.0	19.0	17.0	10.0

Samostatný slalom jak mužů tak i žen se pro špatné počasí nekonal.

### ČESTNÉ CENY NÁRODNÍM DRUŽSTVUM :

1. Vítězná družstva Československa získala cenu presidenta republiky Klementa Gottwalda.
2. Družstva Finska získala cenu náměstka předsedy vlády Viliama Širokého.
3. Družstva Polska získala cenu ministra pro sjednocení zákonů Dr Vavry Šrobára.
4. Družstvo Francie získalo cenu ČOS.
5. Družstvo Maďarska získalo cenu pověřence vnitra Dr Daniela Okáliho.
6. Družstvo Bulharska dostalo cenu státního úřadu pro tělesnou výchovu a sport.
7. Družstvo Rumunska získalo cenu náměstka předsedy vlády Zdeňka Fierlingra.
8. Družstvo demokratického Německa dostalo cenu státního úřadu pro tělesnou výchovu a sport.

# SLAVNOSTNÍ ZAKONČENÍ

Za účasti všech závodníků a činovníků byl slavnostním prohlášením vítězů a odevzdáním čestných cen ukončen letošní II. ročník Tatranského poháru. Na večeru promluvili představitelé naší tělovýchovy a vedoucí všech zahraničních delegací.

Úvodní projev měl náměstek předsedy SČTŠV prof. Vladimír Pokorný:

„Dovolte, abych v zastoupení předsedy SČTŠV ministra informací a osvěty Václava Kopeckého, zahájil náš společný večer na rozloučenou a abych při této příležitosti poděkoval všem, kteří se zasloužili o úspěšné provedení této velké lyžařské soutěže. V těchto, pro nás tak významných dnech, v kterých soutěž o Tatranský pohár probíhala, však nelze nezpomenout dělnické třídy, která pod vedením KSČ a za podpory pokrokových sil obrozené Národní fronty právě před dvěma roky rozhodným způsobem rozbila pokus domácí i zahraniční reakce o návrat kapitalismu v naší zemi.

Tělesná kultura jsou u nás po únorových dnech roku 1948 a zásluhou všech, kdo se přičinují o splnění a překročení

socialistické výstavby, dány všechny předpoklady, aby se plně rozvinula. Tělesná výchova, které se u nás, stejně jako v ostatních lidově demokratických státech, dostává plně státní podpory a všemožné péče, se stává významnou složkou socialistické kultury širokých mas pracujících a jejím předním úkolem bude vědy, podle vzoru Sovětského svazu, zvyšování tělesné zdatnosti a upevňování zdraví pro vyšší produktivitu socialistické práce a branné připravenosti lidu. Tak se i u nás tělesná výchova stane mocnou zbraní v budování socialismu a přispěje v boji za světový mír. Tělesná výchova v lidově demokratických státech a v pokrokových odborářských svazech kapitalistických zemí se musí stát tmelem všech pokrokových sil světa. Mezi námi proto nikdy nebudou závody znamenat otázku prestižní, ale budou příležitostí k ještě těsnějšímu a vzájemnému poznání a porozumění a budou ověřováním výsledků naší práce.

Jsem přesvědčen, že Tatranský pohár jen potvrdil správnost vytyčených zásad, a že je dalším základním kamenem ve výstavbě socialistické tělesné kultury v naší vlasti i v zemích lidových demokracií, a že je posilou našim přátelům ze států kapitalistických v boji za pokrok a mír.

Fakt, že prezident republiky Klement Gottwald převzal záštitu nad uspořádáním letošního ročníku soutěže o Tatranský pohár svědčí o tom, jak významné politické poslání má plnit tělesná výchova v našem společenském zřízení a jak důležitou úlohu musí hrát zejména v období přechodu k novému společenskému řádu. Tělesná výchova, jako neodlučitelná součást všeobecné a všestranné výchovy pracujících, nikdy nebyla a nebude politická. Toto nechť mají stále na mysli všichni sportovci a tělovýchovní pracovníci v našich zemích. Čest naší další společné práci!“

Starosta ČOS Josef Truhlář řekl toto: „Dovršili jsme velké a krásné dílo — Tatranský pohár, započaté pod záštitou našeho prezidenta — bratra Klementa Gottwalda.

Jménem Československé obce sokolské jako její starosta, vzdávám bratrský, nejserdečnější a nelíčený dík všem těm, kdož se zasloužili o jeho veliký a zdařilý prů-



Cenu prezidenta republiky převzal pro vítězně československé družstvo gen. tajemník ČOS br. Oldřich Vyhnálek



*Při slavnostním prohlášení vítězů a rozdělení cen. Před mikrofonem starosta ČOS Josef Truhlář, za ním náměstek předsedy SÚTVS prof. Vladimír Pokorný, dále pak náčelník ČOS Evžen Penniger, Václav Kocúm a Miloš Duffek*

běh. Děkuji všem bratřím a sestřám činovníkům, kteří stáli vytrvale v čele pohárové práce a závodů. Děkuji statečným závodníkům a závodnicím, melekajících se překážek a toužících dostat si až na nejvyšší metu.

V sokolství svorném, revnivosti bratrskou a sesterskou, střetli jste se v závodech na bílém poli. Památky, které si odnesete jsou upomínkami především na předchozí tělovýchovnou práci, která jediné — jako všude v životě národa i zde — přináší zdárný výkon. Toľiko prospěchem a ctí národa musíme měřit naše výkony. V tom musíme jediné vyhledávat nejvyšší odměnu a vděk svých bojů a vítězství...

Nerad bych opomenul také ty početné řady bezejmenných, veřejnosti neznámých pracovníků, i těch nejdrobnějších, kdož prací svých rukou přispěli platně k velikému úspěchu Tatranského poháru — vojáků, příslušníků SNB a dělníků, kdož všichni v krásné shodě a uvědomělé lásce a porozumění naší věci sokolské podali nenárodně svůj pomoc a síly.

Toto hluboké porozumění a vědomí pro sokolskou tělovýchovu a duchavýchovu musí se státi ve veškerém národě pravdou nevýratnou, neboť národ i stát jen tenkrát je silný a bezpečný, když silní a stateční tělem i duchem jsou členové jeho. Proto tato solidarita širokých vrstev lidových toľik nás potěšila. Tatranský pohár byl také jako by jedním úsekem velkolepého olympického hodů naší sjednocené tělovýchovy a duchaeviku.

Dr Miroslav Tyrš napsal nám již před 78 lety ve své stati: „Hod olympický“, tato slova: „S čistou, tvrdou rukou přikročme k sokolskému, pro naše oba národy a stát, veledůležitému dílu. Vyloučen budiž z poety naší každý, jemůz mrzké sobectví od národa odvracuje, velkomožné třeba kroky jeho; však mužem, soudruhem, bratrem každý nám služ, kdož s nadšeným srdcem dary a snahy svoje vlasti zasvěcuje a třeba-li hotov je i v oběť dáti statky, ano i krev a život svůj za neporušenost, za svobodu a slávu společné otčiny, drahého dědictví po rekovných otcích svých!“ Slova ta platí

těž pro nás v našem novém, za pokrokem jdoucím životě, v němž jsme se odhodlaně a nebojácně dali na lidově demokratickou cestu za lepší, šťastnější a spravedlivou budoucnost — za socialismem. Na této cestě s Tyršem a Gottwaldem „Kupředu a zpátky ni krok“, neboť kdo stojí, jde zpět a kde stanouti, tam smrt.“

Potom se vystřídali před mikrofonem vedoucí všech zahraničních delegací. Vedoucí bulharské výpravy S. Boteva nejdříve pozdravil všechny sportovní delegace a pronesl nejpříjemnější vděk vedoucím Československé republiky prezidentu Klementu Gottwaldovi, předsedovi vlády Antonínu Zápotockému a všemu československému lidu za bratrské přivítání. Pak pokračoval:

„Pro nás, bulharské sportovce, byly závody o Tatranský pohár školou k utvoření pevného přátelství a spolupráce mezi našimi národy. Byl to projev solidarity a spolupráce všech zúčastněných národů v jejich zápase za trvalý mír proti zločincům, podněcovatelům nové války.

Byli bychom bývali ještě šťastnější, kdyby mezi námi byli lyžaři velkého Sovětského svazu, ale i takto jsme stále cítili přítomnost velkého Stalinova lidu. Jejich příklad velkého vlastenectví a proletářského internacionálního máme vždy před očima a povzbuzuje nás v této velké sportovní práci.“

Svůj projev zakončil srdečným přáním vítězům a pozdravem představitelům Československa a Bulharska a vzpomínkou na přítele všech pokrokových sportovců a na největšího bojovníka za mír a štěstí pracujících celého světa — velikého J. V. Stalina.

Za rumunskou výpravu měl projev vedoucí Liochiardiopol, který mimo jiné řekl:

„Delegace lyžařů RPR ponese s sebou silnou a krásnou vzpomínku na společný treningový tábor v zotavovně Morava. Odnášíme si domů příjemné ovzduší soudruztví a přátelského porozumění, které panovalo mezi sportovci zúčastněnými na Tatranském poháru. Naši sportovci měli stále před očima příklad velkého SSSR, země s nejpokrokovějším sportem na světě, tedy aktivní elementy pracujícího lidu, všech zemí, které vedou houževnatý boj proti imperialismu, usilující o novou válku.

Tatranský pohár 1950 posuzujeme jako velký úspěch s každé stránky. Předně je velkou manifestací přátelství demokratické mládeže a solidarity v boji za mír. Za druhé Tatranský pohár byl dokonale organizován technicky a může sloužit za příklad mnohým mezinárodním sportovním federacím. Mohou si vzít příklad zejména z objektivnosti všech českosloven-

ských rozhodčích. Za třetí výsledky na Tatranském poháru 1950 jsou úspěchem každého účastníka, neboť mnohé z nich jsou lepší než výsledky na lyžařských mistrovstvích světa.“

Vedoucí polské výpravy Zbyněk Miller v úvodu zdůraznil, že druhý ročník Tatranského poháru předěl závodů FIS. Nejdůležitější je, že Tatranský pohár je svým pojetím novou soutěží. Vytvořilo se vzorné bratrské ovzduší, na jaké se sportovci dosud nepamatují. Přáním všech účastníků bylo, aby zvítězil vždy ten nejlepší. Proto pomáhal jeden druhému bez rozdílu národností. Závody byly velkou manifestací spolupráce lidově demokratických států a pokrokových dělnických svazů. V závěru pozval všechny účastníky na III. ročník Tatranského poháru, který bude v roce 1951 v Zakopaném.

Vedoucí německé delegace H. Reimann, poděkoval nejdříve za nádherné přijetí a pohostinství:

„Necítíme se hosty, ale přáteli mezi přáteli. Jméнем 800 000 sportovců Demokratické republiky Německé děkujeme ČSR a Sokolu za mimořádnou snahu při prosazení startu naší delegace u FIS. Toto uznání je známkou síly států lidově demokratických a vzrůstu sil míru, vedených Sovětským svazem.

Náš vděk je spjatý s povinností dát zprávu našemu národu a především naší mládeži o síle a výstavbě lidově demokratických států, abychom zde navázané přátelské svazky utužili a posílili.“

Za výpravu finských sportovců TUL promluvil jejich vedoucí E. Nenonen. Po úvodních slovech řekl:

„Jsme neobyčejně spokojeni a hluboce vděční vaší zemi, velké Obci sokolské, že Finsko bylo pozváno na tyto velkolepé závody. Neobyčejně vděční jsme samozřejmě především za to, že byl pozvaný dělnický svaz TUL a nikdo jiný z Finska, neboť věříme, že víte již mnoho o tom, jaký je náš svaz. Chci vám říci jen tolik, že TUL je jediná dělnická sportovní organizace. Podle našeho mínění byly závody velmi úspěšné po všech stránkách. Přirozeně jsme nadevše spokojeni, neboť jsme neočekávali tolik úspěchu.

Ale co je nejdůležitější: Nepřišli jsme sem, abychom získali vítězství a ceny, ale proto, abychom pěstovali úspěšné zápolení na poli sportu, a abychom se střetli se soudruhy, s kterými bychom byli rádi častěji pohromadě. Věřím, že toto je jen malý začátek té velké společné práce, která nás ještě očekává.

Nakonec děkujeme ČOS, všem činovníkům a přátelům, kteří nám zpříjemnili pobyt v Tatranské Lomnici a v Českoslo-

vensku v takové míře, že jsme se zde cítili jako doma. S pohnutím vás zde večer opouštíme a nastoupíme dlouhou zpáteční cestu. Jsme však jisti, že přátelské styky, které jsme zde navázali, nebudou nikdy přerušeny. Doufám, že k dalšímu střetnutí dojde u nás ve Finsku, kam vás všechny srdečně zvú. Pokusíme se být stejně dobrými hostiteli jako velký Sokol.“

Jménem maďarského státního sportovního úřadu a také jménem závodníků Maďarské lidové demokratické republiky poděkoval za přátelské přivítání a za všestrannou pomoc vedoucí maďarské výpravy F. Maka. Řekl, že

přípravný tábor Tatranského poháru, stejně jako závody, přispěly k prohloubení přátelských vztahů mezi sportovci lidových demokracií. Zde se sportovci navzájem poznali, sprátili a v zájmu společného cíle spolupracovali.

Vedoucí francouzské delegace A. Deschamps řekl:

„Ve chvíli, kdy jsou naposledy shromážděny delegace účastníků na Tatranském poháru, vyslovuje francouzská delegace svůj nejvřelejší dík Sokolu za dokonalou organizaci a srdečnost, s kterou přijal stovky lyžařek a lyžařů všech národností, shromážděných v Tatranské Lomnici.“

Přijetí, jehož se nám zde dostalo, pochopení, s jakým nám naši českoslovenští přátelé vyšli v ústrety i v nejmenších přáních, bratrství, které se projevovalo v každém pohledu již od příchodu všech

delegací, to všechno zůstane pro francouzskou delegaci nezapomenutelnou vzpomínkou. Všichni víte, že francouzská delegace se skládá z členů FTS a FSAT. Obě organizace se však shodují v ocenění obdivuhodných činů vlády lidové demokratické CSR, bez které by Sokolové bezpochyby i při veškeré dobré vůli nemohli uskutečnit tak skvělé závody evropských lyžařů.

Zájem vašeho presidenta Klementa Gottwalda na vývoji tělesné výchovy, přítomnost předsedy vlády s. Zápotockého na zahájení Tatranského poháru — to všechno nám Francouzům povídá, že československý sport bude slavit úspěch za úspěchem, že se bude dále vyvíjet k největšímu prospěchu československé mládeže. Všichni si odnášime do Francie svědectví o ohromném rozmachu vaší vlasti a budeme též vyprávět, jak jsme byli všichni šťastni, že našimi soupeři na sportovním poli byli Finové, Bulhaři, Maďaři, Rumuni, Poláci a zástupci Demokratické německé republiky. Byli nám vzornými rivaly a přejeme si, abychom se často s nimi střetli jako sportovní soupeři. Jsme přesvědčeni, že sblížení sportovců všech zemí přispěje k uskutečnění přání, která sblížíjí francouzský lid s lidem vašich zemí. Nechť žije Sokol, nechť žije CSR, nechť žije mezinárodní sportovní přátelství.“

Druhý ročník Tatranského poháru skončil a ještě než se všichni účastníci rozjeli z Tatranské Lomnice do svých domovů, dostali vkusnou pozvánku na III. ročník:

„ZAPRASZAMY  
NA PUCHAR TATR 1951  
W ZAKOPANEM“

POLSKI ZWIAZEK NARCIARSKI



# Dr Jiří Jelínek: NĚKOLIK POZNÁMEK K MISTROVSTVÍ A TATRANSKÉMU POHÁRU

O Tatranském poháru a o jeho událostech bylo toho napsáno už mnoho. Je samozřejmé, že zpravodajové hodnotili Pohár s hlediska hlavního jeho významu. Protože TP nebyl jen sportovním podnikem, ale především vysoce politickou událostí, proto bylo všechno hodnoceno pod tímto zorným úhlem. Proto také trochu zaniklo mistrovství republiky.

Nás, lyžařské techniky, čeká tedy úkol ještě odborně zhodnotiti 51. lyžařská mistrovství a II. ročník Tatranského poháru. Kriticky a poctivě sebekriticky, abychom nejen ocenili dobré věci, ale hlavně, abychom se poučili z chyb. Každý činovník TP dostal za úkol písemně sděliti své poznatky a náměty. Budou cenným souhrnem zkušeností. — Čím vyšší je poslání TP, tím dokonalejší má být jeho sportovní stránka. Proto ji nutno hodnotit zcela věcně a neshovívavě.

Že byl úspěch TP veliký, to víme všichni, kdo jsme se jej přímo zúčastnili, i všichni, kdo jej sledovali jen ze zpráv. Úspěch TP byl ještě větší, než se očekávalo při jeho vypsání. První TP uspořádali Poláci ve snaze manifestovati v Tatrách pro sportovní přátelství lidové demokratických států a pokrokových příslušníků jiných států. Druhým ročníkem TP jsme pevně založili jeho tradici a dali jsme mu přesvědčivý výraz novodobého sportovního snažení a touhy — dáti veškeré své síly do služeb světového mírového úsilí. A v tom předčil TP všechna očekávání. — Bratrské přijetí všech cizích hostů, péče a starostlivost o jejich spokojenost v přípravném táboře i při závodech dosáhly, že všichni hosté odjžděli s pocity vděčnosti za naše upřímné snahy o sblížení národů a o udržení míru ve světě. Původní význam TP vyrostl a není už jen věcí střední Evropy. Měl určitě veliký ohlas daleko širší

a tím cennější pro velkou myšlenku, již slouží. Po stránce politické tedy splnil TP své poslání jak mohl nejlépe. Škoda jen, že se neúčastnili i lyžaři sovětsí, výsledek TP by byl ještě znásoben. Tolik závidíme jiným sportům, že se mohou se sovětskými závodníky stýkati, poznávat, učit. Ve sportu, který stojí opravdu v čele celé fyskultury, jsme neměli bohužel dosud tu možnost. —

O významu a oblíbě TP svědčí i samozřejmost, s jakou se hovořilo o dalším ročníku TP. Ještě nezhasla pochoděň II. ročníku a už Poláci mile zvali všechny na III. ročník do Zakopaného na příští rok. Ač nelze bratrům Polákům přičítati ani trochu sobectví, je přece nutno se zamyslet, zda není závadou TP, že je vázán na Tatry. Oč by bylo cennější, kdyby tuto velkolepou manifestaci světového sportovního přátelství mohlo uspořádati na příklad i Bulharsko, nebo kdokoliv. Pak by se jistě nejlépe šířila krásná myšlenka TP světem. Stěhováním TP do mnoha zemí by se dosáhlo nejlepšího vzájemného poznání, pomoci a sblížení. Bylo by to možné tím spíše, že na př. Bulharsko i Rumunsko rychle lyžařsky vyrůstají, až jim můžeme závidět. Hory mají doma překrásné a jejich vývoji by to úzasně pomohlo.

Ve svých připomínkách se pro stručnost přidržím jen hlavních problémů a ukáži hlavně na zápory. — Nevytkněte mi proto, že přehlížím kladné stránky a drobnější problémy. Nijak na ně nezapomínám, ale místa je málo.

Začnu místem závodů. Je to naše stará zkušenost, že Vysoké Tatry mají pro velké závody svá nebezpečná úskalí. Ochromení v čase nepříznivého počasí, velká citlivost sněhových poměrů, přílišné rozptýlení hlavně ubytování, ale i míst závodů, nedostatečná kapacita lomnické lanovky. Vysoké Tatry mají mizivě

málo místních činovníků a vzdálené zázemí pracovníků i diváků. Výhodou Vysokých Tater je okouzující panorama štítů a několik dobře vybavených a reprezentativních hotelů. Problém, zda středisko velkých závodů ve Vysokých Tatrách je lepší v Tatranské Lomnici či na Štrbském plesu, není třeba řešit. Obě místa mají asi stejně obdoby nevýhod a potíží. Zkratka — Vysoké Tatry nejsou zdaleka ideálním střediskem pro velké závody. Však to také nebyl sport, který dal vyrůst tatranským podnikům.

Chybou, kterou si organizační výbor uvědomil pozdě, zato však citelně bylo, že se spojilo mistrovství republiky s Tatranským pohárem. Poškození tím byli závodníci mistrovství (kromě národního mužstva). — Byli ubytováni od Smokovce po Poljanku a bojovali se členy národního mužstva, hýčkanými v lomnické Moravě, se značným handicapem. — Jisté se v budoucnosti nepřipustí opakování takové chyby.

Výzdobě Tater pro TP bylo věnováno mnoho času a prostředků, ale ne snad všude s tou velkorysostí, jakou vyžadovalo pojetí TP. S týmiž možnostmi by se snad dalo dosáhnouti více, přesněji řečeno — lépe. Hlavně to vše mělo být včas hotovo. Totéž platí i o brožurách, kde se mělo na méně stránkách více dbáti na výběr a úpravu k dosažení dobré mezinárodní úrovně.

Organizační síť závodů byla svědomitě plánována a připravována. Dokonce tak, že možno říci, že v mnohém byla přeorganizována. To proto, že nebyla důsledná a neuskutečnila vše tak, jak se naplánovalo, usneslo a proto předpokládalo. Leccos bylo přesně a správně připraveno, ale jen na papíře a v praxi se to pak improvisovalo. Bylo to tím, že v organizačních sborech byli někteří lyžaři ne dost zkušení a řada nelyžařů, kteří sice mají organizační schopnosti i zkušenosti, ale ne v lyžařině. A ona i lyžařina má své speciální požadavky. Bylo ovšem chybou těch lyžařů praktiků, kteří měli

co mluvit do příprav, že nedovedli speciální lyžařské zkušenosti, potřeby a hlediska uhlídat a prosadit. — Nemohlo by pak dojíti na př. k takovým chybám, že prostý skok mistrovský i TP byl spojen, nebo že se zapomnělo na specialisty lyžařské hlasatele pro jednotlivé disciplíny, nebo že se vůbec zapomnělo opatřit pořadatele. Proto pořadatelská služba u závodů (hlavně běžeckých a sjezdových) měla tolik závad a proto místní rozhlasová služba (nikoliv státní rozhlas) zůstala při některých závodech téměř zcela nevyužita, jindy byla slabá, ba často i velmi špatná, že i poškodila závod.

Ale teď k jednotlivým závodům, jak po sobě následovaly. Zahájení mistrovství ČSR mohlo být provedeno stejně dobře na horní terase před Moravou, aby byl stadion upraven a ponechán jen pro start štafet, který následoval hned po skončení ceremonielu a který by si to byl zasloužil.

Mistrovský slalom prostý byl dobře postaven. Jen cíl mužů nebyl řešen vhodně. Závod ukázal dobrý standard Brchela a Pittla, ale i nedostatek taktiky některých závodníků. U žen ukázal pokles úrovně.

Mistrovský sjezd. — Ženy ani ve sjezdu by v dobré mezinárodní soutěži neuspokojily. Muži ukázali více. Radost byla z dobrého nástupu několika mladých jezdců. Nová trať dokázala, že je těžká, ale hodnotná. I v nynější podobě, jak se ji podařilo na podzim (v poslední chvíli) vykácet, je regulerní a nebezpečná. — Naši dobří sjezdaři ji zcela zvládli, ač je jednou z neobtížnějších tratí v Evropě. Jen ve Francii mají několik vyloženě obtížnějších tratí. Lomnická trať ovšem potřebuje zlepšení a zbezpečnění, ale to lze udělat až v létě. Nevýhodu, že je příliš vystavena účinku slunce, však nelze odstranit. Závod sám byl jedním z nejlepších „sjezdáček“ u nás jetých. Případ „Brchel“ je nutno vysvětlit, protože byl většinou skreslen. Brchel udělal chybu, že si na závod vzal nabroušené „alésky“, ač

stále trenoval na „rusovkách“. Nebyl ve své kůži, po noční zvýšené teplotě byl nervosní. Hned po startu zařizl na rovném svahu lyži, že div neupadl. Na trati však jel jako obvykle: suverénně, bezpečně a velmi rychle. Asi 150 m před cílem, na zcela bezpečném a mírném úseku přestal už hlídat jízdu a tu se mu zařizla lyže po druhé. To ho hodilo ke kraji tratě. Hravě by byl udržel rovnováhu, kdyby při vyrovnávání směru nezachytil odtaženým loktem pravé paže o stromek. V té rychlosti to bylo ovšem škaredé „tůknutí“ a zlomená ruka. Sjezdovka byla ten den zcela bezpečná.

Slalom sdružený podtrhl pokles úrovně žen. — Muži měli mnohem horší stav tratě, zvláště ke konci. Škoda, vytyčen byl pěkně.

Skok prostý. Zde nelze odpustit, že se neskákalo zvláště pro mistrovství a zvláště pro TP. A když už se stalo, nelze odpustit soutěžnímu výboru, že se do TP skákaly jen dva skoky, i když to neodporuje závodnímu řádu. Skok pro TP vypadl velmi chudě. Celkové je vidět značné zhoršení a při měřítku dobré mezinárodní třídy musíme mnoho dohánět. Nejsme sami, Poláci zůstali pozadu snad ještě více. Ještě jedno-nutno říci — zcela chyběla vhodná výzdoba, jako by se zapomnělo, že se skáče na Štrbském plese a že tam bude nejvíce diváků.

Běhy — 18 km a 10 km. Běžec tratě v Tatranské Lomnici musí být osvobozen od „osvědčených“ cestiček. Vždyť je mezi Tatran. Lomnicí a Kamzíkem přímo ideální terén pro běže. „Diváci u tratě“ je sice hezká věc (pro ně), ale nejlepší je s tratí „prýč od lidí“, jinak ji neuhlídáte před znehodnocením. A potom, proč tratě tak důležitých závodů nebyly přesně změněny? Když to jde jindy s přesností několika metrů, proč zde se bylo možno „říznout“ o kilometry? Ano, překládaly se značné části původních tratí na jiné stopy, ale ani původní tratě nebyly „ručně“ změněny. Seberychnější sníž ne-

udělá osmnáctku rychlou na slabou hodinku. A když je v propocích vypsána padesátka, tak se nemá běžet osmatřicítka či triačtyřicítka, nikdo neví, kolik to asi bylo. To jsou veliké závady. — Nezasvěcence překvapilo, že Cardal neuhájil i v osmnáctce primát mezi našimi běžci. Jdeme v běhu kupředu, ale ještě stále příliš pomalu a náš cíl je ještě stále daleko. Nesmí nás ukolébat, že tři naši běžci porazili tři z Finů, nebo že Poláci zůstali tak vzadu. Stále se ještě neukázalo nějaké naše nadějně mláďa, stále počítáme se „starými, osvědčenými“ běžci. Běžky máme stále nedostatek, proto také nemůže být v popředí nějaká nová závodnice. Myslím, že naše běžky nejsou na tom mezinárodně o nic hůře než naši běžci. Jen tedy více běžkyň.

Skok sdružený přinesl snad ze všech závodů nejméně překvapení. Že Polák Kula a náš Lukeš umí ještě dobře skočit a že Bělonožník nemá už zdaleka svoji olympijskou úroveň a jistotu, to dobře víme.

Padesátka. Ukázala zdatnost, ale i výjimečnost našeho Cardala na dlouhé trati. Potěšitelná byla velká účast běžců. Zde snad nutno připomenout, že za těch možností, které mělo naše národní mužstvo doma, při neomezeném počtu pomocníků, se dala služba běžcům po trati provést účinněji, lépe. To Poláci, Finové i další byli relativně daleko čípernější.

Odložení sjezdu TP bylo nutné. — Nahoře se nedalo vydržet v nárazovém víchru. Loňský ročník TP byl postižen daleko více, tam s víchrem rádil i veliký mráz.

Odložení sjezdu neměl ani pak výhodné podmínky. Chybou soutěžního výboru nebyl uskutečněn návrh velitele tratí, aby start byl zpožděn o půl hodiny. Na to nejvíce doplatili naši reprezentanti. Ovšem naprosté zklamání čs. mužstva bylo zaviněno úplně pochybenou taktikou. Bulhaři trenovali celou délku tratě. — Naši buď vůbec ne nebo jen nedostatečně



ji cvičili celou. Francouzi na ledovate-  
m a rychlém sněhu dostatečně  
brzdili a proto vyhráli. Naši nedo-  
vedli změnit taktiku, je-li nerozváž-  
né, nebylo na nich vidět vedení a  
proto zcela odpadli, ač technicky  
byli nejlepší. Ženy napravily hřích  
mužů. Škoda, že Wagnerové vypá-  
dla tím, že jí startér pohotově neza-  
bránil v předčasném startu. Zde to  
byla ještě větší smůla, než obdobný  
případ Beinbauerové při mistrov-  
ském sjezdu. Oba případy volají,  
aby už se naše lyžařství zmožlo  
aspoň na jedno elektrické měření  
sjezdových závodů.

Štáfeta TP nám zůstala dlužna  
odpověď: proč „musel“ Cardal jet  
úradovat, proč nemohl setrvat na  
závoděch státního významu, proč  
nemohl startovat, když je nesporně  
i nejrychlejší náš běžec a nejvíce  
vydrží tělesně i bojovně? Mělo to  
být aspoň jasně řečeno. Naši běželi  
výborně. Hlaváč měl čas lepší než  
všichni Finové, ale zato druhé šta-  
fetě se nemělo stát, aby odevzdala  
za předávacím územím a nebyla tre-  
nérem nebo jeho pomocníky vráce-  
na. Závodníkovi se to dá hůře vy-

tknout, ale chyba vedoucích je to  
určitě, byť i z ne zkušenosti. Předá-  
vání se musí zajistit důkladně. Žen-  
ská štafeta nemohla dopadnou ji-  
nak, než dopadla.

Sdružený slalom TP už nic neza-  
chránil z pohromy našich sjezdařů  
ve sjezdu. I ženy tu propadly. Proto  
bylo pro sjezdaře velmi smutné, že  
odpadl poslední závod ve slalomu  
prostém, který jedině mohl napra-  
vit jejich pochroumanou reputaci.  
Tím spíše, že tu jsme měli pečlivě  
schovávanou (až příliš pečlivě) zá-  
lohu v Pittlovi a Rumlovi. Snad by  
se byl dal prostý slalom TP regulér-  
ně provést, ale lanovka „pre vietor  
nepremávala“ a pěšky nahoru se ne-  
chtělo ani soutěžnímu výboru ani  
závodníkům. Byl tím TP ochuzen a  
naše mužstvo též.

Bodování TP se bude muset dů-  
kladně prostudovat a sladit. — Ale  
zhruba lze říci, že jeho podstata ne-  
byla nevhodná.

I když jsme zvítězili v letošním  
II. ročníku TP, nejsme plně spoko-  
jeni a musíme se všemi poznatky a  
zkušenostmi zahájit pečlivou a své-  
domitou přípravu na III. ročník.

## CO NOVÉHO DO NAŠÍ ODBORNÉ KNIHOVNY?

Nakladatelství ČOS se letos skutečně  
činí. Pro nás lyžaře byly vydány tři vel-  
mi hodnotné příručky a čtvrtá o skoka-  
nech a skokanských můstcích od arch.  
Jarolímka, je v tisku. Je to v první řadě  
knížka „Radostně na lyžích“, jejíž auto-  
ry jsou zkušení lyžařští cvičitelé prof.  
Miroslav Jirsa, dr. Jiří Jelínek a prof.  
Karel Hala. Je to vlastně nepostradatel-  
ná učebnice pro každého cvičitele a ve-  
doucího, pro každého, kdo se chce zdo-  
konalit v jízdě na lyžích. Knížka zaha-  
juje předsezónní lyžařskou přípravou.  
V dalších kapitolách se pojednává o ly-  
žařském vybavení, o lyžařské technice,  
kde jsou popsány všechny tajemství lyžařiny  
od základního postoje a chůze po rovině  
až k technicky dokonalé kristianii. Zá-  
vodníci si s chutí přečtou kapitolu o do-  
konalém stylu běhu sestavenou podle  
zkušeností trenéra našeho národa, mužstva  
Švéda Georga Bergforse a kapitolu o sko-  
cích na lyžích. Pro ty, kdož plní podmín-

ky TOZ je pamatováno i s poučením  
o výběrových částech lyžařských soutěží  
TOZ. Textová část této velmi pěkné kníž-  
ky je doplněna instrukčními i náladovými  
obrázky a mnoha kresbami. Knížka  
má 96 stran na křídovém papíře a cena  
brožovaného výtisku je 85 Kčs.

Další dvě lyžařské příručky jsou ka-  
pesního formátu a jsou nepostradatelné  
pro každého činovníka. Je to „Rád pro  
lyžařské cvičitele, vedoucí, měřiče a roz-  
hodčí“ a „Závodní řády IV.“ pro závody  
ve sjezdu, slalomu, obřím slalomu a sru-  
ženém závodě sjezdovém. Cena těchto ma-  
lých příruček je po 15 Kčs.

Z dalších novinek nakladatelství ČOS  
uvádíme: „Pravidla ledního hokeje“ ce-  
na 25 Kčs. „Pravidla košíkové“ cena 20  
Kčs. „Lehkoatletické tabulky 1919“ s pře-  
hledem nejlepších československých atle-  
tů a atletek v loňském roce. Nové lehkoo-  
atletické rekordy a pořadí nejlepších  
atletů v Evropě a na světě. Tabulky se-

stavil Alfréd Janecký. Cena brožovaného výtisku je 37 Kčs.

Všechny tyto knížky a příručky možno objednat v nakladatelství ČOS, Praha III, Tyršův dům.

Abychom měli naši knihovničku úplnou, nesmíme zapomenout na knížku, která

vyšla v těchto dnech na Slovensku. Je to vlastně vtipně psaný průvodce s velmi pěknými obrázky a 15 mapkami. Knížku sestavili prof. Josef Koudełka a „slovenský Krňoula“ Václav Koucům. Kniha má název „Zimné krásy Slovenska“ a její cena je 85 Kčs. -ik

## SJEZD SE ODKLÁDÁ

Tatranská Lomnice se probouzí do dne, který zde již dlouho nebyl: mírné sněží. Jen tak zlehka, ale přece jen je to snít. Teplota je kolem nuly, a tak se neoblékáme nijak teple, neboť k cíli sjezdu, který se dnes koná, je skoro tři čtvrtě hodiny a stále hezky do kopečka, příliš bychom se zahřáli. Když vyjdeme před dům a rozhlédneme se po těch „kopečkách“, vidíme, že nic nevidíme: „To to budou mít ti naši hoši ošklivé,“ říkáme, neboť nahoře jsou mraky, plné sněhu, že je jeho váha tlačí hluboko dolů do údolí. Rychle posnídáme a jdeme k cíli. Chvillemi závan větru pohne větve stromů, které nám nasypou plno sněhu na hlavy a za límce, ale jsme nějak dobře naložení a nic nám to nevádí, jdeme dále. Teprve v cíli se dovídáme, že „nahoře“ je Boží dopuštění. Lanovka již od půl osmé nejezdí, neboť vítr nejméně 150 kilometrůvých to vylučuje. Proto

prý závodníci budou muset jít nahoru pěšky! Litujeme jich, neboť šlamuntáť pleso a odtud ještě výše až do sedla Lomnického štítu, to není žádná maličkost ani pro takového sjezdaře. Skupina příslušníků SNB má vedle nás radio a opodál stojí zase příslušníci čs. armády, odborně označovaní jako „dráteníci“ a snaží se navázat spojení se startem. Ale mají s tím mnoho práce, neboť stále se zhoršující počasí potrhalo a porušilo spojení, ještě včera bezvadně fungující. Mladý muž v uniformě stále volá: „Ciel volá štart... ciel volá štart... ciel volá štart... Počujete nás? ... Prepiname.“ Ale na druhém konci se nikdo neozývá. Až konečně přece: mezistаницe. Je na horním konci „Václaváku“, jak sjezdaři pokřtili onu část sjezdovky, která se proplétá kosodřevinou mezi Skalnatým plesem a hranicí lesa. A slyšíme, že nejsou na svém sta-

novišti, nýbrž schováni u hotelu Encián, neboť by je vítr odnesl. Zkoušeli dostati se na své stanoviště napřed jednotlivě, pak ve dvojicích, pak ve trojici, nakonec se jich chytlo za ramena a kolem krku dokonce devět, ale jakmile vyšli naplno do větru, šmýklo to s nimi o zem a byli rádi, že po břiše dolezli těch pár kroků zpátky. A nyní, ač na závětrné straně hotelu, chráněni před přímým nárazem větru, musí přesto držeti čtyři vojáci radiovou stanici, aby jim ji vítr neodnesl. Slyšíme jejich hlasy rušené skučením větru a líčící nám hrůzu rozbořených hor, které nás dosud tak k sobě lákaly a dnes nám nahánějí úctu a strach.

S pocitem ulehčení slyšíme rozhovor bratrů Krňoula a Dr. Jelínka, z něhož usuzujeme, že pro nemožnost odolání větru nelze vystavovat nikoho nebezpečí úrazu či života a že bude nutno asi závod odložit. A skutečně za nedlouho nám ampliton ohlašuje: sjezd se odkládá.

Dr Václav Němeček

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Hora s redakčním kruhem. Odpovědný zástupce listu Mírko Fišer. Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 329-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spoř. v Praze 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskne „TEMPO“, národní správa, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

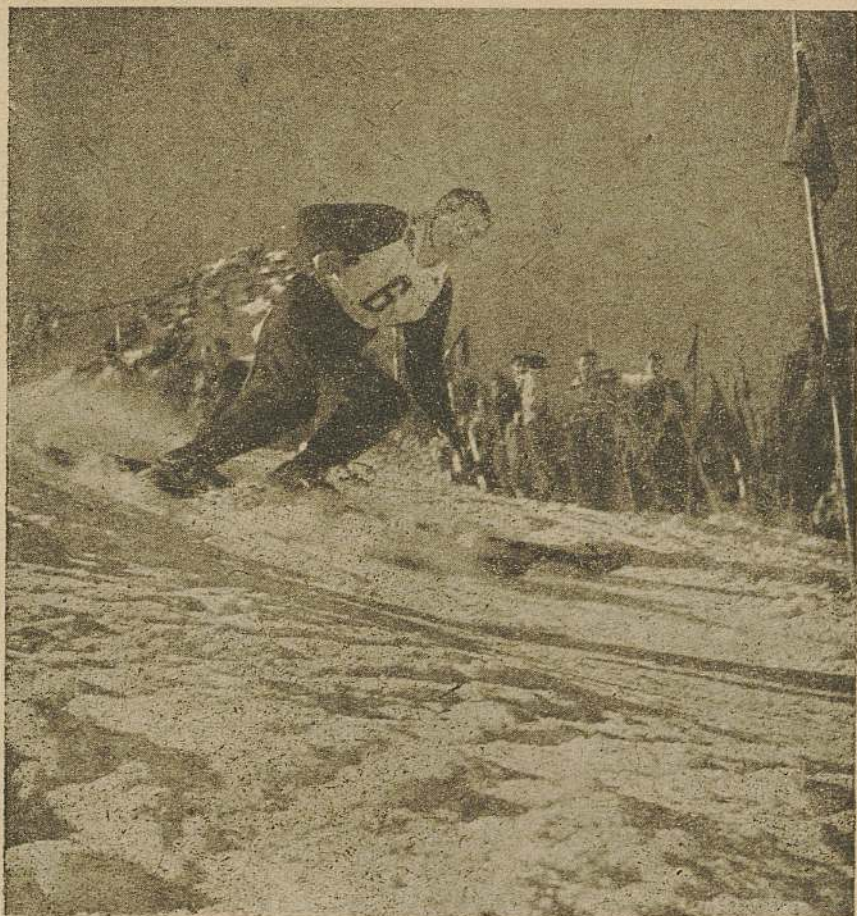
Dohládací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

3. DUBNA 1950



ROČNÍK 36. ● ČÍSLO 5.



*Ještě větším tempem do další práce naší sjednocené tělovýchovy*

# Vladimír Iljič Lenin

Dne 22. dubna vzpomínáme 80. výročí narození největšího genia našeho století, Vladimíra Iljiče Lenina, tvůrce prvního socialistického státu světa — Svazu sovětských socialistických republik. Kolik útrap, pronásledování, vyhnání, energie a bojů bylo třeba, než mohl v čele ruského proletariátu ve Velké říjnové socialistické revoluci svrhnout vykořisťovatelskou třídu. A pak, když mezinárodní i ruská reakce vytáhla do zuřivého tažení proti mladé zemi sovětů, je to opět Lenin, který řídí vítězný boj ruských pracujících. Ale to není vše, je třeba nový stát budovat na nových, pevných základech a Lenin vytyčuje cestu, vypracovává první plány výstavby SSSR.

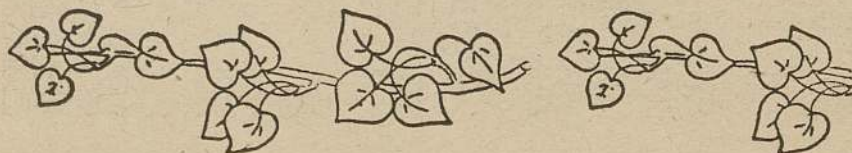
Tento geniální muž je prostým, přímým a čestným člověkem. Miluje děti — budoucnost své země. Má rád přírodu, rád se prochází a cestuje, navštěvuje různé kouty své vlasti. Přitom vždy rozmlouvá s prostými lidmi všech vrstev a národností. Čerpá z vypravování o jejich životě poučení pro svou práci. Velmi podporoval tělesnou výchovu a je znám jeho výrok, že „dobře založená a dobře vedená těles-



ná výchova znamená víc než třetinu blahobytu a dobrou polovinu bezpečnosti lidového státu“. Právě tak velký význam přikládal poznávání vlasti, jejích krás, práce a života lidu, jakož i ochraně přírody.

Jak pevné byly základy státu, který se svými spolupracovníky budoval, ukázalo se nejlépe ve Velké vlastenecké válce. Je na nás, abychom si vzali příklad z jeho díla a abychom podle jeho velkého vzoru se snažili vybudovat si vlastní socialistický stát!

*„Pamatujte, milujte, studujte Iljiče, našeho učitele, našeho vůdce. Bojujte a vítězte nad nepřáteli, vnitřními i vnějšími — po vzoru Iljiče. Budujte nový život, nový způsob života, novou kulturu — po vzoru Iljiče. Nikdy neodmítněte konat drobnou práci, neboť z malého se buduje velké — toť jeden z nejdůležitějších odkazů Iljiče.“* J. V. STALIN



# SPORTOVNÍ HRY PRŮMYSLOVÉ MLÁDEŽE A LYŽAŘI

Zástupci mládeže z Gottwaldova vyhlásili na slavnostním večeru ČOS, pořádaným na oslavu 70. narozenin generalissima Stalina, sportovní Hry průmyslové mládeže:

„My, mladi svazáci-Sokolové z národního podniku Svit v Gottwaldově, vědomi si toho, že náš národ potřebuje pro své budovatelské úkoly na cestě k socialismu tělesně i duševně zdatnou mládež — vedeni vzorem našeho bývalého spolupracovníka, světového rekordmana, kapitána Emila Zátopyka — navrhuje každoroční pořádání celostátních sportovních soutěží české a slovenské průmyslové mládeže, ve všech sportovních odvětvích, mládeži přístupných.

Cílem těchto soutěží je:

1. Masové zapojení průmyslové mládeže na všech závodech do sportovní činnosti.
2. Její získání do ČSM, do Sokola a pro závod o TOZ.
3. Podpoření a oživení činnosti závodních sokolských jednot a založení těchto tam, kde dosud nejsou.
4. Vyhledávání mladých talentů — sportovců a jejich výchova pro velké soutěže.

5. Posílení pocitu příslušnosti a hrdosti mladých pracovníků k továrnímu kolektivu a k celému průmyslovému oboru.
6. Přenesení principu sportovní soutěživosti do práce, a tím podpoření větší výrobnosti práce, údernického hnutí, socialistického soutěžení a omezení fluktuace.
7. Čestné a ukázněné provozování sportu bude mít značný vliv i na morálku a uvědomělost pracovníků.

## VOLÁME ČESKOU A SLOVENSKOU MLÁDEŽ VŠECH PRŮMYSLOVÝCH SEKTORŮ!

Z dolů, hutí, těžkého a přesného strojírenství, energetiky, chemie, stavebních závodů, ČSD, typografie, ze sektorů ČZKG, textilu, skla, keramiky, dřeva a papíru, aby se přihlásila k soutěži a zapojila se do příprav na každoroční konání sportovních soutěží průmyslové mládeže.

Nechť se uspořádání mohutných sportovních Her průmyslové mládeže stane příspěvkem k posílení a rozvoji práce naší sokolské organiza-

ce, v duchu jejichž pokrokových idejí je pořádáno!

Nechť se rozvoj sportovní aktivity průmyslové mládeže stane jedním z jejich podstatných darů Československému svazu mládeže, jehož zásady jsou též soutěží uskutečňovány a jenž v roce 1950, v prvním roce Her, koná svůj slavný sjezd.

Nechť se rozvine na počest sjezdu ČSM široké sportovní soutěžení průmyslové mládeže.

## DO PRÁCE ZA ZÍSKÁNÍ VÍTEZSTVÍ VE SPORTOVNÍCH SOUTĚŽÍCH PRŮMYSLOVÉ MLÁDEŽE V ROCE 1950!

Předsednictvo ČOS, které projednalo tento návrh, vyslovilo pochvalné uznání za iniciativu mládeže národního podniku Svit, Gottwaldov.

Tyto soutěže budou mít 3 stupně:

1. Závodů vnitropodnikové.
2. Závodů sektorové.
3. Závodů konečné.

Poněvadž tyto Hry mají za účel získat co nejširší vrstvy průmyslové mládeže pro pravidelné provádění tělesné výchovy a sportu, není při-

hláška k závodům vnitropodnikovým vázána na členství v Sokole. Je třeba do nich zapojit každého mladého dělníka, ať již je členem ČSM, ROH nebo Sokola. Pro účast ve II. a III. stupni je podmínkou členství v Sokole a splnění 3 povinných disciplín z TOZ.

Co znamenají tyto Hry pro nás lyžaře? Lyžařství, jako jeden z nejdůležitějších sportů, bude důležitou součástí těchto soutěží. Soutěže v lyžařských disciplínách

# ŠIROKÁ ZÁKLADNA A SYSTÉM VÝBĚRU

Lyžařství má jeden společný základ — rys — lidovost. Vyznačuje se jim v zemích svého původu a podrželo jej všude, kam se postupem doby dostalo. Tento rys je provázel od počátku i u nás, třeba v době, kdy se k nám dostalo, nebyla stavba společnosti této nejzákladnější vlastnosti lyžařského sportu příznivá. Důsledkem této nepříznivé vnějších okolností šel vývoj lyžařství u nás jaksí po dvojí koleji a o největších jeho úspěších možno mluvit tehdy, kdykoliv se tyto dvě samostatné větve spojily k společné práci. Horák z našeho podhůří a sportovec z města, jednomu byly lyže životní samozřejmostí, druhému předmětem upřímného a hlubokého zájmu (mluvíme pouze o sportovcích!). Naše nové základní hledisko na uspořádání a funkci lidské společnosti přineslo do tohoto stavu věci hlubokou a zásadní změnu. Neexistuje dvojí či trojí kolejí nikde a nemůže být ani v lyžařství. Poslání a činnost všech článků lidské socialistické společnosti je vzájemně závislá a všechny zjevy jsou ve svém původu i ve svém konečném výsledku zaměřeny k zdokonalení jejího vývoje. Také sport má v tomto ohledu významné místo.

Může být sport i v budoucnu samostatným jako byl v minulosti? Nemůže a nebude! Závodní sport ovšem půjde po cestě výkonů, které jsou nezbytné pro technický vývoj a povšechné zdokonalení sportovní techniky a speciální výzbroje. Jinak se však sport zapojí do života jednotlivců, ze kterých se skládá pracující lid.

proběhnou až v příští lyžařské sezóně, ale již dnes se musíme pečlivě připravovat.

Záleží teď na všech lyžařských vedoucích, cvičitelích, instruktorech závodníků i samých závodnících a všech činovních, jak se ve svém okolí budou snažit zapojit do příprav nebo sami iniciativně přípravu začnou. Jde o to, najít takové formy příprav, aby

Tím dostává sport nejširší možnou provozní základnu — lid. A snaha moderní socialistické společnosti po poskytnutí zdravého prostředí všem svým vrstvám zavádí lyžařství jako masový sport hlavně pro dvě nejdůležitější kategorie, kterými jsou pracující a mládež.

Ve formě zimní rekreace poznávají lyžařství pracující. K dobru samého lyžařství třeba říci, že lyžařství bylo od samého počátku socialistického přebudování naší státní společnosti schopno poskytnout téměř všem pracujícím tolik odborného vedení svými cvičiteli a vedoucími, aby zachycení této masové základny po technické stránce bylo organizačně proveditelné. Lyžařství mohlo dát lidu potřebný elementární výcvik i úplným začátečníkům a mohlo nabídnout všem talentovaným účastníkům možnost dalšího zdokonalení. To je zjev, kterým se mnohé kolektivní sporty nemohou pochlubit.

Je pochopitelné, že pro plné využití této možnosti bude třeba určitého prohloubení lyžařské organizace. — V rámci jednotné tělovýchovné organizace, která v svých počínech je koordinována s organizací odborového hnutí tyto možnosti jsou dány v nejširším rámci a jejich provádění stát poskytuje v dostatečné míře potřebné prostředky.

Rekreace také již není jen odpočinek. I v ní je pevně zaměřen obrátit zájem pracujícího člověka k jeho vlastnímu prospěchu a ukázat mu cestu k vlastnímu zdokonalení. Chceme mít člověka lepšího. Lyžařství je jedna z nejlepších cest pro takové

zimní část Her průmyslové mládeže proběhla opravdu masově. Týká se to hlavně I. stupně soutěží, který je základem úspěchu. Zde můžeme pochytit pracující mládež nejen pro aktivní závodní provádění lyžařských disciplín, ale také získat mladé dělníky a dělnice pro instruktorskou a cvičitelskou práci.

Kraje, okresy a jednoty by se měly

zdokonalení. Technický výcvik činí tuto cestu schůdnější a je úvodem k vývoji, který chce těžit z prostředí, jež lyžařství lidstvu otevírá.

Jak chceme mezi odpočívajícími pracovníky vzbudit zájem o závod, o největší fyzickou námahu. K tomu nás vede skutečnost, že všichni naši závodníci nebyli ničím jiným než právě pracující rukama nebo hlavou, na poli, v dílně, v krámě či v kanceláři. Smysl pro práci a láska k ní je příbuzný lásce ke sportu a touze po dobrém závodním výsledku. Jestliže chceme poskytnout těmto zájemcům z pracujícího jádra celého národa školu téměř nejlepšími techniky, za které odkládáme v první řadě závodníky, pak tak činíme v přesvědčení, že se sejdou k spolupráci bratři, kteří si porozumí na první pohled.

Nesmírně zodpovědný je lyžařský podíl na zimní rekreaci mládeže, ať přichází z dílen nebo ze škol. Je tu velká zodpovědnost po stránce organizační a výchovné. Organizace zájezdů je ovšem v první řadě starostí pořadatelů zájezdů a pobytů. Zde přichází lyžařský citivitel k materiálu, který ještě nemá samostatný životní úsudek. O lyžařství bude mít takový názor, jaký spoluvytvoří učitel i žák.

Tato příležitost je pro nás neobyčejně důležitá. Ve všech sportech se hranice největší výkonnosti neustále snižuje a to znamená, že závodní výcvik musí zahrnout již dorostence. Sjezdářské disciplíny poskytují velkou příležitost jen mladým. I v běžích se rychleji střídají jména mistrů (naše výjimka jen potvrzuje pravidlo).

Pro vytvoření opravdové masové základny pro výběr závodníků je

možnost hromadných školních zájezdů na lyže nejideálnější cesta. Je to ovšem jen její počátek. Nejschopnější a nejnadanější budou vybráni a je třeba jim dát další příležitost speciálního výcviku a postupem času konečně opravdu závodního treningu. Nechceme toho příliš mnoho od mládeže, která se zajiždí ve studiu do kolejí vzájemného soutěžení a která je nositelem údernické myšlenky v dílnách a na závodech, jestliže jí i rekreaci podáváme ve formě přípravy k závodům? Myslím, že nikoliv! Soutěživost bude základní vlastností moderního člověka socialistického státu. Odlíšnost formy a prostředí je v podstatě nejlepší možností zotavení a odpočinku. Opravdu, úderník neproleží svou zotavenou v lehkátku! Touha po lepším a vyšším výkonu je podstatou jeho přirozenosti a takové jedince potřebuje náš sport.

Výjimečnost a náhodnost již nejsou cestou k sportovním vzorům. Budujeme na plánu. Plán vzejde a již přechází i do sportu. Podle plánu naskytuje se lyžařství možnost obrovského výběru ve množství. Je v souzvuku s tímto plánem tuto příležitost zhodnotit a systematicky dále rozvinout. Je v soulase se socialistickou ekonomikou, aby všechny nově objevené schopnosti byly zdokonalovány opět pro blaho společnosti samé. Bojujeme za stvoření jediné třídy a v rámci takové jednotné lidské společnosti i sportovní výchova dá všemu lidu nazpět investice, které na ni tatáž společnost vynaložila. Neboť sobectví mravní třeba stejně odstranit jako materiální nenasytlost. — Sportem jdeme k tomuto cíli nejrychleji!  
K.

předhánět ve snaze zajistit přípravu a dobrý průběh těchto Her. Jak? Tam, kde jsou závodní sokolské jednoty, přihlásit se k práci. Na internátech, kde je to možné, začít s výcvikem. Při letošních zájezdech učňů a mladých dělníků do hor, zahájít přípravu v jednotlivých závodních disciplínách. Během léta organisovat správnou předsezónní průpravu, aby

na prvním sněhu se mohlo začít se systematickým treningem.

Tak jako letos vyvrcholením lyžařské sezóny je Pohár Tater, tak v příští sezóně musí práce všech zodpovědných činitelů směřovat k tomu, aby lyžařská část sportovních Her průmyslové mládeže byla důstojná tradic velkých lyžařských závodů.

Vl. Pácl

# PŘEBORY DOROSTU ČOS V JÍZDĚ NA LYŽÍCH V ROCE 1950

Byly obavy, že letošní přebory dorostu budou zastíněny mistrovstvím a hlavně Tatranským pohárem, jako se to stalo loňského roku při zimních akademických hrách. Shodou okolností se však stalo, že přebory dorostu uvedly letos celý lyžařský aparát v pohyb. Nebyla to také maličkost, přeložit již připravené závody z Kraslic takřka na poslední chvíli do Špindlerova Mlýna. Že s tím bylo spojeno nemálo obtíží, o tom jistě nikdo nepochybuje. Regulérnost závodů tím však nijak neutrpěla. Po technické stránce byly přebory provedeny přímo vzorné, poněvadž vedení přeborů mělo k dispozici účastníky školy pro rozhodčí, většinou již zkušené měřiče, kteří při přeborech dorostu a současně konaném přeborů juniorů se prakticky školili. Bylo to opatření velmi praktické, které nutno pochváliti. Bez spolupráce této školy by nebylo možno s hrstkou činovníků provést dva tak veliké závody najednou, zejména, když ve Špindlerově Mlýně jsme nemohli, až na nepatrné výjimky, počítati s pomocí místních činovníků.

Když brigádníci, kteří loňského a předloňského roku pracovali na stavbě lyžařského baráku ve stadionu svatopetrského údolí, vstoupili do jeho vyhrátých místností, měli jistě ze své práce radost. Barák nás zachránil v „bytové“ nouzi. Bylo v něm ubytováno na 80 závodníků a činovníků, pracovala zde závodní kancelář i počtáři. I občerstvení po závodech a snídaně zde závodníci dostali. Bylo to sice všechno ještě nouzové, mnohé bude nutno vylepšiti, ale hned při prvním použití se ukázalo, jakým dobrým nápadem byla tato stavba. Hlavně pro mládež potřebujeme více takových objektů, aby nemusela vyhledávati drahé hotelové prostředí.

Letošní přebory byly skutečně závody výběrovými. Loňského roku jsme se ještě nemohli spolehnout na kraje. Letos provedly již nominaci závodníků svědomitě. Škoda, že byly v přihláškách formální vady, pro něž několik závodníků a závodnic nemohlo býti připuštěno ke startu. Bude nutno napříště učiniti všechna opatření a zajistiti předpoklady, aby se takové případy, které působí zbytečně rozladění, neopakovaly. Proto, že startující byli vybráni podle výsledků krajských závodů, byla úroveň přeborů velmi dobrá. Svědčí o tom vyrovnané výsledky a úporné boje ve všech soutěžích. Třebaže tratě nebyly nijak lehké, zejména sjezdové, nebylo vůbec úrazů. To dokazuje technickou vyspělost a fyzickou zdatnost závodníků.

Přebory byly zahájeny ve čtvrtek 2. února v 9 hodin 30 min. společným nástupem závodníků a rozhodčích. Za zpěvu státní hymny byla vzyčena na stadionu státní vlajka. Po krátkém přivítání vedoucími dorostu složili závodníci a rozhodčí slib. Ihned nato byl společný start rozešavného běhu dorostenců 3×5 km. U startu se sešlo 17 štafet. Třebaže účast štafet byla proti loňskému roku větší, nejsme stále spokojeni. Štafetový závod jest jedním z nejkrásnějších závodů a měl by býti jednotami více obeslán. O vyrovnanosti štafet svědčí skutečnost, že druhá štafeta byla o pouhých 18, třetí o 27 a čtvrtá o 34 vteřin za vítěznou pražskou štafetou.

Druhý den byl na pořadu závod ve sjezdu. Startovalo 28 starších a 15 mladších dorostenců, 8 starších a 5 mladších dorostenek. Pořadatelé vyznačili tentokrát trať se šesti branami na malé sjezdovce, končící slalomovým svahem. Pokus se podařil. Byla to těžká, ale bezpečná trať. Závod se jel za krásného slunečného



počasí. Při sjezdovém závodě měli jsme krásnou příležitost porovnat technickou vyspělost a výkonnost starších dorostenců s juniory, kteří za stejných podmínek jeli tutéž trať. Dorostenci byli průměrně lepší juniorů. Srovnáme-li časy prvních 20 starších dorostenců a 20 juniorů, jest průměrný čas dorostenců lepší o 2.13 vteřiny. Ještě nápadnější než tento časový rozdíl byla lepší kondice, v níž dokončovali závod dorostenci. V cíli a za cílem neměli takřka pádů. Jediným vysvětlením pro to jest, že výcvikové školy, pořádané pravidelně pro dorost, nesou již ovoce. O juniory není v tomto směru v ústředí postaráno a jsou odkázáni na péči jednot a krajů. Jest proto nutno učiniti v tom rychle nápravu.

Děvčata měla sjezdovou trať o něco kratší. Ve třídě starších dorostenek překvapilo příjemně vítězství dorostenek ze S. Svit Gottwaldov, ve třídě mladších byla bezpečně první Lukešová ze Spindler. Mláďna. Mladší dorostenci jeli na stejné trati a byli rychlejší děvčat.

Odpoledne byl na pořadu závod ve slalomu, jako druhá část sdruženého sjezdového závodu. Tento den bylo na stadionu nejrůznější. Byly postaveny současně dva slalomy. Přitom se ještě na malém můstku trenoval skok. Závody se konaly současně na obou tratích. Startovalo 17 starších a 9 mladších dorostenců, 8 starších a 4 mladší dorostenky. Ve slalomu musí děvčata hodně doháněti a to nejen technicky, ale i počtem. Účast dorostenek na přeborech nás naprosto neuspokojuje. Třebaže nebyla omezena, zůstalo mnoho dobrých dorostenek doma. Je už skutečně na čase, aby o závodění děvčat byl vyvolán zdravý zájem.

Sobota 4. února byla věnována běhům. Na stadionu začínalo a končilo celkem 5 běžeckých tratí (včetně tratí juniorské); závody byly provedeny v rychlém sledu. Na tratích se vystříдалo 47 starších a 23 mladších dorostenců, 12 starších a 16 mladších dorostenek. Proti loňskému roku jest potěšitelná větší účast dorostenek. Ve starších doros-



tencích byli tentokrát novoměstáci zatlačeni až na šesté místo; dorostenky z Nového Města na Moravě však to vynahrady a obsadily první místa jak na trati 2 km, tak i na trati 4 km.

Poslední den byl věnován závodům ve skoku prostém i sdruženém. Mladší dorostenci skákali na malém můstku, starší dorostenci s juniory na velkém můstku. Na skokanech jest nejvíce patrný výcvik, kterého se jim dostává v závodnických školách dorostu. V kategorii starších dorostenců máme už několik takřka technicky „hotových“ skokanů. Velmi dobří dorostenci se objevují mezi mladšími, kterých startovalo 14. Na velkém můstku dosáhl nejdelšího skoku 39 m vítěz Sedláček, na malém můstku měl nejlepší skok 25 m Hedvičák ze Dvora Králové, který byl v soutěži třetí.

Závody byly zakončeny společným nástupem závodníků a rozhodčích. Po krátkém projevu vedoucích dorostu oslovil závodníky jménem předsednictva ČOS br. Jan Libenský, který zdůraznil krásnou úroveň závodů a připomněl zásluhy presidenta republiky a vládních činitelů o tělovýchovu mládeže. Slavnostní akt byl zakončen sejmutím státní vlajky.

Přebory dorostu nám ukázaly, že jsme ve výchově lyžařského dorostu na dobré cestě. Ukázaly nám také, kde musíme přidati. Jistě, že si z nich

vezmeme poučení jak v ústředí, tak i v krajích a jednotách, aby přebory v roce 1951, na něž se již těšíme, byly ještě lepší.

### Přehled vítězů přeborů dorostu ČOS v roce 1950

#### Dorostenci starší:

Běh na 8 km: 1. Janoušek, Harrachov 30:22 min., 2. Hrubý, Vrchlabí 30:39 min., 3. Vydra, Dynamo Slavia 30:47 min.

Sjezd (I. část sdruženého závodu): 1. Šincl, Sparta ZSJ Bratrství 1:42 min., 2. Podsedník, Žel. Brno 1:45 min., 3. Suchý, Dynamo Slavia 1:47 min.

Slalom (II. část sdruženého závodu): 1. Kraus, Rokytnice nad Jiz. 128.8 vt., 2. Martínek, Rokytnice nad Jiz. 130 vt., 3. Old, Špindlerův Mlýn 135 vt.

Sdružený závod sjezdový: 1. Šincl, Bratrství ZSJ Sparta 4.31 bodu, 2. Martínek, Rokytnice nad Jiz. 8.44 b., 3. Podsedník, Želez. Brno 11.69 b.

Skok prostý: 1. Sedláček, Dynamo Slavia 315.7 bodu, 2. Doležal, Dynamo Slavia 311.6 b., 3. Janoušek, Harrachov 305.3 b.

Závod sdružený: 1. Janoušek, Harrachov 445.2 bodu, 2. Jakoubek, Sparta ZSJ Bratrství 414.89 b., 3. Ponikelský, Bílá Třemošná 407.95 b.

Štafeta 3×5 km: 1. Praha (Křivánek, Jakoubek, Vydra) 1:19:49, 2. Jihlava (Růžička, Rovenský, Peňáz) 1:20:07, 3. Hradec Králové (Adam, Pavel, Hrubý) 1:20:16 hod.

#### Dorostenci mladší:

Běh na 5 km: 1. Mečíř, Jilemnice 25:14 min., 2. Marek, Nové Město na Mor. 25:56 min., 3. Rieger E., Harrachov 26:25 min.

Sjezd (I. část sdruženého závodu): 1. Průcha, Sokol Pražský 1:32.8, 2. Hendrych, Pardubice 1:44.6, 3. Chlístovský, Dynamo Slavia 1:46.8.

Slalom (II. část sdruženého závodu): 1. Průcha, Sokol Pražský 142.2 vteřin, 2. Zirm, Vrchlabí 148 vt., 3. Strniště, Dynamo Slavia 151.2 vt.

Sdružený závod sjezdový: 1. Průcha, Sokol Pražský 0 b., 2. Hendrych, Pardubice 17.09 b., 3. Zirm, Vrchlabí 19.75 b.

Skok prostý: 1. Lukeš, Harrachov 315.1 b., Bulín, Harrachov 310.7 b., 3. Hedvičák, Dvůr Králové n. L. 308.9 b.

Závod sdružený: 1. Lukeš, Harrachov 436.98 b., 2. Rieger E., Harrachov 433.34 b., 3. Mečíř, Jilemnice 428 b.

#### Dorostenky starší:

Běh na 4 km: 1. Procházková, Sněžné na Mor. 17:51 min., 2. Budínová, Nové Město na Mor. 17:54 min., 3. Juránková, Nové Město na Mor. 18:32 min.

Sjezd (I. část sdruženého závodu): 1. Knapová, Svit Gottwaldov 1:53 min., 2. Králová, Svit Gottwaldov 1:57.2 min., 3. Čížková, Vinohrady 2:06.2 min.

Slalom (II. část sdruženého závodu): 1. Čížková, Vinohrady 152 vt., 2. Králová, Svit Gottwaldov 156.4 vt., 3. Knapová, Svit Gottwaldov 173.8 vteřin.

Sdružený závod sjezdový: 1. Králová, Svit Gottwaldov 5.24 b., 2. Knapová, Svit Gottwaldov 8.60 b., 3. Čížková, Vinohrady 11 bodů.

#### Dorostenky mladší:

Běh na 2 km: 1. Mičková, Nové Město na Moravě 11:17 min., 2. Švandová, Nové Město na Moravě 11:22 min., 3. Fiedlerová, Jilemnice 11:48 min.

Sjezd (I. část sdruženého závodu): 1. Lukešová, Špindl. Mlýn 1:42.8 min., 2. Ludvíková, Dynamo Slavia 2:30.6 min., 3. Strnišťová, Dynamo Slavia 2:35.8 min.

Slalom (II. část sdruženého závodu): 1. Lukešová, Špindl. Mlýn 145. vt., 2. Strnišťová, Dynamo Slavia 158 vt., 3. Ludvíková, Dynamo Slavia 202.6 vt.

Sdružený závod sjezdový: 1. Lukešová, Špindl. Mlýn 0 b., 2. Strnišťová, Dynamo Slavia 53.88 b., 3. Ludvíková, Dynamo Slavia 67.72 bodu. Richard Wild

# TÝDEN V PECI

Prožít aspoň jeden zimní týden v Peci za dobrých podmínek povětrnostních a sněhových, je skutečným požítkem pro každého lyžaře.

Blízké okolí Pece má velmi dobré, ba výborné lyžařské terény a dobré chaty, které mohou každého plně uspokojit. Jsou zde celkem tři možnosti, které přicházejí v úvahu:

Předně Bobí louky pod Černou horou, s lehkým, ale velmi dobrým lyžařským terénem v okolí Pražské, Husovy a Žižkovy chaty a na protilehlé straně pod Mělnickou chatou.

Na druhé straně se rozkládá sice těžší, ale výborný lyžařský terén v Modrém a Obřím dolu pod Sněžkou. Je velmi dobře přístupný a při větru chráněný, takže je vhodný pro bezpečný a údolní pobyt.

Třetí možnost pobytu je v boudách, postavených v okolí hřebenové cesty mezi Liščí horou a Sněžkou. Je to hlavně Lyžařská bouda, Klínová bouda a Luční bouda. Nejlepší a jisté lyžařství v okolních terénech je v jarních měsících, někdy také již v prosinci. V lednu a únoru zde bývá počasí dost rozmarné a nejisté, ale kdo má štěstí, přijde si na své i tehdy.

V Peci mají velkou novotu, — krásnou lanovku, postavenou až na Sněžku, která zatím jezdí jen na Růžovou horu. Pro lyžaře je bohužel téměř bezcenná, protože se potřebují dostat nejkratší cestou na hřeben (do Luční boudy) a nemohou riskovat přechod Sněžky, který bývá v zimě dost nebezpečný. Turistům i lyžařům by posloužila rozhodně líp, kdyby vedla

Obřím dolem k Obřím boudám nebo na Studničnou horu.

V Peci je i v zimě velmi živo a všechno plně obsazeno jako snad dosud nikdy, zkrátka dnes i tam „ruchem žijeme“. O tento ruch — hodně odlišný od dřívějšího — se postarala především ÚRO svým rekreačním oddělením, které



sem posílá spousty pracujících na týdenní pobyt a umožňuje jim svými instruktory i lyžařský výcvik.

Také MŠVU nezůstalo v této věci o nic pozadu; jeho rekr. komise posílá i do Pece na osmidenní lyžařské zájezdy velké množství mládeže, hlavně ze škol II. a III. stupně. Je tu — jako všude jinde — celý den účelně zaměstnána podle stanoveného programu. Jeho nejdůležitější součástí je povinný výcvik v jízdě na lyžích, kterému se denně věnuje 5—6 hodin.

V Peci se konají také odborné lyžařské kursy pro vedoucí a cvičitele na Mělnické chatě, které tu celou zimu pořádá Lyžařské

Ústředí ČOS pro muže i ženy. Také v Pražské chatě bývají kursy pro lyžařskou mládež ČOS, a to školní i předškolní, v nichž bývají přítomny i matky nedospělých dětí.

A tak je tu všude živo „jak se patří“ a je velmi zajímavé toho ruchu se zúčastnit nebo jej aspoň sledovat. Největší potěšení je z „karavan“ dětí středních (měřanských) škol, když je potkáváte za vedení jejich učitelů nebo učitelek v řídkém lese nebo na opuštěných cestách a mýtinách, kde je v zimě nejkrásněji, ale kam bohužel z dospělých nikdo nechodí, protože je tam „moc daleko“.

Zato cvičné a vymydlené louky v blízkosti chat jsou přeplněny, protože mnohým lyžařům nic nevadí jejich „hoblování“ třeba několik dní za sebou. A tak se často stává, že se títo „lyžaři“ do skutečného terénu s nerozježděným sněhem ani nedostanou a tím méně do lesa, kde by také asi byli brzy se svým uměním v koncích.

Trochu smutnější je pohled na lyžařský výcvik naší mládeže, pokud se mu skutečně věnuje za vedení svých instruktorů nebo učitelů. Stále a stále se tu opakuje stará, ale zásadní chyba:

Téměř všechny děti se učí po staru a špatně hned v začátcích pluzit a hranit místo smekat a sjíždět na plných plochách skluznic. Jejich vedoucí a cvičitelé by už dnes mohli vědět, že mládež potřebuje právě opačný výcvikový postup nežli dospělí, třebas ani tam není dobře učit všechny stejně.

Naše mládež je ve svém žilvu i na lyžích jenom tehlat, když se učí klouzat, běhat, skákat a rychle sjíždět, to je na lyžích rovnoběžných (u sebe), ale nikdy

nepřirozeným pluhem, kterého má použít jen výjimečně. Vyhybat se naučíme přešlapováním a zastavovat smykem nebo křišťánkou. Většinu nadaných a odvážných žáků vedeme záměrně přes sesouvání a smyk k rovnoběžným křišťánkám a nekazíme jejich jízdu hned v zárodku pluzžením a hranením. Pouze malou menšinu neobratných dětí učíme přivratům (pluhu, obloučkům v pluhu a přivratným obloučkům),

protože jejich tělesné schopnosti na nic jiného nepostačují.

Typickou ukázkou špatné výučby naší mládeže byl „závod“ v dětském slalomu před Žižkovou chatou. Až na několik výjimek jeli všichni pluhem, třebaže za to nemohli, protože je tomu naučili jejich otcové, maminky nebo i jejich instruktóři a učitelé. Naučili je hned v začátcích brzdit a hraniť místo smekat stranou a tak sjíždět.

Tak se ovšem dobří jezdci ani závodníci nevychovali; proto je nutná potřeba zřídít výcviková lyžařská střediska pro mládež, v kterých by učili zkušení odborníci a vychovatelé mládeže, ale ne o málo starší chlapeci nebo také někdy staří páni, kteří „po novu“ už do smrti jezdit nebudou. Kdo se tohoto úkolu ujme, vykoná pro budoucnost našeho lyžařství zásluhou práci.

Josef Koudelka

## ARMÁDNÍ LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ

Nejlepší vojenští lyžaři z celé republiky bojovali o prvenství na Armádních lyžařských mistrovstvích, která byla uspořádána ve dnech 9.—11. února 1950 v oblasti Vysokých Tater. Tato mistrovství se jela letos již po páté a předcházely jim vyřazovací závody v oblastech. Závody měly hladký průběh a byly vzorně uspořádány, jenom počasí závodům nepřálo.

První den byl slavnostně zahájen náčelníkem hlavního štábu arm. gen. Šimonem Drgáčem. Po jeho projevu byla odstartována první část mistrovství — běh jednotlivců na 18 km. V tomto závodě startovalo 44 závodníků, z nichž pouze dva závod vzdali. Vítězem podle očekávání se stal člen ATK vojin Melich, který podal v závodě výborný výkon a zvítězil náskokem tří minut. Jednotlivé výsledky běhu na 18 km: 1. voj. Melich ATK 1.03:19 hod., 2. voj. Žanta ATK 1.06:05 hod., 3. voj. Baláz VO4 1.09:00 hod., 4. voj. Marek VO3 1.09:21 hod., 5. voj. Lámoš VO4 1.10:28 hod. Důstojníci mladší: 1. npor. Bella VO4 1.14:54 hod. Důstojníci starší: 1. npor. Pavelica VO4 1.12:11 hod. Důstojníci starší B: 1. por. Hladil LVA 1.20:45 hod.

Druhý den armádních lyžařských mistrovství probíhal za krásného slunečného počasí. Na programu byl závod ve sjezdu, ke kterému nastoupilo celkem 35 závodníků. Trať se jela na svazích Lomnického štítu a měřila 3600 m s výškovým rozdílem 720 m. První místa bezpečně obsadili příslušníci Armádního tělocvičného klubu. Jednotlivé výsledky závodu ve sjezdu: 1. voj. Vlado Krajňák ATK 3.28:0 min., 2. voj. Vladika ATK 3.37:6 min., 3. voj. Patočka VO1 3.38:4 min., 4. voj. Brauner ATK 3.39:6 min., 5. voj. Pitucha ATK 3.42:6 min. Důstojníci mladší: 1. por. Zapletal VO3 4.07:6 min. Důstojníci starší: 1. por. Blecha VO3 4.45:4 min. Důstojníci starší B: 1. por. Hladil LVA 4.34:8.

V. ročník armádních lyžařských závodů byl zakončen třetí den závodem hlídek v běhu na 30 km se střelbou. Tento závod, charakterově vojáckým nejbližší, se stal závodem velice těžkým, zásluhou deště, který rozbředl sníh. Tímto zásahem se trať stala hodně obtížnou a kladla ty největší požadavky na fyzickou zdatnost závodníků. Technické výsledky: 1. Hlídka VO3, ppor. Tuláček, voj. Fiala, voj. Marek a voj. Beranovský 2.56:08 hod. 2. Hlídka VO1, šplt. Piro, svob. Rájec, voj. Voldřich a voj. Blažíček 3.02:45.3. 3. Hlídka VO4, npor. Bella, svob. Baláz, voj. Kunnert a voj. Lámoš 3.07:53 hod. 4. Hlídka VO1 3.13:30 hod. 5. Hlídka VO3 3.19:37 hod.

Armádní lyžařská mistrovství dokázala, že vojenští lyžaři byli dobře připraveni a že byli naplnění vůlí a nadšením čestně bojovat. V celkové klasifikaci armádních lyžařských mistrovství se umístila na prvním místě 3 oblast se 71 body, před VO4 60 bodů, voj. akademií 56 bodů a VO1 51 bodů. So-

# SKONČILI JSME SOKOLOVSKÝ ZÁVOD 1950

Třetí ročník Sokolovského závodu branné zdatnosti, pořádaný na paměť pátého výročí boje u Sokolova, skončil. Nejúspěšnější závodníci a závodnice z okresních a krajských kol tohoto masového závodu se sjeli ve dnech 3.—5. března do Janských Lázní v Krkonoších, aby tu v závěrečném kole poctivě, čestně a svorně bojovali o prvenství v závodě jednotlivců i hlídek.

Závod byl dobře připraven, jak po stránce organizační, tak i technické. O hladký průběh závodu se podíleli rovným dílem činovníci ČOS i zástupci MNO spolu s funkcionáři a členstvem místní jednoty v Janských Lázních.

Závodů zahájil 3. března starosta ČOS br. J. Truhlář. Po jeho projevu složili všichni závodníci a byl odstartován první závod dorostenců od 16—19 let v běhu na lyžích na 6 km s přítěží o váze 2 kg, spojený s překonáváním přírodních překážek a střelbou na polní cíle. V závodech startoval za každý kraj jeden závodník, pouze za kraj Praha byl počet trojnásobný. Všichni účastníci musili mít splněny nejméně čtyři disciplíny TOZ. K závodu bylo přihlášeno 19 dorostenců, všichni závod skončili a byli klasifikováni.

Výsledek závodu:

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| 1. Růžička, Jihlava   | 450 bodů |
| 2. Důra, Karlovy Vary | 431 bodů |
| 3. Jelínek, Brno      | 400 bodů |

Po dorostencích závodily v běhu na lyžích na 3 km dorostenky ve stáří od 16 do 19 let. Ze 17 přihlášených dorostenek všechny závod dokončily a byly klasifikovány. Pořadí:

- |                          |          |
|--------------------------|----------|
| 1. Rosenthalová, K. Vary | 396 bodů |
| 2. Vybíralová, Ostrava   | 393 bodů |
| 3. Dvořáková, Praha      | 385 bodů |

V sobotu pokračoval závod tříčlenných hlídek mužů v běhu na lyžích na 12 km s puškou a přítěží ve váze 2 kg s překonáváním překážek, dopravou zraněného druhá a střelbou na polní cíle. Je to nejkrásnější závod technické vyspělosti v jízdě a střelbě, současně však nejlepší průkaz kamarádství a solidarity

všech členů hlídky, z nichž jeden pomáhá druhému v boji s časem, váhou a překážkami. Závodilo se ve dvou kategoriích: muži od 20—30 let a od 31 do 40 let.

Výsledky I. kategorie:

1. Hradec Králové,
2. Gottwaldov,
3. Ostrava.

K soutěži bylo přihlášeno 20 hlídek, z toho dojelo 18 hlídek, dvě hlídky soutěž vzdaly pro poranění závodníka. Nejlepšího času v závodě dosáhla hlídka Jihlavského kraje 1:05,20 hod. Střelecky byla nejlepší hlídka kraje Gottwaldov, která dosáhla 420 bodů.

Výsledky II. kategorie:

1. Banská Bystrica,
2. Ostrava,
3. Jihlava.

V soutěži startovalo 11 hlídek a všechny byly klasifikovány. Nejlepšího času dosáhla hlídka Královéhradeckého kraje 1:09,19 hod. Střelecky byla nejzdatnější hlídka kraje Jihlavského, která dosáhla 510 bodů.

Nedělní závody byly závodem tříčlenných hlídek žen v běhu na 6 km s přítěží ve váze 2 kg, s překonáváním přírodních překážek, poskytnutím obvazu raněné družce a střelbou na polní cíle.

Výsledky I. kategorie:

1. Jihlava,
2. Hradec Králové,
3. Ostrava.

V soutěži startovalo 13 hlídek a všechny byly klasifikovány. Nejúspěšnějším družstvem bylo družstvo žen kraje Jihlavského, které vyhrály běh časem 33:45 min., i střelbu 450 bodů.

V závodu starších 31—40 let startovala pouze dvě družstva. Jako první se umístily ženy z kraje B. Bystrica, jako druhé ženy z kraje Plzeň.

Závody zakončil gen. Michalica projevem, v němž zhodnotil význam vítězství československého praporu v bitvě u Sokolova a poukázal na význam zdatné a politicky uvědomělé jednotky v boji za svobodu a nezávis-

lost vlasti. Rada krásných cen, medailí, vzduchovek byla odměnou nejlepším družstvům a jedincům v závodě, všichni účastníci finalového závodu dostali pamětní odznak a diplom.

Závod, jehož se zúčastnilo v okresech a krajích přes 2500 závodníků, je skončen a je třeba v závěru poděkovat všem, kteří se o jeho zdárný průběh zasloužili. Je třeba však také vyburcovat i ty, kteří závod sledovali jen z tisku a neudělali pro něj nic.

2500 účastníků Sokolov-



ského závodu je číslo větší, než jsme plánovali, můžeme tedy být spokojeni. Z toho bylo 2973 mužů a 386 žen. Průběh závodu ukázal, že máme dobré lyžaře, ukázněné závodníky, dobré a pohodovné činovníky. To je velký klad závodu. Ukázal však i slabiny.

1. Střelba nebyla na výši. Je třeba připravovat střelbu nejenom v klidu, ale učit střilet i po namáhavém a vytrvalém běhu.

2. Je třeba, aby byli závodníci a zvláště závodnice lépe fyzicky připraveni k tak těžkému závodu.

3. Mnoho okresů i v horských oblastech nemělo vylučovací závody. Musí proto být našim úkolem v roce 1951, aby nebylo okresu, v němž by se Sokolovský závod nepořádal.

4. Některé kraje neobeslaly všechny kategorie závodů, chyběly zejména družstva starších mužů a žen. To se nesmí více opakovat.

5. Je třeba začít s přípravou dříve a postarat se, aby Sokolovský závod, který má v sobě všechny prvky lidové obrany vlasti, se stal opravdovou masovou záležitostí celého národa a brannou přípravou našeho lidu.

Jan Libenský

## 135 METRŮ VE SKOKU NA LYŽÍCH

V minulém měsíci byl na novém mamutím můstku v německém Oberstdorfu uspořádán týden letů na lyžích, který byl vypsán jako „útok na světový rekord“. Byla to skutečně atrakce, která přilákala 60 tisíc diváků a která vlastně neměla se sportem nic společného. „Světový rekord“ byl sice několikrát překonán, ale délky skoků, kterých bylo dosaženo, hranici už s hazardérstvím.

Nejdlejšího skoku vůbec dosáhl Švéd Netzell, a to 135 metrů. Druhý nejdelší skok měl Němec Weiler — 133 m, a třetí Švýcar Daescher — 130 m. Stejně daleko skočil i Rakušan Eder, ale upadl. Němec Hohenleitner skočil — 127 m, Rakušan Bradl — 126 m, Němec Brutscher — 125 m, Rakušan Gantschnig — 124 m atd. Za celý týden bylo provedeno celkem 449 skoků, z nichž 208 se pohybovalo na hranici 100—120 metrů. Starý „světový rekord“ Švýcara Tschannena 120 metrů, byl v tomto týdnu překonán celkem 33krát. Bylo také změřeno, že průměrná délka skoku od odrazu až do dopadu na hranici 120 metrů trvá téměř 5 vteřin. Nejstylovějším skokanem byl podle hlasu odborníků Švýcar Daescher.

Organisátoři této atrakce, aby udrželi zájem po celý týden, jak skokanů tak i diváků, určili, že do konečné klasifikace se počítá průměr z pěti nejdelších skoků. Podle tohoto uspořádání zvítězil Němec Weiler průměrem 127.2 m (nejdelší skoky 127 a 133 m), 2. Daescher (Švýcarsko) 125.8 m (skoky 125, 126 a 130 m), 3. Netzell (Švédsko) 124.2 m atd.

# MEZINÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ ŘÁDY SE MUSÍ ZMĚNIT

Předseda mezinárodní lyžařské federace FIS Nor Oestgard poskytl švédského novináři rozhovor, ve kterém prohlásil: „Tato sezóna je pro mne poslední jako pro předsedu mezinárodní lyžařské federace. Na příštím kongresu v r. 1951 složím svůj úřad. Původně jsem tak chtěl učinit již letos v Oslo. Přemluvili mne však, abych ještě na svém místě zůstal. Jedno bych však chtěl říci. A sice to, že má-li lyžařství zůstat v nezměněné formě na olympijském programu, tak zimní olympijské hry v r. 1952 v Oslo nebudou. Staré amatérské předpisy i olympijský slib musí být konečně očištěny. Pánové Edström a Brundage budou muset kapitulovat, i když se jim nechce. Jestliže nedojde k úpravě zastaralých olympijských předpisů, uspořádám v Oslo mistrovství světa v lyžařství i bruslení. Zájem o tento podnik je již tak velký, že by se jistě vydařil. Amatérské předpisy tak, jako je interpretovali na mistrovství světa v USA, jsou zbvaveny logiky. Lyžařským instruk-

torům je zakázáno startovat na závodech. Je však dovoleno, aby lyžař svou popularitou dělal reklamu sportovním firmám. Paragraf 8 mezinárodních lyžařských řádů, kde se hovoří o lyžařských instruktorech i „sportovních obchodnících“ se musí změnit. Závodníci musí dostat náhradu za ušlý zisk. Mistrovství v Lake Placid znamenalo pro pracujícího Evropana ztrátu 30 dnů. Rodina závodníka však přece musí v tom čase žít a musí dostat náhradu za ušlý zisk. Vezměme si za příklad úředníka nebo dělníka, pracujícího námezdně. Prvý si může vybrat dovolenou, která je mu zaplacená. Dělník však nedostane nic. To není logické, to není socialistické, to není fair play.

„Anglické předpisy“ — pravil v závěru Oestgard — „patří do antických dob. Byly vypracovány tehdy, kdy sport byl doménou bohatých rodin. Je třeba jít s časem a ne žít v minulosti. Sport musí být pružný a ne byrokraticky zkosnatělý.“

## PŘEHLED ČINNOSTI GEORGA BERGFORSE V ČSR

Švédský trenér Georg Bergfors přijel na pozvání ČOS již po druhé do Československa, aby pokračoval ve vyučování moderní běžecké techniky. Zdržel se v ČSR od 23. XII. 1949 do 28. I. 1950 a působil jako instruktor celkem v šesti kurzech: od 25. XII. 1949 do 1. I. 1950 v kursu pro vybrané závodníky-dorostence ve Sv. Petru, od 1. I. do 8. I. v přípravném táboře našeho širšího národního mužstva, od 9. I. do 15. I. v kursu vybraných lyžařů Slovenska v Tatranské Lomnici (připojili se i běžci SNB), od 16. I. do 17. I. v krajském kursu v Ružomberoku, od 18. do 19. I. v krajském kursu v Donovalech u Báňské Bystřice a v době od 23. do 25. I. v kursu kraje jihlavského a brněnského v Medlově u Nov. Města na Moravě. Jeho úkolem bylo zlepšovat vedením systematického tréninku techniku našich předních závodníků, učit moderní běžecké technice ty, kteří se nezúčastnili jeho kursů v loňské sezóně, řádně informovat účastníky kursů o všech zásadách tréninku a všeho ostatního v souvislosti se zlepšením výkonu. V neposledním případě pak informovat lyžařské cvičitele, jichž je mnoho i v řadách našich závodníků, o methodickém postupu při vyučování běhu na lyžích, předávat své zkušenosti a diskutovat s nimi o různých problémech lyžařství. Všeho toho se zhostil Bergfors s úspěchem. Zájem posluchačů byl v každém kursu veliký, takže Bergfors byl úplně spokojen. St.

# SJEZDOVÝ ZÁVOD O TATRANSKÝ POHÁR

JAROSLAV ČTVRTEČKA, TRENÉR STÁTNÍHO MUŽSTVA

## SJEZDAŘŮ

O sjezdovém závodě v TP i o neúspěchu čs. sjezdařů v něm se vyrojilo bezprostředně po závodě mnoho úvah a kritik. Je správné si všimnout všech dobře miněných rad i postřehů a nepřecházet je povýšenecky, i když to jsou třeba názory laiků, zrovna tak jako je nutné, aby každý závodník i vedoucí podrobil kritice především sama sebe a vše to, čím přispěl nebo měl přispět ke zdaru tohoto závodu. Na druhé straně je nutno říci těm, kteří neměli příležitost, aby se na místě nebo přímo od závodníků neb jejich vedoucích dověděli o příčinách našeho neúspěchu, pravdu o tomto závodě. Osvětlili okolnosti, za kterých se jel, předpoklady, které naši závodníci k dobru umístění měli vzhledem k zahraniční konkurenci, ke svým schopnostem, sjezdařskému umění a technice, k celkové připravenosti i okamžitě kondici tělesné i duševní, taktice, kterou volili, mazání atd.

Trať sjezdového závodu v Tatranské Lomnici je prostředně těžká za normálního stavu měkkého sněhu. Dokladem toho byl mistrovský sjezd týden před TP, který téměř všichni členové státního mužstva jeli s převahou, lehce a bez pádů. Také dosažený čas vítěze, který by byl překonal asi o 5 vteřin Brchel, nebýt nešťastného „ustřelení“ lyže na rovince před cílem, se shoduje rozdílem jedné vteřiny s časem vítěze TP de Huertase.

Za přibližně stejně příznivých podmínek sněhových probíhal i celý sjezdový trening TP. Jeho průběhem jsme se mohli přesvědčit o silách našich soupeřů. Oba Francouzi, obávaní ze všech nejvíce, jezdili i v treningu velmi dobře a jistě. Zrovna tak dobře a jistě si ale vedli i tři Poláci a mladý Bulhar Dimitrov. Jen na Maruszarovi bylo znát, že se letos nezúčastnil celého treningu polského

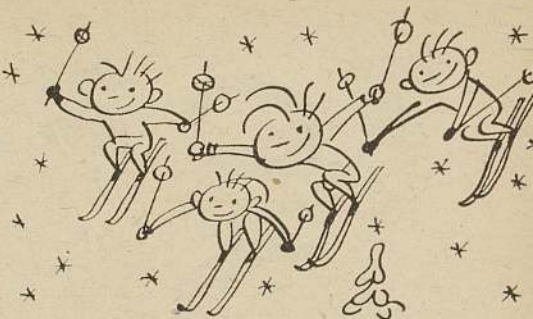
národního mužstva. Na všech byla až nápadná jejich stoprocentní vyježděnost. Naším vesměs trať seděla, znali ji lépe než cizinci a když byla upravená nebo aspoň sjízdná, jezdili ji nejpřímější stopou jistě a bez pádů, i když ne zrovna bez únavy. Pro závod samý se dalo proto předpokládat, že při dobrém mazání a trošce sjezdařského štěstí i při neúspěchu Brchela, musíme celkově zajet závod velmi dobře. Početné mužstvo — celkem 10 specialistů a kombinářů — dávalo nám a mělo samo pocit jistoty, který často na mezinárodních závodech tak těžce postrádali 2—3 naši jezdci, když si uvědomili tíhu zodpovědnosti, kterou nesli proti svým mnohem početnějším soupeřům. Tato početná převaha byla by nám umožnila za normálních poměrů volit pro vybrané členy družstva taktiku „jeti naplno“, i taktiku různé namazání.

Celkový plán 14denního treningu našeho mužstva během mezinárodního tábora byl sestaven tak, že dbal i na udržení dobré kondice duševní (zájezd na závody o Jánošíkovu balašku do Vrátné doliny byl vítanou zněnou, rozptýlením a posílením bojovnosti), i když dobré pohodě duševní a nervové nevhodné spojení mistrovství a TP, rušící i jinak celkový treningový plán, jistě neprospělo.

Jednoho jsme si však všichni — vedoucí i závodníci — byli velmi dobře vědomi. Slabiny a nedostatky, které bylo už pozdě v Tatrách napravovat nebo nahradit radou, dobrou vůlí, odvahou či taktikou. Byla to všeobecná malá vyježděnost a slabá kondice tělesná, mající původ v letošni naprosto nedostatečné sjezdařské přípravě většiny našich reprezentantů. Vyježděnost, která se neprojeví a nerozezná celkem na závodnicích na lehké trati nebo na



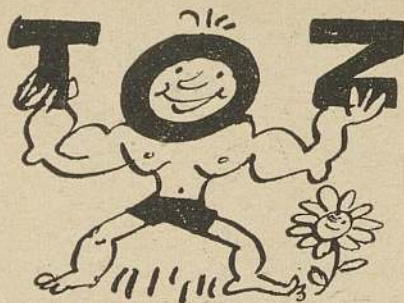
snadném sněhu, ale která spravedlivě a tvrdě ohodnotí a rozřídí dobré od špatného, přesně podle zásady jak zaseješ, tak sklidiš — na těžké zledovatělé trati, v jakou se proměnila i za normálních poměrů obtížná tatranská sjezdovka v den závodu. Tady byla otázka bezpečného sjetí vlastně otázku brzdění zejména v nejtěžších úsecích, nebo před nimi. Vydržet fyzickou námahu, vynaloženou na sjetí nejtěžších úkolů, jako byl na př. „Rukáv“, některé zatáčky v kleči, „Václavák“ a nájezdy před padáky (většinou pluhem jako na př. de Huertas), nebylo prostě v silách ani jednoho z našich závodníků. Jestliže někdo z nich, přes slib, daný vedoucím na startu, o krajně opatrné jízdě, v sobě choval tajný úmysl, podporovaný sebevědomím z mistrovství, že to přece jen někde „otevře“, zanechal toho už dříve, než se dostal do zatáček v kleči. Křeče v nohou u závodníků s dokonalou přípravou předsezónní (Špaček) a pocit naprosté tělesné vyčerpanosti jasně ukazují, co pro tento závod našim sjezdařům na trati (Klozar a j.) chybělo: Nejméně 14denní soustředěný trénink sjíždění na technické sjezdové trati s lanovkou nebo výtahem. Oněch 100.000 výškových m, které má mít sjezdař v nohou, než začne v sezóně vůbec závodit ve sjezdu nebo ve slalomu. Něco ve všech ostatních sportech tak zátopkovsky samozřejmého, právě proto, že tak prostého a jasného. Ostatně ani v lyžařství nemusíme pro příklady chodit daleko. Lépe než my to pochopili naši nejbližší sousedé bratři Poláci, kteří soustředili své národní mužstvo kromě letního měsíčního kursu do dvou kursů zimních od 7. 11.—20. 12. a od 3. 1.—5. 2. na lanovku v Zakopaném. A výsledky jsme si ověřili v Tatrách. Podobně Bulhaři kromě letní a podzimní přípravy, byli ve společném táboře na sněhu, i když bez lanovky, od 1. 12. s týdenní přestávkou až do odjezdu do Tater. Odtud tedy ta úžasná houževnatost a vyježděnost jejich závodníků. A jak tomu bylo u nás? Náš letošní sjezdařský trénink vět-



ně předsezónní přípravy v Tyršově domě a na Zlatém návrší (celkem 6 dní), se sestával vlastně z týdenního rozjíždění na prvním sněhu počátkem prosince na Luční boudě a končil lednovým týdnem, roztrženým v třídní nepodařený zájezd na Chopek a čtyřdenní trénink v Tatranské Lomnici s dvěma půldny šlapání trati. Takový trénink ovšem naprosto nestačil připravit naše sjezdaře na těžké trati mezinárodních závodů. Mezinárodní tábor nemohl už doplnit tuto mezeru v jejich přípravě, jednak proto, že se konal prostředně před dvěma závody (mistrovství a TP), kdy se závodník musí víceméně už jen soustředit na studování trati, než na vlastní rozjíždění (viz Poláky, kteří správně jezdili jen dopoledne), pak i proto, že Tatranská Lomnice se svou přeřízenou pomalou lanovkou a špatně sjížděnou sjezdovou tratí zejména v době před mistrovstvím i po něm, nebyla vhodným místem pro podobný trénink.

A tak převážná tíha přípravy našich sjezdařů ležela ve velké míře v rukou jich samých podle starého hesla, které už jednou provždy musí vymizet ze závodní lyžařiny, že na lyžích jezdí „kdo na to má“ — rozuměj čas i peníze. V praxi to vypadalo tak, že byli i takoví, kteří na prstech mohli spočítat, kolikrát v této sezóně jeli lanovkou — tedy kolikrát sjeli i sjezdovou trať.

O něco lépe byli na tom naši závodníci ve slalomu, kde celková nerozježděnost nehraje tak důležitou úlohu jako ve sjezdu, nejedou-li se závody přímo na ledě. Umístění na-



Soutěž o Tyršův odznak zdatnosti se stále víc a více rozrůstá. V letošním roce se počítá, že na 750 tisíc uchazečů soutěží dokončí. A my si klademe dnes otázku, jaké procento v tomto počtu zaujmají lyžaři? Musíme si přiznat — že zatím velmi malé! První lyžařská sezóna prakticky už skončila a podle hlášení, které máme, stačí nám prsty jedné ruky k spočítání lyžařských oddílů, které umožnily lyžařům splnit lyžařské soutěže TOZ. Věříme, byl to začátek a také sněhové podmínky byly špatné, ale ten začátek nevyzněl pro lyžaře dobře. Musíme se proto zapojit ze všech sil do sokolské práce ihned nyní na jaře a dohnat to, co jsme za-

šich dvou závodníků-nespecialistů na třetím a čtvrtém místě, těsně (o desetinou vteřiny) za oběma Francouzi ve slalomu kombinovaném, zřetelně mluví o našich šancích ve speciálním slalomu. A zase zde nutno podotknouti, že by bylo chybou, kdybychom si naši převahu ve slalomu vykládali jako nějakou úpadkovou přetechnělost naší sjezdářiny. Dokonalá technika a stylovost jízdy je to, co na př. pomohlo letos Rakušanům dobytí prvenství světa i proti neporazitelným Francouzům. Teprve dokonalá technika, spojená s odvahou a dravostí formuje typ dokonalého sjezdaře. I když se ojediněle mezi našimi sjezdáři vyskytnou závodníci, kteří se sjezdu bojí, převážná většina jich — zejména těch nejmladších — až překypuje sjezdař-

meškali. Ve sjednocené tělovýchově nebude ani jednoho lyžaře, který s postavením lyží někam do kouta, bude čekat přes celé jaro, léto i podzim zase jen na ten sníh. Jeho místo je v tělocvičně a na cvičišti. I tam jde vzpomínat na všechny ty „sešupy“ a v družstvu lyžařů se připravovat na příští zimu.

Když jsme tuto pravidelnou rubriku zaváděli, měli jsme obavy, že bude mít potíže s místem a že všechna ta hlášení i jména nebudeme moci ani uveřejnit. Naše obavy byly zatím zbytečné. Dnes po téměř dvouměsíční přestávce máme jen tři hlášení.

Sokol Bystrice pod Hostýnem hlásí, že bronzový TOZ získal náčelník lyžařského oddílu Zdeněk Doležal, dorostenka Drahomíra Musilová a dorostenec Karel Matuška. Stříbrný TOZ splnil místopředseda oddílu Miroslav Šenk a Vojta Zicháček. Jednatel oddílu Josef Musil získal zlatý TOZ. Další bratři v soutěži pokračují.

Cvičitel Bruno Urbančík, člen Sokola Moravská Ostrava I získal zlatý TOZ už 7. října 1949.

Stříbrný TOZ má také dr. Věra Riedlová ze Sokola Hradčany.

Čekáme na další hlášení.

skou bojovností a vrcholnou odvahou. To, že jsme si mohli dovolit tři nejlepší slalomáře, kteří v treningu převyšovali ostatní takřka o třídu, šetřit pro speciální slalom, byla naše veliká výhoda, která by se byla jasně prokázala v závodě. Tím větší bylo naše zklamání, když k závodu nedošlo.

A tak po 11 letech si opět Francouzi odvezli od nás svoje vítězství a s ním i kus sebevědomí a pověsti našich sjezdařů, že náležitě mezi světovou sjezdařskou extratřídu. Bude-li nám tato trpká zkušenost dostatečným poučením pro příště, pak díky jim za tuto lekci i díky i vám, bratři Poláci a Bulhaři, že jste nám ukázali vaši a doufejme i naši budoucí cestu k světovému prvenství v lyžařském sportu.



Jedním z největších hrdinů mezinárodních lyžařských závodů o Tatranský pohár byl finský běžec Niemi Urho. Byl prvním běžcem vítězné štafety Finska při běhu rozestavném na 4×10 km a jel ze všech sil, aby najel nějakou tu vteřinku svému mužstvu už v prvním úseku. Náš první běžec inž. Hlaváč se však nedal a držel s Finem krok téměř do osmého kilometru, kdy Niemi na mírném sjezdu vyjel ze stopy, upadl a zlomil pravou lyži ve špičce. A co udělal? Zvedl se, chvíli se zamyslel, podíval se za mizejícím inž. Hlaváčem a šlápl znovu do toho. Uvědomil si, že nejede jen sám za sebe — že reprezentuje Finsko — finské odboráře. Jel zbytek trati na jedné noze a táhl všechno rukama. Přijel do cíle zcela vyčerpán — ale přijel a zachránil tak závod svému mužstvu. Na obrázku je vpravo bez čepice Fin Niemi Urho s našim nejlepší sduženářem Jaroslavem Kadavým, který si s obdivem prohlíží zlomenou lyži, na které Niemi dojel závod.

Na hrdinného Fina jsme si vzpomněli několikrát, zejména při sjezdu, kdy závodníci po prvním pádu a po ztrátě několika vteřin závod vzdali. Reprezentant musí umět bojovat, musí si umět uvědomit, že má na prsou státní znak a že obhajuje barvy své vlasti a že je jeho povinností dát do závodu vše co je v jeho silách. Jedině ten, kdo si je všech těchto povinností vědom, je rádným reprezentantem.

***Buduj vlast, posilíš mír!***

# ŠVÉDSKÉ ORIENTAČNÍ ZÁVODY NA LYŽÍCH

Jeden z nejoblíbenějších druhů orientačního sportu ve Švédsku jsou orientační závody na lyžích. Účel a cíl: pomoci mapy a busoly se dostat na lyžích co možná nejdříve na stanovené místo, zdolávat přirozené překážky, spoléhat se v každé situaci sám na sebe, poznávat přírodu.

Již delší dobu jsme se zajímali o různé formy tohoto švédského národního sportu. Využili jsme návštěvy G. Bergforse v ČSR, který vyučuje ve Švédsku orientačnímu sportu a má už mnoho zkušeností s pořádáním takových závodů, a načerpali jsme od něho některé nové vědomosti o spec. lyžařských orientačních závodech.

Švédové velmi oceňují lyžařské orientační závody, protože tu jde více než o pouhý lyžařský běh na delší vzdálenost. Nejde tu jen o výkon fyzický a k vítězství nepřispívá jen skvělá funkce srdce a plic a dobré svalstvo, nýbrž i schopnosti psychické. Každý ze závodníků musí bezvadně ovládat mapování a práci s busolou. Již ve škole se děti učí mapování a orientaci a každá škola ve Švédsku má prý 50—100 kompasů a pořádá velmi často orientační cvičení i závody s mládeží. Zimní orientační závody se pořádají na všech místech Švédska každou neděli. Jde o přebory klubu, škol, továren, měst, mistrovství krajová i mistrovství Švédska. Lyžařské orientační závody jsou nejoblíbenější a nejrozšířenější ze všech sportů ve Švédsku — je to švédský národní sport.

V lyžařských orientačních bězích jsou závodníci rozděleni do tří kategorií:

1. Začátečníci, jejich trať měří 10—12 km.
2. Dorostenci, jejich trať měří 10—12 km.
3. Muži I. tř. a II. tř., trať měří asi 15—25 km.

Ženy závody obvykle na stejných podmínkách jako kategorie začátečníků. Kromě těchto závodů jednotlivců pořádají se i závody rozestavné, kdy startují na jednom úseku vždy dva závodníci téhož družstva a během zá-

vodu si mohou vzájemně pomáhat. První úsek rozestavného běhu měří asi 15—25 km, druhý asi 25—30 km a třetí 20—25 km. Na začátku sezóny dávají kratší vzdálenosti, na konci sezóny delší.

Před závodem jsou závodníci zavezeni autobusem na zcela neznámé místo a až na startu dostane každý mapu, kompas a popis celé cesty. Na trati je rozestaveno 4—5 kontrol, kde dostane každý závodník razítko do kontrolního archu. Někdy startují všichni závodníci společně, někdy po sobě v intervalech 4—5 min. Po startu si každý napřed prostuduje cestu podle mapy, někteří celou až do cíle, jiní jen k první kontrole. Od startu vede k první kontrole mnoho cestiček (20—30) jen stopy, (nezakresleno v mapě) a každý závodník se snaží najít si podle mapy tu nejkratší a nejsnazší cestu.

Kontroly se umisťují v domech nebo chatách, kde mohou závodníci dostat občerstvení, kde mohou být příp. i ošetřeni a při rozestavných závodech se tam předává štafetový kolík. Někdy používají ve Švédsku i t. zv. mrtvých kontrol a to hlavně tam, kde se běží na kratší vzdálenost nebo není-li dosti funkcionářů. V takovém případě je pak na určeném místě přibita tabulka s urč. značkou, kterou si závodníci zapíší do svých záznamních archů. — Závody jednotlivců se často pořádají i v noci.

Nejzajímavější jsou rozestavné orientační závody, které se odstartují vždy v noci asi ve 2—3 hod., takže první úsek se jede v noci, druhý za svítání, třetí ve dne. Každý závodník má mapu zavěšenu na prsou a přímo v obalu mapy zapuštěný kompas.

Jistě i u nás by mělo zavedení tohoto hodnotného sportu veliký ohlas a mohli bychom vyzkoušet orientační běhy v létě v našich letních táborech, ve VSJ a oddílech SNB, v zimě pak v našich lyžařských kursech.

Další podrobnosti o orientačním sportu by podala TÚŠ. Vhodný terén u nás máme, začněme!

Jiří Štěpnička

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIK MLÁDEŽE

Při lyžařském výcviku mládeže na sněhu je velmi důležité vyučovat zábavně, užít způsobu, který cvičícím věkově vyhovuje. Cvičitel mládeže musí mít k mládeži především blízký poměr, musí být dobrým psychologem, vychovatelem, vzorem ve smyslu pro kamarádství a kolektiv, a hlavně musí být technicky na vyšší, aby dovedl cvik ukázat. Pro mládež, která má neobyčejnou napodobivou schopnost, je důležitější cvik správně vidět, než poslouchat dlouhý theoretický výklad.

Postup při výcviku mládeže se řídí v podstatě známou methodickou řadou, Jenom míru požadavků, rychlost postupu výcviku, způsob a délku denního zaměstnání jest nutno přizpůsobit jednotlivým věkovým stupňům mládeže.

Se základním výcvikem dětí v družstvech začínáme od 6 let. Rozdělení do družstev provádíme podle věku a hlavně tělesné vyspělosti.

Děti si rozdělíme do 3 věkových skupin:

- 6—8leté,
- 8—11leté,
- 11—14leté.

Děti nemůžeme podrobit přísnému lyžařskému výcviku jako u dospělých. U nejmenších dětí musíme využít jejich hravosti, která odpovídá dětské duši a dětskému organismu. Naučíme je lyžarřit radostně ve hrách. Jen tak získáme děti pro výcvik a dosáhneme toho, že se nám nebudou nudit. U nejmenších lyžařek a lyžařů použijeme proto hry jako zpestření při nácviku a zároveň k uklidnění a odpočinku po vydatném pohybu na lyžích. Hry na sněhu bez lyží vkládáme mezi výcvik tehdy, když pozorujeme u dětí únavu, ne však tělesnou. V tom případě vymyslíme hry bohaté na pohyb, aby nám děti nemrzly. Neškodí, zařadíme-li pěkné procvičení, spojené s dechovým cvičením. Nikdy však nesmíme se snažit přenést násilně hry z tělocvičen na sníh. Děti velmi rádi zá-

vodí, a tak pro ty, které již umí trochu nebo dokonce i více jezdit na lyžích, vybíráme hry složitější, jejímž hlavním prvkem bude závodění, které však cvičitel musí přizpůsobit tělesné i lyžařské zdatnosti svých svěřenců. Jsou to hry cvičící pohotovost, orientaci a postřeh dětí.

Děti vodíme na krátké výlety do okolí, aby si zvykly na jízdu v terénu. Naučí se tím vnímat okolní krásu zasněžených plání a smrků a nebudou vidět cíl lyžarření jen ve cvičení a hrách na louce. Při té příležitosti rozšiřujeme jejich poznání, jmenujeme okolní vrchy, kopce a strany, vyptáváme se dětí a povídáme jim o lyžařských zkušenostech. Vyjížděky do terénu zpestříme závodem v orientaci, pátráním a stopováním. Ke cvičení a k vycházkám je nutno vybírat lehký, otevřený terén bez překážek. Je třeba se vyhýbat lesním cestám, úzkým průsečkům a úvozovým cestám.

Jednou z hlavních vyučovacích zásad je postupovat od lehčího k těžšímu. Žáci musí mít stále pocit, že dělají pokrok a že se skutečně zdokonalují.

Nikdy děti nesmíme nutit, aby jezdily na lyžích. Nemají-li chuť, necháme je běhat bez lyží. Nucením často vzniká nechut a dosáhne se pravého opaku.

My, cvičitelé, musíme dobře znát schopnost svých žáků a vést je tak, aby neměly strach, aby nabyly pocit jistoty.

Nepřikročujeme k nácviku brzdění, oblouků a švihů dříve, dokud naši svěřenci nemají dostatečnou jistotu ve sjezdu přímém a šikmém, dokud se nepřestanou bát rychlosti. Pády zásadně nenacvičujeme, spíše si dáme práci zejména u mladších dětí s ukázkou správného rvtávání, které neunavuje. Výcvik řídíme tak, aby se mládež učila dobrovolně kázní, pořádku a smyslu pro kamarádství a vzájemnou pomoc.

Méně nadané děti, kterým se některé cviky hned nedaří, musíme umět povzbudit a dodat jim odvahy. Nikdy nesmíme dopustit, aby někdo měl pocit méněcennosti, a aby se mu druzí nevysmívali. Tím bychom je odradili od dalšího výcviku právě tak, jako kdybychom je nutili do výkonů, které jsou zřejmě nad jejich síly. Za dobré výkony děti pochválíme, ale nezapomeňme, že přílišná chvála také škodí, neboť vychovává k domýšlivosti a vyvyšování se nad druhé. Mimo to děti si pak myslí, že toho již umí dosti a nesnaží se dále se zdokonaľovat.

Při všech cvicích se snažíme zjistit příčinu nezdaru našeho žáka, která tkví někdy jen ve špatné výstroji a výstroji. Proto je na nás, abychom se vždy snažili předem seznámit děti (případně rodiče) s hlavními zásadami při volbě výběru výstroje, musíme jim vysvětlit význam mazání lyží atd.

#### Osnova základního výcviku pro mládež od 6 do 11 let.

Zásady pro postup při výcviku jsou stejné pro mládež 6- a 11letou. Jenom míru požadavků, rychlost a způsob postupu musíme přizpůsobiti s ohledem na věk a tělesnou vyspělost.

Jest to vlastně již methodická řada s vyloučením prvků, které patří do technického výcviku a těch, které vzhledem k nedokončenému tělesnému vývoji by mohly mládeži škodit nebo být příčinou snadno získaných úrazů.

Osnovu si musíme vždy předem rozdělit podle doby, kterou máme k výcviku a podle vyspělosti mládeže. Při přípravě rozvrhu však musíme počítat s event. překážkami (sníh, počasí). Cvičíme nejvýše 4 hod. denně a při vícedenním zájezdu poskytneme mládeži dostatečný odpočinek.

#### Výcvik na sněhu v rovině:

1. připínání a odepínání lyží na rovině a na svahu,
2. základní postoj na lyžích (též postoj v pozoru),
3. obrát přeshlapováním odvratem, přivratem, spojením obou způsobů. Necvičíme jej vytrvale a prokládáme jej nácvikem chůze a bě-

- hu. Obraty přednožením, zanožením, přeshlapnutím a výskokem s mládeží do 11 let neprovádíme,
4. postupný nácvik chůze sunem ve stopě projeté (s holemi), v přímé stopě, ve stopě nerovné, mělké až ke tvoření stopy,
5. postupný nácvik chůze skluzem, bez holí a s holemi. Na mírném svahu, zakončeném rovinou nebo mírným protisvahem,
6. postupný nácvik výstupu:
  - a) přímo — sunem, přídupem, jednostranným odvratem,
  - b) šikmo — šikmo — sunem, přídupem, odvratem nižším,
  - c) serpentinami.

Výstup oboustranným odvratem nacvičujeme v základním výcviku jen se staršími, vyspělými žáky. Prudkým výstupům se vyhýbáme.

7. základní sjezdový postoj při sjezdu přímo i šikmo svahem (na svahu rovném, později zvlněném),
8. se zařazením obratu na místě i při výstupu serpentinami,
9. chůze skluzem v mírně zvlněném terénu ve vyjeté stopě, později mimo stopu,
10. sjezd s použitím odpichu soupaž na mírném svahu,
11. odšlapování ke svahu,
12. základy bruslení v rovinatém terénu,
13. střídavý běh,
14. dvoudobý běh s odpichem soupaž (u obou ne však závodní),
15. jízda mírně zvlněným terénem k procvičení výstupu, běhu a sjezdu na příkrřejším svahu,
16. přejezdy terénních vln, sjezdy do žlebů a výjezdy do protisvahů,
17. přirozený skok s nízké meze,
18. křišťáňka o lyžích rovnoběžných, hlavně tělem stržená, trochu nadlehčovaná.

Zásadně s mládeží do 11 let nencvičujeme žádné násilné pluky, oblouky v pluhu a přivrátané oblouky, neboť tyto cviky v prvé řadě příliš namáhají dětské klouby a mimo to se děti učí pomalé jízdě a nezvykají si na rychlost. Teprve tehdy, když mají začátečníci správný sjezdový postoj, měkce a jistě sjíždějí a nebojí se rychlosti, ukážeme jim správné pro-

vádění brzdění oboustranným přivratem — pluhem, které všichni začátečníci více méně instinktivně užívají jako způsobu brzdění v terénu.

Všechny cviky prokládáme neustále zábavnými prvky a hrami, při nichž použijeme to, co se již mládež naučila v základním výcviku. Zejména nesmíme zanedbatí závodové hry, obzvláště družstev. Nácvik některého prvku se stane zajímavějším, provádíme-li jej vhodně „o závod“.

**Některé obměny sjezdů a zábavných prvků:** Připínání a odepínání lyží o závod, nastupování do družstev o závod, obraty na místě o závod, kdo dojede dál, projet mezi holemi (brankou), projet několika stříškami postavenými z holí střídavě ve dřepu a ve vztyku, v jízdě uchopit položený předmět, v jízdě zabodnout hůl na vytyčeném místě, sjezdět bez holí, nadzvedávat lyži při sjezdu, překračovat překážku (čepice, rukavice), jet ve dřepu, v jízdě chytit hrozený předmět, v jízdě hodit kouli do terče, běhat v kruhu, předběhnutý vypadává ze hry (cvičitel určuje tempo), změnit směr v brance přešlapováním, zastavit před zdí z větviček (nezbourat ji), štafeta s více úkoly, podjet stříškou, zvednout předmět atd., honba za líškou, honba za pokladem, závodění družstev v lehkém slalomu, nebo sjezdoslalomu o nejvyšší počet bodů, které se získávají za projetí bez pádu, atd.

Přibližně od 11. roku věku výše můžeme pokračovat v základním výcviku podle methodické řady jako u dospělých. Dáváme však přednost bezpřivravnému postupu. Zásadně neunavujeme mládež příliš dlouho trvajícím cvičením pluhů, oblouků v pluhu a přivravných oblouků, spíše učíme kristiánce s malým přivratem.

Po 11. roce začínáme u dívek a chlapců s technickým výcvikem běhu v rovinném terénu bez větších výstupů.

Od 13 let nacvičujeme běžecké styly. Sjezd cvičíme od 11 let v lehkém terénu a bez překážek. S nácvikem slalomu začínáme rovněž od 11 let v lehkém terénu, kde stavíme lehké branky. Nácvik se provádí zprvu zábavným způsobem. Nácvik skoku provádíme od 11 let jen s chlapci a jen

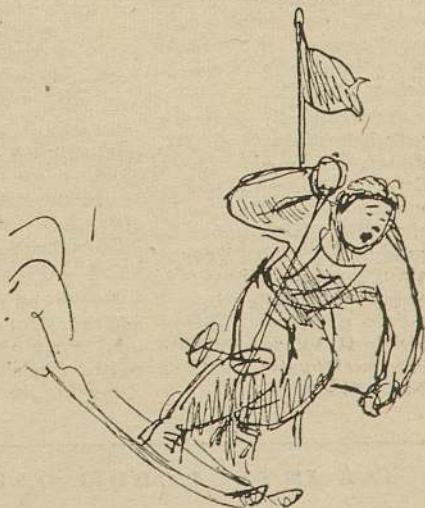
v terénu na sněhových můstcích pod vedením cvičitelů. Od 13 let na cvičných můstcích s délkou skoku do 30 metrů, od 16 let na závodních můstcích s délkou skoku do 50 m.

Přísně dbejme toho, aby chlapci měli vhodnou výzbroj. Přípravu k závodění provádíme jen s těmi jednotlivci, kteří mají za sebou základní cviky.

Od 14 let věku výše se řídí postup výcviku mládeže přesně podle methodické řady, stanovené pro dospělé.

V tomto pojednání není možné vyjmenovat všechno, co můžeme učiti mládež různých věkových stupňů na lyžích. To ponecháváme tvořivosti cvičitele. Je to spíše návod k výcviku, vypracovaný podle „Směrnic pro výcvik a závodění mládeže“, které vydala ČOS jako výsledek zkušeností a bádání tělovýchovných odborníků-vychovatelů mládeže a lékařů. Tyto směrnice ukazují maximum požadavků k zajištění správného vývoje dětského organismu. Naším přáním je usnadnit cvičitelům mládeže jejich odpovědnou, ale také radostnou a vděčnou práci. Proto se již nyní vážně věnujeme vypracování osnov a rozvrhů výcviku, které snad již v nejbližší době budou uveřejněny.

Silva Kozáková,  
vedoucí dorostenek.



# AMERIKA – ZEMĚ ZASLÍBENÁ

Aspoň pro lyžaře západní Evropy, kteří, jakmile vyhraji tolik závodů, aby o nich psaly noviny, nemyslí asi na nic rozumějšího, než jak proměnit tuto popularitu za dolary. A investoři dolarových lyžařských středisek nemyslí na nic jiného, než jak získat takové evropské „eso“, aby pomáhalo rychleji rozmnožit investované dolary. A tak není v amerických horách místa, které by ke své reklamě nepřidalo počet volných míst pro parkující auta, počet výtahů a lanovek, a na stejné řádce jméno evropského trenera, který věde příslušnou lyžařskou školu.

Francouzi, Švýcaři, Rakoušané i Severané se podílejí na tomto výnosném obchodě, neboť lyžařství se stalo v Americe věci velké módy. Čilejší z nich se zařídí pro sebe, když okouklí americké sportovní mravy a spočítali si, co na nich vydělali jejich manažeři.

Francouz R. Ravoire vede lyžařskou školu Mt. Mansfield. Je hlasatelem čistě Allaisovy školy a opakoval si její základy přes léto přímo u velkého Emila v Chile. Neopominul tuto skutečnost při padně zdůraznit.

Otto v. Allmen, který čtyřikrát vyhrál švýcarské mistrovství, učí ve Snow Ridge.

Rakoušané mají nejtěžší kalibry ve W. Pragerovi, F. Pfeiferovi a B. Rybizkovi. Prager je hvězda první třídy a byl jedním ze dvou trenérů amerického mužstva na olympijské hry v St. Moritz 1948. Rybizka stále si ještě pomáhá bližším určením svých kvalit jako jeden ze spolupracovníků H. Schneidera, s nímž spolupracoval z počátku i v Americe. Pro rok 1950 je vázán pro Mt. Tremblant na kanadských hranicích.

Nejčilejším z importovaných Švýcarů je asi Kock, který za jedinou zimu se zařídil jako samostatný podnikatel s vlastní lyžařskou školou a pracuje pro sebe zcela po americkém vzoru. Jiný Švýcar Foeger založil jakési cechovní sdružení pravděpodobně méně čilých nebo úspěšných lyžařských cvičitelů a provozuje s nimi lyžařské kursy ve známém americkém národním parku Yosemite v Kalifornii.

Všechny tyto kariéry vyhlížejí jako hledání něčeho, co jim nemohla poskytnout otcina, po které stále touží a kterou někdy nesměle používají jako reklamní tahák.

Výjimkou mezi nimi se zdá být Nor Sverre Engen. Není sjezdař. Jako rodilý Severan přišel do Ameriky již v roce 1929

v době, kdy na středním západě USA kvetlo lyžařství ve skoku před sjezdařskou horečkou. Sverre a jeho bratr Alf se dali do skákání a vyhráli mnoho tisíců titulů místních a celostátních soutěží. Alf Engen se dal později na sjezd a slalom, Sverre zůstal věrný skoku, ačkoliv z obchodních důvodů se zaučil i do nového „brankového kšeftu“, jak sám nazval slalom. Neslo to peníze a americké lyžařství se dalo na cestu čtyřkombinace a Sverre potřeboval pro svůj obchod i takový titul a také jej dobyl.

Sverre se asimiloval. Sloužil za války v armádě a po válce jako strážce lesního departementu v Utahu. V jednom zůstal Sverre věrným zemi, ze které přišel. Nejprve sport, pak teprve obchod. K mnohým titulům dostal na víc cenu jako lyžař, který prokázal nej sportovnějšího ducha. Jistě věc hodná běžce a skokana. V Americe však je obchod a tak tento jistě sympatický chlapec musí se chlubit k mnohým přízviskům titulem amerického mistra hlubokého prašanu. Engenovi to však nemůže ublížit, protože stejně klidně může říci, že co Amerika má ve skoku počínajíc olympioniky Reddshem a konče ostatními, jsou to Engenovi žáci.

JAK JETVŮJ ODDÍL DALEKO SE SOUTĚŽÍ TOZ?



# RAKOUSKÝ A NORSKÝ ÚSPĚCH NA MISTROVSTVÍ FIS V USA

Mistrovství FIS, jež jsou nazývána mistrovstvím světa v jízdě na lyžích, byla v tomto roce uspořádána v USA, a to bylo jednou z příčin, proč byla slaběji obselána než v letech dřívějších, neboť většina států neposlala do USA své závodníky.

Mistrovství trpělo tím, že bylo uspořádáno ve dvou, od sebe navzájem velmi vzdálených místech, z nich v jednom — v Lake Placid, kde měly být uspořádány závody v klasických disciplínách — nebylo dostatek sněhu a závody musely být překládány nebo se konaly za velmi nevyhovujících podmínek. To rozhodně jejich regulérnosti nepřidalo.

Když účastníci mistrovství dorazili do New Yorku (6720 km letecky od Paříže), čekala je buď cesta 450 km vlakem či autobusy do Lake Placid (pak odtud ještě 100 km do Rumfordu, kam byly závody přeloženy), anebo letadlem dalších 3500 km do Denveru a odtud 230 km vlakem či autobusy do Aspen, kde se konaly sjezdové závody.

Mezi závody v běžích a skocích a ve sjezdech, z nichž každé trvaly týden, byla ještě týdenní přestávka, takže se celé mistrovství protáhlo na tři neděle.

Srovnáme-li výsledky mistrovství v USA s olympijskými hrami, které se konaly v roce 1948 ve Sv. Mořici, zjistíme, že v severských disciplínách udělali velký pokrok Norové, ve sjezdových závodech byl bez konkurence Itál Zeno Colo a mezi ženami Rakusanky.

V jednotlivých mistrovských závodech pak bylo dosaženo těchto výsledků:

## BĚH NA 18 km

- |                                |                                  |
|--------------------------------|----------------------------------|
| 1. Astroem (Švédsko) 1:06,16,  | 6. Vellonen (Finsko) 1:07,32,    |
| 2. Mezijsso (Švédsko) 1:06,28, | 7. Maartman (Norsko) 1:07,35,    |
| 3. Nyass (Norsko) 1:07,07,     | 8. Lundstroem (Švédsko) 1:07,45, |
| 4. Kiuru (Finsko) 1:07,08,     | 9. Törmquist (Švédsko) 1:07,56,  |
| 5. Lonkilla (Finsko) 1:07,15,  | 10. Hasu (Finsko) 1:08,31.       |

Vítězství Švéda Aastroema a umístění olympijského vítěze Lundstroema až na osmém místě, to byla dvě největší zahajovací překvapení mistrovství FIS v USA. Známý Švéd Nils Karlsson se umístil až na třináctém místě, Nor Stokken (známý lehký atlet a soupeř Zátokův) na sedmáctém místě, prvním Středoevropanem byl Francouz Carrara, který skončil na 28. místě. Prvním Američanem byl Akalupi, který skončil jako 47. Ze 70 startujících jich dokončilo závod 60, Švýcar Stump vzdal.

## ZÁVOD SDRUŽENÝ

- |                                  |                                |
|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. Hasu (Finsko) 455,0 bodů,     | 6. Maardalen (Norsko) 442,09,  |
| 2. Gjermundshaug (Norsko) 452,0, | 7. Huhtala (Finsko) 440,0,     |
| 3. Slattvik (Norsko) 451,86,     | 8. Dahl (Norsko) 437,0,        |
| 4. Sannerund (Norsko) 447,98,    | 9. Haraldsson (Švédsko) 428,4, |
| 5. Israelsson (Švédsko) 447,64,  | 10. Gjeltén (Norsko) 425,3.    |

Olympijský vítěz, Fin Hasu, opakoval svůj úspěch i dva roky po olympijských hrách a zvítězil v soutěži hlavně svým dobrým výkonem v běhu. Prvním Středoevropanem byl Švýcar Supersaxo, který skončil na třináctém místě. Překvapilo dobré umístění Norů. Švédové udělali ve sruženém závodě krok zpět.

## SKOK PROSTÝ

- |   |                                      |
|---|--------------------------------------|
| 1. Bjornstadt (Norsko) 220,4 (68,5 a 68), | 6. Devlin (USA) 211,0,               |
| 2. Lindgreen (Švédsko) 214,4 (65,5 a 65), | 7. Hughted (Norsko) 210,1,           |
| 3. Bergman (Norsko) 213,5 (66,5 a 66),    | 8. Thrane (Norsko) 207,9,            |
| 4. Mohn (Norsko) 212,4 (65 a 63,5),       | 9. Matti Pietikainen (Finsko) 207,7, |
| 5. Falkanger (Norsko) 211,9 (65 a 67),    | 10. Lindboe-Hansen (Norsko) 206,2.   |

Skok prostý skončil překvapením, když mladý 21letý Bjornstadt zachránil šest norských skokanů. Stal se členem reprezentačního týmu teprve několik dní před odletem z Norska po dvou vítězstvích v kvalifikačních závodech. Švéd Lindgreen překvapil, druhý mladý člen norského týmu se umístil před Mohnem, který studuje v USA a byl do týmu nominován dodatečně po svém vítězství v exhibičních závodech před mistrovstvím. První Středoevropan, Švýcar Tschannen, se umístil na 22. místě.

### Š T A F E T Y 4 × 10 k m

- |  |   |
|--|---|
| 1. Švédsko (Taapp, Aastroem, Lundstroem, Josefsson) 2:39,59, | 3. Norsko (Stokken, Dahl, Björn, Hermanssen), |
| 2. Finsko (Hasu, Vellonen, Lonkilla, Kiuru) 2:41,51,         | 4. Francie,                                   |
|  | 5. USA,                                       |
|  | 6. Kanada.                                    |

V prvních dvou úsecích vedli o několik minut Finové, teprve Lundstroem na třetím úseku, skvělým způsobem dohonil náskok finské štafety a Josefsson jej ještě zvýšil.

### B Ě H N A 5 0 k m

- |                                       |                                     |
|---------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Gunnar Eriksson (Švédsko) 2:59,05, | 6. Pekka Vanninen (Finsko) 3:02,15, |
| 2. Josefsson (Švédsko) 3:00,01,       | 7. Estenstad (Norsko) 3:04,19,      |
| 3. Nils Karlsson (Švédsko) 3:00,10,   | 8. Kuvaja (Finsko) 3:06,20,9,       |
| 4. Törnquist (Švédsko) 3:06,55,       | 9. Lundstroem (Švédsko) 3:06,30,10, |
| 5. Maartman (Norsko) 3:01,49,         | 10. M. Karlsson (Švédsko) 3:06,53.  |

Závod se konal za ztížených podmínek za hustého sněžení. Až do 35. kilometru vedl Nor Maartman, pak byl předstížen zrychleným výkonem Švédů. Olympijský vítěz „Mora Nisse“ se umístil až na třetím místě, ze 32 startujících jen 25 závod dokončilo, vzdali i Finové Lonkilla a Vellonen.

### O B Ř Í S L A L O M Ž E N

- |  |                                   |
|--|-----------------------------------|
| 1. Romová (Rakousko) 1:29,6,           | 6. Gstreinová (Rakousko) 1:32,7,  |
| 2. Beiserová (Rakousko) 1:29,8,        | 7. Hammererová (Rakousko) 1:33,1, |
| 3. Schmid-Couttetová (Francie) 1:30,0, | 8. Rodolphová (USA) 1:33,4,       |
| 4. Mahringerová (Rakousko) 1:31,8,     | 9. Maadová (USA) 1:33,5,          |
| 5. Schmid-Couttetová (Francie) 1:51,0, | 10. Desmazières (Francie) 1:33,8. |

6 rakouských závodnic mezi prvními deseti, to bylo velké překvapení prvního závodu mistrovství FIS v Aspen. Naznačilo, že Rakušanky budou hrát ve sjezdových závodech rozhodující úlohu, což se také v průběhu dalších závodů skutečně stalo.

### O B Ř Í S L A L O M M U Ž I

- |                                  |                               |
|----------------------------------|-------------------------------|
| 1. Colo (Italie) 1:54,4,         | 6. Gartner (Italie) 1:56,0,   |
| 2. Grosjean (Švýcarsko) 1:55,2,  | 7. Panisset (Francie) 1:56,3, |
| 3. Couttet (Francie) 1:55,3,     | 8. Berge (Norsko) 1:56,5,     |
| 4. Oreiller (Francie) 1:55,8,    | 9. S. Alvera (Italie) 1:56,8, |
| 5. Schneider (Švýcarsko) 1:55,9, | 10. Pazzi (Francie) 1:56,9.   |

V prvním závodě se ještě Francouzi drželi a přesto, že nevyhráli, umístění jejich borců bylo velmi dobré. Pak se však jejich výkony zhoršovaly a nakonec zbyl na kolbišti jediný Couttet.

### S L A L O M Ž E N

- |  |   |
|--|---|
| 1. Romová (Rakousko) 1:47,8 (53,2 a 54,6),       | 5. Sch'd-Couttetová (Francie) 1:51,0,       |
| 2. Mahringerová (Rakousko) 1:47,9 (54,4 a 53,5), | 6. Meadová (USA) 1:51,7,                    |
| 3. Seghiová (Italie) 1:49,5,                     | 7. Beiserová (Rakousko) 1:54,4,             |
| 4. Schuh-Proxaufová (Rakousko) 1:49,9,           | 8. G. Miller-Thiollierová (Francie) 1:55,1, |
|  | 9. Hammererová (Rakousko) 1:55,8,           |
|  | 10. Rodolphová (USA) 1:56,2.                |

Rakušanky si zajistily velmi dobrým výkonem první dvě místa ve slalomu. Olympijská vítězka, Američanka Frazerová, nestartovala, poněvadž mezitím přestoupila k profesionálnímu. Poměrně zklamaly francouzské závodnice, Italka Seghiová potvrdila svou třídu.

### S L A L O M M U Ž Ů

- |                                   |  |
|-----------------------------------|--|
| 1. Schneider (Švýcarsko) 2:06,4,  | 5.—7. Couttet (Francie), McCullough (Kanada) a Schöpf (Rakousko) 2:09,0, |
| 2. Colo (Italie) 2:06,7,          | 8. Dalman (Švédsko) 2:09,8,  |
| 3. Sten Erikssen (Norsko) 2:08,0, | 9. Gabl (Rakousko) 2:09,9,   |
| 4. Reddish (USA) 2:08,4,          | 10. Lacroix (Francie) 2:10,5.  |



*Desetitisíce pracujících a školní mládeže načerpalo letos sil do další práce na našich horách*

Ve slalomu překonal Švýcar Itala Colo, jen o tři desetiny vteřiny. Barvy Francie zachraňoval zase jen „starý“ Couttet, když všichni mladí jezdci zklamali. Překvapením jsou umístění Nora Erikssena, Američana Reddisha a Kanadana Cullougha.

#### SJEZD ŽEN

- |   |  |
|---|--|
| 1. Beiserová (Rakousko) 2:06,6.             | 6. Schmid-Couttetová (Francie) 2:10,0. |
| 2. Mahringerová (Rakousko) 2:07,5.          | 7. Burrová (USA) 2:10,7.               |
| 3. G. Miller-Thiollierová (Francie) 2:08,4. | 8. S. Thiollierová (Francie) 2:11,0.   |
| 4. Schuh-Proxaufová (Rakousko) 2:08,6.      | 9. Romová (Rakousko) 2:11,1.           |
| 5. Rodolphová (USA) 2:08,9.                 | 10. Hammererová (Rakousko) 2:11,3.     |

Ve sjezdu se ukázala opět naprosté převaha rakouských závodnic, které měly mezi prvními deseti plnou polovinu. Francouzka Suzanne Thiollierová, která se umístila na osmém místě, měla startovat u nás na TP, v poslední chvíli se však našla finanční úhrada, a tak jela ještě dodatečně do USA, kam přijela těsně před závody.

#### SJEZD MUŽŮ

- |                               |                                |
|-------------------------------|--------------------------------|
| 1. Zeno Colo (Italie) 2:34,4. | 5. Pravda (Rakousko) 2:38,1.   |
| 2. Couttet (Francie) 2:35,3.  | 6. Pazzi (Francie) 2:38,6.     |
| 3. Schöpf (Rakousko) 2:36,3.  | 7. Mall (Rakousko) 2:38,9.     |
| 4. Perren (Švýcarsko) 2:37,7. | 8. Nogler (Rakousko) 2:39,5.   |
|                               | 9. Olinger (Švýcarsko) 2:39,7. |

Italský sjezdař Colo byl největším překvapením mistrovství FIS. Ačkoliv ho odborníci tipovali za vítěze, přesto však se nečekalo, že se tak zlepší. Dojelo 48 závodníků, dva Francouzi: Oreiller (olympijský vítěz) a Penz, vzdali.

# MOSEROVÁ A RUML VYHRÁLI „VELKOU CENU ČESKOSLOVENSKA“

V sobotu 18. a v neděli 19. března byl ve Špindlerově Mlýně uspořádán tradiční závod sdružený sjezdový o „Velkou cenu Československa“. První den byl na pořadu sjezd na trati dlouhé 2200 m, s výškovým rozdílem 445 m a třemi kontrolními brankami. Obě kategorie, muži i ženy jeli na stejné trati. Ve sjezdu žen startovala opět Moserová a hladce zvítězila před Kunovskou a mistryni republiky Maxantovou. V soutěži mužů potvrdil znovu Vlado Krajnák, že je letos našim nejspolehlivějším sjezdařem. Startovalo v soutěži žen 31 sjezdařek a v závodě mužů 102 závodníků, z nichž 6 nedojelo.

## Výsledky sjezdu:

<b>ŽENY:</b>	1. Moserová (ZSJ Zdar LTC)	2:25 min.
	2.—3. Kunovská (S. Včela Brno)	2:30.8 min.
	2.—3. Maxantová (ZSJ Zdar LTC)	2:30.8 min.
	4. Lukešová J. (S. Špindl. Mlýn)	2:31.2 min.
	5. Beinhauerová (S. Včela Brno)	2:33 min.
	6. Wágnerová (ZSJ Zdar LTC)	2:34.2 min.
	7. Krafková (S. Pražský)	2:34.8 min.
	8. Malá (S. Vinohrady)	2:40.4 min.
	9. Polednová (S. Přerov)	2:41 min.
	10. Holá (S. Vinohrady)	2:42 min.
<b>MUŽI:</b>	1. Vl. Krajnák (ATK)	1:59 min.
	2.—3. Nejdí (ZSJ Zdar LTC)	2:02 min.
	2.—3. Pítucha (ATK)	2:02 min.
	4.—5. Ruml (S. Včela Brno)	2:02.2 min.
	4.—5. Teplík (S. Frydštejn)	2:02.2 min.
	6. Parma (S. Frenštát)	2:02.4 min.
	7. O. Krajnák (S. Tatr. Lomnice)	2:03.8 min.
	8. Kneř (S. Malá Skála)	2:04 min.
	9. Krasula (S. St. lesy, Tatr. Lom.)	2:04.8 min.
	10. Vojta (ZSJ Zdar LTC)	2:05.8 min.

Po sobotním sjezdu kvalifikovalo se do druhé části závodu — slalomu — 20 žen a 40 mužů. Muži měli trať 500 m s výškovým rozdílem 200 m a 47 brankami. Ženy jely 460 m s výškovým rozdílem 180 m a 37 brankami.

Velkou cenu vyhrál Ruml velmi pěknou jízdou ve slalomu a Moserová, která vyhrála jak sjezd, tak i slalom. Velmi pěkně zajela dorostenka Jarka Lukešová.

## Výsledky slalomu:

<b>MUŽI:</b>	1. Ruml (ZSJ Včela Brno)	2:31.1 min. (1:11.1 a 1:12 )
	2. Pittl (Slavia ZSJ Dynamo)	2:25 min. (1:11 a 1:14 )
	3. Jíra (S. Malá Skála)	2:29.1 min. (1:14.1 a 1:15 )
	4. Krajnák (ZSJ Št. lesy T. Lom.)	2:32.2 min. (1:17.2 a 1:15 )
	5. Červenka (Slavia ZSJ Dynamo)	2:32.3 min. (1:16 a 1:16.3)
	6. Špaček (ZSJ Zdar LTC)	2:32.8 min. (1:16.4 a 1:16.4)
<b>ŽENY:</b>	1. Moserová (ZSJ Zdar LTC)	2:17.6 min. (1:09.8 a 1:07.8)
	2. Wágnerová (ZSJ Zdar LTC)	2:18.8 min. (1:10 a 1:08.8)
	3. Holá (S. Vinohrady)	2:21.6 min. (1:11 a 1:10.6)
	4. Lukešová J. (S. Špindl. Mlýn)	2:29.1 min. (1:18.3 a 1:10.8)

ZÍSKAL JSI NOVÉ ODBĚRATELE „LYŽAŘSTVÍ“

## Celkové pořadí o „Velkou cenu Československa“:

<b>MUŽI:</b>	
1. Ruml (ZSJ Včela Brno) . . . . .	2.52 b.
2. Krajiňák Vl. (ATK) . . . . .	6.62 b.
3. Pítucha (ATK) . . . . .	6.95 b.
4. Krajiňák (ZSJ Št. lesy T. Lomn.) . . . . .	7.57 b.
5. Parma (S. Frenštát pod Radh.) . . . . .	10.46 b.
6. Pittl (Slavia ZSJ Dynamo) . . . . .	10.54 b.
7. Krasula (ZSJ Št. lesy T. Lomn.) . . . . .	10.73 b.
8. Špaček (ZSJ Zdar LTC) . . . . .	11.43 b.
9. Šlachta (S. Lipt. Sv. Mikuláš) . . . . .	11.94 b.
10. Teplík (S. Frýdštejn) . . . . .	12.69 b.
<b>ŽENY:</b>	
1. Moserová (ZSJ Zdar LTC) . . . . .	0 b.
2. Lukešová J. (S. Špindl. Mlýn) . . . . .	9.33 b.
3. Wágnerová (ZSJ Zdar LTC) . . . . .	9.46 b.
4. Beinhauerová (ZSJ Včela Brno) . . . . .	11.11 b.
5. Kunovská (ZSJ Včela Brno) . . . . .	14.47 b.
6. Maxantová (ZSJ Zdar LTC) . . . . .	15.18 b.
7. Holá (S. Vinohrady) . . . . .	15.96 b.
8. Parmová (S. Frenštát p. Radh.) . . . . .	23.23 b.
9. Polednová (S. Pferov) . . . . .	24.68 b.
10. Šolcová (Sparta ZSJ Bratrství) . . . . .	27.19 b.

## NÁRODNÍ LYŽAŘSKÉ ZÁVODY V HARRACHOVĚ

Ve dnech 9.—12. března konaly se v Novém Světě-Harrachově národní lyžařské závody za účasti nejlepších našich závodníků, které byly zakončeny závodem ve skoku o pohár Kongresového můstku.

První den ve čtvrtek byl na pořadu závod v běhu na 18 km, který se jel za vlhkého, mlhavého počasí a na mokrém sněhu. Z přihlášených 81 závodníků startovalo 49, z nichž závod dokončilo 46. Závod vyhrál nečekaně liberecký Šimůnek, před Jonem a Cardalem. Na čtvrtém místě skončil letošní mistr této trati Dvořák. Na druhé části závodu sdruženého se kvalifikovalo 16 závodníků, nejvíce bodů z běhu získal Šimůnek, před Jonem, Melichem a Kadavým.

### Výsledky běhu na 18 km:

1. Šimůnek (S. Liberec) . . . . .	1:31:08 hod.
2. Jon (S. Vysoké nad Jizerou) . . . . .	1:32:37 hod.
3. Cardal (S. Jilemnice) . . . . .	1:33:06 hod.
4. Dvořák (S. Nové Město na Moravě) . . . . .	1:33:29 hod.
5. Žanta (ATK) . . . . .	1:34:08 hod.
6. Melich (ATK) . . . . .	1:37:03 hod.
7. Zajíček (S. Nové Město na Moravě) . . . . .	1:37:49 hod.
8. Janouš (S. Nový Svět-Harrachov) . . . . .	1:38:20 hod.
9. Hadrava (S. Nový Svět-Harrachov) . . . . .	1:39:38 hod.
10. Šmíd (S. Kdyně) . . . . .	1:39:56 hod.

Druhý den se jel závod žen na 10 km opět za špatného počasí. Startovalo jen 8 závodnic, z nichž jen tři byly klasifikovány. Zvítězila Krasilová (S. Bratrství Sparta) 48:06 min., 2. Weisshäutelová (S. Skloexport Jablonec) 48:50 min., 3. Dušková (S. Pražský) 54:44 min.

V sobotu byl na pořadu skok pro závod sdružený, který byl současně vyřazovacím závodem pro účast v závodech o Kongresový pohár.

**ZAPLATIL JSI UŽ PŘEDPLATNĚ?**

## Výsledky skoku:

1. Bělohožník (S. Liberec)	325.3 b. (48, 51.5, 53 m)
2. Jebavý Drahoš (S. Martinice)	321.7 b. (51, 52.5, 51 m)
3. Průcha (S. Skloexport Jablonec)	316.1 b. (46, 53, 50 m)
4. Gyalog (S. Nový Svět-Harrachov)	312.3 b. (52, 52, 51 m)
5. Rieger H. (S. Nový Svět-Harrachov)	304.4 b. (51.5, 52, 51.5 m)
6. Melich (ATK)	302.2 b. (45, 49.5, 50 m)
7. Rodak (S. Nový Svět-Harrachov)	294.6 b. (48, 52, 44 m)
8. Skrbek J. (S. Vítkovické železářny)	289.6 b. (46.5, 48.5, 45 m)
9. Lipan (S. Nová Paka)	284.5 b. (44.5, 44.5, 49.5 m)
10. Šípek (S. Trutnov)	283.6 b. (47, 45.5, 48.5 m)

## Závod sdružený:

1. Melich (ATK)	429.7 b. (45, 49.5, 50 m)
2. Jon (S. SKI Vysoké nad Jizerou)	418.4 b. (43, 42.5, 44 m)
3. Šípek (S. Trutnov)	407.4 b. (47, 45.5, 48.5 m)
4. Kadavý (ZSJ Zdar LTC)	388.9 b. (37, 42.5, 40 m)
5. Skrbek O. (S. SKI Vysoké nad Jizerou)	375.3 b. (39, 44, pád)
6. Moc (S. SNB Liberec)	372.8 b. (38.5, 44, 42.5 m)

## Felix vítězem poháru Kongresového můstku

Národní lyžařské závody v Novém Světě-Harrachově byly v neděli zakončeny závodem ve skoku o pohár Kongresového můstku. Konal se za větru a sněžení na tupém sněhu. Ze 49 přihlášených skokanů startovalo 43 a závod dokončilo 41. Chroust z Nového Města na Moravě se v sobotu zranil a nestartoval. Rieger z Nového Světa-Harrachova po prvním skoku se zranil na obličej a závod nedokončil. Držitelem poháru stal se mistr republiky ve skoku prostém Felix z ATK před A. Lenemayerem z Nového Světa-Harrachova. O třetí a čtvrté místo se dělili stejným počtem bodů Bělohožník z Liberce a D. Jebavý z Martinic. Skoky prvního kola byly z polovičního nájezdu, druhého a třetího z celého nájezdu. Nejdelší skok měl v prvním kole A. Lenemayer 58 m. — Výsledky:

1. Felix (ATK)	347.8 b. (56.5 a 53.5 a 55 m)
2. A. Lenemayer (S. Nový Svět-Harrachov)	345.7 b. (58 a 53.5 a 53 m)
3.—4. Bělohožník (S. Liberec)	334.3 b. (56 a 50.5 a 51 m)
3.—4. D. Jebavý (S. Martinice)	334.3 b. (55.5 a 53 a 51.5 m)
5. Strnádek (S. Seba Tanvald)	314.3 b. (55 a 44 a 48.5 m)
6. Lipan (S. Nová Paka)	312.8 b. (57 a 48 a 47.5 m)
7. Cejnar (S. Seba Tanvald)	312 b. (54.5 a 43 a 53.5 m)
8. Fejfar (S. Nová Paka)	310.7 b. (53 a 43 a 48.5 m)
9. Gyalog (S. Nový Svět-Harrachov)	308 b. (52 a 51.5 a 54 m)
10. J. Skrbek (S. Vítk. železářny)	304 b. (51.5 a 46 a 48.5 m)

## MISTROVSTVÍ SSSR V JÍZDĚ NA LYŽÍCH

Mistrovství SSSR v jízdě na lyžích pro r. 1950 se konala současně na třech místech, a to v uralské oblasti Zlatousta v běhu na lyžích, poblíže Alma-Aty, hlavního města Kazachstanu, ve slalomu a v okolí Kirova v horské kombinaci. Více než 800 z nejlepších sovětských lyžařů z řad sportovních klubů odborů, vojenských sil SSSR, z Dynama, Spartaku, Pracovních záloh podalo důkaz o své zlepšené výkonnosti. V běhu žen na 5 km zvítězila Jarmolenko (Odbory) za 20:10 min., na 10 km pak Pečerskaja (Moskva) za 39:19 min. V běhu mužů na 18 km byl prvním v cíli Wolodin za 1:02:59 hod., na

30 km měl vítěz Oljašev znamenitý čas 1:53:20 hod. Běh armádních družstev na 30 km vyhrála štafeta Wolodin—Oljašev—Borin—Korotkov v čase 2:07:59 hod. Mistryní SSSR ve slalomu žen stala se již po třetí Sidorowa (Dynamo), zatím co slalom mužů vyhrál Čerkasov rovněž z Dynama. Závod sdružený vyhrál Samochwalow (Sverdlovsk), skok na lyžích Afanasjev (Dynamo) a běh na 50 km Oljašev v čase 3:16 hod., který je nejlepším výkonem v historii sovětského lyžařského sportu. Mistrovskou soutěž družstev rozhodli ve svůj prospěch sportovci Vojenských sil SSSR.

# MEMORIÁL BRONISLAWA CZECHA

Nejlepší polští lyžaři se sešli ve dnech 10.—14. III. v Zakopaném, aby uctili památku jednoho z nejlepších polských lyžařských závodníků Bronislawa Czecha, který byl v okupaci umučen Němci. Jeho památku bude každoročně vzpomenuo při závodech — lyžařském čtyřboji, který má na pořadu běh, skok, sjezd a slalom. Letošní ročník vyhrál přesvědčivě Dziedzic, který zvítězil ve sjezdu i slalomu, v běhu byl čtvrtý a ve skoku pátý. —

## Běh na 14 km:

1. Kwapien (Gwardia Zakopane) 1:02.29 hod., 2. Krzeptowski (SNPTT Zakopane) 1:04.08 hod., 3. Bukowski (Gwardia Zakopane) 1:06.33 hod., 4. Dziedzic (AZS Krakow), 5. Skupien (SNPTT Zakopane), 6. Kula (SNPTT Zakopane), 7. Kaczmarczyk (AZS Krakow), 8. Fross (LZS Barania Wisla), 9. Kubin (AZS Krakow), 10. Szumanski (Zwiazkowiec Karpacz).

## Skok na lyžích:

1. Kula (SNPTT Zakopane) 225 bodů (69, 67 a 62 m), 2. Krzeptowski (SNPTT Zakopane) 216.5 b. (56.5, 62.5 a 61 m), 3. Tajner (E. Goleszow) 198 b. (56.5, 62.5 a 56 m), 4. Fross (Barania Wisla) 196.5 b., 5. Dziedzic (AZS Krakow) 196.5 b., 6. Wegrzynkiewicz (Bielsko), 7. Nogowczyk (Barania), 8. Holy (Gwardia Zakopane), 9. Raszka (Barania), 10. Wawrytko (SNPTT Zakopane).

## Slalom:

1. Dziedzic (AZS Krakow) 1:57.5, 2. Popieluch (SNPTT Zakopane) 2:01, 3. Wawrytko (SNPTT Zakopane) 2:01.5, 4. Stanco (Bielsko), 5. Pawlica (SNPTT Zakopane), 6. Radkiewicz (SNPTT Zakopane), 7. Studencki (Bielsko), 8. Szczepaniak (Gwardia Zakopane), 9. Kula (SNPTT Zakopane), 10. Wegrzynkiewicz (Bielsko).

## Sjezd:

1. Dziedzic (AZS Krakow) 2:37 min., 2. Wawrytko (SNPTT Zakopane) 2:44.04 min., 3. Radkiewicz (SNPTT Zakopane) 2:50.04 min., 4. Stanco (Bielsko), 5. Popieluch (SNPTT Zakopane), 6. Rayski (S. Nowy Targ), 7. Raszka (Barania), 8. Kaczmarczyk T. (AZS Krakow), 9. Krzeptowski (SNPTT Zakopane), 10. Kula (SNPTT Zakopane).

## Konečné pořadí čtyřboje:

1. Dziedzic (AZS Krakow) 62.95 b., 2. Krzeptowski Daniel Jozef (SNPTT Zakopane) 64.64 b., 3. Kula (SNPTT Zakopane) 77.88 b., 4. Kwapien (Gwardia Zakopane), 5. Wawrytko (SNPTT Zakopane) 121.18 b., 6. Tajner (Goleszow) 124.51 b., 7. Wegrzynkiewicz (Bielsko) 144.93 b., 8. Raszka (Barania) 150.47 b., 9. Fross (Barania) 151.69 b., 10. Krzeptowski Daniel Boleslaw (SNPTT Zakopane) 157.55 b.



*Rumunská lyžařská mistrovství.  
Děvčata na trati*

## NÁRODNÍ LYŽAŘSKÁ MISTROVSTVÍ RUMUNSKA

Téměř 50 tisíc chlapců a děvčat bojovalo ve vylučovacích závodech o postup do finalových závodů lyžařských mistrovství Rumunska. 171 nejlepších z nejlepších bojovalo v konečných závodech v rumunském horském středisku v Polana Brasov. V soutěži chlapců, kteří byli roz-

dělení podle věku do dvou skupin, zvítězili Pascu Ion z Nasaudu a Ducaru Mircea z Brasova. Závod děvčat vyhrály Ioana Stretchi z Baia Mare a Eva Vass z Mersuren Cluc.

Finalové závody sledovalo četné obecenstvo.

## LYŽAŘSKÉ ZÁVODY V PLYVECH

V neděli 5. III. 1950 uspořádal Sokol Plavy lyžařské závody. Dopoledne byl na pořadu štafetový běh na 3x10 km za účasti 9 štafet. Zvítězilo mužstvo Sokola Vysoké n. Jiz. (Nesvadba, Skrbek, Jon) v čase 1:10:16 hod., před S. Liberec I (Šimůnek, Holec, Šír) 1:13:05 hod. a S. Jilemnice (Jindříšek, Bukovský, Čardal) 1:16:06 hod. Na úseku dosáhl nejlepšího času Čardal 22:05 min., před Jonem 22:49 min.

Dopoledne konaly se závody ve skoku prostém za účasti téměř 100 startujících.

Podle očekávání zvítězil mistr republiky Felix z ATK. Technické výsledky:

**I. třída:** 1./1. Felix 225.6 b. (58 a 59 m), 2./3. A. Lenemayer (S. Nový Svět Harachov) 215.6 b. (55 a 52 m), 3./6. Bělohožník (S. Liberec) 206.1 b. (55.5 a 55 m).

**II. třída:** 1./12. Haba (S. Plavy) 199.7 b. (55 a 56 m).

**Junioři:** 1./2. Průcha (S. Skloexport Jablonec) 216.1 b. (55 a 57 m), 2./4. Strnádek (S. Seba Tanvald) 206.6 b. (53 a 54 m), 3./5. Stuchlík (S. Semily) 206.2 b. (54 a 57 m).

## ATK VÍTEZEM „ZLATÉ LYŽE ŠUMAVY“

Sokol Plzeň IV uspořádal v neděli 18. III. 1950 dopoledne na Špičáku XI. ročník štafetového závodu na 3x10 km o „Zlatou lyži Šumavy“. Závodem se zúčastnilo 22 štafet. Měl velmi dobrou úroveň, i když obhájce S. Nové Město na Moravě nestartovalo. Pořadatelé měli se závodem značné potíže, neboť museli na start před hotelem Prokop dovážet sněž. Vítězem se stala štafeta ATK v sestavě:

Kraus, Melich, Žanta s časem 2:39:04 h., před S. Zdar LTC Praha (Ing. Novák, Kadavý, Buchar) 2:48:04 hod., 3. S. SNB Bratislava (Žuža, Bruk, Rusko) 2:49:10 hod., 4. S. Kdyně (Smíd, Karas, Piskáček) 2:52:36 hod., 5. S. Klatovy 2:53:27 hod., 6. Domažlice I 2:53:37 hod. Z jednotlivců měl nejlepší kolo Žanta 51:05 min., druhý Melich 52:12 min. a třetí Kadavý 54:16 min.

## ŠPAČEK VÍTEZEM SLALOMU NA CHLEBE

Lyžařský odbor JTO Sokol v Žilně uspořádal 12. III. 1950 za účasti předních čs. reprezentantů X. ročník obřího slalomu na Chlebe. Technické výsledky: **I. třída:** 1./1. Špaček, Zdar LTC Praha, časem 1:23.0 min., 2./3. Vl. Krajhák,

ATK, 3./9. K. Bruk, S. T. Lomnica, 4./10. Šlechta, S. Lipt. Sv. Mikuláš. **II. třída:** 1./2. O. Krajhák, S. T. Lomnica, 1:26.6 min., 2./4. Chalupka, S. B. Bystrica, 1:34.0 min., 3./5. Kiša, ATK, 1:37.4 min.

## DVOŘÁK VYHRÁL ZÁVOD „PŘES TŘI KOPCE“

Sokol Praha III, lyžařský oddíl „Vočko“ uspořádal v neděli 26. března na Horních Mísečkách XIII. ročník tradičního lyžařského závodu v běhu „Přes tři kopce“. Konal se za krásného slunečného počasí a za účasti nejlepších našich běžců. V běhu na 18 km dosáhl nejlepšího času letošní mistr republiky Dvořák z Nového Města na Moravě, z juniořů na 10 km byl nejrychlejší Malinský ze Sparty a z žen Lukešová ze Špindlerova Mlýna.

Technické výsledky běhu na 18 km: **I. třída:** 1./1. Dvořák (S. Nové Město na Mor.) 1:20:47 hod., 2./2. Kadavý (ZSJ Zdar LTC) 1:24:16 hod., 3./3. Jón (S. Vysoké n. Jiz.) 1:24:26 hod. — **II. třída:** 1./6. Pospíšil (S. Vrchlabí) 1:30:45

hod., 2./7. Karas (S. Kdyně) 1:31:03 h., 3./8. Nesvadba (S. Vysoké n. Jiz.) 1:35:17 hod. — **Tř. starších:** 1./9. Hanuš (Sokol Špindlerův Mlýn) 1:36:38 hod. — **Kategorie vojska a SNB:** 1./5. Kraus (ATK) 1:29:50 hod., 2./10. Kučera (SNB) 1:39:47 hod., 3./26. Štefka (VJSJ Praha) 2:01:30 hod. Běh na 10 km: **Junioři:** 1./1. Malinský (Sparta ZSJ Bratrství) 31:24 min., 2./2. Novák (S. Praha III) 32:36 min., 3./5. Šimůnek (S. Liberec) 34:12 min. — **Dorostenci:** 1./3. Hrubý (S. Vrchlabí) 33:19 min., 2./4. L. Hrubý (S. Vrchlabí) 33:48 min., 3./6. Řehořek (S. Jilemnice) 35:39 min. — **Ženy:** 1./7. Lukešová (S. Špindlerův Mlýn) 35:54 min., 2./7. Krasilová (Sparta ZSJ Bratrství) 36:35 min., 3./14. Strážová (S. Praha III.).



# Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

## PŘEŘAZENÍ LYŽAŘŮ DO I. TŘÍDY

Na základě výsledků dosažených v letošních výběrových závodech, jimiž byly 51. lyžařská mistrovství ČSR ve Vysokých Tatrách a závod ve skoku prostém o „Pohár Kongresového můstku“ v Novém Světě-Harbachově, schválilo ústředí lyžařů ČOS přeřazení některých závodníků a závodnic do I. třídy.

**Sjezdové závody žen:** Čunderlíková, Faktorová, Holá, Krafková, Maxantová, Pospíšilová, Prokopcová;

**Sjezdové závody mužů:** Chovanec, Jaroš, Jíra, Krajňák O., Krasula, Patocka, Valeš, Velička, Žemlička.

**Skok prostý:** Doležal, Lipan.

**Závod sdružený:** limitu nedosaženo.

**18 km běh:** Hadrava, Jenka, Poljak, Šimůnek, Tvrzník.

**10 km běh ženy:** Krasilová, Línková.

**50 km běh:** Marousek.

**Pro neúčast na závodech po dva roky sestoupili z I. třídy do II. třídy:** Budárek Jan, Budárek O., Cifka, Dyrtr, Fišer, Fousek, Chlum, Jarolímek O., Kinčl, Man Q., Musil B., Musil C., Nykl, Seliger, Tryzna a Volfík.

### JMENOVÁNÍ ROZHODČÍMI ČOS

Kurs měřičů na rozhodčí byl uspořádán dne 2.—5. února 1950 při celostátních přeborech juniorů a dorostu. Technickým vedoucím byl Miloš Procházka. Kursu se zúčastnilo 31 frekventantů, z nichž 30 složilo předepsanou zkoušku s prospěchem a byli jmenováni rozhodčími:

Balcar Miloslav, Beranovský Jiří, Bizek Josef, Dostál Drahošlav, Dóubalík Jaroslav, Farkač Josef, Farkačová Inka, Hošek Josef, Kalný Karel, Kašpar Rudolf, Kmoch Stanislav, Klempa František, Dr Kovár Miroslav, Kožnárek Vilém, Lasák František, Luňák Jaroslav, Máchal Jiří, Míka Radovan, Mikeš Rudolf, Motyčka Josef, Ponev Milan, Petr Karel, Prokopen Miloš, Říha Frant., Řihánek Jan, Smutný Jaroslav, Slejmar Jan, Sušil Karel, Tichý Otto, Ing. Tulis Mirko, Dr Jelínek Otto.

Při závodu o pohár kongresového můstku složili předepsané zkoušky pro rozhodčího následující bratři:

Fučík Antonín, Vyskočil, Ing. Miňovský Josef, Ing. Zapletal Josef, Kučera Antonín, Springer Josef.

Také těchto šest bratrů bylo jmenováno rozhodčími.

### JMENOVÁNÍ VEDOUČÍCH

Balatl Jaroslav, S. Brno-Žabovřesky, Bartl Věroslav, S. Brno-Žabovřesky, Bílek Vojtěch, ZSJ Železničáři Brno, Borský Oldřich, ZSJ Zbrojovka Židenice, Cibulka

Zdeněk, ZSJ Včela Brno, Daněk Vratislav, ZSJ Včela Brno, Dušek Lubomír, ZSJ Včela Brno, Dvořáček Vladimír, ZSJ Železničáři Brno, Feistová Zdena, S. Líšeň, Figala Josef, ZSJ MEZ Židenice, Halla Zdeněk, S. Sedlec, Hanák Zdeněk, ZSJ Včela Brno, Hejl Jaromír, S. Tišnov, Hrazdilová Věra, ZSJ Železničáři Brno, Janda Miloš, ZSJ GZ Brno IV., Jarý Ladislav, SNB Brno, Klos Zdeněk, S. Boskovice, Koeman Josef, ZSJ Železničáři Brno, Košíř Jan, S. Kuřim, Krontorád František, S. Brno IV, Mazenauer Zdeněk, ZSJ MEZ Židenice, Meluzín Otakar, S. Brno Žabovřesky, Měkota Karel, S. Žabovřesky, Nepožítková Emilie, ZSJ Včela Brno, Novák Vladimír, ZSJ Železničáři Brno, Panovský Oldřich, S. Kuřim, Dr Paulišta, S. Žabovřesky, Pazdera Oldřich, ZSJ Včela Brno, Patrová Marie, S. Brno III, Placar Karel, ZSJ Železničáři Brno, Poláčková Marie, S. Líšeň, PhMr Polák Bohumil, S. Brno I., Pospíšil František, ZSJ Železničáři Brno, Proch Jiří, ZSJ MEZ Židenice, Dr Příkryl Miroslav, ZSJ Železničáři Brno, Dr Puchmar Antonín, ZSJ Železničáři Brno, Raus Jaroslav, ZSJ Železničáři Brno, Staněk Boris, ZSJ ČSSZ Brno, Svoboda Jiří, S. Žabovřesky, Svoboda Milan, ZSJ Včela Brno, Šedý Josef, ZSJ Zbrojovka Židenice, Špaček Jaromír, ZSJ Železničáři Brno, Uher Jan, S. Brno I, MUDr Vejrosta Vladimír, ZSJ Železničáři Brno, Vlášil Vladimír, ZSJ Železničáři Brno, Volek Jaromír, S. Žabovřesky, Vyšinka Zdeněk, S. Žabovřesky,

Zálešák Jiří, ZSJ Železničáři Brno, Zanáška Richard, ZSJ Železničáři Brno, Zavadil František, ZSJ Zbrojovka Brno, Zavadilová Miroslava, ZSJ Železničáři Brno, Závřel Milan, ZSJ Železničáři Brno, Zezula Mirko, S. Žabovřesky, Žák Zdeněk, ZSJ Věcla Brno, Železný Zdeněk, ZSJ MEZ Zidene.

Zkoušky konané dne 31. prosince 1949 v Peci pod Sněžkou.

Bureš Miroslav, S. Vsetín, Čech Bohuslav, S. Lhota Raj., Čuba Antonín, S. Rajnochovice, Čuba Jiří, S. Rajnochovice, Doležal Zdeněk, S. Bystrice p. Host., Hadaš Antonín, S. Vsetín, Horák Oldřich, S. Vsetín, Chudík Karel, S. Mořkov, Irol Ladislav, S. Všechnovice, Jež Jan, S. Rajnochovice, Jochee Vincenc, S. Nový Hrozenkov, Kahánek Alois, S. Vsetín, Klímek Zdeněk, S. Rožnov p. Radhoštěm, Kocírek Jaroslav, S. Nový Hrozenkov, Kovár Jan, S. Hošťálková, Matuška Alfons, S. Bystrice p. Host., Mruňtík Josef, S. Vsetín, Pala Jiří, S. Vsetín, Stupka Jaroslav, S. Nový Hrozenkov, Trásoň Jan, S. Bystrice pod Host., Vašek Jaromír, S. Rožnov p. Radhoštěm, Vlček Bohumil, S. Hošťálková, Zemánková Anna, S. Hošťálková.

Zkoušky konané 30. ledna 1949 v Novém Hrozenkově.

#### JMENOVÁNÍ CVIČITELŮ

Bohák Jaroslav, S. SNB Brno, Eisner Josef, ZSJ Stalinovy závody Litvínov, Keitner Karel, S. Praha-Nusle, Matějka Ladislav, S. Karlovy Vary, dr. Riedl Josef, S. Jihlava, Pěnek Jindřich, S. SNB Praha, Satori Květuše, S. Český Těšín.

Zkoušky konané 7. prosince 1949 na Lučíně boudě v Krkonoších.

Babák Vlastimil, ZSJ Železničáři Brno, Knytl Miroslav, S. Liberec, Kovář František, S. Strakonice, Kovář Jaroslav, S. Trutnov I., Kučera František, ZSJ Železničáři Brno, PhMr Máchal Jiří, ZSJ Věcla Brno, Mejsnar Karel, S. Pražský, Nečas Jaroslav, S. Praha XII, Pražák Jiří, S. Pražský, Rachač Karel, S. Ckný, Schaffer Dušan, ZSJ Svit Gottwaldov, Španinger František, S. České Budějovice II., Velečník Ladislav, ZSJ Železničáři Brno, Zámečník Josef, ZSJ ZMP Praha, Zintl Zdeněk, Praha II.

Zkoušky konané 14. ledna 1950 na Mělnické chatě v Krkonoších.

Balík Josef, ZSJ Zdar LTC Praha, Buchetel Eduard, S. Borovany, Duba Čeněk, ZSJ Dynamo Slavia, Dvořák Ladislav, S. Praha-Nusle, Habrman Oldřich, S. Česká Třebová-Parník, Hrabě Jan, ZSJ Zdar LTC, Praha, Horák Zdeněk, S. Ostrava I., Jaroš Milan, ZSJ Zdar LTC Praha, Jarouš Jaroslav, S. Praha-Hodkovičky, Jelen Jan, ZSJ Bulovka, Praha, dr. Josifko Jiří, ZSJ Dynamo Slavia, Kleinhampl Libor, S. Praha-Vršovice, Krupka Richard, S. Praha-Podolí, Kyselka Dušan, S. Brno I., Mačík Bohumil, S. Pražský, Mráz Rudolf, ZSJ čs. pojišťovny, Müller Josef, ZSJ Páče, Praha, Nachtman Josef, ZSJ Ležáky Uhlo-most, MUDr. Najmr Zdeněk, ZSJ Dynamo Slavia, Novák Lubomír, S. Pražský, Palán Jaromír, ZSJ Ležáky Uhlo-most, ing. Pinkas Karel, ZSJ ČS Těžké stroje, Štěpánek Dušan, S. Brno-Žabovřesky, Štěpánek Jaroslav, S. Praha-Vršovice, Vacek Ivo, S. Praha-Hodkovičky, Vaněk Miroslav, S. Praha VIII, Zeman Julius, S. Praha-Hodkovičky, Zdeněk Václav, S. Praha-Podolí, Výrostek J., S. Brno-Žabovřesky.

Zkoušky konané 29. února na Mělnické chatě v Krkonoších.

*Letošní lyžařská sezóna pomalu končí. Ve všech krajích i lyžařských oddělech sokolských jednot bylo velmi živo. Phily se podmínky TOZ, školily se nové cvičitelské kádry a cvičila se mládež. Chceme o vaší činnosti psát, chceme, abyste se s vaší úspěšnou prací pochlubili v našem odborném časopise. Napište nám, vaše příspěvky rádi uveřejníme.*

**V** LYŽÁŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. Líst 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena feditelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. — Tiskne „TEMPO“, národní správa, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

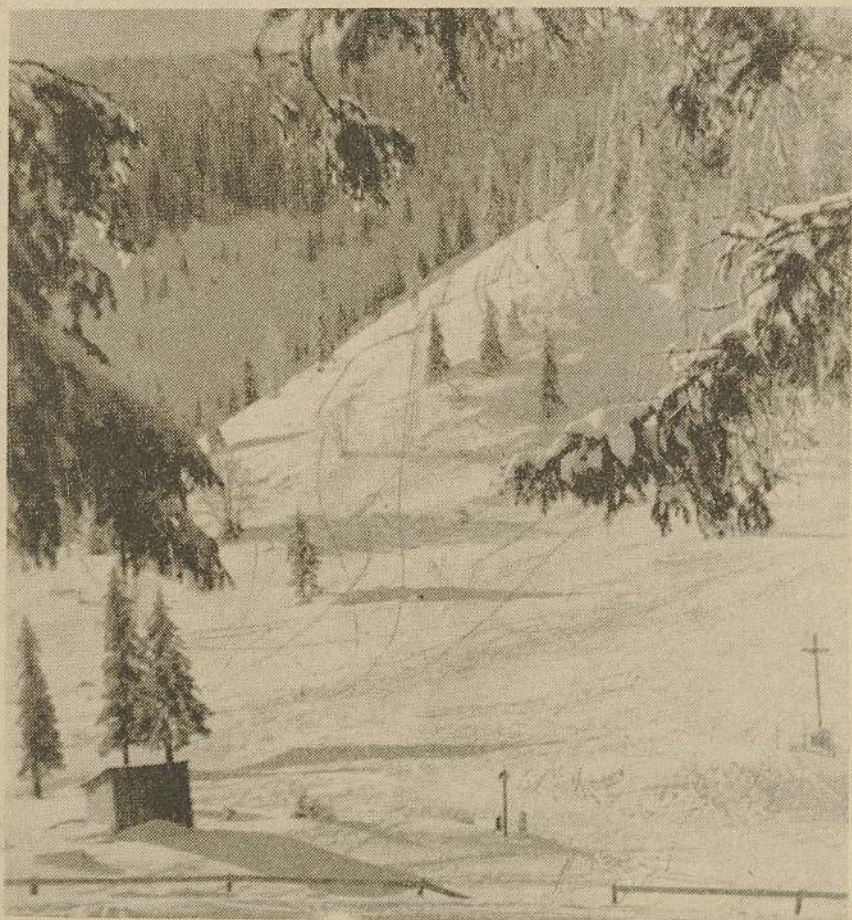
Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

25. KVĚTNA 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 6



*Slovenský lyžařský ráj pod Certovici.*

# JAK PLNÍME SVŮJ PLÁN

Na začátku sezóny jsme si vytkli úkol, že naše lyžařství, jako jeden z nejhodnotnějších sportů musí pracovat novými metodami, musí jít novou cestou, cestou socialistickou. Řekli jsme si, že nemůžeme spoléhat jen na náhodu, na výjimečnost jednotlivců, nýbrž že musíme svoji činnost postavit na plán, zaměřeném na výchovu nejširších vrstev lidových, výchovu vědecky zdůvodněnou a citově prohloubenou.

Svůj plán předložili jsme vám všem v 8. čísle „Lyžařství“ a doplnili jsme ho svým závazkem, vyhlášeným 15. prosince 1940 k oslavám 70. narozenin generalissima J. V. Stalina ve Smetanově síni Obecního domu hl. města Prahy.

Nyní po skončení sezóny zbývá nám sice ještě více jak půl roku příležitosti k zdolání vytčených úkolů, přesto však se musíme kriticky podívat na svoji práci v právě uplynulé sezóně, neboť ta nám je měřítkem a zrcadlem naší činnosti, ukáže nám, co jsme udělali dobře, ukáže nám však také, co mohlo a mělo být vykonáno lépe, co ještě by případně mohlo být ve zbytku roku napraveno a doplněno. Nesmíme právě nyní ustrnout ve své práci, nýbrž musíme probrat, přezkoušet a doplnit dále svůj plán a rozvinout dále systematicky svoji práci.

1. Prvním bodem svého plánu jsme stanovili zvýšenou péči o dorost. Dva ústřední kursy pro vybrané závodníky a dorostence, školy pro vedoucí dorostu, z velké části dobře provedené krajské přebory dorostu i úspěšně provedené celostátní přebory dorostu ve Špindlerově Mlýně, řada pěkných krajských dorosteneckých kursů závodních svědčí o tom, že zde cílevědomá práce přináší a hlavně v budoucnu přinese svoje ovoce. Nejen stoupající účast dorostu, ale hlavně i jejich výkonnost je dobrým příslibem. Však také účast vítězů celostátních přeborů

dorostu na Tatranském poháru byla novou pobídkou pro mládež, byla i ukázkou porozumění a podpory ČOS pro věci dorostu. Ne tak zcela můžeme být spokojeni s péčí o školskou mládež. Na 80.000 školáků prošlo zimními rekreačně-výcvikovými středisky na horách. Kolik však jich bylo vedené správným metodickým postupem, vyhovujícím dynamice a pohybovým schopnostem mládeže? V mnohých případech byla vyučována mládež jízde na lyžích starým způsobem přes pluh a přípravnou školu. V kolika případech byl získán u mládeže zájem o běh na lyžích? Místa, kde byly zřízeny malé skokanské můstky, třebas sněhové, by bylo možno spočítat na prstech. Zde jsme postrádali užší spolupráce mezi školským výcvikově-rekreačním referátem a ÚL ČOS. Iniciativní počín MŠVU zřízením výcvikových kursů mládeže ve Sv. Petru jsme jistě vřele uvítali jako snahu o nové formy výcviku mládeže. Instruktorů máme v lyžařství nyní opravdu dostatek, je třeba jen plně využít této výhody.

2. TOZ se potěšitelně rozrostl i do řad lyžařských. Z hlášení, která nyní při závěru sezóny dostáváme, vidíme, že většina lyžařů již bojuje o získání TOZ. Musíme však bohužel přiznat, že mezi lyžaři není valná část těch, kteří splňují TOZ v lyžařství. Náprava byla učiněna v mnoha kursech a výcvikových střediscích, kde byla tato možnost správně pochopena a závěrečný závod byl zároveň závodem o TOZ.

3. Přezkoušení všech dosavadních cvičitelů a vedoucích bylo správně pochopeno většinou krajů nejen jako snaha po zvýšení technické úrovně instruktorského kádru a po jednotlivém metodickém postupu výcviku, ale i jako snaha po zvýšení morální a ideové hodnoty všech našich cvičitelů. Máme na paměti, že žák se snaží vždy podobat se svému učiteli. Proto byla



*Ani lyžaři nechyběli v průvodu Prahou na 1. května 1950. Zapojili se jako všichni příslušníci pokrokových myšlenek na světě do boje za mír a socialismus. Na obrázku je čelo skupiny lyžařů ZSJ Dynamo Slaviva.*

věnována zvláště při školení nových kádrů mimořádná pozornost ideové vyspělosti lyžařských instruktorů. Výsledek se projevil již dosti znatelně v této sezóně, třebaže ani zde nemůžeme ustati a musíme se snažit dále pozvednout úroveň instruktorů a hlavně získat další stovky instruktorů z řad nejvyspělejších budovatelů socialismu, z řad dělnických. Jejich přirozená touha po lepším a vyšším výkonu projeví se jistě i v tomto oboru působnosti.

Závěrečné zhodnocení činnosti lyžařských cvičitelů a vedoucích na zimní rekreaci ROH ústřední rekreační komisi ROH je důkazem, že naše snaha přenést těžiště i v lyžařství na náš pracující lid dostává již konkrétní formy. I když všech 50.000 účastníků zimní rekreace ROH neprodělalo řádný lyžařský výcvik, je počet nových

lyžařů jistě úctyhodný. Zde bude nyní hlavně na ZSJ, aby pečovaly v budoucnu intenzivněji o lyžařské zájezdy i nedělní, a aby dostatečně využily ozdravných hodnot lyžařství pro zvýšení pracovního svých členů. Zimní rekreace ČSM proběhla vzorně a 15 tisíc jejích účastníků jistě nikdy nepřestane již pěstovat lyžařství. Málo však pozornosti bylo jistě věnováno rolnické mládeži, ačkoliv právě toto povolání je jako stvořeno pro závodníky klasických disciplín. V tomto směru musí být učiněna náprava. Lyžařství dalo tak v uplynulé sezóně potřebný základní výcvik opravdu širokým lidovým vrstvám a nabízí talentovaným účastníkům další výcvik. Takovým úspěchem se nemůže pochlubit mnoho kolektivních sportů.

V činnosti ediční nezůstaneme nic dlužni svému plánu a rok 1950 jistě

ještě přinese několik radostných překvapení vyznavačům našeho sportu.

Bude vydáno několik příruček, potřebných pro výchovu a vycvik nejširších vrstev lidových, stejně jako řada příruček odborných. Byla již vydána stručná učebnice jízdy na lyžích, 1. díl závodního řádu a řada výpočtových tabulek. Na dalších příručkách se intenzivně pracuje.

4. Našemu státnímu družstvu byla letos věnována taková péče, jako nikdy dosud. A přesto dosažené výsledky nebyly zcela úměrný této péči. Příčin je několik. Byl to za prvé ještě ne dosti správný a řádně propracovaný výcvikový a treningový plán, v mnohých případech pak malá zkušenost v zahraničních utkáních. Zde si musíme přiznat, že jsme nejen nesplnili svůj plán, ale že jsme vůbec nevyužili těch velkých možností, které nám dává sportovní přátelství států lidové demokratických. Tatranský pohár splnil sice po všech stránkách naše předpoklady, stal se krásnou manifestací pokrokových lyžařů za mír a lepší budoucnost celého světa, splnili jsme v něm svůj závazek a naše družstvo získalo krásný pohár presidenta republiky Klementa Gottwalda, dal našim závodníkům příležitost k společnému treningu a utkání se spřátelenými sportovci 8 národů; byl to však závod uspořádaný na domácí půdě. Byl vyvrcholením zimní sezóny, zatím co všichni naši závodníci postrádali jakéhokoliv dřívějšího srovnání svých výkonů s cizími družstvy a v cizích horách. Také obhájení TP nebylo dosaženo takovým způsobem, jak jsme si představovali. Ani zájezdům, plánovaným po TP nebyla věnována potřebná péče a tak účast na těchto závodech v zahraničí se neuskutečnila jistě ke škodě dalšího vývoje našeho závodního lyžařství.

Mezi běžci se pomalu začínají na přední místa prosazovat mladé talenty. Zkušenosti, získané po dvě sezóny pod vedením Bergforsovým, se již začínají projevovat. Řada závodníků se již ve svých výkonech přiblížila Cardalovi, který byl dokonce letos opět po dlouhé době překonán. Věřím, že

se s námi z toho upřímně raduje i on sám. I počet našich výborných sdruženářů utěšeně vzrůstá a při zvýšené péči jim věnované budou jistě v budoucnu úspěšně reprezentovat naše lyžařství.

U skoku, i když se mladí zcela zřetelně prosazují mezi naše nejlepší, je možno pozorovat určité ustrnutí na vývojovém stupni. Domnívám se, že našim skokanům bude třeba dodat nové vzpruhy obstaráním dobrého zahraničního trenéra skokanů a umožnit jim účast na několika zahraničních závodech.

I ve sjezdářině proniká mládí velmi energicky na přední místa. Vyvrcholení sezóny — mistrovství a TP — utrpělo vyřazením našich předních závodníků a závodnic zraněním, takže dosažené výsledky neodpovídají vcelku jejich skutečné technické úrovni. Po vybudování hodnotné tatranské sjezdovky a několika dalších sjezdovek s lanovkami na Slovensku projeví se jistě velmi důrazně slovenští závodníci.

Z další závodní činnosti uplynulé sezóny připomínám úspěšné provedení Sokolovského závodu branné zdatnosti, kde účast na vyřazovacích kolech předčila očekávání. Přesto však nelze letošní účast na tomto závodě považovati za dostatečnou, neboť nebyla vůbec obrazem masovosti našeho lyžařství. Pro nás musí být cílem a měřítkem počet 20 milionů sovětských lyžařů.

Bod 5. našeho plánu — rozšíření kádrů rozhodčích — byl přímo závislý na práci krajů, o níž bych také rád řekl několik slov. Zatím co některé kraje již pracovaly skutečně vzorně, a výsledky jejich práce se také všude objevovaly, bylo ještě několik krajů, které se nevymanily dosud z počátečních organizačních obtíží a které dosud částečně nebo vůbec nepochopily svůj úkol a svoje poslání ve sjednocené tělovýchově. Mnohé kraje si nedovedly za celý rok dosud vybudovat dostatečné kádry pracovníků jak technických i organizačních, a tím trpěla celá práce. Marné bylo pak po-



*Velikou pozornost budila skupina lyžařů v průvodě v den pátého výročí květnové revoluce. V tomto manifestačním průvodě vzdala naše sjednocená tělovýchova a sport díky a vděčnost za osvobození slavné Rudé armádě. Lyžaři v plné výzbroji a výstroji byli jednou z nejlepších skupin průvodu.*

sílání oběžníků, směrnic, připomínek, většina jich zapadla bez povšimnutí. Tím také trpěl i plán školení dalších pracovníků, trpěla i náplň a organizace školení a projevil se případně i nezájem v řadách lyžařských pracovníků o další vývoj.

Bod 6. — vydání potřebných řádů — splňujeme podle plánu.

Nejdříve se ještě zmíním o bodu 8., kde musím přiznat, že v případě závodů byla věnována mimořádná péče přípravě Tatranského poháru, zatím co příprava ostatních závodů tím utrpěla. Také kancelář ústředí při několikaleté změně tajemníka a malém personálním vybavení nestačila včas zdotat všechny úkoly, a tak vázla jak registrace závodníků, tak i včasné provedení všech příprav ostatních zá-

vodů. Zde musíme odstranit poslední stopy byrokratismu a dělat závody skutečně pro závodníky a ne pro úzkostlivé dodržování řádů. Proposice musí být vydány včas na začátku sezóny a musí být tak pružné, aby v případě mimořádných okolností mohlo být vždy rozhodováno pružně v zájmu věci samé.

Končím svoji zprávu zhodnocením bodu 7. našeho plánu, který se rázem dostává do popředí. Nemám na mysli pouze výrobu vzorných typů závodních lyží, která se snad v dohledné době uskuteční v sokolském družstvu „Vzlet“, ale za nejbližší nejnáléhavější úkol považuji naplánování výroby skutečně lidových lyží, vázání a bot, které by mohly naše národní podniky v nejkratší době vyrobit v nej-

větším množstvím, aby se nám podařilo úspěšně připravit a zdolat hlavní úkol naší příští sezóny — lyžařskou část SHDM. Také v každé obci, kde jen krátký čas se udrží sníh, musí být během léta vybudován malý skokanský můstek. To jsou dva hlavní úkoly, v nichž nám musí pomoci každý, kdo to s rozšířením lyžařství myslí opravdu poctivě.

Nemůžeme proto při závěru sezóny si říci, že uplynulá sezóna prošla celkem dobře, že jsme svoje úkoly splnili jak jsme nejlépe uměli, nýbrž musíme ještě nyní napnout všechny svoje síly pro dosud největší úkol našeho lyžařství, který nás čeká v příští sezóně, úkol uspořádat opravdu masové lyžařské závody SHDM. Musíme dokázat, že se radostně ujmáme práce pro rozvoj

lyžařství mezi dělnickou mládeží, kterou chceme po všech stránkách připravit tak, aby provedení lyžařské části SHDM ve všech směrech předčilo vše, co dosud v naší zemi s výspělou tradicí lyžařskou bylo uskutečněno.

Možnosti jistě máme. Všechna práce a přípravy musí však být provedeny včas, to je už nyní, v létě. Nesmíme proto založit ruce a dívat se se samolibostí na úspěšně vykonanou práci, ale musíme si i my opravdu vyhrnout rukávy a pustit se s plnou silou do další práce ve prospěch našeho lyžařství.

Volám vás proto, všechny lyžaře a lyžařky, do práce pro zdar a úspěch lyžařské části SHDM.

M. Duffek.

## Z Á V A Z E K

Závodní tělocvičná jednotka Sokol, Tesla-Elektronik, Praha XX, Třebohostická 987/5, se rozhodla vyhlásit

k 1. květnu 1950 svůj pracovní závazek a uzavřela s Čs. státními lesy, n. p., ředitelství ve Vrchlabí, tuto socialistickou smlouvu:

**ZTJ Sokol Tesla-Elektronik se zavazuje provést nábor a zorganizovat účast členů jednoty a zaměstnanců n. p. Tesla-Elektronik na lesních brigádách v polesí Pláně, Krkonoše, při čemž jako minimální si dává úkol zpracovati v r. 1950 300 m<sup>3</sup> dřeva.**

**Čs. státní lesy, n. p., ředitelství ve Vrchlabí se zavazují připravit nástroje a zorganizovat práci v lese tak, aby měla hladký průběh a aby bylo využito nejlépe pracovního času účastníků.**

Jako mnoho jiných jednot, má i naše ZTJ chatu v Krkonoších. Mnohým z nás umožnila strávit krásnou dovolenou na horách, na našich horách, které od května 1945 patří pracujícím. Chceme, aby toto heslo bylo chápáno do důsledků a chceme pomáhat tvořit a zachraňovat horskou přírodu a jako dobří hospodáři přiložit ruku k práci všude tam, kde je toho třeba. Jsme si vědomi toho, že by bylo sobecké vzpomínout si na hory teprve před dovolenou a očekávat, že ostatní nám připraví vše pro naše pohodlí.

Naše pohraniční lesy potřebují pomoci, aby byly odstraněny uschlé stromy a vývraty. Rozhodli jsme se proto, že do polesí, v němž máme chatu, vyšleme pomocné brigády, které přispějí k záchraně lesního hospodářství. Akce se setkala s dobrým úspěchem a tak může naše jednotka vyhlásiti k 1. květnu svůj závazek. Současně vyzýváme ostatní sokolské jednoty, aby nás následovaly.



# VĚČNÁ FRONTA MÍRU

Stará jako lidstvo samo je jeho touha po míru. Vždyť se zdá, že všechny války, ze kterých se skládají dějiny světa, nebyly ničím jiným, než marným zápasem o mír. A protože nevedly k vytouženému cíli, nýbrž jen k trpělivému zklamání nad marnými obětmi, mohlo nakonec jedno a totéž lidské pokolení jít s čerstvou vzpomínkou na jednu v neuvěřitelně krátké době opět do nové války.

Podivuhodné slovo: Mír! Jednoslabičné téměř ve všech jazycích dostačuje ve své stručnosti k vyjádření pokoje mezi všemi národy celého světa jako nejdelší popis ideálního snu o spokojené a klidné budoucnosti.

Snad proto, ačkoliv není na světě hlubšího protikladu než mezi mírem a válkou, pojem boje o mír a pro mír není zvláštností.

Je třeba připravit mír, aby byl opravdu silnější než sama válka. V tom je smysl budování obrany míru jako boje o mír, kterým se v moderním socialistickém státě staví před oči každého jeho obyvatele smysl boje o mír přímo na jeho pracovišti. Nikoliv tedy plánované hromadění válečného materiálu a prostředků vzájemného ničení, ale ideové formování pracujícího člověka v zastánce míru a bojovníka za mír vlastní jeho prací, tvoří mír silnějším války.

V tom smyslu každý člen kolektivu je bojovníkem za mír. Svými skutky i svými slovy. Svou prací i svým myšlením. Svým soukromým životem i svou účastí na veřejném dění. A sportovci nejsou nejméně důležitou složkou boje o mír. Sama idea tělesné výchovy a sportu tvoří z každého svého vyznavače silnějšího a zdatnějšího bojovníka na frontě míru a stejné myšlenky musí sloužit manifestačně i její veřejné provádění.

Závod i zápas o sportovní prvenství jsou takovou manifestační formou projevu boje o mír. Také jí původně sloužily. Staré olympijské hry znamenaly klid zbraní mezi všemj věčně se svářícími kmeny Helady a byly projevem touhy po míru ideálním zápasem o nejlepšího a nejušlechtlejšího atleta těla i ducha. Věky mnoho zkazily na olympijské myšlenky mírového poslání sportu mezi lidstvem, její původní ryzi smysl však nikdy nemohly potlačit.

Po dvou tisících let ožila znovu jejich myšlenka v projektu tak zvané olympijské vesnice. Je to dobrá myšlenka, hodná svého jména a měla sloužit jedině vzájemnému poznání a sblížení závodníků. Pak by byl jejich sportovní závod skutečným bojem o lepší úroveň výkonu, jakého je schopen člověk dobrý a ušlechtilý, který si svého soupeře váží a bojuje s ním jako rovný s rovným ať je jakéhokoliv rodu a kterékoliv krve. Není vinou této myšlenky, že její hlavní a původní poslání ustoupilo propagandistickému vytrubování v podstatě celkem bezvýznamných skutečností, kolik taková olympijská vesnice měla baráků a hektarů cvičných trávníků, či kolik vajec nebo šunek její obyvatelé derně spotřebovali, aniž se kdo staral o to, jak srdečně se dovedli ráno pozdravit, když se na jejich cvičných plochách po prvé setkali.

Nesloužila míru. A protože není třetí možnosti, její hluchý ruch podobal se nápadně ozvěně skutečného válečného ryku.

V tomto zaměření ovšem nenajdeme ve sportovním zápoulení podstatného přínosu k boji o mír. Sportovní vítězství, jež se má stát platnou součástí světového úsilí o zachování míru, musí být poznamenáno nespornou obětí pro pokrok a povznesení všeho lidstva. A i sportovní rekord jako nepopíratelné zdo-

konaleni a zlepšení hranic dosavadních schopností člověka je krokem lidstva na jeho cestě k dokonalosti.

Myšlenke vzájemného poznání a společného úsilí dopracovat se spojenými silami i zkušenostmi nejlepších výkonů, zasvětili lyžaři svou olympijskou vesnici před závody o Tatranský pohár 1950. Oficiální hodnocení výsledků tohoto počínu přiznává, že nesplnil všechny očekávané předpoklady. Proto však nebyla chyba v samé myšlence jako spíše v lidech, kteří nebyli dobře připraveni pochopit celý její dosah. Jakým protikladem je úvaha amerického novináře J. Laughlina, který oplakává americké neúspěchy na závodech FIS 1950. Myšlenka spolupráce podle olympijského vzoru je Laughlinovi naprosto cizí. Jeho řeč zvoní tvrdými dolary, je stylizována v pojmech, jak každý rozumný Američan předpokládá zacházet s touto vzácnou valutou. Koupíme si nejlepší Evropany! Mohl by to být Ital Zeno Colo, dnes nejlepší sjezdař světa nebo Couttet, závodník sice dnes ustupující mladší gardě, rozhodně však s nejšířší závodní zkušeností za sebou. Za dolary prý nepochybně podepíší slušný kontrakt při předpokládané době působení dvou let. Budou koupeni a placeni, aby postavili z mladých nadějí Ameriky jakýsi železný team, který by nakonec vyplatil evropské sjezdaře a odčinil letošní porážku Ameriky na její vlastní půdě.

Z nadějí Ameriky by byl sestaven pojízdný cirkus, který pod koupeným couchem si zajede na plnou sjezdařskou sezónu do Evropy a bude se cvičit v svém poslání pravidelnými starty na všech velkých sjezdových alpských závodech.

A to jedině pro jeden cíl: Porazit Evropu!

Při myšlence na tento cíl zapomněli na maličkost: Kromě dobrého bussinesu za své dolary dát také něco sportu. To co udělali všichni a v každém sportu, když hledali prostředky a cesty k úspěchu a k vítězství. Rakušané, Švýcaři a Francouzi, všichni přinesli do lyžařství nové myšlenky a nové proudy, jež jim s'oužily jako solidní základna pro jejich závodní úspěchy. Nevěřím, že by stejně solidní základnou mohly být jen prozíravě investované peníze, i kdyby to byly dolary.

Stará jako sami lidstvo je jeho touha po míru. Zvláštní a klikatá jsou však cesty, po kterých se lidstvo ubírá k svému cíli. Po staletích ozývá se opět jasná touha proměnit sportovní zápas o prvenství v kulturní, sportovní i politickou manifestaci všech účastníků v duchu trvalého míru mezi nimi a všemi národy, ke kterým patří. Čas ukáže, že naše cesta nemůže být nepravdivá.

KB.



# MÍSTO LYŽAŘSKÉ MLÁDEŽE JE V ŘADÁCH ČSM

Nejdůležitější událostí červnových dnů je sjezd Československého svazu mládeže, který se koná v Praze začátkem měsíce. Do Prahy se v té době sjedou delegáti z celé republiky, aby vytvořili jednotnou linii pro další vedení československé mládeže. Prahu zaplaví modř svazáckých košil, na důkaz síly a mohutnosti jednotné mládežnické organizace.

K tomuto sjezdu dávají si mladí lidé závazky pracovní, studijní i sportovní, každý z nich chce nějak oslavit tuto velkou mládežnickou událost, každý chce přispět nějak k jejímu zdu. Velkým heslem, které bylo vydáno ke sjezdu ČSM je výzva k získání milionu členů svazu. Již dnes můžeme říci, že toto heslo bude nejen splněno, ale i překročeno, neboť náborová akce se úspěšně rozvíjí a zanedlouho nebude již jednoho poctivého mladého člověka, který by stál mimo.

I sportovci, Sokolové, se připojují k této akci a v rámci prohlubování vzájemných styků vstupují svazáci do Sokola a naopak, neboť jsou si vědomi toho, že ke správné sportovní výchově patří i výchova politická a kulturní, které se jim dostane právě v ČSM.

Mezi lyžaři, mezi sportovci, kteří patří k nejryzejším, je mnoho, snad převážná část mladých a mnoho z nich je již dnes členy Československého svazu mládeže. To však nestačí, je nutno, aby se všichni mladí Sokolové postupně zapojovali do jednotné mládežnické organizace, aby dali tak najevo svoji vůli státí se dokonalými sportovci, příslušníky lidové demokratického státu.

Apelujeme proto na všechny mladé lyžaře — příslušníky Sokola, aby, pokud to již sami neučinili, se zapojili do mládežnické organizace, aby se stali členy ČSM, kde najdou množství dobrých přátel a kde najdou největší podporu pro svůj růst osobní i sportovní. Tímto činem nejlépe přispějí ke zdu sjezdu ČSM!

S

## LYŽAŘSKÝ VÝCVIK PRACUJÍCÍ MLÁDEŽE

Na začátku sezóny nabídlo ÚLČOS spolupráci svých cvičitelů a vedoucích jak pro výcvik pracujících, tak mládeže. Podrobnosti byly projednány na SÚTS se zástupci ROH, ČSM, MŠVU. Nyní vám podáváme stručný obrázek o tom, jak toto školení probíhalo.

Při týdenních rekreačních zájezdech ROH působilo celkem 679 instruktorů, ve školních výcvikově-rekreačních střediscích MŠVU se uplatnilo celkem 338 instruktorů a při lyžařském výcviku mládeže ve střediscích ČSM spolupracovalo našich 87 instruktorů.

Tak jen v těchto 3 akcích, kde se jednalo v první řadě o výcvik začínajících, bylo zařazeno 1104 lyžařských instruktorů v 29 týdenních termínech.

Další instruktoři však působili při výcviku jak základním, tak i pokročilých lyžařů, ve svých mateřských jednotkách, pracovali v okresech, krajích i v ústředí. Myslím, že tuto činnost našich lyžařských instruktorů můžeme hodnotit opravdu vysoko. Vždyť reprezentuje počet nových nebo dále školených lyžařů v této sezóně zcela úctyhodný, přibližně 150 tisíc. Tím dostává lyžařství nejširší možnou provozní základnu a přenáší cílevědomě těžiště svoji činnosti na dvě nejdůležitější složky národa, na pracující a mládež.

Jestliže se ještě v této sezóně objevili mezi lyžařskými instruktory jedinci mezi nás nepatřící, ti se projeví a vyřadí sami z našich řad. S radostí však zjišťujeme, že procento těchto případů je již opravdu mizivé.

# KE ŠTAFETĚ TATRANSKÉHO POHÁRU

Očekávalo se všeobecně hladké vítězství Finů. Ale průběh ukázal vysoké kvality našich běžců a jejich velkou bojovnost a tak závod se vyvíjel opravdu dramaticky.

Již v prvním úseku získal náš ing. Hlaváč náskok 1,17 min. a nelze říci, že tento úspěch byl výsledkem zlomení lyže Fina Niemi, protože ing. Hlaváč dosáhl vůbec nejlepšího času dne a ke zlomení lyže Niemiho došlo až v posledním úseku před cílem. Snad by byl dojel ing. Hlaváč s menším náskokem, ale byl by jistě odevzdával první. I Žanta a Šimůnek odevzdávali štafetu před Finy, Šimůnek však odevzdával Dvořákovi s náskokem pouhých 7 vteřin.

Kdyby se bylo nyní Dvořákovi podařilo náskok udržet a zajet úsek o 1½ min. lépe, bylo by vše v pořádku. Takto však se objevila spousta „když a kdyby“ a námitek, že místo Dvořáka měl startovat Cardal.

I v článku Dr J. Jelínka ve 4. čísle „Lyžařství“ se objevil dotaz, proč „musel“ Cardal jet úřadovat, proč nemohl startovat. Proto jsem se rozhodl napsat ještě těchto několik připomínek. Nominace našich reprezentantů byla vždy předem pečlivě projednávána a připravována. Největším problémem pak bylo obsazení mistrovského závodu na vytrvalost a závodu rozestavného, když mezi těmito dvěma závody byl pouze jeden den odpočinku. Br. Cardal byl nominován na 50 km ze dvou důvodů, jednak jako obhájce mistrovského titulu, za druhé pak, protože měl největší předpoklady úspěchu v těžké mezinárodní konkurenci.

Br. Dvořák v závodě vytrvalostním stažen nebyl, ačkoliv v Novém Městě na Moravě zůstal ve 43. km závodě

pouze 3 min. za Cardalem. A možná, že při jiném časovém rozdělení těchto závodů by též i Žanta a Hlaváč nebyli pouze přihlíželi velkému soupeření vytrvalců. Závodník nemůže jet jeden den 18 km, za den pak 50 km a ještě štafetu. A můžeme být šťastni, že i přesto, že část našich reprezentantů v běhu nemohla pro zranění a nemoc do TP zasáhnout, mohli jsme postavit důstojné soupeře našich hostů ve všech běžeckých disciplínách.

Tedy i kdyby byl br. Cardal v Tatr. Lomnici přítomen, byl by ve 4. úseku štafety nastoupil br. Dvořák, který byl právě pro tento závod šetřen a nebyl stažen v závodě vytrvalostním. Ze se mu bohužel právě při tomto nádherném závodě tak nelíbilo, jak by si byl jistě sám přál, v tom je jistě také trochu smůly. Ale v tom je také právě zajímavost a krása tohoto závodu čtyřčlenného kolektivu, v němž nezáleží na jednotlivci, ale odpovědnost nesou všichni členové štafety hromadně.

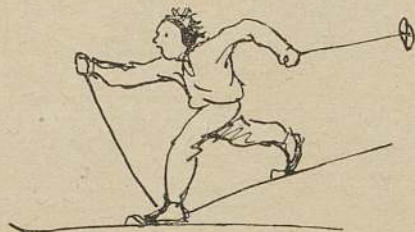
Mohlo se po závodě snad namítnout, že Suhonen, vítěz marathonu, ve štafetě jel a že právě on dovedl našeho mistra v běhu na lyžích Dvořáka předhoniť a získat tak Finskou vítězství ve štafetě. To je pravda. Dnes však nelze říci, jak by jel Cardal ve štafetě po 50 km závodě, kdyby byl býval nominován. Možná, že by jel hůř než Dvořák a ostatní naši reprezentanti možná že lépe.

V každém případě bylo lépe spočíhat na odpočínutého mistra Dvořáka než na unaveného Cardala, který nás jistě vzorně reprezentoval v závodě na vytrvalost.

A závěrem nutno říci, že br. Cardal odejel o 2 dny domů dříve s vědomím vedoucích činitelů, když již neměl žádnou povinnost před sebou, aby si ještě doma trochu odpočinul před svým nastoupením do zaměstnání.

Tolik jsem považoval za svou povinnost říci o „záhadném“ dřívějším odjezdu Cardalově z Tatranského Lomnice.

Miloš Duffek



**DOROSTENCI, VÍTEZOVÉ CELOSTÁTNÍCH PŘEBORŮ DOROSTU,  
VYSLANÍ NA NÁKLAD ČOS NA TATRANSKÝ POHÁR, ZASLALI  
ÚL ČOS TENTO PŘÍPIS:**

Bratrskému

PŘEDSEDNICTVU ÚL ČOS V PRAZE III,

Tyršův dům.

Podepsaní dorostenci a dorostenky, vyslaní podle rozhodnutí předsednictva Československé obce sokolské na Tatranský pohár a mistrovství ČSR v jízdě na lyžích na rok 1950, děkují předsednictvu ÚL ČOS za péči a porozumění, které umožnily provedení velkorysého usnesení předsednictva ČOS.

Poctu, které se jim tím dostalo, přijímají pro všechny lyžařský dorost jako důkaz pochopení vedoucích činitelů Československé obce sokolské pro výchovu mládeže v naší sjednocené tělovýchově.

Slibují, že poznatky a zkušenosti, které zde získali, nenechají si pro sebe a že se budou poctivě připravovati, aby jednou byli schopni s úspěchem hájit čest a dobré jméno naší státní vlajky.

V Tatranské Lomnici dne 26. února 1950.

*Budínová Bož., Procházková Bož., Šinci Jar., Ponikelský Zd., Martinek Mir., Vydra Ot., Janoušek Mil., Jakoubek Ot., Sedláček Jar., Doležal Otto, Hrubý Frant., Podsedník Pavel, Králová Olga, Knapová Květa.*

## ŠKOLNÍ MLÁDEŽ NA HORÁCH

Krásná slova. — Dobře plánovaná akce se na 100% podařila — řekli jistě po zhodnocení zájezdu rozhodující činitelé.

Zamysleli se původci té myšlenky, jaký je to úžasný přínos v lyžařství?

Neboť v čem je budoucnost lyžařského sportu — v naší mládeži.

Začalo to před lety sice nesměle a to pouhou rekreací školní mládeže na horách, postupně však to bylo tak zdokonalováno, až vznikly letošní výchovné výcvikové zájezdy školní mládeže do hor.

Jaké z toho byly přínosy a jaké jsou poznatky nestranného pozorovatele?

Dříve celkem nepatrné, dobré byly pouze tím, že školní mládež II. a III. stupně se dostala na týden do horského prostředí, kde mohla podle svých schopností trávit týden na horách buď lyžařením, sáňkováním nebo odpočinkem. Ale každá věc se rok od roku zdokonaluje. Již v loňské zimní sezóně se začalo více dbáti technické stránky těchto zájezdů. A letošní směrnice? — byly přímo ideální.

Co si mohl určený lyžařský cvičitel více přát než to, že tento lidský materiál si mohl roztrdit podle schopností a tam potom ve družstvech pilně a pilně cvičit a probírat metodickou řadu celého lyžařského výcviku

(se zřetelem též na výcvik mládeže), jako v řádných lyžařských kursech.

On mohl ještě více — všimati si vrozených lyžařských talentů a tu jsme u dalšího přínosu těchto zájezdů. Z čeho nám vyrostli naši vrcholoví závodníci? Z našeho dorostu, z naší mládeže. Bylo přímo povinností cvičitele upozornit na tyto vrozené lyžařské talenty, dáti jim napříště možnost dobré přípravy, které by jim už dále poskytl lyžařské sokolské oddíly.

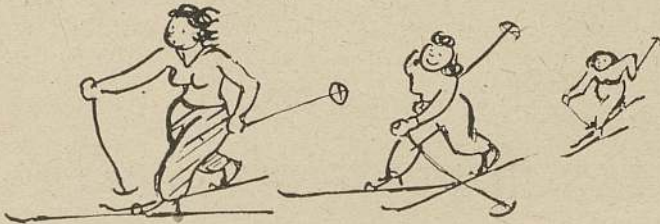
Ze do této akce se zapojili, kromě ministerstva školství, věd a umění, další činitelé, je jen věci dobré spolupráce. — Nezůstávali stranou ani ČOS ani příští profesori tělocviku. — Všichni pracovali pro zdar této akce. Výsledek byl, že se letos dostalo na hory přes 78.000 žáků a žákyň II. a III. stupně, t. j. tedy i odborných škol, z nichž většina udělala význačný pokrok ve svém technickém výcviku, ač sněhové podmínky nebyly právě nejlepší.

Zkušenosti, získané z těchto zájez-

dů, jsou velmi cenné. Pamatovalo se i na to dobrodini, že v každém středisku záci a zákyňe měli možnost si vypůjčiti lyže a lyžařské boty, když vlastního lyžařského vybavení neměli.

Chybí nám tu ještě další důležitý spolupracovník. Uhádnete, že jsou to rodiče našich dětí? Poněvadž ideálem příštích těchto zájezdů by bylo, kdyby každé dítě mělo vlastní výstroj a výzboj, poradíme proto rodičům ve výběru příštího dárku k vánocům: Dejte jim pod stromček lyže a uvidíte s jakou chutí se budou připravovati na příští zájezd. Uděláte radost dětem a ostatním také.

Proto lyžařští pracovníci si mohou přát jen to, aby i napříště ministerstvo školství, věd a umění věnovalo tolik pochopení těmto zájezdům, jako to bylo roku letošního. Úspěch se opět dostaví a příští Cardalové, Melichové a Brchelové nám jen porostou. — Bar —



## HRANY STÁLE TVRDŠÍ A OSTŘEJŠÍ

Stále rychlejší trasy sjezdových závodů kládou neustále vyšší požadavky na hrany. V jejich konstrukci platí zásada, aby při poměrně nejmenší styčné ploše se sněhem měly zcela spolehlivě připevnění do žlábků v hraně lyže, byly pružné a tvrdé a ostré. S poslední novinkou přišli Švýcaři a uvádějí ji pod značkou svého nejpobulárnějšího sjezdového závodu „Parsenn“.

Hrany jsou vyrobeny z ušlechtilé ocele modravě zakalené, pochopitelně nerezavějící. Segmenty mají plochu přiléhající do dřeva podélně žlábkovanou a zářez pro tyto hrany musí být vyhlouben zvláštním uběrákem se souhlasně žlábkovaným želižkem. Upevňovací šroubky jsou ručně kroucené s hodinářskou přesností do zapuštěných děr. Hrany jsou vyráběny v kratších dílcích. Dílce pro

ohbí a špičku mají speciální profil aby pružnost odpovídala přirozené pružnosti dřeva.

Hrany „Parsenn“ jsou vyráběny ve dvou tvarech. Normální tvar se kryje s běžným okrajem hrany lyže a speciální typ hlavně pro slalom, jehož hrana vystupuje v okraji z plochy skluznice jako ostří nože a přežravá uježděný sniž nebo tvrdý zledovatělý terén. Hrany se nešroubují na skluznici zespodu, nýbrž ze strany.

# JÍZDA PŘÍMO SVAHEM

V poslední době, kdy různé lyžařské školy soupeřily o prvenství a o to, jakým způsobem nejlépe zvládneme švihy, počal se opomíjeti poměrně velmi důležitý prvek a to jízda přímo svahem. Tento zjev se objevil ve všech školách a to v praxi. V teorii je samozřejmě tento prvek zařazen ve všech, tedy i v naší metodické radě, ale při výcviku na sněhu mám dojem, že bylo v přítomnosti příliš mnoho důrazu kladen na ovládnání lyží na úkor přímého sjezdu. Obvykle se přechází tato část výcviku tím, že se sjíždí nějaký mírný svah a případně se v. pomalé jízdě navcvičuje přejezd terénních vln a boulí. Tak zv. „šusování“ se však úplně opomíjí a rychlá jízda přímo svahem na rovném i členěném terénu je ponechána vlastní pili každého jednotlivce, má-li do toho chuť, až kdyz se naučí točit.

A nyní se objevuje problém stejný téměř v každém sportu. Můžete učít začátečníka třeba tenisu tím, že mu dáváte od počátku úplné základy správného stylu, nebo můžete ponechat jeho přirozené schopnosti úplnou vůli a nesoustředit se na styl, pokud se naučí zasáhnout míč přirozeně volně svým vlastním způsobem. Nemyslím tím, že se mu ovšem neřeklo vůbec nic. Prostě se styl příliš nezdůrazňuje. Stejně v lyžování se můžete soustředit zcela přímo na techniku anebo můžete dovoliti začátečnickové přirozenému smyslu pro rovnováhu, aby se svobodně rozvinul. Prvním způsobem v každém případě s velkou pravděpodobností vytvoříte championa, ale v druhém jistě vytvoříte dobrý průměr snadněji a rychleji než v prvním. Jízda přímo svahem je základem lyžování. Je nedílnou součástí výcviku a má tyto přednosti:

1. Dodává sebedůvěru a neodradí, kdežto neustálé cvičení obrátů a švihů se stane unavujícím. Je velmi snadná, a každý, kdo má přirozený smysl pro rovnováhu, nenajde žádnou obtíž ve sjezdu hladké stráně

s dojezdem a bez prudkého přechodu.

2. Jízda přímo svahem vyvíjí postřeh pro terén a změny sněhu, což je zanedbávaným, ale přesto podstatným přívlaskem dobrého lyžaře. Tento postřeh se nikdy nevyvine, když žák jezdí za instruktorem.

3. Důvěra ve schopnost sjet svah přímo slušnou rychlostí, pomůže zvládnouti úkol provedení švihů. Přesnost rovnováhy a přenášení váhy, vyžadovaná při provádění švihů při pomalé jízdě, je mnohem větší než při větší rychlosti. Začátečník na konci „šusu“ na hladkém terénu a na tvrdém sněhu zatočí téměř omylem a bude-li to dělat, dostane bezděčně pojem o tom, co se jej instruktor snaží naučit. Bude mít také větší důvěru v držení váhy těla napřed (předklon) v kritickém bodě uprostřed švihů, jestliže jest již navyknut nebát se naniřit lyže přímo dolů svahem při přímé jízdě tratí.

4. Jízda přímo svahem pomůže rozřešiti jeden z největších problémů začátečníka během prvního roku — únavu a následující ztrátu důvěry při dlouhých sjezdech. Téměř všechny sjezdy jsou poměrně snadné, pokud jsou přímočaré a pak teprve přijdou nesnáze. Začátečník, který musel dělat nesčíslné obraty celou cestu, přijede potom k obtížným místům, kde točení je opravdu nutné — unaven. Každý přímo sjetý svah zvýší důvěru pro další jízdu, a jezdec dojde potom k obtížnějším úsekům lépe vybaven jak duševně, tak tělesně, než ten, který se tam probojoval nesčíslnými švihy.

Konečně jednou z nejvíce přitahujících věcí na lyžování jest pocit radosti z rychlosti. Pro zkušného jezdce toto může být vyváženo krásou a rytmem dokonale provedených švihů, ale ten začátečník nemá. Sjezd přímý uspokojí jej nejsnadněji dosažitelnou formou a zároveň vyvíjí čtyři základní vlastnosti prvotřídního lyžaře: rovnováhu, odvahu, rychlost myšlení a sebedůvěru.

# BĚH NA CVIČITELSKÝCH ŠKOLÁCH

*Správné pochopení nového postupu lyžařského výcviku přináší nové povinnosti lyžařským cvičitelům — vyzbrojit všechny lyžaře tím nejpřirozenějším prvkem, každému člověku vlastním — během, který je nezbytnou součástí jízdy v terénu.*

Vývojem celého lyžařství přechází, me u nás v posledních letech od extrémních „loučkaření“ k terénní jízdě na lyžích. Výcvik se přesouvá z několika vyvolených jedinců, kteří dřívě na to měli, na masovou základnu — na pracující, na mládež ČSM — na rekreaci. Několik čísel z letošního zimy: 80.000 školní mládeže na horách, 50.000 účastníků zimní rekreace ROH a 15.000 zimní rekreace ČSM.

Dnes je třeba zamyslet se nad lyžařskou náplní těchto zájezdů. Ve většině případů není správná a je nedostatečně prováděná. Neodpovídá zcela dnešnímu nazírání na úkoly tělesné výchovy a sportu a tím na úkoly lyžaření, které má dneska směřovat k tomu, aby se jim udržovalo a zlepšovalo zdraví pracujících a mládeže, — aby mělo vliv na zvýšení pracovního výkonu a aby se jim zvyšovala brannost člověka.

Při plnění těchto úkolů má velmi významnou úlohu běh na lyžích a ten je ještě dnes nedostatečně doceněn. Běh jako základ jízdy terénem má velký význam pro brannost. Během v

tomto smyslu nerozumíme bezhlavé štvání, polykání kilometru, nebo jenom jednotlivé způsoby běhu na lyžích, ale všechny prvky, kterými hospodárně překonáváme vzdálenosti. Běh v tomto smyslu není dostatečně využíván cvičiteli a vedoucími na rekreaci a na různých kursech. Příčinou nutno hledat v nedostatečném školení vedoucích a cvičitelů v předchozích sezónách a ještě dnes se potýkáme s těmito nedostatky.

Zkušenosti z cvičitelských škol letošního roku nám odhalily v tomto směru mnoho chyb. Na prvním místě je to vybavení. Je sice pravda, že podle „předpisů“ se dá běhat jenom na běžkách se speciálním vázáním a dlouhými holemi. Pak to může být běh propracovaný do nejjemnějších detailů. Ale běžet se dá, a to je pro nás nejdůležitější, i na terénních lyžích, ale ty musí být pro běh správně přizpůsobeny (vázání, které umožní vrchní tah). To všichni cvičitelé a vedoucí dosud nemají. Další velkou závadou v tomto směru jsou speciální sjezdové boty se silnou podrážkou,

## SPORT SKANDINAVSKÝCH LESŮ

Stejně populární jako *Lingova* gymnastika, kterou prochází každý Švéd během školní docházky, jsou ve Švédsku i t. zv. lesní orientační běhy se zdoláváním přírodních překážek, „sport skandinávských lesů“, „sport nejsvédětější“, jak sami Švédové ho nazývají. — Cvičení venku a pobyt v přírodě byl zaváděn ve Švédsku zá-

roveň s reformami švédské gymnastiky a orientační běhy vznikly po světové válce vlastně jako reakce na ortodoxní švédskou gymnastiku, prováděnou výhradně v tělocvičnách.

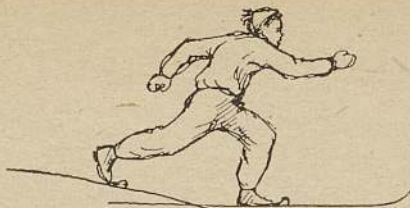
Tento švédský národní sport, který vyžaduje skutečně dokonalého, zdatného, vytrvalého, pohotového a bystrého sportovce, pěstuje dnes

ve Švédsku okolo 200.000 mladých lidí. Lesní orientační závody nejsou pouhými běžekými závody podle značek, nůbrž každý závodník běží jen podle busoly a mapy. Na trati jsou rozestaveny kontroly, kde závodník dostává vždy další rozkazy, takže předem si nemůže prostudovat cestu. První rozkaz dostane u startu, další pak u jednotlivých kontrol. Trať měří 7 až 13 km, vede



kteřá se nedá ohýbat a tím se zmenšuje odraz a krátí skluz. Odstraněním těchto nedostatků ve vybavení cvičitelů a vedoucích vzniknou základní předpoklady pro běh.

Mnozí účastníci cvičitelských škol nastupují do školy se speciální sjezdářskou výzbrojí, přestože jsou v pokynech na správné vybavení upozorněni. I ten háček pod čelistmi chybí. Stále se setkáváme s abnormálně krátkými hůlkami, kterých se dnes neuzívá ani při spec. sjezdu a které znemožňují správný výcvik v běhu. Dále se setkáváme stále ještě s lidmi, kteří cvičitelské školy pokládají za výlet a příležitost jak zdarma strávit týden na sněhu. Těm nám v práci nejsou nijak platní a zdržují výcvik a absolvování cvičitelské školy pro ně končí práva a povinnosti lyžařského cvičitele. Je to neodpovědnost vůči celému lyžařskému kolektivu a vina je často přímo v jednotlivcích, které nemají takové „bratry“ doporučovat a vysílat na cvičitelské školy. Sebekritiky chybí některým zvláště v praxi. Nestačí jenom ty znalosti, s kterými získali titul lyžařského vedoucího, ale musí se stále zdokonalovat a jít s vývojem lyžařství a musí se na cvičitelskou školu dobře připravit. Při tak bohatém programu nestačí týden výcviku, aby se dohnaly hrubé nedostatky předchozího školení. Na cvičitelských školách se jedná o zdokonalování jízdy, stylu a metody vyučování.



Při srovnávání jízdy účastníků, na př. přívatné kristianie nebo jiného švihlu s jakýmkoliv běžeckým způsobem jsme viděli, kam až nás to „loučkaření“ zaneslo. Každý účastník ovládá švihly s určitou dokonalostí, ale ne každý uměl zaběhnout jenom některý z běžeckých kroků. Je pak přirozené, že za den či půlden se ještě nikdo běhat na lyžích nenaučil a ani sebelepší instruktor nikoho běhat nenaučí, protože na individuální výcvik nezbývá čas. Je velká chyba, že se v krajích při zkouškách nevěnuje běhu ta pozornost, kterou by zasloužil. Jinak by se nemohlo stát, že byly tak velké rozdíly v jízdě jednotlivých účastníků z různých krajů.

To byly některé stinné stránky. Ale byly také radostné, tím radostnější, že jich bylo daleko víc. Na příklad jenom ta krásná spolupráce kolektivu při půjčování běžeckého vybavení. Jednotlivce nehlídal úzkostlivě své běžecké nádobíčko jen pro sebe a své zdokonalení, ale rád je zapůjčil druhému. Tím dopomohl druhému k lepšímu ovládnutí běžeckých kroků a k získání skutečnému pocitu běhu na lyžích. V. Mečíř

lesem, houštím, rovínou i kopcovitým terénem a běžec se nesmí odchýlit od daného programu. Je to skvělé cvičení orientace, závodník musí být dobrým běžcem, musí se umět kontrolovat, bezvadně ovládat práce s mapou a busolou

Švédové, kteří v poslední době zastávají názor rozumného návratu k přírodě, podporují hmotně i propagačně tento zdravý sport. Ori-

entační crosscountry se rozšířil i do ostatních skandinávských států a r. 1932 došlo již k mezistátnímu utkání v lesním orientačním běhu mezi Švédskem a Norskem. K největšímu mezistátnímu utkání Švédsko—Norsko—Finsko došlo r. 1946 v lesnaté krajině ve středním Švédsku (Västergötland). Byl to závod jednotlivců i družstev na trati dlouhé 13 kilometrů.

Závodníci lesních orientačních běhů jsou sdruženi ve Švédsku ve zvláštním sportovním svazu (Svenska Oriente-ringförbundet) a rozhodně jejich vedoucí nemají těžkou úlohu najít jim vhodné terény v zemi, která je téměř ze 75% pokryta lesy.

(Zpracováno podle článku „Of Sports the Most Swedish“ v časopise Svensk Idrott č. 24.) Jiří Štěpnička

# POZNÁMKY K DOROSTENECKÉMU KURSU

Od 19. do 26. března proběhl v Krkonoších ve Sv. Petru kurs pro naše dorostenecké závodníky. Sešli se zde nejlepší z mladých lyžařů — naše lyžařská budoucnost. Proto je nutné, abychom si všimli blíže jak našich dorostenců, tak i celého kursu, v jakém duchu byl veden. Porovnávali-li tento kurs s vánočním, pak vidíme, že se do kursu dostavili dorostenci, kteří si plně zasloužili týdenní pobyt v horách. Jejich úroveň byla nesporně vyšší než o vánocích. Příčinou toho bylo spravedlivé vybírání podle výsledků z dorosteneckých přeborů. Nebyly mezi nimi velké rozdíly co do výkonu na lyžích, byli nepoměrně ukázněnější a uvědomělejší než ve vánočním kursu, o čemž svědčily včasné nástupy k dennímu tréninku, pozornost při přednáškách a v neposlední řadě i jejich zábava, tolik se lišící od kursů minulých dob. Jak velký rozdíl právě v tomto posledním bodě byl na příklad od kursu instruktorů-závodníků, který probíhal souběžně s dorosteneckým. Poznávali jsme, že nám již hmatatelně roste nová mládež, která dovede být poctivá v práci (v našem případě i v tréninku), která si dovede vybírat hodnotnou zábavu, hry, která si dovede zazpívat naše národní písně, v nichž se nachází tolik čistého citu, který se pomalu naší mládeže zmocňuje. Když děvčata zazpívala píseň o Mikulecké malované dolině, každý vycítil, že jsme velmi bohatí, že vedeme naši mládež po správné cestě. To jistě ocenil i náš ideový instruktor, který vyřídil



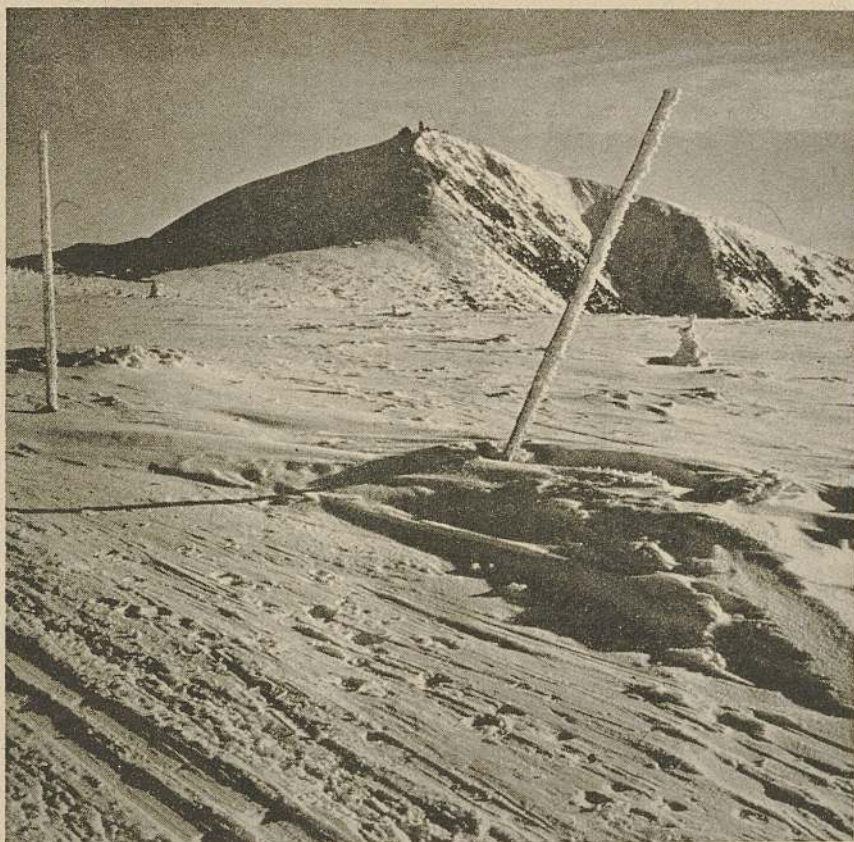
horníkům z Kladna, že peníze, plynoucí z práce dělníků, stát zdravě používá na té nejkrásnější investici, na naši mládež, pro její zdraví, budoucnost, brannost a především pro schopnost být svoji práci zdatným členem naší společnosti.

Druhým závažným bodem je výběr instruktorů na takovéto důležité úkoly. I zde nám byl dorostenecký kurs tak trochu vzorem. Mladí sportovci viděli ve svých učitelích nejen své vzory, ale i kamarády. Každý z instruktorů pevně přilnul ke svému družstvu a plně věnoval své zkušenosti svým svěřencům. I zde je důležitý poznatek, že to nesmí být vzor jen a jen na sněhu, ale že tento vzor jim musí být příkladem v každém směru, že je musí vychovávat jak po stránce technické, tak i ideové. A tu můžeme být se všemi spokojeni, ať už to byl Tonda Lenemayer či Květa Lelková nebo Vláďa Šimůnek a Milan Špaček.

Na druhém místě bych se chtěl zmínit o vedení celého kursu bratrem Sýkorou, který vedl kurs s naprostou jistotou a přehledem přes to, že musel často improvizovat.

Vedle všech kladů a celkového úspěchu měl tento kurs i nedostatky, z kterých můžeme a musíme udělat závěry do budoucna.

Především je to pečlivá příprava kursu. Mladé musíme stále něčím upoutávat, dávati jim takový program, aby kurs se nestal jen záležitostí týdne pro jeho absolventa, ale aby celý svůj život započal podle vzoru svého pobytu v kursu. Je zde tedy nutná pečlivá příprava denního programu a správné využití času k tréninku, do čehož zapadají i logické termíny, které nám nesmějí rozkouskovat soustavný výcvik. Máme-li na mysli všestrannost našeho lyžaře, pak musíme zaměřit výcvik i tímto směrem. Je nutné, abychom si zároveň všimli, jakou výzbroj mají naši dorostenci (někdy to bylo až závažnější, uvážme-li, že naše nejlepší



*I když tyto bílé pláně zůstávají přes léto ve vzpomínkách, činnost lyžařů neustane. Jejich místo je na letních cvičištích, hřištích, na vodě a v tělocvičnách.*

mládež jezdí v tak zastaralých botách nebo lyžích, na kterých jen zázračným způsobem se může otočit), abychom je získávali pro běh ne na lyžích sjezdových se spodním tahem, ale na lehkých běžkách, kdy mohou poznati radost z rychlého pohybu, ze své vytrvalosti a síly a naopak, aby běžci poznali, že s kopce se jezdí na sjezdovkách a že i to je pěkný sport. Je nutno pečlivě připravit v programu jejich výchovu a zábavu. Hlavně zábavu. I zde nám pomůže srovnání s kursem vánočním. Při večeru na

rozloučenou o vánocích neviděli jsme téměř žádnou zábavu až na jednoho dorostence, který bavil svou výřečností a starými známými anekdotami. Nálada byla skleslá, neradostná a bylo jasné, že valná většina je zvyklá se bavit po staru, což nemohli a nově se bavit nedovedli. A na tomto kursu? Písně, hry, radostné debaty. Proč tato změna? Protože nám přišla do kursu daleko uvědomělejší mládež, daleko disciplinovanější, mající vřelý vztah k lyžování, k našim snahám, aby nám z nich vyrostli bu-

doucí představitelé našeho lyžařského sportu. A proto musíme ještě pečlivěji vybíratí jejich zábavu, abychom zde na těle i na duchu pěstovali člověka krásného. Rovněž s tím souvisí i jejich politická výchova. Dnes je jasné, že není myslitelné oddělovat naši tělovýchovu od politiky. Naopak, jako chceme mít na př. vysoce politickou naši armádu, tak také musíme mít vysoce uvědomělé sportovce, aby vždy a za každých okolností si věděli rady, aby dovedli správně analyzovat každou situaci a věděli proč sportují, zač bojují a koho vlastně jako nejlepší z nejlepších představují a kdo jim celou jejich činnost umožňuje. Ale bylo by právě v tomto bodě naprosto mylné, abychom jim nalévali suchou theorii na přednáškách, které konec konců znají všichni ze školních lavic. Celá problematika a dějiny Sokola a lyžařství jsou tak bohaté a zajímavé, zároveň je to vlastně nejlepší politická výchova, jakou si můžeme představit. Jsem toho názoru, že ideové přednášky musí úzce souviset se sportem, že musíme mladé na každém kroku upozorňovat na spojitost s celým děním v našem státě, na každém kroku jim ukazovat rozdíly dnešního nazírání a způsobu lyžaření proti nedávné době. Ukazovat jim na velké vzory, na naše Zátopyky a naopak nemilosrdně jim odhalovat všechny špatnosti. A tu je důležitá funkce vlastního instruktora. Tady musí být člověk, který je vzorem jak po stránce vlastního sportovního výkonu, tak hlavně po stránce mravní a politické vyspělosti.



Je zde ještě jedna bolest. Týdenní kurs nestačí. Mladí se tam ani pořádně nerozhlednou a mají-li obhádnout celý bohatý program, který od nich požadujeme, ani se neotočí a jdou domů, častokrát plni zmatků. Bylo by dobře přemýšlet nad tím, co by bylo výhodnější, zda 14denní kurs pro instruktory závodníků, či čtrnáctidenní kurs pro dorostence.

Pravda, bylo by zde jen několik z nejlepších. A my víme, že to nebyla zdaleka všechna naše mládež, že tam bylo poměrně málo mládeže pracující, že tam bylo málo talentů z našich hor. V čem tkví tato chyba? Především v malé péči našich krajů o svůj dorost. Nestačí, aby byly pro dorostence jeden nebo dva kursy, které pořádá ústředí lyžařů, ale je nutné, aby nám mládež vyrůstala masově a tu je velká práce do budoucnosti pro naše kraje, okresy i pro místní jednoty.

Nesmíme také dopustit, abychom pustili z dohledu vyložené talenty, kteří přecházejí do juniorů a nedosahující té výkonnosti, aby byli zařazeni do národního mužstva. Je nutné i pro ně pořádati podobné kursy.

V jádru musíme celý kurs hodnotit jako kladný přínos naší lyžařině, který nám slibuje do budoucna plný úspěch. Vidíme, že v každých disciplínách nám rostou noví zdatní lyžaři a že nemusíme mít strach o následovníky Cardala, Brchela, Moserové, Lukeše atd. Vidíme také, že nám z nich vyrostou noví učitelé, lidé, kteří budou mít schopnosti dále rozšiřovat jeden z nejlepších sportů, lyžaření. Vidíme také, že ti, co dosáhnou špičkových výkonů, budou důstojnými representanty, znalými svého poslání a vždy vzorně vystupující, jak se na příslušníka našeho státu patří. Vidíme také, že tato mládež musí mít stále k dispozici ty nejlepší učitele. Je si jen přání, aby takovýchto kursů bylo co nejvíce, abychom všemožně podpořili mládež, aby nám opravdu lyžařina rostla z mas a sloužila masám. Pak bude na našich horách vládnout zpěv a smích zdravých nových lidí. Oplť

# BÍLÍ MUŽI V PODZEMÍ

Jednou z nejdokonalejších a nejpřipravenějších věcí na Tatranském poháru byla lékařská služba. Bylo to správné, že se na zařízení nešetřilo, že bylo do Lomnice opatřeno vše, čeho bylo za potřeby, poněvadž jak při mistrovství, tak i při Tatranském poháru museli lékaři provést skoro tisíc lékařských zákroků — od nejmenších až po největší — aby byl zajištěn hladký průběh.

Lékaři, vedeni doktorem Handzem z Bratislavy, připravili tentokrát věc velmi dobře a byli ve své práci podporováni se všech míst, takže je možno říci, že bylo konečně všeobecně uznáno, jak důležitá je lékařská služba při tak velkém podniku.

Lékaři se umístili se všemi svými zařízeními v podzemí ozdravovny Morava, ač mohli dostat k dispozici nějakou vilu, kde by měli větší prostory. Umyslně se spokojili s podzemními místnostmi, aby byli přímo ve středu a co nejbliže svým hlavním pacientům, závodníkům, kteří v ozdravovně Morava bydleli. Jak se ukázalo, toto řešení bylo nejspřávnější a závodníci si navyklí chodit na ošetření jako domů.

Práci lékařů dlužno rozdělit na dvě části: na vědecko - lékařský výzkum a na přímou zdravotní službu, jež se řídila podle toho, kde bylo nutno zasáhnout a jaké úrazy se přes den udály.

Tuto druhou práci nebylo možno přesně řídit, nevědělo se, kdo se ten den zraní. Práce badatelská však byla předem plánována a lékaři, srozuměnění v místě z celé republiky, ji dělali velmi svědomitě.

Měli k tomu všechno potřebné zařízení. Dokonalý roentgen, elektrokardiograf a jiné speciální přístroje, dokonale vyšetření se dělala zejména se ženami na oddělení gynecologickém, neboť se zkoumal vliv těžkých lyžařských závodů na ženu. Všichni závodníci prošli před závodem prohlídkami, při nichž se zjišťovalo, zda se mohou závodů zúčastnit či ne. A přitom se přicházelo na zajímavé věci, na zastaralá zranění, která závodníci tajili jen, aby mohli jet závody nebo na zranění, o nichž jednotliví borci vůbec nevěděli a která vyšla najevo teprve při bedlivé prohlídce.

Tak na příklad rumunský mistr ve skoku prostém Monteau si stěžoval, že ho trochu bolí noha, že ho bolela i při závodech, při nichž vyhrál letošní mistrovství Rumunska ve skoku prostém. Při vyšetření se přišlo na to, že ho noha bolí oprávněně, neboť měl zlomenou zadní lýtkovou kost a s tímto zraněním skákal na mistrovských závodech své země.

Lékařské podzemí mělo několik oddělení. Kromě již jmenovaných to

bylo ještě oddělení krční, zuboléčebné, nosní, chirurgické a na každém byl závodníkům i jiným postiženým k dispozici vynikající odborník, takže většina onemocnění a zranění byla léčena přímo na místě bez nějakého převozu do nemocnice, který působí na závodníky stále ještě jakýmsi depresivním dojmem.

Ošetřování zranění při závodech samých bylo velmi rychlé. Lékaři a jejich pomocníci měli rozděleny úseky na tradičních jednotlivých závodech, takže postižený upadl co nejdříve do lékařské péče. Jen chirurgických zákroků bylo za těch 14 dnů, kdy trvalo mistrovství a TP, přes 250 a přičítaly se o to zejména zledovatělé trati, hlavně nová sjezdovka, která denně dodávala „čerstvý materiál“. A nemusela to být ani ta obávaná sjezdovka, stačila stará, nyní ženská, která byla několik dní umrzlá, na kterou se díky lanovce dostali i slabší lyžaři, které odtamtud vozili pak hned v lodkách přímo do ozdravovny Morava.

S našimi lékaři spolupracovali i lékaři cizí, kteří přijeli s jednotlivými výpravami a všichni obdivovali zařízení a možnosti, které měli naši lékaři ke své práci. Závodníci cizích států, zejména pak Francouzi a Finové, jimž se o nějakém podobném zařízení zatím ani nesní, neboť v jejich zemích na podobné věci nelze v dohledné době ani pomys-

let, byli nadšení a využili možnosti, jež jim lékařská péče v ozdravovně Morava dávala.

Vědecký výzkum, který naši lékaři dělali, bude mít velký význam v budoucnu, až budou pohromadě všechny údaje, které se zatím pracně sestavují. Neboť i po stránce lékařské je nutno zjistit jak který sport je prospěšný zdraví člověka či zda mu neškodí. Tato mravenčí práce lé-

kařů není snad ještě dnes dost oceněna a i mnozí ze závodníků ji ještě považují za zbytečnou a za ztrátu vlastního času, když se musí podrobit lékařskému vyšetření. Tento názor je však nutno překonat a obrátit na pravou míru.

Lékaři pracovali v Tatranské Lomnici tiše bez nějakého chlubení, pracovali však svědomitě a poctivě jak již je jejich zvykem a byli ochotni

v každou denní a noční dobu zasáhnout, kde bylo zapotřebí. Za tuto jejich práci, jejíž výsledky — jak jsme již uvedli — se teprve projeví — jim patří již předem velký dík všech příznivců lyžař. sportu, ale i všech sportovců vůbec, neboť tentokrát to bylo sice lyžařství, příště však to bude nějaký jiný sport, jemuž tělovýchovní lékaři věnují takovou péči a úsilí.

T

## NOVÝ MŮSTEK OLOMOUCKÝCH LYŽAŘŮ

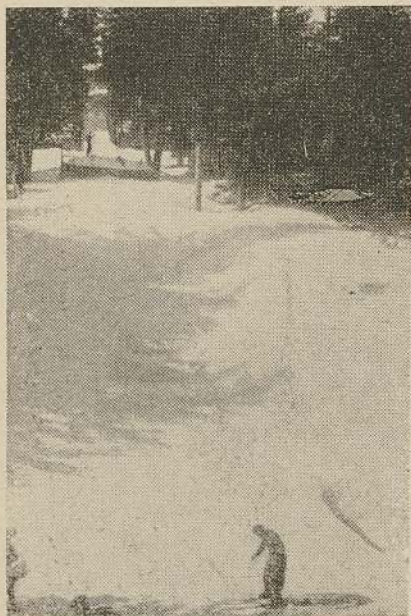
Za účasti brigád těl. jed. Sokol Olomouc byl postaven cvičný, lyžařský můstek v Jeseníkách u chaty Barborky, který bratři pojmenovali „Hanibal“. Vznikl z dobrovolné práce bratrů lyžařů a co hlavního, je v provozu po celou sezónu, od listo-

padu až do konce dubna. Dokladem toho je, že dne 16. dubna 1950 byl uspořádán KVS Olomouc veřejný závod ve skoku a to v době, kdy v údolích a na rovinách se konají první jarní přespolní běhy.

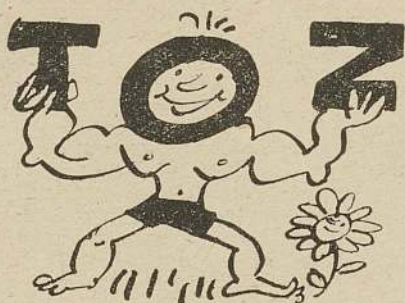
Dobrá myšlenka br. Ing. Raclavského z Olomouce, postavit cvičný můstek v tak vysoké poloze přináší dobré úspěchy. Někteří bratři skokani nevěřili tomu, že je možné v tak pokročilé jarní sezóně skákat, ale i tak se sešla dobrá účast 19 závodníků Olomouckého kraje, kde změřili svoje skokanské umění. Sníh byl dosti pěkný, „firnový“, skoky vyrovnané a br. Šablatura (ze Sokola Včela Brno) svými klidnými a vyrovnanými skoky 22, 21 a 21.5 m a 316.6 bodů získal I. místo.

Bylo by ještě našim přáním, aby se již konečně pokročilo k výstavbě většího skokanského můstku v Jeseníkách, který by dovozoval skoky 50 až 60 m, aby naši bratři z celého kraje, kterých je již proti dřívějším rokům daleko více, měli možnost tréningu na takovémto můstku.

Bratru Rudolfu Vránovi děkujeme za jeho dobré a obětavé vedení vánočního skokanského kursu na Barborce, kde se věnoval našim bratrům skokanům z Olomouckého kraje. Rádi na něj vzpomínáme a věříme, že příště mezi nás opět rád zavítá.



## DALŠÍ NOSITELÉ



V plnění podmínek Tyršova odznaku zdravotnosti jsme očekávali od lyžařských činovníků, cvičitelů, vedoucích a zejména závodníků mnohem více. Proti jiným sportovním odvětvím jsme zůstali hodně pozadu. Je v našich řadách málo závodníků, kteří pochopili význam TOZ, a kteří soutěž dokončili. Bude zcela na místě, když účast v příštích cvičitelských i závodních kursech bude vázána na TOZ.

Lyžařský odbor Tyršova kraje jde příkladem všem krajům. Z jeho činovníků získali TOZ tyto bratři a sestry:

Miluše Levová, ref. dorostu — TOZ stříbrný,

Ing. Karel Mezera, referent škol — TOZ stříbrný,

Karel Kettner, ref. dorostu — TOZ zlatý,

František Řiha, ref. cvičitelů — TOZ zlatý,

František Hons, jednatel — TOZ zlatý.

Také lyžařský oddíl ZSJ „Práce“, Praha má ve svém středu několik bratrů — nositelů TOZ. Hlášení poslali trochu opožděně, neboť odznaky dostali už v říjnu 1949, ale i tak s radostí uveřejňujeme. Jsou to:

František Vaněk, vedoucí lyžařského oddílu — TOZ zlatý,

Ota Jaroš, vedoucí — TOZ stříbrný,

Jaroslav Zemlov, TOZ zlatý,

Antonín Janáč, TOZ stříbrný.

Všem novým nositelům TOZ srdečně gratulujeme a čekáme na další hlášení.

## BERGFORS RADÍ NAŠIM FUNKCIONÁŘŮM

**M**oderní běžeckou techniku, kterou loňského roku u nás s úspěchem začal vyučovat švédský trenér Georg Bergfors, si již osvojili všichni naši přední závodníci. Ve starém způsobu běhu byla stále váha těla rozložena uprostřed mezi oběma lyžemi. Jezdilo se tedy dosti úzkou stopou. V nové technice přenášíme váhu těla vždy na vedoucí lyži a tím prodloužíme skluz. Abychom mohli dobře přenášet váhu těla s lyže na lyži, je nutné, abychom jezdili v širší stopě. Musíme tedy dělat stopy pro závody v běhu na lyžích širší, než jaké jsme dělali dříve. — Dále Bergfors doporučuje, abychom nevkládali do závodu příliš velké stoupání, kde závodníci musí doslova šplhat nahoru. Stoupání má být podle Bergforsa takové, aby závodníci v něm mohli použít střídavého kroku dvojdobého a stále využívali skluzu. Doporučuje táhlé dlouhé kopce. V kursech, kde působil Bergfors jako instruktor, se shodli naši závodníci již na tom, že jim širší stopa lépe vyhovuje, protože již jezdí novou technikou. Všichni jsou také proti přehnaným výstupům.

Při běhu na 50 km mají být podle Bergforsa občerstvovací stanice v 17. km, ve 27. km, ve 37. km a ve 45. km. Při běhu na 30 km máme umístit občerstvovací stanice ve 12.—13. km a druhou ve 22.—24. km. Je chyba, jedli-li závodníci až tehdy, když mají hlad. Občerstvovací stanice nemají být ihned po výstupu, nýbrž v místech, kde předcházela rovina nebo mírný sjezd, takže závodník nepřijde příliš vyčerpaný po předchozím úseku.

Tedy ještě jednou, Bergfors vám vzkazuje:

1. Dělejte pro závody širší stopu.
2. Nedávejte do závodu vaše známé strmé stoupání.
3. Umišťujte správně v závodech občerstvovací stanice.

Dobrý sportovní výkon není podmíněn jen technickou dokonalostí, ale i všestranným tělesným rozvojem. Dosažení vysokého stupně tělesného rozvoje, zvláště pokud jde o činnost cévně-srdečního systému a jeho koordinaci s činností dýchacího aparátu a s celkovou připraveností k dlouhodobé a usilovné svalové práci, je proces, vyžadující dlouhé, plánovitě a cílevědomě přípravy. Training lyžaře musí trvat celý rok, jako při všech ostatních sezónních sportech. Ale sportovní praxe ví, že intenzita trainingu během roku se musí měnit. Podle obsahu a cíle dělíme lyžařův rok na tato období: základní (závodní), předsezónní (přípravné) a přechodné, „odpočinkové“ po sezóně.

Přechodné období je obdobím aktivního odpočinku po údobí závodní činnosti. Cílem tohoto trainingu je vyjít postupně z „bojové formy“, ale udržovat si celkový stav trenovanosti a načerpat nových sil.

Intenzivně trenovat během celého roku není možné. Znamenalo by to přetrenování a snížení výkonnosti. Čím postupnější, stálejší a systematictější bude training a získávání formy, tím větší budou předpoklady dosáhnout vyššího výkonu.

Přechod z jednoho období do druhého musí být nenásilný a spjatý organicky s předcházejícím i následujícím obdobím.

Přechodné období, následující za závodní sezónou, koncem níž potřebuje již lyžař odpočinku, nesmí zna-

menat prosté přerušení trainingu, neboť aktivita fyziologických procesů, zvyklá na požadavky intenzivního trainingu, by nepřestala zároveň se zanecháním trainingu. Vnitřní procesy jako ze setrvačnosti pokračují v takovém případě ve své činnosti, přizpůsobené k vysokým požadavkům. Náhlé přerušení trainingu může vyvolat i patologické výchylky v činnosti vnitřních orgánů, zvláště v procesech základní výměny látkové. Proto

prvním a nejdůležitějším úkolem je zajistit postupný a nenáhlý přechod organismu z podmínek trvale podstupované námahy v trainingu a záhy dech. Experimentální pokusy spolupracovníka GCNIIFK Lanto-

še ukázaly, že pracovní schopnost, získaná trainingem, začíná klesat po 10—12 dnech nečinnosti, ale udržuje se na získané úrovni při 6—7denních intervalech mezi trainingy.

Problém poklesu formy je dosud ještě málo prozkoumanou oblastí. Několikaletá pozorování ukázala, že pokles formy je tím pomalejší, čím delší dobu a čím postupněji jsme tuto formu získávali.

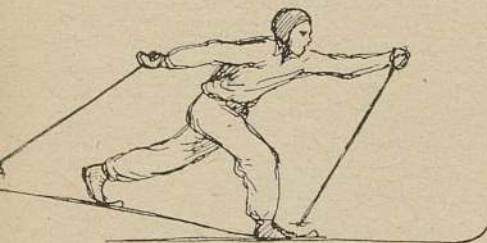
Někteří sportovci získávají formu ve velmi krátkém čase (za 10—12 trainingů), ale taková „forma“ zpravidla není příliš stabilní a končí buď přetrenováním nebo rychlou ztrátou získaných vlastností.

Jsou známy případy, že zkušení mistři lyžaři musili přerušit z nějakého důvodu training. Jejich forma byla výsledkem dlouhého, téměř každodenního trainingu. 2—3 dny nečinnosti vyvolaly podstatné výchylky činnosti cévně-srdečního systému, charakterisované v prvé řadě zvýšením krevního tlaku. Stěžovali si na špatný spánek, nechuť k jídlu, nedostatek touhy po trainingu, ale obnovení trainingu v klidném tempu rychle likvidovalo tyto příznaky, totožné s příznaky přetrenování.

Při přetrenování pasivní odpočinek nejenže nemá kladného působení, ale

V. A. KISELEV, mistr sportu

## PŘECHODNÉ OBDOBÍ LYŽAŘOVA TRAININGU







#### LYŽAŘSKÝ BĚH ODBORÁŘŮ A KOMSOMOLCŮ V SSSR.

*V SSSR se pořádají každoročně masové přespolní lyžařské běhy odborářů a komsomolců, kterých se účastní vždy přes 4 miliony lyžařů. Na obrázku start štafety mužů na 3krát 10 km.*

naopak, zesiluje příznaky přetrenování. Při výběru forem a prostředků trainingu na začátku přechodného období vycházíme z potřeby postupně snižovat tělesnou námahu trainingu. Nejlépe je snižovat treningové dávky na lyžích a prodlužovat odpočinkové intervaly mezi jednotlivými treninky. Sejde-li rychle sněh, vybereme si nějaký pohyb příbuzný pohybům na lyžích, na př. chůzi.

Chůzi napříč krajinou začínáme nejdříve tratěmi 10—12 km pro muže a 5—8 km pro ženy, v celkem klidném procházkovém tempu, občas prokládaném zvýšenou rychlostí. Ke konci chůze provedeme několik cviků individuální gymnastiky, aby byly aktivisovány všechny svalové skupiny, zajištěno rovnoměrnější zatížení celé muskulatury a uvolněno místní napětí svalů z chůze.

Vzdálenost se postupně zkracuje a současně se přechází k úplně pro-

cházkovému tempu. 2—3krát týdně úplně dostačuje.

Později se věnujeme „aktivnímu odpočinku“. Působnost aktivního odpočinku byla dokázána fyziologem Sečenovem. Podle Maršaka působí aktivní odpočinek jen v tom případě, není-li svalová činnost intenzivní. Proto je cvičení v tomto období málo namáhavé a musí odvádět závodníka ze závodního vypětí vůle. To znamená, že musí být maximálně emocionální a kromě toho se doporučuje, aby bylo takového charakteru, aby pohybově co nejméně odpovídalo koordinaci pohybů na lyžích.

Podle našeho názoru je nejlepší základní gymnastika a sportovní hry (odbijená, košíková, tennis) v mírných dávkách. Podle Bergmana velmi dobře působí práce na zdravém vzduchu.

Nejúčelnější je přicházeti na hřiště 2—3krát týdně; každodenně ráno cvi-

čit. Gymnastiku jen v minimálních dávkách, pro pouhou aktivisaci organismu.

Před každým cvičením se rozevíčíme a po něm zase uklidníme. Hry nehraje závodivě, na výsledky, ale jen pro potěšení a na techniku. Kromě sportovních her je možná lehká atletika, a to technické disciplíny (vrhy, skoky a sprint); trening má technický ráz. Splňujeme i normy pro odznak zdatnosti (gymnastiku, šplh na laně a později sprint a skoky).

Nejlepší formou všech těchto cvičení je cvičební hodina v rozpětí 90 min., podle obecných zásad stavby cvičební hodiny.

Při řešení otázky, jak dlouhé má být období přechodu, aktivního odpočinku, musíme mít stále na paměti, že čím delší je období speciální přípravy, tím lepší a stabilnější jsou výsledky. Proto musí mít toto období minimální trvání. Podle našeho mínění stačí na vyjití z formy 1 měsíc

a na aktivní odpočinek 1,5—2 měsíce.

Na posledních 4—5 cvičeních před přípravným obdobím se velikost námahy zlehka zvětšuje a postupně se mění, tak, aby přechod do přípravného předsezónního období byl co nej-povlnnější.

Celkem řečeno, je přechodné období zaměřeno zdravotně. Správné zakončení přechodného období je charakterisováno posílením zdraví, chutí do treningu, dobrými údaji lékařské kontroly i sebekontroly. To platí i pro ostatní sezónní sporty, protože, jak jsme řekli, toto období je podřízeno výhradně úkolům zdravotním.

V tom smyslu je přechodné období zvláště důležité, protože se v něm kladou základy k úspěchu speciálního treningu, korunovaného vysokým sportovním výkonem.

(Podle článku v Theorii a praxi tělesné kultury XII, č. 10, přeložil Emil Dostál.)

## ÚSPĚŠNÁ SEZÓNA SOVĚTSKÝCH LYŽAŘŮ

V celé bohaté historii sovětského lyžařství nedosáhli sportovci SSSR tak vynikajících výkonů, jako právě v uplynulé zimě. Tak ku příkladu P. Morozov uběhl 18 km za 1:02:35 hod., V. Olišev 30 km za 1:53:02 hod. a

50 km za 3:16 hod. Také ženy měly několik výkonů mezinárodní úrovně. L. Vatina dosáhla na 5 km času 19:42 min. a M. Pečerkaja na 10 km 39:19 min. Nejlepším sovětským skokanem je J. Skvorcov, který na můstku

s kritickým bodem 60 m skočil 62 m a na 70 m můstku dosáhl 71,5 m. O stále rostoucí úrovni sovětských lyžařů svědčí i ta skutečnost, že v sezóně 1948-49 byl průměr padesáti nejlepších na 18 km 1:18 hod., kdežto v letošní sezóně se zlepšil na 1:07:56 hod.



# V. ZÁVOD OSVOBOZENÍ

Ve dnech 9. a 10. dubna 1950 konal se na svazích Železné hory v Krkonoších pátý ročník „Závodu Osvobození“. V sobotu 9. dubna byl na pořadu slalom na trati dlouhé 500 metrů s výškovým rozdílem 200. Ženy měly trať o 100 metrů kratší. Startovalo 43 mužů a 16 žen. Sněhové podmínky byly velmi dobré.

Druhý den pokračoval závod druhou částí — obřím slalomem který se jel na trati 1600 m s výškovým rozdílem 500 m a měl 23 kontrolních branek. Trať byla společná pro muže i ženy.

Výsledky:

## ŽENY:

### SLALOM — I. ČÁST ZÁVODU SDRUŽENÉHO

	Čas:	Body:
1. Moserová Božena, ZSJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.01,4	00.00
2. Holá Danuše, Sokol Praha XII. . . . .	1.05,8	3.24
3. Wagnerová Malu, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.19,3	10.74
4. Solcová Justína, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.19,8	11.04
5. Parmová Ludmila, ZTJ Sokol Frenštát p. Radh. . . . .	1.22,0	12.36
6. Polednová Karla, ZTJ Sokol Přerov . . . . .	1.22,4	12.60
7. Čížková Věra, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	1.36,4	21.00
8. Šulcová Eva, ZTJ Sokol Malá Skála . . . . .	1.44,2	25.68
9. Malá Eva, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	1.52,0	30.36
10. Lešková Květa, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.58,4	32.20
11. Lešková Květa, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.58,4	34.20
12. Žemličková Nina, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.60,2	35.28
13. Prokopcová Dana, ZTJ Sokol Česká Třebová . . . . .	1.71,8	42.24
14. Králová Olga, ZTJ Sokol Svit Gottwaldov . . . . .	1.95,6	56.52

### OBŘÍ SLALOM — II. ČÁST ZÁVODU SDRUŽENÉHO

	Čas:	Body:
1. Moserová Božena, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.33,8	00.00
2. Wagnerová Malu, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.41,6	7.88
3. Malá Eva, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	1.55,2	22.62
4. Parmová Ludmila, ZTJ Sokol Frenštát p. Radh. . . . .	2.00,0	49.95
5. Holá Danuše, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	2.03,0	29.50
6. Parmová Ludmila, ZTJ Sokol Frenštát p. Radh. . . . .	2.11,0	37.55
7. Lešková Květa, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	2.13,8	40.42
8. Králová Olga, ZTJ Svit Gottwaldov . . . . .	2.19,8	46.48
9. Čížková Věra, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	2.39,8	66.70
10. Prokopcová Dana, ZTJ Sokol Česká Třebová . . . . .	2.44,8	71.75
11. Žemličková Nina, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	3.12,0	99.23
12. Krafcová Jarmila, ZTJ Sokol Pražský . . . . .	3.15,0	102.26

Startovalo 14 žen, závod dokončilo 12 závodnic, 2 vzdaly.

JAK JE TVŮJ ODDÍL DALEKO SE SOUTĚŽÍ TOŽ?

## VÝSLEDKY SDRUŽENÉHO ZÁVODU — SLALOM A OBŘÍ SLALOM

Vítězem V. závodu Osvobození stává se MOSEROVÁ Božena, ZTJ S. ZDAR-  
LTC

	Obří slalom	Slalom	Celkem
1. Moserová Božena, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	00.00	00.00	00.00
2. Wagnerová Malu, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	7.88	10.74	18.62
3. Holá Danuše, ZTJ Sokol Praha XII . . . . .	29.50	3.24	32.74
4. Parmová Ludmila, ZTJ Sokol Frenštát p. Radh. . . . .	57.59	12.36	49.95
5. Malá Eva, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	21.62	30.36	51.98
6. Šulcová Eva, ZTJ Malá Skála . . . . .	26.47	25.68	52.15
7. Lelková Květa, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	40.42	34.20	74.62
8. Čížková Věra, ZTJ Sokol Praha XII. . . . .	66.70	21.00	87.70
9. Králová Olga, ZTJ Svit Gottwaldov . . . . .	46.48	56.52	103.00
10. Prokopcová Dana, ZTJ Sokol Česká Třebová . . . . .	71.75	42.24	113.99
11. Žemličková Nina, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	99.23	35.28	134.51
12. Kráfková Jarmila, ZTJ Sokol Pražský . . . . .	102.26	32.40	134.66

### M U Ž I:

#### SLALOM — I. ČÁST ZÁVODU SDRUŽENÉHO

	Čas:	Body:
1. Ruml Václav, ZTJ Sokol Věcla Brno . . . . .	96.6	00.00
2. Pittl Jaroslav, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.00.8	2.62
3. Jíra Josef, Sokol Malá Skála . . . . .	1.06.2	5.99
4. Červenka Oldř., ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.08.7	7.56
5. Fitucha Frant., VSJ Čáslav . . . . .	1.09.0	7.75
6. Knap Mamert, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.09.3	7.94
7. Frössl Emil, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.11.8	9.49
8. Appl Josef, ZTJ Sokol Česká Třebová . . . . .	1.12.2	9.74
9. voj. Brauner Ot., VSJ Pohořelec . . . . .	1.12.6	10.00
10. Špaček Milan, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.14.4	11.12
11. Bogdálék Jaroslav, ZTJ Sokol Věcla Brno . . . . .	1.14.8	11.37
12. Ing. Klozar Václ., ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.15.0	11.50
13. Lukeš Jaroslav, ZTJ Sokol Špindl. Mlýn . . . . .	1.16.8	12.62
14. Valeš Zdeněk, ZTJ Sokol Plzeň I. . . . .	1.18.6	13.75
15. Černý Radovan, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.20.8	15.12
16. Žemlička Jan, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.22.3	16.06
17. Patočka Vladimír, VSJ Milovice . . . . .	1.22.6	16.25
18. Nejdrl Slavoj, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.23.4	16.75
19. Pele Zdeněk, ZTJ Sokol Vrchlabí . . . . .	1.25.4	18.00
20. Čtvrtečka Jaroslav, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.25.8	18.24
21. Stránský Jan, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.28.0	19.62
22. Langhammer Egon, ZTJ Sokol Kraslice . . . . .	1.28.8	20.12
23. Kneř Ladislav, Sokol Malá Skála . . . . .	1.30.4	21.12
24. Husák Antonín, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.31.2	21.62
25. Matějovský Zdeněk, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.34.0	23.37
26. Patočka Vladimír, Sokol Frýdštejn . . . . .	1.34.5	23.68
27. Vladyka Ladislav, VSJ Praha . . . . .	1.34.6	23.75
28. Parma Zdeněk, Sokol Frenštát p. R. . . . .	1.34.7	23.81
29. Bartoněka Boh., Sokol Rokytnice n. J. . . . .	1.35.6	24.37
30. Smutný Jan, ZTJ Sokol Skloexport . . . . .	1.35.8	24.49
31. Oplť Oldřich, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.37.8	25.74
32. Heller, VSJ Milovice . . . . .	1.43.2	29.12
33. Tagwerker Jan, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.49.6	33.12
34. Schnellér Ota, ZTJ Sokol Trutnov . . . . .	1.56.2	37.24
35. Šiněl J., ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.58.8	38.87

## OBŘÍ SLALOM — II. ČÁST SDRUŽENÉHO ZÁVODU

	Čas:	Body:
1. Bogdálék Jaroslav, ZTJ Sokol Věcla Brno . . . . .	1.25.0	00.00
2.—3. Ing. K'ozar Václav, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.27.2	2.49
Opl't Oldřich, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.27.2	2.49
4. Špaček Milan, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.28.2	3.62
5.—7. Appl Josef, Sokol Česká Třebová . . . . .	1.28.8	4.29
voj. Brauner Otto, VSJ Pohóřelec . . . . .	1.28.8	4.29
Parma Zdeněk, Sokol Frenštát . . . . .	1.28.8	4.29
8. Ruml Václav, ZTJ Sokol Věcla Brno . . . . .	1.29.2	4.75
9.—11. Knap Mamert, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.29.8	5.42
Pitřl Jaroslav, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.29.8	5.42
Pitucha Frant., VSJ Čáslav . . . . .	1.29.8	5.42
12. Patočka Vladimír, VSJ Milovice . . . . .	1.30.0	5.65
13. Frössl Emil, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.31.0	6.78
14. Pele Zdeněk, Sokol Vrchlabí . . . . .	1.31.2	7.01
15. Šincl J., ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.32.2	8.14
16. Bartoněčka Bohumil, Sokol Rokytnice n. J. . . . .	1.33.2	9.27
17. Jíra Josef, Sokol Malá Skála . . . . .	1.33.4	9.49
18. Čtvrtečka Jaroslav, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.34.6	10.84
19. Lukeš Jaroslav, Sokol Špindl. Mlýn . . . . .	1.34.8	11.07
20.—21. Nejdř Slavoj, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.35.4	11.74
Červenka Oldřich, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.35.4	11.74
22. Kneř Ladislav, Sokol Malá Skála . . . . .	1.36.0	12.42
23. Zemlička Jan, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.36.6	13.09
24. Langhammer Egon, Sokol Kraslice . . . . .	1.39.2	16.04
25. Tagwerker Jan, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	1.39.8	16.71
26. Valeš Zdeněk, Sokol Pizeň I . . . . .	1.44.2	21.69
27. Schnellér Otta, Sokol Trutnov . . . . .	1.46.1	23.83
28. Smutný Jan, ZTJ Sokol Skloexport . . . . .	1.46.8	24.62
29. Stránský Jan, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.47.8	25.75
30. Černý Radovan, ZTJ Dynamo Slavia . . . . .	1.52.0	30.49
31. Husák Antonín, ZTJ Sokol Dynamo Slavia . . . . .	1.56.0	34.93
32. Matějovský Zdeněk, ZTJ Sokol Zdar LTC . . . . .	1.57.2	36.29

Startovalo 35 mužů, závod dokončilo 32, vzdali 3 závodníci.

### V. ZÁVOD OSVOBOZENÍ

#### VÝSLEDKY SDRUŽENÉHO ZÁVODU

#### SLALOM A OBŘÍ SLALOM

Vítězem V. závodu Osvobození se stává RUML Václav, ZTJ S. Věcla Brno

	Obří slal.	Slal.	Celkem
1. Ruml Václav, ZTJ Sokol Věcla Brno . . . . .	4.75	—	4.75
2. Pitřl Jaroslav, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	5.42	2.62	5.04
3. Bogdálék Jaroslav, ZTJ Sokol Věcla Brno . . . . .	—	11.37	11.37
4. Pitucha František, VSJ Čáslav . . . . .	5.42	7.75	13.17
5. Knap Mamert, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	5.42	7.94	13.36
6. Ing. K'ozar Václav, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	2.49	11.50	13.99
7. Appl Josef, ZTJ Sokol Č. Třebová . . . . .	4.29	9.74	14.03
8. Voj. Brauner Otto, VSJ Pohóřelec . . . . .	4.29	10.—	14.29
9. Špaček Milan, ZTJ Sokol ZDAR-LTC . . . . .	3.62	11.12	14.74
10. Jíra Josef, ZTJ Sokol Malá Skála . . . . .	9.49	5.99	15.48
11. Dr. Frössl Emil, ZTJ Sokol ZDAR-LTC . . . . .	6.78	9.49	16.27
12. Červenka Oldřich, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	11.74	7.56	19.20
13. Patočka Vladimír, VSJ Milovice . . . . .	5.55	16.25	21.90
14. Lukeš Jaroslav, Sokol Špind'erův Mlýn . . . . .	11.07	12.62	23.69
15. Pele Zdeněk, Sokol Vrchlabí . . . . .	7.01	18.—	25.01
16. Parma Zdeněk, Sokol Frenštát p. R. . . . .	4.29	23.81	28.10

	Obří slal.	Slal.	Celkem
17. Oplť Oldřich, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	2.49	25.74	28.23
18. Nejdř Slavoj, ZTJ Sokol ZDAR-LTC . . . . .	11.74	16.75	28.49
19. Čtvrtečka Jaroslav, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	10.84	18.24	29.08
20. Žemlička Jan, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	13.09	16.06	29.15
21. Kneř Ladislav, ZTJ Sokol Malá Skála . . . . .	12.42	21.12	33.54
22. Bartoníčka Bohumil, Sokol Rokytnice n. J. . . . .	9.27	24.37	33.64
23. Valeš Zdeněk, Sokol Plzeň I. . . . .	21.69	13.75	35.44
24. Langhammer Egon, Sokol Kraslice . . . . .	16.04	20.12	36.16
25. Stránský Jan, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	25.75	19.62	45.37
26. Černý Radovan, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	30.49	15.12	45.61
27. Šincl J., ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	8.14	38.87	47.01
28. Smutný Jan, ZTJ Sokol Skloexport . . . . .	24.62	24.49	49.11
29. Tagwerker Jan, ZTJ Sokol Bratrství Sparta . . . . .	10.71	33.12	49.83
30. Husák Antonín, ZTJ Sokol Dynamo Sl. . . . .	34.93	21.62	56.55
31. Matějovský Zdeněk, ZTJ Sokol ZDAR-LTC . . . . .	36.29	23.37	59.66
32. Schneller Otta, ZTJ Sokol Trutnov . . . . .	23.83	37.24	61.07



*Tisíce brigádnických hodin odpracovali lyžaři na stadionu ve Svatém Petru. Jejich zásluhou se můžeme pochlubit vzornou sjezdovkou, slalomovým svahem a skokanskými můstkami. Těsně před loňskou sezónou byl dokončen také lyžařský „barák“, který už letos splnil svůj účel. Jsou v něm noclehárny, umývárny a šatny. Na obrázku je skupina brigádníků pražských vodáren před dokončeným barákem.*

# Z ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS

## VÝKAZY ČINNOSTI LYŽAŘSKÝCH CVIČITELŮ A VEDOUCÍCH

Všichni členové lyžařského cvičitelského sboru odevzdají výkazy své lyžařské činnosti za uplynulou sezónu vedoucím lyžařských oddílů svých sokolských jednot nejpozději do konce května 1950 k ověření činnosti.

Do 10. června 1950 odvedou příslušní činovníci jednot zmíněné výkazy lyžařským odborům krajského výboru Sokola (krajským lyžařským vedoucím).

Na výkazech nebo ve zvláštním jmenném seznamu vyznačí vedoucí lyžařských oddílů jednot, zda činnost jednotlivých členů (členek) cvičitelského sboru schvaluje nebo podobně.

Výkazy o činnosti se vyhotoví na čtvrtce archu papíru. Zapiše se tam dále uvedený text a příslušné odpovědi:

1. Výkaz o činnosti za sezónu 1949-50, osobní číslo.
2. Příjmení, jméno a přesná adresa.
3. Cvičitel — vedoucí je — není absolventem státního lyžařského kursu pro lyžařské cvičitele, vedoucí mládeže a p. (týdenního) v roce . . . . .
4. Je držitelem TOZ, kterého stupně a kdy jej získal. Není-li, kolik splnil dosud disciplín.
5. Zda se podrobil přezkoušení v theorii, v praxi. Nebyl-li přezkoušen, proč?
6. Údaje o činnosti obsahují tyto sloupce:

1.	2.	3.	4.	
Doba od — do	cvičení vyučování výpravy, půldenní	přednášky hodin:	účast dorost začátečníci pokročilí	Poznámka

Ve výkaze jest nutno zvlášť vyznačit: týdenní kursy, ve kterých byli členové lyžařského cvičitelského sboru začlenění v akci vedení lyžařského výcviku při zájezdech pracujících ROH, ČSM a zájezdech školní mládeže.

V poznámkovém sloupci se vyznačí místo zájezdu.

### JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ

**Kraj Č. Budějovice:** Černá Miluše, Matějková Dagmar, Krausová Božena, Bencl Karel, Dlouhý Václav, Dupal František, Jaroslav Eliášek, Kolář Miroslav, Kubát Josef, Lexa František, Nebesář Zdeněk, Rachač Karel, Späninger František, Terš Antonín, Zimerman František.

**Kraj Plzeň:** Weber Vladimír, Beneš Viktor, Holý Josef, Krucký Miroslav, Silhavý Josef, Hodek František, Dvořák Antonín, Karel Huyk.

**Kraj Gottwaldov:** MUDr Jaroš Zdeněk, Juráček František, Horčík Karel, Krajčová Anežka, Erustbrumerová Sylvie, Mlýnek Miroslav, Žůrek Jan, Martinů Zdeněk, Mikeska Jan, Dvořák Karel, Lukašik Antonín, Skopový Miroslav, Buček Emanuel, Illek Josef, Dvořáček Jaromír, Leinfellner Eduard, Vyvíal Rudolf, inž. Štros Karel.

## JMENOVÁNÍ CVIČITELŮ ČOS

### Zkoušky konané 4. března 1950 na Mělnické boudě

Beneš Miroslav S. Brno-Žabovřesky, Borůvka Josef ZSJ Čs. pojišťovna Praha, Brtníček Jarmil S. Brno-Král. Pole, Bureš Zdeněk S. Praha-Střešovice, Dufek Bohumír S. Praha XII, Fulín František ZSJ Pošta Praha, Fürst Bernard S. Pražský, Gabriel Milouš S. Brno I, Hezký Karel S. Jilemnice, Charfreitag Jaroslav S. Žamberk, inž. Chodounský Jiří ZSJ Spofa Praha, Janovský František ZSJ Orbis, Jaroš Otakar ZSJ Práce Praha, Junek Zbyněk, Sokol GZ Královo Pole, Jungman Vlastimil ZSJ Živnobanka Praha, Jurečka Rudolf Sokol Žilina u Nového Jičina, Kadleček Radim Sokol Brno I, Katolický Josef S. Brno II, Kincl Blahoslav S. Olomouc, Knižák Antonín ZSJ Živnobanka Praha, inž. Khol Jaroslav S. Praha XII, Kreipl Jiří S. Radotín, Kubiš Karel S. Brno I, Kuna Slavoj S. Bakov n. Jiz., Mařík Josef S. Nusle, Masák Rudolf S. Praha XII, Milostný Vlastimil S. Teplice, Mužný Vítězslav ZSJ Svit Gottwaldov, Novák Jiří ZSJ Hefa Praha, Ostrý Svatopluk ZSJ Pošta Brno, Palička Václav ZSJ Tesla, Rakušan Zdenko S. Praha-Nusle, Sázavský Jan ZSJ želez. Brno, Stoklasa Jaroslav S. Pražský, Sýkora František S. Plzeň V, Škába Rudolf S. Praha VII, Trunda Vincenc ZSJ OD Olomouc, Veselý Josef ZSJ Spofa, Vydra Vladimír S. Praha XII.

### Zkoušky konané 11. března 1950

Bušková Ludmila ZSJ Dynamo Slavia, Cvrková Božena S. Praha XII, Gazdová Božena ZSJ Dynamo Slavia, Hochová Justina S. Praha XII, Hrabětová Jarmila ZSJ Zdar LTC, Krajčová Drahomíra S. Dejvice II, Macháčková Olga ZSJ Vítkovické želez., Maříková Helena ZSJ Dynamo Slavia, Mašková Věnceslava S. Pražský, Qlivová Jaroslava S. Podolí, Podalová Svatava S. Olomouc, MUDr Balzar Miloš S. Prostějov I, Balcar Vladimír S. Pardubice II, škpt. Kysel Aladár Bratislava, Mišek Karel S. Praha XII, Novák Václav S. Žamberk, Recman Boleslav ZSJ Vítkovické želez., Valder Mojmir S. Klimkovice, Rudiš Viktor ZSJ Včela Brno, Weingart Bedřich S. Smíchov I.

### Zkoušky konané 18. března 1950 na Mělnické chatě

Andrle Josef ZSJ Svit Gottwaldov, Bednář Dušan ZSJ Želez. Brno, Bílek Miroslav ZSJ Verneřice, Borkovec Miloš ZSJ Brno, Drápal František ZSJ želez. Brno, Fiala Miroslav ZSJ želez. Brno, Fišer Jindřich ZSJ Zdar LTC, Hadač Jaroslav S. Plzeň-Újezd, Hajšl Dušan ZSJ Zdar LTC, Chalupa Miroslav S. Mnichovice, Jičínský Zdeněk S. Pardubice, Král Miroslav S. Machov, Krajčí Václav S. Pražský, Křížík Miroslav ZSJ Auto Praga, Martinů Zdeněk ZSJ Svit Gottwaldov, Mucha Jaroslav ZSJ želez. Brno, Müller Vladimír ZSJ želez. Brno, Pavlík Luboš S. St. Boleslav, Petřík Ilja S. Žižkov I, Potáč Břetislav ZSJ Svit Gottwaldov, Razim Karel, Reich Jiří S. Praha XII, Šlachta Lubomír S. Slezská Ostrava, Šedivec Jaroslav S. Plzeň IV, Štrýmpl Eduard S. Pardubice I, Štrýmpl Jiří S. Pardubice I, Terš Karel S. Mnichovice, Totter Ferdinand S. Pardubice I, Uhlář Antonín S. Nusle, Vrabec Jiří ZSJ Dynamo Slavia, Vyvíal Rudolf ZSJ Svit Gottwaldov.



## JMENOVÁNÍ LVŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS

### Zkoušky konané 7. ledna 1950 na Fučíkově chatě v Krkonoších

Hynek Dušan S. Česká Třebová, Kováč Miroslav S. Česká Třebová, Bartoněk Ivo S. Brno-Žabovřesky.

### Zkoušky konané 8. ledna 1950 na Čerínku u Jihlavy

Blatný Karel S. Třebíč, Fabián Věroslav S. Nové Město, Fišera Miroslav S. Jihlava, Hovorka Karel S. Havl. Brod, Jaška Adolf ZSJ Zruč n. Sáz., Kotenová Věra S. Havl. Brod, Laška Bohuslav S. Jihlava, Lázníčka Vilém S. Třebíč, Lindauer Zdeněk S. Havl. Brod, Nováčková Věra S. Třebíč, Dr. Procházka Vladimír S. Jihlava, Rohrová Božena S. Třebíč, Weigner František S. Třebíč, Zák Otakar S. Třebíč.

### Zkoušky konané 14. ledna 1950

Bukovský Vlastimil ZSJ Tatra Kopřivnice, Hanzlík Mojmir ZSJ Minerva Opava, Máchová Ludmila S. Frenštát, Myslivec V. S. Svinov, Petráš Jiří S. Štramberk, Polanský František S. Frenštát, Pokorná Stanislava ZSJ Tonak N. Jičín, Sedláček Miroslav V SJ Ostrava, Sedlářová Zdeňka ZSJ Tonak N. Jičín, Sliva Štěpán S. Opava, Strakoš Jan S. Svinov, Štefek Miloš S. Frenštát, Tyleček Jan S. Štramberk, Valík Jan S. Kateřinky, Vavrečka Vladislav S. V. Polom, Vrubel Leopold ZSJ MEZ Frenštát, inž. Vykoukal Milouš VSH Orlová, Výtisk Vladimír S. Vel. Polom, Zdrálek Milan ZSJ Vítkovické železářny.

### Zkoušky konané 14. ledna 1950 na Mělnické chatě

Martínek Jan S. Smíchov I, Škola František S. Strakonice.

### Zkoušky konané 21. ledna 1950 na Špičáku

Baudys Zdeněk S. Plzeň IV, Čechtický Josef S. Plzeň III, Dub Josef S. Plzeň I, Fialová Markéta S. Domažlice, Havlík František S. Stříbro, Holý Václav S. Křimice, Hofmeistrová Helena S. Domažlice, Kaucká J. Věra S. Plzeň V, Kabourek Josef S. Domažlice, Kleislová Helena S. Plzeň IV, Krňoul Jan S. Stupno, Krulichová Jarmila S. Plzeň IV, Matoušek Antonín S. Plzeň II, inž. Mathauser Antonín S. Plzeň V, Pánský Jan S. Plzeň I, Salcman František S. Plzeň IV, Sinkule Milan S. Plzeň III, Štětka Karel S. Plzeň IV, JUDr. Štilip Dobroslav S. Plzeň IV, JUDr. Uhl Karel S. Plzeň IV, Vimr Václav S. Štáhlavy, Vojta Václav S. Plzeň-Valcha.

### Zkoušky konané 5. února 1950 — Ramzová

Brázda Alois ZSJ Včela Brno, Darda Václav ZSJ ČSSZ Žabovřesky, Gasenheimer Vlastimil S. Brno-Žabovřesky, Katolický Josef S. Brno II, Müllerová Líbuše ZSJ želez. Brno, Olešovský Bohumír ZSJ Včela Brno, Podešva Vilém ZSJ Včela Brno, Roman Josef ZSJ Včela Brno, Svoboda Josef ZSJ Včela Brno, Tošnar Milan ZSJ Včela Brno, Vagner Silvestr ZSJ Včela Brno.

### Zkoušky konané 11. února 1950 na Javorovém

Babica Karel ZSJ Tonak N. Jičín, Bittner Ladislav S. Baška, Branž Emanuel ZSJ SPJ Pečiva Opava, Dadejová Štěpánka S. Kateřinky, Durčková Olga ZSJ Tatra Kopřivnice, Frič František S. Karvinná I, Holub Josef S. Opava, Holubová Stanislava ZSJ Tatra Kopřivnice, Hrček Mojmir S. Starič, Jedličková Blanka S. Kateřinky, Klima Mojmir ZSJ ONV C.

Těšín, Konečný František S. Kateřinky u Opavy, Král Jaroslav S. Jaktař, Kuča Mir. S. Jaktař, Kuchejda Erich ZSJ želez. Třinec, Kučera Zdeněk S. Štramberk, Londín Bohumil ZSJ Transporta Příbor, Malík Josef ZSJ Minerva Opava, Měkyna Zdeněk ZSJ želez. Třinec, Mrázek Antonín S. Lištná Neděla Jaromír S. Kateřinky, Nogol Antonín S. Ostrava I, Pieleš Karel S. Lištná, Sarčák Pavel S. Karvinná I, Sabela Rudolf S. Lištná, Slíž Josef S. Lištná, Šuch Jan S. Lištná, Šváb Richard S. Kateřinky, Trojek Vladimír S. Slezská Ostrava I, Vlach Jaroslav S. Nový Jičín, Volek Josef S. N. Jičín, Galuška Jan ZSJ želez. Třinec.

#### Zkoušky konané 11. února 1950 na Pardubických boudách

Adámková Jaroslava S. Pardubice I, Gregor Vilém S. Skuhrov, Blank Karel S. Ústí n. O., Doležalová Zdenka S. Ústí n. O., Culková Libuše S. Čáslav, Čop Jaroslav S. Lanškroun, Hofman Jan S. Česká Třebová, Ježdíková Květa S. Hlinsko, Hendrychová Pěva S. Pardubice, Janeba Jaroslav S. Ústí n. Orl., Kindl Ludvík S. Pardubice I, Máša František S. Přelouč, Kokeš Zdeněk S. Litomyšl, Sychra Jan S. Ústí n. Orl. Vacník Ervin S. Č. Třebová, Pechlý Miloslav ZSJ Transporta Chrudim, Polák Jiří S. Pardubice I, Šobr Zbyněk S. Jimramov, Špejzl Rudolf S. Rybitví, Sedláček Stanislav S. Řetová, Řeháková Vlasta S. Parník, Spöner Evžen S. Lanškroun, Zábrodský Stanislav S. Ústí n. O., Němec Miloslav S. Telecí, Vítek Emanuel S. Foličká, Zikmund Josef S. Pardubice, Pačes Zdeněk ZSJ Praga Choceň, Hofmannová Hana S. Pardubice II, Vojtíšek Jiří S. Pardubice II, Řehák František S. Parník.

#### Zkoušky konané 13. března 1950 v Išvánové.

Bačák Josef ZSJ Tonak N. Jičín, Balcar Václav S. Kateřinky, Bobek Vilém ZSJ ONV Č. Těšín, Brančová Vlasta S. Krnov I, Cigánek Václav ZSJ OKD Ostrava I, Černík Oldřich ZSJ důl Gottwaldov, David Miroslav ZSJ Tonak N. Jičín, David Vladimír ZSJ Tonak N. Jičín, Gruzská, Bruno ZSJ ONV Č. Těšín, Huvar Oldřich S. Frenštát, Cholevík Josef ZSJ Tatra Kopřivnice, Kotas Zdeněk ZSJ pres. Beneš, Kručinský Jiří S. Heřmanice, Kulíšák Štěpán ZSJ Budoucnost Ostrava, Lange Ivo S. Frenštát, Lišek Jaromír S. Pakov, Marek Zdeněk S. Muglinov, Němec Oldřich S. Jaktař, Recmanová Věra ZSJ želez. Ostrava, Svoboda Zdeněk S. Hradeč u Opavy, Šlachta Vladimír ZSJ pres. Beneše, Šlosar Antonín ZSJ Brokát Vitkov, Škapa Karel S. Krnov I, Válek Vilém ZSJ Tonak N. Jičín.

#### Zkoušky konané dne 22. března 1950 ve Sv. Petru

Blažek Josef ZSJ Stalingrad Místek, Langauer Eduard JTO Sokol B. Bystrica, Marcinkov František ZSJ Svit Gottwaldov, Burian Jan ZSJ Svit Otrokovice, Holoc Miroslav S. Město Zďár, Hájek František S. Česká Třebová, Weishäutelová Marie ZSJ Skloexport Jablonec, Weisshäutel Václav ZSJ Skloexport Jablonec.

---

### ZAPLATIL JSI UŽ PŘEDPLATNĚ?

---

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Středobescké tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

29. ČERVENCE 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 7



*Fatranský terén na Slovensku*

# PŘÍŠTÍ ÚKOLY SOKOLA

Na celostátní konferenci ČOS konané v Praze 29. června 1950 přednesl důležitý a obsáhlý referát gen. tajemník ČOS br. Oldřich Vyhnálek. Usnesení konference i referát br. Vyhánka je novým vodítkem všech sokolských složek. Bude proto podrobně projednáván jak v krajích, okresech tak i ve všech sokolských jednotách na členských schůzích. Také ve našem lyžařském oddíle si podrobně referát i nové úkoly pročtete a prodebatujete.

V závěru konference bylo schváleno 20 nejbližších úkolů, podle kterých se bude řídit práce v Sokole.

*O úkolech Sokola v lidově demokratické republice řekl prezident Klement Gottwald: „Chceme, aby tělovýchova a sport sloužily našemu lidu k radosti a osvěžení. Chceme, aby náš lid měl dosti fyzických sil i pro úkoly budovatelské a branné. Tedy — tělovýchovu do nejširších vrstev.“*

*Zavazujeme se, že budeme plnit tuto základní směrnicí a vytvoříme ze Sokola velkou, dobrovolnou organizaci tělesné výchovy a sportu, přitažlivou zejména pro mládež. K tomu si vytyčujeme tyto nejbližší úkoly, závazné pro všechny orgány a příslušníky Sokola.*

1. Budeme zakládat nové sokolské jednoty na závodech a na vesnicích.

2. Budeme za pomoci ČSM zakládat sokolské kroužky jako základ příštích jednot všude tam, kde dosud nejsou podmínky pro založení jednoty.

3. Poskytneme nejširší pomoc a stárou spolupráci při zakládání a činnosti sokolských kroužků na školách.

4. Rozvineme brigádnické akce svépomocného budování hřišť, koupališť a dalších tělovýchovných zařízení.

5. Budeme plánovitě zvyšovat počet nositelů TOZ.

6. Základnou všestranné činnosti všech jednot bude plánovitá příprava k plnění podmínek TOZ. K tomu vypracujeme osnovy.

7. Pro zvýšení aktivity rozvineme uvnitř jednot zdravé soutěžení všech jejich příslušníků, družstev i oddílů.

8. Sportovní hry dělnické mládeže pozvedneme ještě k dalšímu rozmachu a podle jejich vzoru rozšíříme masové sportovní soutěžení pro všechnu mládež.

9. V jednotách rozvineme v daleko větší míře činnost sportovní. Tím se stane Sokol pro mládež přitažlivějším a činnost jednot všestrannější. Soustředíme se především na rozšíření lehké atletiky, plavání, odbíjené, kopané, cyklistiky, lyžařství a bruslení.

10. Budeme zvyšovat všeobecnou výkonnost v masovém měřítku, vyhle-

dávat talenty a vychovávat z nich vynikající sportovce nového typu.

11. Všechna hřiště a tělovýchovná zařízení zpřístupníme veškeré mládeži. Již o prázdninách zorganizujeme „Večery otevřených hřišť“. Vytvoříme sokolské náborové skupinky, které na všech místech, kde se mládež soustřeďuje, budou organizováním her a sportovní činností získávat mládež pro vstup do Sokola.

12. V roce 1951 uskutečníme v každé jednotě a v každém okrese Tělovýchovné dny, k nimž zpracujeme včas osnovy s novou tělovýchovnou a sportovní náplní.

13. Každé družstvo a každý oddíl jednoty bude mít svého vzdělavatele, který bude zástupcem vedoucího. Povinností vzdělavatele jednoty je vést a řídit jejich práci. Vypracujeme osnovy pro vzdělávací práci v Sokole.

14. Hlavním úkolem okresních výborů Sokola je ve spolupráci s tělovýchovnými referáty ONV organizovat rozsáhlé školení cvičitelů a cvičitelů pro všechny jednoty, jejich oddíly a družstva.

15. V průmyslových střediscích budeme podporovat slučování místních jednot se závodními.

16. Ve všech místech a ve všech závodech uskutečníme společné schůze příslušníků Sokola s členy ČSM, na



### FINŠTÍ LYŽAŘI VZPOMÍNAJÍ NA TATRANSKÝ POHÁR

*Finští lyžaři, členové dělnického svazu TUL, kteří se zúčastnili letošního družného ročníku Tatranského poháru v Československu, vděčně vzpomínají na svůj pobyt u nás. V Helsinkách konala se na nejživějším místě hlavního města výstavka čestných cen a darů, které si přivezli finští účastníci Tatranského poháru domů. Výstavka vzbudila veliký zájem a stala se zdarilou propagací československého sportu a současně i československého výtvarného umění v oboru sklářském.*

nichž budou prodiskutována usnesení Sjezdu ČSM o tělovýchově a sportu a určen další společný postup. Totéž provedou krajské i okresní orgány.

17. Pro svou práci budeme čerpat zkušenosti ze sovětské fyskultury. Proto rozšíříme v Sokole sovětský sportovní tisk a vydáme překlady nejdůležitější sovětské sportovní literatury.

18. Vypracujeme a vydáme tiskem populární instruktivní příručky pro rozvíjení tělovýchovy a sportu na závodech a na vesnicích.

19. K zajištění všech úkolů vybudujeme Sokol na pružnějších organi-

sačních základech a vytvoříme živé spojení od ústředí přes kraje, okresy až do jednot. Včas připravíme návrhy stanov a organizačního řádu, plán činnosti a rozpočty na rok 1951.

20. Budeme získávat pro práci v Sokole další dobrovolné pracovníky, především z řad ČSM a ROH. Také zaměstnanecký aparát Sokola musí být složen z lidí pracovně i odborně zdatných a zcela oddaných lidově demokratické republice a pracujícímu lidu.

Splněním těchto úkolů zajistíme další rozmach tělesné výchovy a sportu v naší republice.

# PODROBNÁ ZPRÁVA O PRACOVNÍ PORADĚ KRAJSKÝCH LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH

Ve dnech 17. a 18. června 1950 se konala v Praze v Tyršově domě pracovní porada krajských lyžařských vedoucích a členů Ústředí lyžařů ČOS. Toto dvoudenní zasedání zhodnotilo práci za uplynulou sezónu a určilo úkoly pro další práci.

Toto dvoudenní zasedání bylo pro naše lyžařství velmi významné a proto věnujeme referátu téměř celé dnešní číslo Lyžařství.

Sjezd řídil předseda ústředí lyžařů ČOS br. Miloš Duffek. Pozdrav předsednictva ČOS přednesl náměstek starosty MUDr. František Bláha. Tělovýchovný sbor ČOS zastupoval náčelník sportu br. Jaroslav Vykoupil.

Po politickém referátu bratra Zdeňka Šprynara přednesl obsáhlý referát o činnosti všech lyžařských složek předseda ÚL ČOS br. Miloš Duffek.

Bratři a sestry!

Scházíme se zde v Tyršově domě po jednom roce svoji činnosti, po prvním roce konečného opravdového sjednocení našeho lyžařství v Sokole. Scházíme se proto, abychom si vzájemně předložili bilanci práce za uplynulé období, abychom si udělali obraz o tom, co přineslo lyžařství sjednocení tělesné výchovy v uplynulém roce a abychom si nastínili formy a obsah práce na další období.

Přehlížím-li práci za uplynulý rok, nemohu nevpomenout toho, který tak tragicky nečekaně opustil naše řady v době, kdy právě nejvíc jsme potřebovali jeho spolupráce. Vzpomínám s bratrskou láskou br. Pepíka Krňoula, který věnoval 17 let svého života práci pro lyžařství. Vy víte, že této práci věnoval nejen svá nejlepší léta, svoje nadšení a schopnosti, ale že pro lyžařství pracoval celým svým srdcem. Po sjednocení lyžařství v Sokole, přihlásil se spontánně k aktivní spolupráci na novém budování našeho obrozeného lyžařství. Tuto práci přerušil jeho nečekaný, tragický odchod. Proto při rozloučení s ním, v Domažlicích, slíbil jsem mu, že budeme vždy pozdravovat jeho jménem ty hory, které měl tak rád. Svůj slib jsem dodržel a věřím, že i vy zachováte jemu vděčnou vzpomínku.

I když na poli budování a rozvoje lyžařství ve sjednocené tělovýchově bylo za minulý rok dosaženo značných úspěchů, i když jsme se snažili o opravdu masové rozšíření lyžařství novými formami a organizováním nových akcí, nelze nevidět a nepřiznat, že ještě mnoho ze starého přežívá a že je nutno ještě mnoho vykonat, aby naše sokolské lyžařství stálo plně ve službách našeho pracujícího lidu, aby tak plnilo a splnilo poslání, které je mu určeno.

Trpělivou prací a neustálým zdokonalováním se, učením se z úspěchů i rozborem příčin neúspěchů, tak rostou nejlepší pracovníci.

Řekněme si, co jsme dělali dobře, a to pak v krajích dělejte podle nás. Co jsme dělali špatně, prosím vás, o upřímnou kritiku, ne kritiku dřívější, osobně zahrocenou, ale o kritiku konstruktivní, radostnou, povzbuzující, kritiku, která přivádí k nové chuti k práci.

Hned na počátku se musím zmínit o jednom přežitku, s nímž jsem se ještě několikrát setkal v uplynulém roce. Stále ještě někteří činovníci dělí lyžařské pracovníky na pracovníky „sokolské“ a pracovníky „svazové“. Já neznám takové dělitko. Znáám jen sokolské lyžařské pracovníky a to buď dobré, kteří ze všech svých sil a schopností pracují pro rozvoj a rozkvět našeho lyžařství v Sokole podle směrnic a plánů, které si určujeme, nebo špatné, kteří nepochopili ušlechtilé zásady a kteří svým stanutím se sami vyřazují.

Uplynulý rok přinesl další značný vzrůst sokolských lyžařů i veliké množství lyžařů nově vycvičených, zvláště z řad pracujících a mládeže. Málo jsme však pronikli tam, kde naše práce měla býtí nejintenzivnější, totiž do hor a podhůří a na venkov. Také jsme postrádali soustavnou a cílevědomou spolupráci s lyžařskými oddíly závodních jednot.

Podle zpráv jednotlivých zpravodajů jeví se nám činnost jejich komisí asi takto:

Dorostová komise pracovala vcelku dosti úspěšně. Provedla ve spolupráci s TÚŠ dvě výcvikové školy pro závodníky dorostence a dorostenky, dvě školy pro vedoucí a cvičitele dorostu (mládeže), uvedla do pořádku závodní katastr dorostu, pořídila seznam absolventů dosavadních škol pro vedoucí mládeže. Komise splnila dále i některé úkoly, které se vyskytly během sezóny. Vypracovala methodickou řadu pro výcvik mládeže a všeobecné pokyny k tomuto výcviku, které byly uveřejněny v „Lyžařství“. Na žádost žákovské komise ČOS provedla školu pro vedoucí a cvičitele žáků a žákyň, vypracovala její program, spolupůsobilá svými instruktory. Škola však nesplnila svůj úkol — účast ve škole byla malá a úroveň průměrně slabá.

Komise projednala zatím pouze náplň lyžařské příručky pro mládež, její zpracování zůstává nesplněným závazkem pro nejbližší dobu.

Komise vykonala málo pro masové podchycení mládeže a propagaci běhu. Byly to pouze pokyny a rady, které byly různě otištěny. Rovněž spolupráce s ČSM byla malá a omezila se na delegování cvičitelů a vedoucích do škol ČSM. Komise neměla dostatečný kontakt s kraji a zejména s vedoucími dorostu v krajích, jejichž činnost pak nemohla ani usměrňovat, ani kontrolovat. Neposlala včas směrnice pro výcvik mládeže ani ČSM, ani rekreační komisi MŠVU.

Přebory dorostu, ačkoliv utrpěly přeložením místa v poslední chvíli, měly velmi dobrou úroveň po všech stránkách. I účast závodníků a závodnic uspokojila, pouze ve skupině mladších dorostenců nevyslaly některé kraje plný počet povolených závodníků. Stínem přeborů bylo rozhodnutí rozhodčích o odmítnutí některých pozdě hlášených dorostenců, malá spolupráce a ochota místní sokolské jednoty a místních úřadů.

Výcvikové školy pro vybrané dorostence a dorostenky závodníky se osvědčily, jak také dokázaly výsledky přeborů, i když, i zde se vyskytla řada menších chyb, které komise ve své zprávě otevřeně uvedla, aby byla zjednána náprava.

Ze zprávy zpravodaje TOZ vyplývá, že krajské závody nebyly včas vypisovány jako závody o TOZ, třebaže ústředí mnohokrát předem včas na tuto povinnost krajů upozorňovalo. Tím se stalo, že dosud máme málo lyžařů, kteří splňují podmínky TOZ ve výběrové části v lyžařství.

Komise vypracovala řadu změn a návrhy na lyžařskou část TOZ II.

Přes několikerou výzvu, podle vydaných směrnic, teprve 6 krajů předložilo plány standardních lyžařských tratí pro TOZ a to: Praha, Pardubice, Liberec, Hradec Králové, Gottwaldov a Jihlava.

Výcviku našich širokých lyžařských mas byl dán pevný základ vypracováním nové osnovy lyžařského výcviku. Lyžařský výcvik byl rozvržen do tří

výcvikových stupňů. První stupeň, t. j. základní výcvik byl vypracován nejpodrobněji.

Nový postup lyžařského výcviku (methodická řada), byl zpracován po pečlivém projednání ve vyšší cvičitelské škole a po rozsáhlém připomínkovém řízení, včetně zástupců vojenského lyžařství. Bylo využito zkušeností rozsáhlého kolektivu výcviku všech složek lyžařů i podle potřeby vhodně použity nejnovější úspěšné způsoby nácviku. Podle nové methodické řady se prováděl v uplynulé sezóně veškerý lyžařský výcvik, zejména nových členů lyžařského cvičitelského sboru (i v krajích).

Prezkoušení dosavadních kádrů cvičitelských bylo již většinou krajů provedeno nebo je stanoveno jako první úkol na začátku příští sezóny. Potěšitelná je zde zvláště skutečnost, že kraje vcelku správně pochopily účel tohoto doškolování cvičitelských kádrů a to jednak pro zvýšení jejich technické úrovně a pro obeznámení jich s jednotným methodickým postupem lyžařského výcviku, hlavně však pro zvýšení morální a ideové hodnoty všech cvičitelů a vedoucích.

Publikační činnost cvičitelské komise byla také obsažná. Kromě účelné osnovy lyžařského výcviku, uveřejněné v „Lyžařství“ a lyžařské školy, uveřejňované v Ruchu, posoudila příručku „Radostně na lyžích“ a vypracovala připomínky, podle nichž autoři Jirsa — Jelínek — Hala provedli požadované úpravy. Kolektiv komise vypracoval lyžařskou příručku, která bude v nejbližší době vydána.

Dále posoudila komise odborně několik rukopisů dalších autorů.

Nejradostnějším výsledkem práce komise je nových 150.000 lyžařů z řad pracujících a mládeže, vycvičených cvičiteli a vedoucími při zimní rekreaci ROH, ČSM a na sokolských zájezdech. Zde dalo lyžařství v minulé sezóně základní výcvik opravdu širokým lidovým vrstvám v takovém měřítku, že takovým úspěchem se zatím nemůže pochlubit žádný jiný sport.

Přehlížíme-li činnost komise závodnické, musíme ji zhodnotit ze dvou hledisek. Jednak péče o naše vrcholné závodníky, dále pak s hlediska výchovy nových závodnických kádrů.

K otázce první víme, že vybranému státnímu družstvu byla v uplynulé sezóně věnována taková péče, jako nikdy dosud, i když ještě všechno se nám nedařilo tak, jak bychom si byli přáli. Hlavně vybavení členů a členek st. družstva bylo mnohdy obstaráno v poslední chvíli. Největší bolestí pak byl nedostatek dobrých skokanských lyží. Přesto však dosažené výsledky nebyly úměrně vynaložené péči. Chyběl a chybí nám dosud přesný tréninový plán a to jak kondiční pro léto, tak i předsezónní a vlastní sezónní přípravy. Svůj závazek v obhájení Tatranského poháru jsme splnili a naše státní družstvo získalo krásný pohár, věnovaný prezidentem republiky Klementem Gottwaldem. Závod sám i předchozí mezinárodní přípravný tábor byl přes některé menší nedostatky a chyby ukázkou nové formy spolupráce ve sportu mezi národy v duchu proletářského internacionalismu a přinesl mnoho nových poznatků a zkušeností.

Druhá část činnosti komise pak zcela uvázla.

Na podzimním sjezdu krajských vedoucích lyžařství žádala závodnická komise vedoucí krajů, aby splnili nejdůležitější úkol, t. j. umožnili přípravu krajských závodníků. Dále byli krajští vedoucí žádáni, aby informovali stále o své činnosti závodní komisi a přičinili se tak o nejužší spolupráci těchto složek. Bohužel, jediným kontaktem byly reklamace, že ten, nebo onen závodník nebyl zařazen do státního družstva.

Do školy instruktorů závodníků ve Špindlerově Mlýně měly kraje vyslat, podle jejich posouzení, nejkvalifikovanější bratry a sestry, takové, kteří se věnují výchově mládeže a závodníků a mají všechny předpoklady, aby se stali dobrými vedoucími. Kraje nesplnily tento úkol zcela odpovědně.



V činnosti závodní uplynulé sezóny patří na přední místo provedení Sokolovského závodu branné zdatnosti. V okresech a i v mnohých krajích nebyla tomuto závodu věnována taková pozornost a péče, jakou pro svůj význam zaslouhoval. I když byl v účasti překročen závazek, postrádaly ve většině okresů a krajů vylučovací závody charakteru významného masového závodu. Závěrečný závod jevil také ještě řadu menších nedostatků, které je pro příště třeba odstranit.

Kádr rozhodčích je třeba bezpodmínečně rozšířit a omladit. U rozhodčích jsou vždy znovu povolávání k práci osvědčení činovníci a málo je dáována příležitost novým rozhodčím k získání praxe. Zde musí najít kraje cestu k závodním sokolským jednotám a vychovat v každé jednotě několik schopných měřičů. Ti budou jistě spolupracovat na všech úkolech organizačních. Výchovu měřičů je nutno provést ještě před začátkem sezóny a získat tak řadu zdatných a schopných spolupracovníků pro přípravy a provedení lyžařské části SHDM.

Byl proveden celostátní sedmidenní kurs pro měřiče se závěrečnou zkouškou na rozhodčí. Osm krajů provedlo kursy pro měřiče, na které vyslalo ÚL 5 instruktorů. V uplynulé sezóně bylo celkem jmenováno 36 rozhodčích a 149 měřičů. FIS bylo navrženo 12 mezinárodních rozhodčích, kteří byli též FIS v listopadu 1949 schváleni.

Byl propracován a vydán závodní řád pro závody sjezdové, řád zkoušek pro měřiče a rozhodčí, výpočtové tabulky pro klasické závody, výpočtové tabulky pro troj- i víceboje a veškeré potřebné tiskopisy k provádění závodů. Byla provedena revize kartotéky rozhodčích a měřičů.

Z části byl probrán závodní řád závodu v běhu a jeho dokončení je nejbližším úkolem komise rozhodčích.

### KOMISE ŘÁDŮ

vypracovala návrh registračního a přestupního řádu, vydala řád cvičitelský, řád pro zkoušky lyžařských cvičitelů a vedoucích, řád pro zkoušky měřičů a rozhodčích. Komise vypracovala a provedla také distribuci lyží „Bonna“ do krajů.

### KOMISE ZÁVODŮ

věnovala plnou péči a pozornost přípravám Tatranského poháru a 51. lyžařských mistrovství, zatím co přípravě ostatních závodů ústředí nevěnovala dostatečnou pozornost. Tím se stalo, že propisice ostatních závodů byly vydávány opožděně a

nebyly dobře promyšleny, nebyly dostatečně pružné a zavinily tak několik chybných rozhodnutí při vlastních závodech.

Rovněž postrádáme dosud přehled všech závodů, provedených v uplynulé sezóně a jejich výsledků.

### KOMISE ŠKOL

sestavila podle požadavků všech komisí ÚL na začátku sezóny plán všech ústředních lyžařských škol. Bylo pamatováno na školení a výchovu nových cvičitelů a cvičitelek v řadě škol, vedoucích mládeže, instruktorů závodníků a závodnic a lyžařských rozhodčích. Rovněž vybraní závodníci a závodnice byli systematicky připravováni v treningových táborech a kursech. Vybraní dorostenci a dorostenky byli rovněž připravováni pro svoji závodní činnost.

Vcelku bylo naplánováno 5 cvičitelských škol pro muže, 3 cvičitelské školy pro ženy, 1 vyšší cvičitelská škola pro muže a ženy, 1 pro vedoucí mládeže mužů, 1 pro vedoucí mládeže žen, 1 mezinárodní cvičitelská pro muže a ženy, 2 školy instruktorů závodníků a závodnic, 1 škola pro rozhodčí, 2 závodnické školy pro dorostence a dorostenky a 9 závodnických škol a táborů pro muže a ženy.

Pro školení cvičitelů, cvičitelek a vedoucích mládeže, sloužila v letošní sezóně Mělnická chata v Krkonoších, kterou nám zapůjčila ÚRO a která vyhovovala. Pouze vybavení inventářem nebylo dostatečné.

Pro řádné školení potřebuje naše lyžařství vlastní výcviková střediska, náležitě vybavená všim potřebným zařízením a inventářem.

Stálé lyžařské školy, zřizované dříve v lyžařských střediscích, byly před sezónou zrušeny pro jejich nevhodnou formu. Nová forma a náplň těchto škol v souladu se socialistickou výstavbou naší vlasti, bude vyřešena později.

## MEZINÁRODNÍ KOMISE

před sezónou sestavila plán mezinárodní činnosti a její členové se zúčastnili plně úkolů z plánu vyplývajících.

Těžiště činnosti bylo v přípravách TP a během TP.

Byly připravovány též starty v cizině a další starty zahraničních lyžařů v ČSR. Byl uskutečněn pouze start polských skokanů v Baňské Bystrici. Poláci a Rumuni svá pozvání odřekli, neboť je vyčerpala účast na TP. Z téhož důvodu nepřijeli závodníci z lidově demokratických států na další závody v ČSR.

Vyjednáváný zájezd našich lyžařů do Finska se neuskutečnil, neboť mezinárodní zpravodaj, který byl zároveň pověřen prací tajemníka Ústředí lyžařů ČOS byl v době příprav zájezdu v Tat. Lomnici a nemohl věnovat zajištění zájezdu dostatečnou péči a pasy nebyly včas vystaveny.

Z korespondence, která byla dosti obsáhlá, jsou nejcennější dopisy, kterými vyjadřují sportovci lidově demokratických států, demokratické republiky Německé a dělnických svazů Francie a Finska díky našemu lidu za to, že je tak srdečně přijal na TP a zdůrazňují veliký politický úspěch této manifestace míru.

Do Bulharska byli vysláni 3 naši instruktoři: br. Eduard Hromádka, působil jako trenér bulharského národního družstva, br. Ivo Duda a br. Karel Knap, učili v kursech Vysoké školy tělesné výchovy v Sofii. Všichni se ve své práci osvědčili a přispěli tak k utužení přátelských vztahů s bulharskými fyskulturáky.

Nedostatkem práce komise bylo, že její členové, zejména její předseda, jsou pracovní velmi zaneprázdnění na jiných úsecích!

## LÉKAŘSKÁ KOMISE

Po zkušenostech z loňského zimního období, bylo zařadeno v letošní zimě do zdravotní činnosti při lyžařských školách a závodech více lékařů a mediků. Je nutno litovati, že sešlo z původně plánované speciální školy jízdy na lyžích pro mediky a medičky, kde mělo dojít k propracování školení do pravy zraněných na lyžích. Po dohodě s TÚŠ byli později zařadeni někteří medici a medičky do pravidelných lyžařských škol ČOS. Budou mít v příštím zimním období proto i řádnou lyžařskou kvalifikaci.

1. Zdravotní služba při všech významných závodech ČOS byla dobře zvládnuta členy komise.

### 1. Zdravotní služba při závodech ČOS:

#### a) Přebory dorostu a juniorů ve Špindlerově Mlýně

Rízením zdravot. služby byl pověřen MUDr. Votava, který za pomoci MUDr. Zoulka a MUDr. Neumana obsáhl oba závody cele. Při badatelské činnosti MUDr. Zoulka a MUDr. Neumana se ukázalo, že několik mladých závodníků v běhích skončilo značně vyčerpáno. Jinak celé přebory díky příznivým podmínkám sněhovým proběhly bez význačnějšího zranění. Nevýhodou pro lékaře bylo poměrně vzdálené ubytování.

## Mistrovství ČOS a Tatranský pohár ve Vysokých Tatrách

S hlediska zdravotní činnosti je nutno brátí oba tyto podniky současně, protože se nejen prolínaly, ale zdravotní služba pracovala nepřetržitě. Družstva ČOS měla tentokrát s sebou své závodní lékaře (MUDr Macha a MUDr Pochopovou). Oba lékaři měli na starosti pouze naše závodníky a závodnice a z jejich zpráv vzešly cenné poznatky. Ukázalo se na př., že závodníci měli v mezinárodním táboře příliš mnoho zaneprázdnění, takže se nemohli dostatečně věnovat přípravě lyží. Doháněli to na úkor spánku.

Vlastní zdravotní službu po celé 3 týdny řídil MUDr Handzo. Tato činnost byla velmi dobře připravena a zajištěna řadou svědomitých pracovníků ať v obytné Morava či v terénu. V těsné souvislosti s ošetrovací činností probíhala také celá řada badatelských prací, vhodné podpořena řadou přístrojů. Badatelské skupiny se podle pořadu ve výzkumu střídaly, případně doplňovaly. Ukázalo se, že napříště bude třeba badatele soustřediti, aby nebylo třeba některé závodníky podrobovati vyšetřením několikrát. Z badatelské činnosti lze očekávati celou řadu poučných výsledků, které bude možno probírat až po jejich vědeckém zhodnocení.

O rozsahu práce nejlépe poučí čísla: Chirurgická ambulance poskytla celkem 350 ošetření, interní ambulance 47, krční a ušní: 79, zubní ambulance 50, gynaekologická 70. Pro chirurgickou potřebu bylo počas závodů zhotoveno 139 roentgenových snímků, při povinných prohlídkách závodících bylo zhotoveno 358 snímků roentgenových a 365 vyšetření elektrokardiografických.

Celkem bylo ve všech ošetrovnách 1620 návštěv!

V rámci Tatranského poháru byly původně proponovány porady lékařských badatelů ze všech lidově demokratických států. 23. II. došlo pouze k poradě všech badatelů, přítomných v Tatranské Lomnici spolu s lékaři zahraničních výprav z Polska, Bulharska a Maďarska. Na této poradě byly prohořeny důležité otázky lyžařského sportu a předběžně bylo hovořeno o některých badatelských výsledcích při TP. Ukázala se nutnost sdělit také závodníkům výsledky jejich prohlídek, i když jsou prováděny za účelem badatelským. Jedině tak budou povzbuzeni k účinné spolupráci.

### 2. Zdravotní služby na školách ČOS

V letošním zimním období bylo těchto škol méně než loňské zimy. Obsazeno bylo celkem 18 škol a treningových táborů 16 lékaři a 2 mediky. V těchto školách bylo předneseno 36 zdravotnických přednášek.

Poznatky: S hlediska zdravotního se ukazuje, že zvláště výevikové tábory reprezentantů by měly býti nejméně 14denní. Nesplnily se obavy lékařů z nebezpečí na nové sjezdové dráze v Tatranské Lomnici, která zdaleka nepřinesla očekávaný počet zranění, podle zkušeností z ostatních sjezdovek v ČSR. — Při cvičitelských zkouškách se stále ukazuje, že zdravotnictví je věnována nejmenší pozornost a proto úroveň posluchačů ve zdravotnických otázkách je velmi malá. Valná část zkušenných není připravena. Po všechně nutno zdůraznit, že tentokrát bylo ve všech školách a táborech daleko méně stížností hygienických i stravovacích.

### 3. Úrazovost a úrazová zábrana

Za celé zimní období bylo hlášeno úrazovému odboru ČOS celkem 380 úrazů. Zatím je z nich zpracována asi polovina, u ostatních léčení není ještě určeno. Proti loňskému roku je to asi počet stejný. — Zaznamenan je jediný smrtelný úraz při pokusu sjeti Sněžku. Mrtvým je lyžařský sokolský cvičitel, který byl rekreantem ROH a přes zákaz odpovědného vedoucího, podnikl sjezd.

V rámci snah úrazové zábrany bylo vypracováno několik novinářských článků a předneseno několik rozhlasových přednášek. Rovněž při I. sjezdu Úrazové zábrany v tělesné výchově v říjnu 1949 přednesl MUDr Mathé obsáhlé zpracování lyžařského úrazovnictví spolu s konkrétními návrhy na vhodnou zábranu.

#### 4. Jiné:

Čs. tělovýchovně lékařská společnost uskutečnila dvě vědecké schůze, kde za přítomnosti odborníků byla řešena vhodnost a hygiena obuvi. O botě lyžařské a požadavcích se stránky lékařské i technické, přednesl zprávu MUDr Mathé.

Ve dnech 27.—31. III. byl uskutečněn Slovenskem vzdělávací kurs tělovýchovných lékařů pro lyžařství na Zeleném plese. Byla zde přednesena řada temat o oporu lyžařského lékařství.

### Z KOMISE HOSPODÁŘSKÉ

Vybavení: V uplynulém zimním období projevovat se ještě citelný nedostatek lyžařského vybavení. V minulém roce byla totiž prováděna reorganizace výroby v průmyslu dřevopracujícím i v kovoprůmyslu, a tak mnohé dílny dříve vyrábějící na př. lyže, byly přeměněny na jinou výrobu. Nebyly také ještě zcela vyřešeny otázky distribuční lyžařského vybavení a monopolisační vyhláška ministerstva vnitřního obchodu byla uváděna v život.

Pro příští období bude situace značně lepší, neboť budou definitivně vyřešeny otázky jak distribuce, tak i výroby.

Ve státním úřadě pro tělesnou výchovu a sport byl ustaven sbor, složený ze zástupců SÚTVS, ČOS a Obchodních domů, jichž úkolem bude se starat jednak o normalisaci a typisaci výzbroje a výstroje, dále o kontrolu vyrobeného zboží a jeho roztrídění do jakostních skupin.

Bylo dohodnuto, že celá výroba tělovýchovně výzbroje a výstroje bude rozdělena do 4 hlavních skupin

Ve skupině I. bude výhradně výzbroj nejkvalitnější pro potřebu vrcholných závodníků.

Ve skupině II. jakostní výzbroj pro potřeby širokých mas závodníků, cvičitelů a ostatních technických činovníků.

Ve III. skupině pro nejširší vrstvy sportovců a tělocvikářů a kočněně

ve IV. skupině podřadné druhy tělovýchovně výzbroje.

Výzbroj stanovená do skupiny I. bude celá určena pro potřeby ČOS.

Distribuce na sokolské kraje se bude provádět podle zvláštních rozdělovníků.

V minulém období domácí výroba lyží vrcholných závodníků a výrobní kapacita 3—4 firem, vyrábějících speciální lyže, byla velmi malá. Obdobná situace byla i u výroby ostatních lyží. Ze zahraničí byly k nám dovezeny přes naše protesty norské lyže zn. Bonna, které byly rozděleny na kraje, dále 10 párů lyží na skok, 20 párů lyží sjezdových a 150 párů lyží na běh (pro st. družstvo). Největší nedostatek se projevil v lyžích na skok, který snad bude odstraněn v nejbližší době.

Přechodný nedostatek vázání běžeckých a Kandahar jest již odstraněn. Lyžařských holí všech druhů je a bude dostatek.

Z lyžařských vosků potřebujeme dovézt speciální laky a polituru pro běh a skok a některé speciální vosky. Výroba běžných typů vosků bude zlepšena a rozšířena. Lyžařského textilu byl zatím citelný nedostatek, který bude postupně odstraňován, aby byli vystrojeni jak závodníci, tak i cvičitelé a ostatní techničtí lyžařští pracovníci. Prozatím bylo vybaveno státní družstvo a činovníci TP a M.

Bylo rozděleno 1000 poukazů na

lyž. obuv závodním sokolským jednotám, speciální obuvi bylo vybaveno státní družstvo, distribuce další speciální obuvi se právě provádí.

**Lyžařská zařízení:** Na Ověárně byl ke konci sezóny uveden do provozu nový saňový výtah. Bylo pokračováno v zimním značení Jeseníků a připravena řada oprav a úprav zimního značení Krkonoš. Dokončuje se úprava střediska ve stadionu Sv. Petru, pracuje se na úpravě lyž. střediska v Harrachově a jedná se o vybudování lyžařských středisek v dalších místech. Byla vybudována nová sjezdová dráha na Bouřňáku, proveden průzkum pro vybudování sjezdových drah na 6 místech a bylo spolupracováno na projektu i výstavbě sjezdové dráhy na Skalnatém Plese.

Ze zprávy zpravodaje můsteků v hospodářské komisi uvádím:

Prohlídky staveb a úprav lyžařských můsteků byly provedeny ve Velkém Poříčí u Hronova, v Machavě, ve Vysokém nad Jiz., v Plavech a v Tatranské Lomnici. V Trutnově byl zaměřen terén pro můstek.

Provedeno bylo 15 nových návrhů lyžařských můsteků.

Nákresy v měřítku 1:1000 byly provedeny pro můstky na Štrbském plese, v Tatranské Lomnici a ve Špindlerově Mlýně.

Pro mezinárodní závody máme schváleno FIS osm můsteků:

Velký můstek ve Špindlerově Mlýně P — 78 m.

Malý můstek ve Špindlerově Mlýně P — 52 m.

Velký můstek v Harrachově P — 52 m.

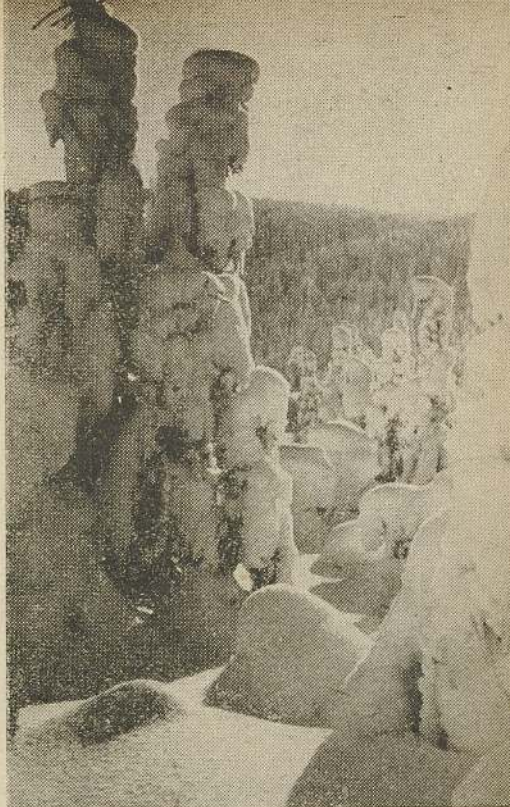
Můstek v Novém Městě na Moravě P — 53 m.

Štefánikův můstek v Banské Bystrici P — 70 m.

Laskomierský můstek v Banské Bystrici P 50 m.

### ZPRAVODAJ SÁNKÁŘSTVÍ A BOBŮ:

V Jablonci n. Nisou byly provedeny závody v jždě na saních o mistrovství republiky za podstatně větší účasti než v předcházejících letech. Připravené propagační sáňkářské závody v Krušných horách nemohly být



*Zimní pohádka z Krkonoš*

Jarolínkův můstek na Štrbském plese P — 72 m.

Můstek v Tatranské Lomnici P — 56 m.

ÚL ČOS bylo kolaudováno 10 můsteků jako národních ve Špindlerově Mlýně (28 m), Harrachově (45 m), Lázně pod Zvičinou (45 m), Kopanina (70 m), Nová Paka (40 m), Nové Město na Moravě (28 m), Domažlice (45 m), Valašské Klobouky 45 m), Machov (47 m) a Jáchymov (50 m). Ostatní můstky i ty se schválenými návrhy ÚL nebyly kolaudovány.

uskutečněny pro nepříznivé sněhové poměry. O jiných sáňkařských závodech zprávy nedošly.

Mistrovství v jízdě na bobech, připravené na dráze v Dubí v Krušných Horách nebylo možno pro nepříznivé sněhové podmínky provést přes dvojí odložení stejně jako škola pro závodníky bobisty.

Trestní referent vypracoval připomínky k návrhu nového trestního řádu ČOS. Podotýká, že případů, které mu byly předloženy v minulé sezóně k řešení, bylo velmi málo. Kdyby z této skutečnosti měl být činěn závěr, pak by bylo možno říci, že politické uvědomění a morální úroveň v řadách lyžařů je skutečně velmi dobrá.

## PROPAGAČNÍ A TISKOVÁ KOMISE

i přes všechny potíže se zhostila svého úkolu doře. V denním i týdenním tisku nalézáme stále více a více článků o lyžařství. Také rozhlas věnoval lyžařství velikou pozornost. Je však nutno, aby v každém kraji byl ustaven tiskový referent, který by se staral o propagaci v místním tisku a byl v nejužším spojení s členy propagační a tiskové komise ÚL ČOS.

Časopis „Lyžařství“ má velmi malý počet odběratelů a postrádá spolupráci s nižšími složkami. Odběra-

telem tohoto našeho odborného časopisu mají být povinně všichni cvičitelé, vedoucí, rozhodčí měřiči, závodníci a samozřejmě všichni lyžařští pracovníci. Dosud tomu tak není a záleží proto na krajích a na všech lyžařských oddílech, aby náležitou propagaci tento časopis mezi členstvo rozšířily. Časopis Lyžařství chce pravidelně přinášet zprávy z krajů — i na to kraje zapominají. Jen se spoluprací nás všech si budeme moci říci, že časopis „Lyžařství“ je časopisem naším, lyžařů.

V ústředí lyžařů a ve všech jeho komisích spolupracovala řada obětavých a uvědomělých činovníků. Přesto však i zde se objevilo několik činovníků, kteří nepracovali soustavně nebo pracovali jen částečně.

Když jsem byl pověřen funkcí předsedy, byl jsem si vědom, že svůj úkol mohu splnit jen tehdy, když budu podporován všemi činovníky ústředí i cílevědomou prací krajů. Jsem rád, mohu-li dnes prohlásit, že jsem u velké většiny činovníků našel plné porozumění a krásnou spolupráci. Jen v několika málo případech jsem musel usilovat o zlepšení této spolupráce, o lepší pochopení úkolů, nebo připomínat jejich naléhavost.

A nyní několik poznámek k činnosti krajů. Většina krajských lyžařských pracovníků chápe plně a správně svoje úkoly a poslání. Na mnohých místech trpí však jejich práce ještě organizačními nedostatky, ať už ve směru k okresům, které mnohde nejsou ještě ani lyžařsky podchyceny a organizovány, tak i ve spolupráci s tělovýchovnými referen-

ty KNV, s ČSM, KOR, ba dokonce i v málo případech vážne dosud spolupráce lyžařského odboru kraje s KVS. Většina krajských lyžařských odborů nedovedla ší ještě zajistiti dostatečný kádř pracovníků, třebaže jsme na začátku sezóny vybíleli k omlazení činovníckých kádřů spoluprací se skupinami ČSM. Pro nedostatek pracovníků pak v mnohých případech kraje zaměřily svoji činnost příliš jednostranně, věnovaly všechnu svoji energii jednomu úseku činnosti podle zájmu činovníků a na ostatní úkoly jim pak nezbývaly síly a čas.

Spolupráce se slovenskými lyžaři vykazovala stále se zlepšující poměr a vzájemné sblížení, ačkoliv i zde se ještě mnohde objevily stopy buržoasního nacionalismu, projevující se nedůvěrou nebo pochybami ať s naší, či se slovenské strany. Věřím, že velké úkoly našeho lyžařství odstraní mezi námi jakékoliv nedorozumění a že spolupráce českých a slovenských lyžařů bude znamenat v nejbližší budoucnosti netušený rozvoj našeho československého lyžařství.

# ZPRÁVA O ČINNOSTI ÚSTREDIA LYŽIAROV JTO SOKOL NA SLOVENSKU

PŘEČETL BR. V. KOCUM

Klub slovenských turistov a lyžiarov v Lipt. Sv. Mikuláši a tedy aj Sbor lyžiarov so sídlom v B. Bystrici stály dlho pomimo sjednotenej telesnej výchovy. Až na schôdzj Lyžiarského sboru, konanej dňa 26. VI. 1949 v Tatr. Lomnici, bolo jednohlasne usnesené, že lyžiari organizovaní pri KSTL pristupujú v smysle ustanovení zákona o sjednotenej telovýchovy do jednotnej telovýchovnej organizácie Sokol. Od tohoto dňa počínajúc začína nová éra a nové možnosti vzrastu lyžiarstva na Slovensku v rámci sjednotenej telovýchovy. Prvopočiatočné prekážky organizačné boli však veľmi značné. V ich prekonaní zápasíme dodnes, i keď nezdajú sa nám už dnes tak vypuklé. Čoskoro po tejto schôdzke boli vymenovaní predsedovia krajských lyžiarských výborov a neskoršie potom boli tiež vymenovaní aj predsedovia okresných lyžiarských odborov. V snahe uľahčiť prácu Ústredia lyžiarov bolo sídlo tohoto z B. Bystrice preložené do Bratislavy. Stalo sa tak začiatkom mesiaca decembra. Funkciu tajomníka lyžiarského ústredia predbežne zastával br. Kocum, ktorý bol vymenovaný za tajomníka Náčelníctva turistiky. Jeho práca, ako aj práca tajomníka Ústredia lyžiarov G. Kubrana, ktorý zaujal toto miesto až dňa 12. jan. 1950, začínala prinášať sľubné ovocie i keď ťažkosti organizačné boli častokrát značne veľké. Neúspechy a nedostatky, ktoré sa tu javily, vyplývaly práve z vyššie označeného hodne neskoršieho začlenenia lyžiarstva do sjednotenej telovýchovy, ako v zemiach českých. Na Slovensku javí sa najmä nedostatok lyžiarskej výstroje a výzbroje, ktorý bol zavinený neorganizovanosťou v plánovaní.

Ústrediu lyžiarov boli pririeknuté dve veľké a zodpovedné úlohy. A to: usporiadanie II. ročníka TP a 51. lyžiarských majstrovstiev v republike Československej. Práca s prípravou týchto tak veľkých, dôležitých a nielen športove, ale aj politicky významných podnikov bola značne veľká a zodpovedná. No, vďaka dobrej organizácii tieto podniky, ktoré sme usporiadali súčasne v T. Lomnici v čase od 15. do 26. II. 1950, dopadly vzhľadom na dané prekážky viac ako dobre, o čom sa dosť obšírne zmienila nielen denná, ale aj odborná tlač.

Plán našej činnosti čo do usporiadania pretekov či už miestnych, okresných, krajských a tradičných sme splnili takmer na 100%. Z význačných tradičných závodov, ktoré sme úspešne usporiadali, uvádzame najmä tieto: Bozroukov memoriál vo Zvolene 29. I. 1950, Jánošíkova valaška 12. II. 1950 za účasti členov medzinárodného lyžiarskeho tábora, ako aj v ten deň usporiadané skoky na mostku gen. Štefánika v B. Bystrici taktiež za účasti členov medzinárodného lyžiarskeho tábora. Obrovský slalom na Chlebe 12. III. 1950, slalom na Martinských Holiach 19. III. 50, sjazd z Chopku 26. III. 1950, obrovský slalom na Skalnatom plese 10. IV. 1950, sjazd z Dračej brány 23. IV. 1950, pretekárska činnosť vyvrcholila veľkou sjazdovou cenou Slovenska na Ďumbieri a Halašovým memoriálom tam tiež v dňoch 30. IV. a 1. V. 1950, všetky tieto preteky mali vysokú úroveň, dobré oboslania pretekármi. Bola to najmä Veľká sjazdová cena na Ďumbieri, na ktorej sa zúčastnilo viac ako 14 pretekárov z vybraného národného mužstva. Je len žiaduce, aby aj v budúcnosti na takéto preteky boli vysielaní pretekári národného mužstva a aby nebola znemožňovaná účasť dobrým pretekárom zo zomí českých na týchto tradičných závodoch tým, že sa v ten istý deň usporiadajú významné preteky v českých ze-

miach (viď tohoročné preteky: Obrovský slalom na Skalnatom plese, Závod osvobození).

Deň mládeže na lyžiach, programovaný na 12. II. 1950, náležite takmer vo všetkých lyžiarskych oddieloch bol pripravený, avšak v mnohých sa nemohol uskutočniť pre náhlu zmenu počasia.

*Sokolovské* preteky brannej zdatnosti neprebiehali tak, ako by sa patrilo pre tieto tak dôležité preteky, príčinou tohoto bolo to, že propozície boli neskoro vypracované a jednotám rozoslané, nehľadiac na to, že v propozíciách sú mnohé nejasnosti a nedôslednosti. Tieto treba pri zostavovaní budúcich propozícií odstrániť (jednotnosť pušiek, pridelovanie brokov, rovnaká možnosť tréningu, včasné predvolávanie do prípravného tábora, jednotnosť figúr a iné). I samotným finálovým pretekom treba venovať väčšiu pozornosť (včasné pripravenie tratí a pod.).

*Kurzy* pre rozhodcov poľažne časomeračov konali sme až na kraj nitriansky v každom kraji a tak sme vyškolili 36 meračov, 15 rozh. Na Slovensku máme iba 59 rozhodcov, 137 časomeračov, je to veľký nedostatok činovníkov.

Cvičiteľské kurzy boli usporiadané 2, a to od 21. dec. pri Zelenom plese a od 14. do 27. marca 1950 na Štrbskom plese. Z obidvoch kurzov sme získali 44 nových cvičiteľov, takže stav všetkých cvičiteľov je iba 174, z toho jednotlivé kraje majú: B. Bystrica 33, Bratislava 33, Košice 51, Nitra 6, Prešov 9 a Žilina 42.

Kurzy pre vedúcich usporiadaly kraje, a to: B. Bystrica 2, Bratislava 1, Košice 2, Nitra 1, Prešov 1, Žilina 1. Z týchto kurzov boli uznaní za vedúcich 76. Stav vedúcich máme 184. Takisto počet cvičiteľov a vedúcich je nedostačujúci.

Kurzy pre pretekárov sme usporiadali iba kurs pre skokanov v Kremnici, krátkodobý kurz pre bežcov Berforstom a tábor pre dorastencov a juniorov pod Chopkom od 23. do 1. IV. 1950. Kurzu pre inštruktorov závodníkov usporiadaného na Špindlerovom Mlyne zúčastnilo sa od nás 12 lyžiarov.

Záverom možno konštatovať, že Ústredie lyžiarov sa vo svojej úlohe za daných pomerov zhostilo dobre a že rozkvet lyžiarstva a jeho masovosť je podmienená dostatočným počtom dobrých a osvedčených lyžiarskych pracovníkov a v nemalej miere dostatkom jakostnej lyžiarskej výzbroje a výstroje. Veríme, že pri dobrej vôli sa nám tieto ťažkosti podarí odstrániť a priviesť lyžiarstvo tam, kde ono vzhľadom na jeho branný význam patrí.





# JAK SE PRACOVALO V KRAJÍCH

Zprávy z krajů ohodnotil br. M. Duffek, který upozornil na nedostatky jednotlivých zpráv, vyzvedl jejich klady a zvláště zhodnotil příkladné akce některých krajů. Řekl: „Když chci detailně zhodnotit činnost a zprávy z krajů, jak mám chápat tu skutečnost, že 3 kraje, a to Hradecký, Karlovarský a Ústecký předložily zprávu teprve dnes a kraj Ostravský vůbec zprávu nepodal. Z toho vidíte sami nejlépe, jak ještě si vzájemně brzdíme svoje úkoly a kolik je v nás samých ještě málo odpovědnosti vůči celku.“

Ve zprávě Plzeňského kraje postrádám jakoukoliv zmínku o činnosti pro pracující mládež a o péči o dorost a mládež vůbec.

Husitský kraj byl veden agilními činovníky, jimž vděčíme za to, že konečně se utěšeně rozvíjí lyžařská činnost v tomto kraji, který ačkoliv má dobré podmínky pro rozšíření lyžařství, dříve vykazoval minimální činnost. Vedoucí lyž. odboru však nepochopil účel zprávy o činnosti. Vypočítal všechny došlé a odeslané dopisy, telef. rozhovory atd., ale nezhodnotil, jakým způsobem plní lyžaři TOZ v kraji, jaká byla účast a provedení okresních a krajského kola Sokolovského závodu branné zdatnosti, jak byl splněn plán rozšíření kádrů technických lyžařských pracovníků, co bylo vykonáno v kraji pro pracující a co pro mládež.

Práce v Karlovarském kraji rovněž vykazuje velmi mnoho potěšitelných kladů a možno říci, že i několik příkladných akcí.

Práce lyžařů kraje Ústeckého se rozrůstá do šíře na zdravých základech.

Lyžařský odbor Libereckého kraje může býti v mnohém směru příkladem jiným i větším krajům. Velmi dobře se stará o závodní činnost, o výchovu a výcvik nových kádrů závodnických, daleko více než o činnost všeobecně výchovnou. Také musí kraj napříště věnovat větší péči

výchově nových činovnických kádrů, zvláště výchově rozhodčích.

Zpráva Jiráskova kraje nás nemůže uspokojit, třebaže víme, že v kraji bylo pro lyžařství uděláno mnohem více, než se ze zprávy dovídáme. Kraj má všechny přirozené podmínky k rozvoji a opravdu masovému rozšíření lyžařství, a přesto ani zmínky o Sokolovském závodě, o péči o výcvik širokých vrstev, o TOZ.

Jak naproti tomu radostně působí zpráva lyžařů sokolského kraje prof. Dr. Zd. Nejedlého, kteří přes těžké podmínky pro rozšíření lyžařství, přes poměrnou vzdálenost od sněhu, vytkli si na uplynulou sezónu rozsáhlý plán výchovné činnosti hlavně mezi pracujícími a tento plán ještě překročili.

Odbor lyžařský sokolského kraje Tyršova má rozsáhlé úkoly, nejpočetnější kádr členský a činovnický a jeho činnost zahrnuje proto až do podrobnosti všechny úkoly, které nám lyžařství přináší. Tim příkladnější jest pak organisování školy pro učně a pionýry, provedené výcvikové školy pro dorost, vytýčení standardních tratí pro TOZ, a zvláště pak vyhlášení nových socialistických závazků u příležitosti pátých oslav osvobození Prahy Rudou armádou.

Sokolský kraj Havlíčkův byl vždy přirozenou základnou pro rozvoj lyžařství. Překvapila nás proto stručnost a neobsažnost zprávy lyžařského odboru, v níž není ani zmínky o výcviku a výchově širokých vrstev. Rovněž počty nových lyžařských pracovníků neodpovídají zdaleka ani u vedoucích, ani u měřičů, možností kraje. Ve zmínce o Sokolovském závodě jsou uvedena vítězství, není však vůbec podána zpráva o počtech účastníků, zkušenostech v tomto ročníku, o návrzích na zlepšení, prohloubení, rozšíření.

V kraji Olomouckém připomínám dobrou práci ve výchově nových roz-

hodčích, dobrou péčí o závodníky i o dorost, jakož i dobrou spolupráci s KNV. Zvláště však vyzdvihují spolupráci všech činovníků při opravách můstku a j. technických zařízení. Tak se musíme naučit pracovat všude. Ne čekat, až obdržíme finanční prostředky, až získáme potřebné pracovní síly, ale pustit se do práce sami s materiálem a prostředky, které jsou po ruce. Tak musíme budovat všude, kde je sniž, malé můstky pro mládež, tak musíme všude spolupracovat všichni na našich úkolech.

Také lyžaři Brněnského kraje jsou vedeni dobře. Doplnili svoji organizační síť, svolali 3 pracovní krajské sjezdy: vedoucích oddílů, cvičitelů a vedoucích, závodníků, kde určili směr jejich práce. Uspořádali kurs průmyslové mládeže a dobře pro-

vedli Sokolovský závod a předložili nám vážné připomínky k přípravě a provedení příštího ročníku. Veřejné závody provedli jako závody o TOZ. Rozšíření a omlazení kádrů rozhodčích je zárukou trvalého vzestupu těchto pracovníků v kraji.

Lyžařský odbor sokolského kraje Klementa Gottwalda se snaží, aby byl hodný tohoto jména, aby lyžařství skutečně proniklo do nejširších vrstev, především mezi pracující mládež. Vychovává vedoucí všem jedpotám. Navrhuje uspořádání orientačního závodu s povinnou účastí všech vedoucích a cvičitelů. Věřím, že lyžaři Gottwaldova kraje ještě dále rozšíří a prohloubí svoji činnost, aby byli vzorem pracovníků v tělesné výchově.

Ze zpráv lyžařských odborů jednotlivých krajů uvádím jen stručně:

## PLZEŇSKÝ KRAJ.

Uplynulou sezónu jsme zahájili několika zdařilými filmovými představeními. V listopadu byl svolán sjezd okresních lyžařských vedoucích, který připravil celkovou lyžařskou činnost v okresích pro nastávající sezónu. Bohužel řada okresů, pro naprostý nedostatek sněhu, nemohla, při nejlepší vůli, činnost vykázat. Začátkem ledna jsme uskutečnili týdenní kurs pro závodníky a závodnice ve věku od 16—24 let, který byl velmi úspěšný a který nám objevil několik mladých talentovaných závodníků a závodnic. Kurs měl 65 účastníků a mnoho dalších muselo být odmítnuto pro nedostatek ubytování. Dalším podnikem byla týdenní škola pro lyžařské vedoucí uspořádaná v lednu na Špičáku, které se účastnilo 32 posluchačů. Ženy byly málo zastoupeny. Škola byla zakončena zkouškami. Současně s touto školou probíhala škola pro lyžařské měřiče, které se účastnilo 12 posluchačů a kteří také na závěr školy složili s úspěchem měřičské zkoušky.

V dubnu jsme theoreticky provedli přezkoušení cvičitelů a vedoucích. Praktické přezkoušení bude provedeno na počátku letošní sezóny. Přezkoušení se zúčastnilo 45 cvičitelů a vedoucích.

Kraj plzeňský má v letošní sezóně 30 cvičitelů a cvičitelek, 98 vedoucích, 6 rozhodčích a 18 měřičů.

Vlastním nákladem postavili jsme stálou telefonní linku na sjezdovou dráhu na Špičáku a na slalomovém svahu. Malý cvičný lyžařský můstek jsme vybudovali rovněž na Špičáku.

V rámci bratrského svazku měst Plzně a Prešova byli naši sjezdaři pozváni na Velký slalomový závod na Čergově o Šarišský pohár. Tohoto závodu se zúčastnilo 8 závodníků a Šarišský pohár jsme odvezli do Plzně.

## HUSITSKÝ KRAJ:

Uspořádal krajský kurs pro měřiče a opakovací kurs pro rozhodčí v Českých Budějovicích, krajský kurs pro lyžařské vedoucí a opako-

vací kurs pro cvičitele a závodníky specialisty ve Staších. Krajský přebor v běhu na lyžích pro dorost, juniory i členstvo byl uspořádán na Kletí.

## KRAJ KARLOVY VARY:

Kraj má 16 lyžařských oddílů s 890 členy. Kromě těchto hlášených oddílů jsou v kraji jednoty, ve kterých lyžaři vyvíjejí činnost, ale dosud se organizaci nezapojili.

Vlastní činnost lyžařských oddílů byla zahájena začátkem října přespolními lyžařskými běhy jednotlivých oddílů. Krajského přeboru v přespolním běhu uspořádaném v Karlových Varech se zúčastnilo 60 závodníků a závodnic. Lyžařské oddíly se též aktivně zapojily do pořádání soutěží TOZ. Během lyžařské sezóny byly uspořádány závody k splnění výběrových soutěží lyžařských. O vánočních svátcích uspořádal LO Karlovy Vary týdenní lyžařský kurs pro začátečníky a pokročilé na Klinovci. Zvláštní péče byla věnována výchově mládeže. Kurs měl 100 účastníků.

Krajské lyžařské přebory byly uspořádány v Kraslicích, na Bublavě a na Božím Daru. V kraji bylo uspořádáno několik velmi pěkných závodů za četné účasti startujících. Podle sněhových možností bylo uspořádáno množství lyžařských kursů pro mládež v jednotlivých větších městech kraje.

Jak z uvedené činnosti patrně, byl život v kraji na sněhu dost čilý, bohužel však organizaci ne zcela neklapalo, protože zvolení činovníci většinou naprostou zaneprázdněností v zaměstnání nemohli se přijatým funkcím zcela věnovat. I v tomto směru hodláme však v budoucnosti udělat nápravu.

## KRAJ ÚSTÍ NAD LABEM:

V kraji byla jednotlivými lyžařskými oddíly dobudována lyžařská střediska. Lyžařský oddíl Ústí n. L. vypracoval pro svoji budovatelskou činnost „Lyžařský pětiletý plán“ s rozpočtem jednoho milionu Kčs. V loňském roce postavil tento oddíl ve svém středisku v Telnici novou dřevěnou chatu o ploše 168 čtv. metrů, provedl terénní úpravy na slalomové trati dlouhé 700 m, upravil sjezdovou rať, postavil podle návrhu arch. K. Jarolímka cvičný lyžařský můstek (32 m), vybudoval elektrické vedení do střediska, postaral se o zavedení autobusové zimní linky Ústí—Telnice a upravil běžecké tratě pro TOZ.

Lyžařské oddíly Sokola Teplice, Osek a Hrob postavily sjezdovou trať s Bouřňákou o délce 1350 m.

Stavbu střediska Klíny u Litvínova zahájil l. o. Stalínových závodů už

v roce 1948 postavením sjezdové a slalomové tratě. Loni byl postaven sáňkový výtah a upraveny běžecké tratě.

Kraj uspořádal jeden kurs pro měřiče, krajskou školu pro vedoucí na Bouřňáku za účasti 40 posluchačů a v lednu provedl přezkoušení lyžařských vedoucích a cvičitelů.

Z pověření kraje provedl Sokol Ústí n. Labem ve dnech 11. a 12. února v Telnici II. ročník masového závodu mládeže „O pohár presidenta republiky“ ve všech lyžařských soutěžích, kromě běhu rozestavného. Závodu se účastnila mládež od 11—20 let ze škol, závodů i sokolských jednot. Celkem z 51 oddílů 299 závodících chlapců a děvčat. Ve vánočním týdnu byl uskutečněn kurs pro 50 pracujících.

V letním období připraví oddíly plány běžeckých tratí pro TOZ.

## LIBERECKÝ KRAJ.

Uplynulá sezóna v našem kraji byla ve znamení dalšího upevnění organizační struktury lyžařského sportu ve sjednoceném Sokole. Krajský lyžařský odbor sdružuje 121 lyžařských oddílů.

Byly uspořádány 4 krajské lyžařské školy: dvoudenní pro měřiče v Liberci spojená se zkouškami, dvoudenní opakovací pro cvičitele a vedoucí v Liberci a Harrachově, čtyřdenní pro vedoucí oddílů na Zlatém návrší a čtyřdenní pro dorost na Pláních pod Ještědem s celkovým počtem 172 účastníků. Bylo provedeno přezkoušení členů lyžařského cvičitelského sboru v Liberci a Harra-

chově. Dodatečné přezkoušení se provádělo příležitostně po celou zimu. Pro nepříznivé sněhové poměry bylo nutno odříci krajskou školu pro výchovu vedoucích, která měla být ukončena zkouškami. Zkušenost z letošní sezóny ukázala, že je stále velký nedostatek dobrých a odpovědných cvičitelů a vedoucích. Této otázce bude nutno věnovati v nastávající sezóně zvýšenou pozornost. Zvláště pro krajské školy bude nutno zajistit a hlavně uvolnit ty nejlepší instruktory.

Přesto, že sněhové poměry v letošní zimě nebyly nijak zvláště příznivé, bylo uspořádáno v Libereckém kraji celkem 52 lyžařských závodů. Z toho bylo 41 závodů v klasických soutěžích a 11 závodů sjezdových. Celková účast byla 2766 závodníků a závodnic, z toho připadá na dorost a mládež 1272.

V soutěži o TOZ byly uspořádány celkem 4 závody, 2 v běhu, 1 ve skoku a 1 ve sjezdu. Předepsaný limit splnilo 169 závodníků.

Budování lyžařských zařízení bylo prováděno v minulém roce většinou z iniciativy a svépomoci členstva provádějících jednot. Kraj podporoval tyto snahy. Síť lyžařských můstků byla rozmnožena o znovu vybudovaný můstek v Plavech (64 m). Ve stavbě jsou lyžařské můstky ve Vysokém n. J. a v Kořenově. Plánovány jsou můstky v Jilemnici, Martinicích, Liberci a Vratislavičích. Rovněž malé cvičné můstky byly postaveny na několika místech. Bude však nutno uložit všem lyžařským oddílům v kraji, aby tyto malé můstky pro žactvo a dorost byly vybudovány v každém městě a v každé vesnici. Standardní tratě pro TOZ byly vytyčeny zatím v Rokytnici a v Harrachově. Ze sjezdových tratí byla uvedena do provozu sjezdovka s Lysé Hory do Rokytnice n. Jiz.

## KRAJ JIRÁSKŮV — HRADEC KRÁLOVÉ.

Sezónu jsme zahájili krajskou přípravnou a výběrovou školou pro všechny kategorie závodníků a závodnic ve Svatém Petru v Krkonoších. Celková účast byla 114.

Krajské lyžařské přebory jsme zahájili v Machově u příležitosti otevření nově vybudovaného lyžařského můstku. Celková účast 212 závodníků je dobrým příslibem pro budouc-

nost. Machovským, malému, ale nadšenému oddílu, patří plné uznání za vzornou přípravu a péči o všechny účastníky. Krajské přebory ve sjezdu a slalomu se konaly v Janských Lázních.

Byla uspořádána škola pro vedoucí a současně škola pro vybrané dorostence ve Fučíkově výcvikovém středisku v Krkonoších s 52 účastníky.

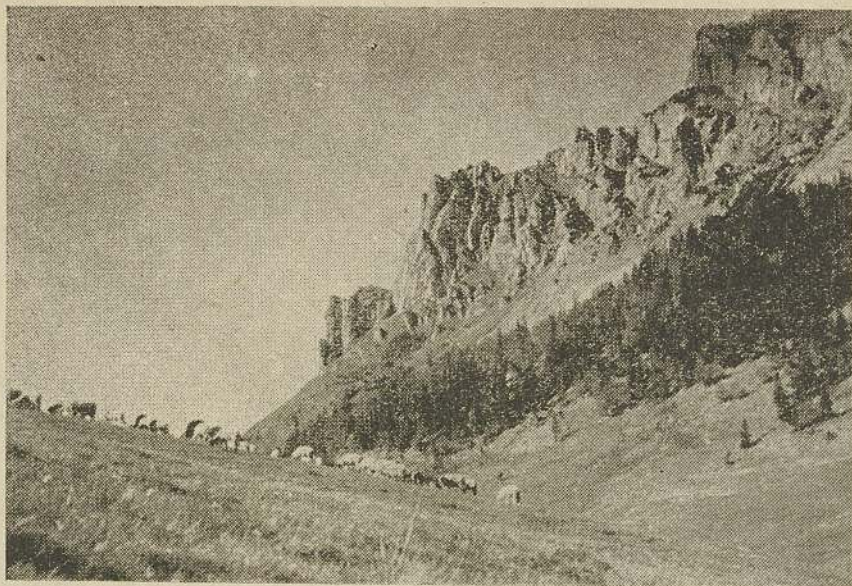
## PARDUBICKÝ KRAJ — DR ZDENKA NEJEDLÉHO.

Do uplynulé sezóny jsme vstoupili se 23 lyžařskými oddíly s celkovým počtem 2597 lyžařů, hlášených k zinnému pojištění. Z toho bylo 1461 členů, 642 dorostu a 494 žactva. Cvičitelů jsme měli 16, vedoucích 38, rozhodčí 3, měřičů 23 a 3 instruktory závodníků.

V předsezónní přípravě byl vypracován plán lyžařského odboru, který sledoval tyto cíle: rozšíření lyžařství do nejširších mas, zvýšení cvičitelských a činovníckých kádřů, získání co nejvíce nových a hlavně mladých závodníků. K snadnějšímu dosažení těchto cílů byly naplánovány školy: opakovací pro cvičitele a vedoucí s přezkoušením, opakovací pro měřiče, závodní pro dorost a přípravná pro budoucí vedoucí, ukončená zkouškami.

Tento výchovný program doplňovaný závody o přebor kraje a účast na vrcholných závodech ČOS. Bylo toho hodně, uvážíme-li naprosto nevhodný terén a sněhové podmínky v našem kraji, které nás donutili přenést téměř celou činnost odboru do Krkonoš.

Jestliže můžeme na konci sezóny prohlásit, že plán lyžařského odboru byl nejen splněn, ale i překročen, znamená to, že činnost odboru byla opravdu usilovná a všestranná.



*Malá Fatra — pod Rozsutcom*

Všechny školy byly účastníky i vedoucími plně využity. Chyby, které se v činnosti odboru staly, jsou snadno odstranitelné. Výchovný a sportovní výsledek těchto škol byl velký a v mnoha případech překročil očekávání. Kladný výsledek této činnosti se jistě projeví v příštích sezónách, neboť byl dán základ k úspěšnému provádění lyžařství v celém kraji v nejšířších vrstvách.

#### TYRŠŮV KRAJ — PRAHA.

Lyžařský odbor Pražského Tyršova kraje byl v uplynulé sezóně dobře organisovaným a zvládnutelným celkem. Po vzoru ústředí lyžařů ČOS byly vytvořeny komise (cvičitelská, závodů, rozhodčích, TOZ atd.) Všichni členové výboru se snažili, aby se úkolů stanovených ústředím a krajem co nejlépe zhostili a věříme, že se toto z valné většiny podařilo. Utvoření komisí bylo shledáno za velmi výhodné i když se kriticky musíme přiznat, že jsme dosud nevyužili všech možností, které se nám tímto zřízením a zkušenostmi některých referentů dávaly k dispozici.

Pro sezónu 1949/50 bylo naplánováno celkem 8 týdenních škol pro vedoucí. Přípravných theoretických

přednášek a zkoušek se účastnilo celkem 580 zájemců, kteří byli pak etapově povoláváni do praktických týdenních škol na horách. Pro nedostatek finančních prostředků bylo uskutečněno jen 6 týdenních škol s 307 účastníky, z nichž bylo 201 mužů a 106 žen. Zbytek účastníků bude přednostně povolán do příštích škol. Ze 307 účastníků praktických škol obstálo 224, t. j. 73%. Z plánovaných škol theoretických, mimo-pražských, byla uskutečněna jen škola ve Staré Boleslavi a Brandýse.

Závodní škola mužů a žen byla uskutečněna v lednu ve Sv. Petru za účasti 74 mužů i žen. Byla dobrou přípravou na závody. Zkušenosti

nám ukázaly, že taková škola je nutná každý rok. Druhá závodnická škola začátkem února na Mělnické chatě pro 27 dorostenců a 23 dorostenek měla hlavní náplň přípravu na Sokolovský závod brannosti.

Obě školy měly též část politické výchovy.

Škola pro měřiče byla uspořádána jako večerní kurs na konci listopadu a začátkem prosince 1949 za účasti 55 posluchačů.

Vánoční školy pro dorost se účastnilo 47 dorostenců a 15 dorostenek.

Ve středisku Julia Fučíka byla za spolupráce ÚNV uspořádána týdenní lyžařská škola (19.—23. III.) pro vybrané učně a pionýry z pražských průmyslových závodů. Těšila se velkému zájmu a výsledky učiněné s těmito mladými dělníky jsou ty nejlepší.

Krajské přebory se konaly ve Špindlerově Mlýně za účasti 280 závodníků a závodnic.

## KRAJ HAVLÍČKŮV — JIHLAVA.

V kraji je 12 sokolských jednot s lyžařskými oddíly.

Celkem bylo v kraji uspořádáno 9 lyžařských závodů. V závěrečném Sokolovském závodě brannosti zvítězil příslušník našeho kraje v jednotlivcích hochů a také v hlídkovém závodě žen se střelbou zvítězilo družstvo našeho kraje. Za vedení švédského trenéra Bergforse byl na Medlově uspořádán krajský lyžařský kurs běžecký za účasti 51 mladých závodníků a závodnic.

Lyžařských vedoucích má kraj 22, cvičitele 4, měřiče 3 a rozhodčích 6. Z lyžařských zařízení jsou v kraji jeden cvičný a jeden velký lyžařský můstek v Novém Městě na Moravě.

Začátkem ledna bylo na Čeřinku přezkoušeno 22 cvičitelů a vedoucích.

Po zkouškách bylo jmenováno 14 nových vedoucích. Uspořádán byl kurs pro měřiče a jmenováno 13 nových rozhodčích.

## KRAJ OLOMOUC.

Po zkušenostech z předchozí sezóny vytknul si náš kraj věnovat náležitou pozornost výchově nových vedoucích, cvičitelů, měřičů a činovníků vůbec. Úkoly, jež v oboru lyžařství stojí před odborem, nedaly by se zvládnout s dosavadním kádrem pracovníků, protože z velké části početů t. zv. matrikových vedoucích, cvičitelů, měřičů a rozhodčích, pracuje ve skutečnosti malý zlomek. Ten malý počet je pak samozřejmě přetížen

Lyžařské závody o TOZ byly uspořádány na standardní trati, kterou činovníci kraje vyznačili a upravili v úseku Pece v Krkonoších. Ze 150 účastníků startovalo jen malé procento v běhu. Tato standardní trať bude letošního roku ještě pečlivěji označena, takže rekreaanti a ostatní lyžaři jezdící do tohoto úseku Krkonoš budou mít kdykoliv možnost přípravy k splnění lyžařské části TOZ.

Do příští sezóny si lyžařský odbor Pražského kraje stanovil 4 socialistické závazky:

1. provede theoretický a technický výcvik 100 učňů a pionýrů,
2. naváže osobní styk jednotlivých členů výboru s okresy a jednotami,
3. provede přezkoušení všech dosavadních lyžařských cvičitelů a vedoucích,
4. provede technickou a ideologickou prověrku všech závodníků a závodnic.

řadou funkcí a úkolů. Hned v prosinci bylo provedeno přezkoušení vedoucích a cvičitelů. Celkem se tímto přezkoušením podrobilo 70 vedoucích a cvičitelů. Na celkový počet matrikově vedených 170 není počet přezkoušených uspokojivý. Pro doplnění nových kádrů byl uspořádán týdenní kurs pro vedoucí na chatě Barborce pod Pradědem. Kurs, jehož se účastnilo 23 kandidátů, byl zakončen zkouškami.

Máme 3 rozhodčí, včetně instruk-

tora rozhodčích a 36 měřičů. I zde se jeví nutnost provést revidi stavu měřičů, ježto převážný jejich počet se do práce vůbec nezapojuje. Byla provedena také instruktáž bodování podle nových tabulek za účasti 18 rozhodčích a měřičů. Kursu pro měřiče se zúčastnilo 15 kandidátů.

Pro závodníky byly uspořádány dva týdenní kursy na chatě Barborce. Také kurs pro dorost v Petříkově splnil dobře svou úlohu.

Školský referát KNV Olomouc projevil plně porozumění pro podpo-

ru sokolské tělovýchovy, zejména lyžařství. Přispěl finančně na úhradu cestovného a nocležného pro účastníky škol a kursů a hradil náklady kursu vedoucím a instruktörům. Jedině tak bylo umožněno uskutečnění plánovaných kursů v plném rozsahu.

V závodní činnosti se celková úroveň nezlepšuje jak by si odbor přál. Úspěšnému vývoji brání nedostatek obuvi, lyží a textilu. Nesnáze vznikají také nedostatkem volného času u závodníků i činovníků.

## BRNĚNSKÝ KRAJ.

Po počátečních potížích byla práce jednotlivých referentů velmi dobrá. Starý problém činnosti lyžařů v brněnském kraji — stálý nedostatek sněhu byl rozmnožen o další překážku — nedostatek finančních prostředků a nedostatečné pochopení ve vedení kraje pro lyžařství.

Problém dopravy na sněh byl řešen se značným úspěchem vlastními výpravami, spoluprací se zaměstnanci ČSD i s Čedokem. Přesvědčování činovníků představenstva kraje, ačkoliv mu byla věnována velká péče i hodně času, nebylo zcela úspěšné. Rozvířena proto široká akce podrobných dotazníků o činnosti pro všechny lyžařské pracovníky kraje, která podle dosavadních výsledků bude velmi cenným příspěvkem pro spravedlivé hodnocení lyžařství. V širokých vrstvách pracujícího lidu je naše propagace mnohem úspěšnější a radostnější.

Vybudování okresních komisí ani v minulé sezóně nepokročilo vpřed. Jsou ustaveny v celém kraji pouze dvě okresní lyžařské komise a to ve Výškově a Brno-venkov. Další tři ustavené komise nevyvinuly žádnou činnost a mezi nimi je i komise Brno-město. Tento stav předložil krajský odbor krajskému sjezdu lyžařských vedoucích oddílů, který se usnesl na řešení, aby prací okresní komise byl pověřen nejsilnější oddíl v každém okrese, do té doby než se okresní komise ustaví.

Pro zjištění nedostatků činnosti v kraji a získání zkušeností svolány tři pracovní sjezdy: vedoucích oddílů, cvičitelů a vedoucích a závodníků. Usnesení na těchto sjezdech učiněná naznačila v mnohém směru cestu další práce v kraji. Uvádíme jen některá usnesení: Zajistit při rekreaci ÚRO lyžařské školení mládeže, dospělých i lyžařských vedoucích. Zajistit vysílání jen zkušených vedoucích na zájezdy školní, průmyslové mládeže a kontrolu jejich činnosti zdola i shora. Školy, které vysílají žactvo na sněh, přidělit do péče nejbližších lyžařských oddílů. Uspořádat školu pro vedoucí oddílů.

Kursu lyžařských vedoucích v Brně se účastnilo 120 kandidátů.

Přezkoušení cvičitelů a vedoucích při písemných zkouškách a ve 3 termínech pro zkoušky praktické v Novém Městě, na Pradělu a v Ramzové. Přezkoušeno 196 cvičitelů a vedoucích.

Péče o mládež se soustředila na uspořádání kursů průmyslové mládeže, který byl plánován a připravován ve dvou běžích. Pro nedostatek prostředků byl proveden pouze jeden ve Sv. Petru v Krkonoších, za účasti 105 chlapců a děvčat s velkým úspěchem jak ve výcviku, tak i v pokroku v politické výchově i v zaměření na získání mládeže pro práci v Sokole.

Příprava závodníků kraje začala velmi záhy na podzim kondičními cvičeními v lyžařských oddílech.

Při celkovém zhodocení úspěchů a výkonů musíme uznat, že výkony našich závodníků se podstatně zlepšily. K jejich úspěchům jim dopomohla pečlivá příprava a účast ve státních kursech TÚŠ.

Sbor rozhodčích se dostal z vleklé krize a doufejme, že uplynulá sezóna byla obratem k trvalému vzrůstu. K 5 rozhodčím a 7 měřičům, s kterými sbor sezónu zahajoval, přibýlo přes zimu 24 nových měřičů a 2 rozhodčí.

Péče o masovost lyžařského sportu neměla vlastní referát. Této práci se věnoval celý odbor.

## GOTTWALDOVSKÝ KRAJ.

Práce našeho odboru byla velmi ztížena nedostatkem finančních prostředků, Na náš finanční rozpočet 1950, který jsme předložili hospodářskému sboru, jsme dosud neobdrželi závazný příslib úhrady na jednotlivé položky. Tentž stav velmi brzdí naši práci, neboť nikdy nevíme, zda a jakým způsobem budou uhrazeny nejnnutnější výlohy vzniklé s naší plánovanou činností. Na počátku sezóny jsme uspořádali 3 krajské kurzy pro závodníky a dorost, které zčásti hradil hospodářský sbor KNV. U příštích kursů nám hospodářský sbor odmítl poskytnout finanční prostředky, i když je máme plánovány.

Po předběžné přípravě v oddílech a okresech bylo provedeno theoretické (Gottwaldov, Vsetín) a praktické (Portáš) přezkoušení 83 cvičitelů a vedoucích.

Theoretickým a praktickým zkouškám nových vedoucích se podrobilo celkem 97 kandidátů. Po stránce techniky jízdy je možno říci, že celková úroveň se zvýšila. Komisaři si stěžovali na celkově slabou úroveň nových vedoucích ve čtení map a orientaci v terénu. Bylo dohodnuto, že kraj uspořádá v nastávající sezóně orientační závod, kterého se povinně zúčastní všichni vedoucí a cvičitelé.

Zkoušky nových měřičů vykonalo 22 kandidátů v Otrokovicích a 11 ve Valašských Kloboukách.

V uplynulé sezóně jsme zamýšleli navázat spolupráci a přátelské styky s krajem Bratislava, avšak z navrhovaného utkání v Martinských Horách sešlo, protože nebyla plánována finanční úhrada.

Závodní činnost v kraji byla velmi bohatá. Z výsledků všech závodů je patrné, že bězci byli nejúspěšněj-

šími reprezentanty kraje. Je třeba dále věnovat zvýšenou pozornost závodní přípravě běžecké, zejména u mládeže. Tak jako v jiných krajích máme i my nedostatek mladých běžců i skokanů a navíc u skokanů nemáme zkušených instruktorů. Naše můstky jsou položeny většinou v nízkých polohách a následkem nedostatku sněhu se nemohl rozvinout skokanský výcvik.

Naše hory jsou výhradně stvořeny pro běhy a skoky a jediné v těchto disciplínách můžeme dosáhnout vyšší úrovně.

Ve většině oddílů jsme dosáhli toho, že věnují zvýšenou pozornost mládeži, neboť v tu klademe největší naději. Abychom mohli podchytit největší počet mládeže a dále se věnovat výchově závodníků, bylo by zapotřebí pro ně vyrábět lyžařskou výstroj a výzbroj dekonalejší a hlavně levnější. V nastávající sezóně nutno počítat se závody mládeže v každém oddílu a to v nejširším měřítku za spoluúčasti škol.

Výcvik vedoucích a cvičitelů jsme usměrnili tak, aby do práce bylo zapojeno co nejvíce nových vedoucích. Tím jsme dosáhli toho, aby do sboru se dostalo co nejvíce mladých lidí. Kromě toho zapojujeme do sboru vedoucích a cvičitelů závodníky, aby nabyté zkušenosti uplatnili ve prospěch celku.

Naši cvičitelé a vedoucí se v plném počtu zapojili do lyžařského výcviku účastníků rekreace ÚRO a mládeže.

Vcelku nám potěšitelně vzrůstá zájem o lyžařství, které je u nás populárním sportem a kde převládá především pracující mládež.

Technická úroveň zřetelně pokročila v porovnání s minulými obdobími.



Po podrobném zhodnocení práce v Ústředí lyžařů ČOS i v krajích následovala živá debata, která doplnila a osvětlila některé body ve zprávách i v referátech.

Večer pak zhlédli účastníci konference lyžařské filmy ČOS: instrukční film běhu s Georgem Bergforsem a úzký film z 51. lyžařského mistrovství a Tatrského poháru.

Závěrem prvního dne zasedání byl promítnut barevný film Tatrský pohár.

Druhý den porad byl zahájen jednáním v komisích. Zvláště potěšitelný byl zájem o přípravu lyžařské části Sportovních her dělnické mládeže. V 10 hod. zahájil pak br. Duffek další plenární porad.

V nedělním referátu místopředsedkyně ÚL ČOS s. Zdeňky Pohnertové byly vytyčeny hlavní úkoly pro další práci, která má směřovat k výchově lyžařů, kteří mají upřímný poměr k novým metodám lyžařské práce v obrozeném Sokole. Je třeba dále mnohem účinněji vychovávat naše lyžaře v nadšené, uvědomělé a obětavé vlastence a budovatele socialismu. Je třeba potírat samoúčelnost v pěstování lyžařského sportu. Je třeba zaměřit veškerou lyžařskou práci tak, aby co nejvíce přispěla k výchově zdravých, zdatných a pracovní schopných občanů, kterým lyžařství přinese i radostné chvílky osvěžení po práci.

Abychom dokázali přiblížit se pokud lze nejvíce a nejdříve k plnění tohoto poslání, zaměříme nejbližší lyžařskou činnost na tyto hlavní úkoly:

1. Rozšířit lyžařství na další tisíce pracujících, zejména mezi dělnickou mládež. Vytvořit předpoklady k zakládání nových lyžařských oddílů v závodních jednotách, zvětšit péči o rekreanty v zimních zotavovacích a naučit se pracovat novými formami masové práce a odstraňovat zbytky úzkého spolkaření a formalismu. Při budování lyžařských zařízení rozvinout širokou brigádnickou akci, abychom byli pokud lze nejvíce soběstační. Celou náplň lyžařské činnosti vést k zmasovění lyžařství a proto zaměřit se především na masové soutěžení.

2. V úsilí o masové soutěžení věnovat největší pozornost širokému rozvinutí lyžařské soutěže SHDM, které se tak skvělým způsobem osvědčily v prvním svém letním

údobí, a které přivedly ke sportovnímu soutěžení nejzdravější naši krev, chlapce a děvčata z továren a dílen, dopravy a j. Jedině SHDM naplní lyžařství novými, zdravými dělnickými kádry a oživí celkově činnost lyžařských oddílů v závodních jednotách. Ideově pak spojí sportovní soutěžení s budovatelským úsilím na pracovišti a stane se novým podkladem vrcholných soutěží. Příprava a provedení lyžařské části SHDM se stane hlavním obsahem práce všech lyžařských složek, které zasáhnou iniciativně všude k podpoře soutěže a jejího nejlepšího provedení. Bude největší ctí lyžařských pracovníků a velikou zásluhou lyžařských složek Sokola, počínaje ústředím, krajských lyžařských odborů i komisí v okresech a oddílů jednot, jestliže všemi silami přiloží ruku k dílu pro zdárný průběh prvního lyžařského období SHDM.

Zimní závod branné zdatnosti mládeže zmobilisuje k pěstování lyžařství další široké masy veškeré mládeže.

3. Propagovat a zajišťovat účast lyžařů na pravidelném pěstování tělesné výchovy, zvláště na sportovních cvičeních, zejména v mimosezónní době. Každý lyžařský oddíl jednoty se zapojuje do celoročního pravidelného tělovýchovného programu ve své jednotě, ať již samostatnými cvičeními lyžařského oddílu, či v menších jednotách připojením se k jiným sportovním neb základním oddílům. Základem tohoto výcviku bude především příprava k plnění norem TOZ.

4. Zlepšovat odbornost technické práce tím, že ji postavíme na jasné,

vědecké a ideové základy. Zde rozvineme boj proti samoúčelnosti sportu, své odborné studium opřeme o marxisticko-leninsko-stalinské učení, budeme co nejvíce čerpat ze sovětských zkušeností, literatury a příkladů samotné sovětské fyskultury. V tomto duchu zkvalitníme i náš odborný tisk a věnujeme největší pozornost přškolení dosavadních cvičitelských kádrů a výchově dalších.

5. Každý činovník a cvičitel bude uvědomělým budovatelem socialismu a lyžařským vzdělavatelem; a tak pronikne s novými vzdělávacími formami do všech lyžařských složek pomocí přímých lyžařských vzdělavatelů.

6. Nejúžejí spolupracovat s ČSM a ROH na masovém rozvoji lyžařského sportu a činovnícké a cvičitelské kádrů budou pokud lze nejvíce doplňovat jejich příslušníky. Ještě účinněji pomáhat ROH při zimní rekreaci pracujících v péči o lyžařský výcvik rekreatantů.

7. „I v lyžařství SSSR je náš vzor.“ Rozvíjet a prohlubovat styk s lyžaři Sovětského svazu, lidově demokratických států, demokratickým Německem a pokrokovými dělnickými organizacemi na Západě.

## BRATŘI A SESTRY!

V diskusi na této naší poradě vystoupilo téměř 70 bratří a sester. Celá diskuse se vyznačovala povětšinou dobrou odbornou i politickou úrovní. Byla výrazem velkých pracovních zkušeností našich činovníků na všech úsecích naší činnosti. Prokázala naprostou jednotu v nazírání na naše společné úkoly a snahu po opravdu bratrské spolupráci. V diskusi projevil se v zásadě souhlas s dosavadní linií práce a s dalšími úkoly, jak byly v dnešním referátě vytyčeny. Cenné návrhy a kritické připomínky, které byly diskutujícími předneseny, stanou se vydatným pomocníkem ÚL při dalším zajišťování a provádění činnosti v duchu usnesení této porady.

Cesta vpřed, k novým a ještě větším úspěchům ve výstavbě a rozvoji našeho lyžařství, socialistická uvědomělá cesta budování naší sjednocené tělovýchovy tak, jak nám byla již mnohokrát vytyčena našimi předními činiteli a zvláště našim nejlepším učitelem a rádcem prezidentem republiky Klementem Gottwaldem, ukázala se naší poradě jasná a srozumitelná. A nejen to. Celá diskuse a celé jednání projevilo takové nadšení a odhodlanost pro plnění těchto úkolů, že by bylo zbytečné zabývat se jimi v závěrečných slovech.

Deset bodů, vytyčených sestrou Pohnertovou, stává se nyní naším zákonem, naším pracovním kredem. Jsou také obsahem resoluce, která také z této naší porady vychází.

Záleží nyní na tom, aby všichni lyžaři, všichni činovníci, cvičitelé, roz-

8. Pokračovat v dobudování lyžařských orgánů ČOS v krajích a okresech a vytvořit pružné spojení od ústředí přes kraje, okresy až do jednot, zejména osobním stykem. Veškerou práci zaměřit na oddily jednot, k jejich potřebám a možnostem, plánovat, řídit a organisovat činnost a spatřovat v oddílech jednot hlavní ohniska své práce. Osvojit si lepší formy a organisaci své práce, abychom přikročili k plánované práci, její kontrole a hodnocení.

9. V úsilí o decentralisaci práce přenášet některé dosavadní úkoly ústředí ČOS na kraje, po případech na okresy, zejména ve výchově činovníckých a závodnických kádrů.

10. Zaměřit práci hlavně tam, kde jsou přirozené podmínky pro masový rozvoj lyžařství. Věnovat pozornost růstu lyžařských oddílů ve vesnických jednotách, zvláště při vzorných JZD a vytvářet tak předpoklady k masovému soutěžení zemědělské mládeže.

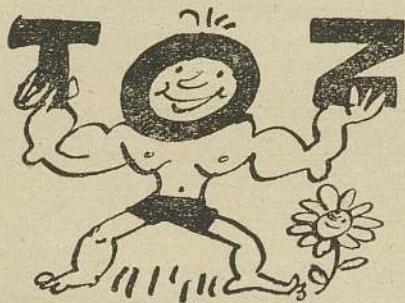
Po tomto referátu se rozvinula opět věcná a cílá debata, z níž byla zřejmá vyspělost a uvědomění krajských lyžařských činovníků. Debatu řídil předseda br. Duffek, který uzavřel poradu tímto proslovem:

hodí a ostatní pracovníci pustili se do práce se stejnou jednomyslností, oddaností a se stejně neutuchajícím nadšením a zajistili tak pečlivě provádění a splnění usnesení této naší porady. Nesmíme při tom promarnit ani jediný den.

Chěl bych na konec vyzvednout, bratři a sestry, že celá diskuse a celé jednání porady probíhalo v zanícení pro práci pro naše lyžařství ve sjednocené tělovýchově, probíhalo ve znamení hluboké lásky a oddanosti k vlasti v čele s jejím prezidentem Klementem Gottwaldem. Vyznačovalo se upřímnou vůlí po nejužší spolupráci s ČSM, ROH, JZD a s dalšími masovými organizacemi, vůlí učiti se od velkého vzoru sovětských sportovců, snahou po upevnění styků se sportovci lidové demokratických států i s ostatními sportovci v duchu mezinárodní solidarity pracujících, snahou po rozšíření lyžařství mezi další tisíce pracujících k radosti a osvětlení po dobře vykonané práci, pro jejich zdraví a k obraně naší republiky.

S touto láskou a nadšením puštěme se, bratři a sestry, do svých nových úkolů, zvláště pak do plné spolupráce na zimní části SHDM. Tak zajistíme našemu lyžařství další rozkvet a úspěchy, tak dobudeme naší generaci nové a velké zásluhy o rozvoj tělovýchovy a sportu, o spolupráci na budování socialismu v naší vlasti k obraně míru.

Společným zazpíváním „Písň práce“ bylo porada zakončena.



O tom, že Tyršův odznak zdatnosti má mít bezpodmínečně každý lyžařský závodník, cvičitel a vedoucí, jsme už několikrát psali. Výsledky jsou však zatím velmi žalostné. V počtu lyžařských závodníků, cvičitelů a vedoucích jsme v získaných TOZ jedním z nejhorších sportovních odvětví. A je přece tak samozřejmé, že příprava a plnění letních podmínek TOZ jsou nejlepší mimo sezónní přípravou každého lyžaře. Nyní v letních měsících je nejlepší příležitost pro splnění podmínek v lehké atletice, plavání, jízdě na kole, ve střelbě a v hodu granátem. Nezapomeňte se připravovat také na gymnastiku a na povinný pochod se zatížením. Rozložte-li si přípravu i plnění na několik měsíců bude pro každého

Tyršův odznak zdatnosti tou nejlepší odměnou. Nezapomeňte nám napsat, jak plníte TOZ ve vašem lyžařském oddíle.

Tak jako v každém čísle přinášíme i dnes další nové nositele TOZ a dáváme je všem za příklad.

Lyžařský oddíl Sokola Práca, Praha, poslal nám už druhé hlášení se seznamem dalších 5 bratří, kteří splnili podmínky TOZ:

Jelínek Josef, lyžařský vedoucí — zlatý TOZ.

Vendler Bohumil, lyžařský vedoucí — zlatý TOZ.

Habal Miroslav — bronzový TOZ.

Kafka Alois a Dudař Bohumil, oba získali zlatý TOZ.

Také v lyžařském oddílu Sokola Ležáky-Uhlomost jsou už dva nositelé TOZ. Je to vedoucí oddílu a cvičitel Josef Nachtman — bronzový TOZ a cvičitel Jaromír Palán, který získal stříbrný TOZ.

V ústředí lyžařů ČOS získala stříbrný TOZ sestra E. Heroldová.

Dr Jaroslav Moser, cvičitel získal zlatý TOZ a cvičitel Richard Krupka ze Sokola Podolí, stříbrný TOZ.

Všem srdečně gratulujeme a těšíme se na další jména.

# TRENING ŠVÉDSKÉHO LYŽAŘE-BĚŽCE

PODLE G. BERGFORSE

## a) Předsezónní příprava

Dnešní způsob přípravy švédského lyžaře se velmi liší od treningu, který prováděli jejich závodníci před 10 lety. Švédové dnes zastávají tento názor: běh na lyžích jest jeden z nejzdravějších sportů (provádí-li se rozumně a pod lékařskou kontrolou), avšak také nejnamáhavější. Je-li závodník zaměřen celou zimu na závodění, je nutné, aby si po sezóně odpočinul tělesně, avšak také i duševně a úplně se od závodění odpoutal. Švédové nedoporučují, aby přední závodníci, kteří startují velmi často v zimě na závodech, pěstovali závodně i jiný sport. Všichni jejich závodníci pěstují ještě jiný doplňkový sport, avšak rekreačně. Odpočinek po sezóně neznamená zanechat vůbec sportovní činnosti, nýbrž zanechat závodění a lehe pravidelně cvičit. Vlastní předsezónní příprava začíná v červenci. Před 10 lety Švédové hodně v létě běhali přespolní závody, aby zlepšili svou kondici. Zjistili však, že to není nejlepší způsob přípravy pro lyžaře. Nahradili dlouhé přespolní běhy ostrou chůzí lesem v turistických botách. Jejich program předsezónní přípravy vypadá takto:

červenec: trenují jeden den v týdnu. Chůze v lese 4 hodiny. Vkládají též běh, jen lehké rovinky dlouhé 300—500 m.

Srpen: trening 2 dny v týdnu; totéž, avšak chodit více do kopců.

Září: trenují 3 dny v týdnu po 4 hodinách, stále stupňovat stoupání. Do stoupání vkládá vždy nejvíce energie. V září si již švédští závodníci berou do terénu lyžařské hole a používají jich hlavně při stoupání. Od-pichují se vzadu za tělem a vytáčejí při tom ruku dlaní nahoru, tak jako při běhu na lyžích. B. zdůrazňuje, že lyžařský běžec musí mít silné nata-

hovače paží, nikoliv ohybače, neboť to je hlavně trojhlavý sval a pletenec ramenní, jenž musí dáti největší sílu do odpichu za tělem. Používáme-li při běhu na lyžích holi špatný způsobem, t. j. pracujeme-li před tělem, pak nejvíce práce vykonávají ohybače (kromě vlastní chůze s holemi) posílíme v předsezónní přípravě natahovače paže gymnastikou s medicinbally — pozn. Št.).

Říjen: Trening jako v září, avšak 4 dny v týdnu. Vkládat běh, výstupy s holemi.

Listopad: Není-li ještě sníh, pak trening 5 dní v týdnu, totéž jako v říjnu. Nejvíce energie vkládá do stoupání.

Dotazoval jsem se Bergforse na speciální lyžařskou gymnastiku. Říkal, že švédští lyžaři celkem moc ne-cvičí a když tak při předsezónním treningu v lese, a to většinou jen to, co každý sám pokládá za vhodné pro sebe. Podotýkám však, že každý Švéd prošel dobrou tělesnou výchovou již v době školní docházky a že jsou tedy celkem dobře připraveni pro běh na lyžích. Sám Bergfors zjistil u mnohých našich závodníků, že mají příliš tvrdá ramena (je to hlavně vidět při střídavém kroku při práci paží), že neumějí v pravý čas uvolnit svalstvo, že mají příliš neohebnou páteř (při běhu odpichem soupaž), že mají špatnou nervosvalovou koordinaci. Považuji sám za naprosto nutné, aby závodníci, kteří nejsou dostatečně tělesně a pohybově připraveni ke zvládnutí moderní techniky, cvičili pravidelně gymnastiku. V této gymnastice musím zvláště zdůrazňovat uvolňovací cvičení pro kloub ramenní, posilování natahovačů paže, protahování prsích svalů a uvolnění předklony. Myslím, že kromě speciální chodecké přípravy by bylo správné doporučiti

JAK JE TVŮJ ODDÍL DALEKO SE SOUŤEŽÍ TOZ?

našim lyžařům pravidelné cvičení 2krát týdně v době mimosezónní.

## b) Příprava před závody

Listopad, prosinec

Švédové nemají nějaký jednotný stálý nebo předepsaný postup v tréningu. Trenují individuálně, způsob tréningu jednotlivých závodníků se v detailech liší. Trénink, který popisují v této zprávě, je ve Švédsku s různými obměnami nejčastěji používán a B. pokládá tento systém za nejlepší. Je vhodný pro ty závodníky, kteří jsou zaměstnaní a po zaměstnání nebo během zaměstnání mají možnost trénovat. Švédové nikdy nepočítají v tréningu naježděné km, nýbrž hodiny, jak dlouho trénovali. Trénink se rozvrhne na 7 dní.

1. den: 2 hod. tréningu, lehce, pomalou, myslet jen na techniku.

2. den: 1½ hod. o něco rychleji.

3. den: 1 hod. dosti rychle vkládat rychlé výstupy.

4. den: Odpočinek, horká koupel a masáž.

5. den: Totéž co 2. den.

6. den: Totéž co 3. den.

7. den: Totéž co 4. den.

## c) Trénink mezi závody

Přední švédští běžci se zúčastňují v sezóně téměř každou neděli lyžařských závodů. Nejméně 2 dny před závody a 1 den po závodech odpočívají, takže jsou-li závody v neděli, trenují jen v úterý, ve středu a ve čtvrtek. Švédové zdůrazňují, že nejdůležitější je zdolávat co nejrychleji kopce. Do kopce se získávají v závodě minuty, při sjíždění jen vteřiny. Proto celý svůj trénink zaměřují hlavně tak, aby do stoupání vždy vložili co nejvíce sil. Neznamená to však, že sjezd podceňují, jako tomu bylo dříve. Zdůrazňují jen, že při sjezdu se odpočívá a shromažďuje se energie pro další stoupání. — B. se podivoval špatné životosprávě našich závodníků ve srovnání se švédskými. Vytýkal nám, že neumíme odpočívat po ostrém tréningu (zdá se mu, že zbytečně moc mluvi-



Finští vytrvalci v plném tempu. Vítěz Tatranského poháru v běhu na 50 km Suhonen a Perülä Lauri

me), že máme slabou snídani (málo bílkovin) a že zbytečně moc jíme v poledne a večer. Samozřejmě, že jako Švéd má výhrady i proti knedlíkům.

Jiří Stěpnička

# PRŮPRAVA ZÁVODNÍKŮ OČIMA LÉKAŘE

PODLE ROZMLUVY S MUDr. FRANT. MACHEM UPRAVIL M. DUFFEK

Kritika loňské činnosti lyžařské přinesla nám mnoho cenných poznatků. Při zkoumání výsledků našeho státního družstva a při jejich rozboru jsme viděli, že naše družstvo získalo několik cenných úspěchů, zvláště pak obhájením Tatranského poháru. Výsledky však nebyly úměrné péči a bezprostřední technické přípravě závodníků. Byly to výsledky většinou dobrých jednotlivců, výsledky více méně dobré přípravy individuální, a nebyly výsledkem práce a přípravy celého kolektivu. Pozorovali jsme stoupající úroveň běžců, i u skokanů bylo vidět zlepšení, ale vcelku státní družstvo nebylo ještě takovým jednotlým vyrovnaným kolektivem, v němž by kterýkoliv jednatel mohl být okamžitě nahrazen druhým, třetím či desátým reprezentantem. Rozdíly výkonnosti mezi prvním a posledním členem státního družstva byly ještě příliš značné.

Zkoumáme-li blíže tuto skutečnost, vidíme, že jde o reprezentanty přibližně stejného nadání, jimž byla věnována naprosto rovná péče ve vlastní technické přípravě na lyžích a v technickém výcviku.

V čem tedy můžeme hledat důvod rozdílné výkonnosti? V prvé řadě v poctivosti přípravy jednotlivých reprezentantů, a to nejen na sněhu, ale

právě v létě, v době odpočinku od závodní činnosti.

Řekli jsme si již mnohokrát, že organismus a hlavně nervový systém lyžařského závodníka potřebuje mimo sezónu odpočinek od závodní činnosti. Bude tedy letní sporty provozovat jen rekreačně.

A nyní se podíváme, která činnost nejlépe doplní svalovou i nervovou práci lyžařských závodníků v létě.

Běžcům, kteří potřebují udržovat svoji vytrvalost, musí zvyknout této odolnosti a sebezapření, při tom však potřebují bohatství pohybů, svědčí nejlépe rolnická práce. Jak lehká příležitost k přípravě, mysleli to běžec poctivě. Co největší účast na zemědělských brigádách ukáže nejen dobré uvědomění lyžaře-representanta, ale přinese mu tu nejhodnotnější přípravu pro zimu.

Sjezdaři, kteří potřebují polostatickou práci svalů, otužování kloubů, mohou si zlepšovat svoji fyzickou schopnost nošením těžkých břemen, pohybem v přírodě. Jak toho nejsnáze docílí? Lesní práce jsou přímo jako stvořené pro tělesnou přípravu sjezdařů. Ani skokanům lesní práce nejsou na závadu v jejich přípravě.

Za doplňkové sporty hodí se v prvé řadě všechny míčové sporty, od bíjená, košíková, které

dají tělu pružnost, obratnost a pohotovost, a plavání vyberou hlavně skoky do vody, které jim dají kontrolu přesného ovládní těla. Sjezdaři upevní svoji rychlost i vytrvalost jízdou na kole, pro sjezdaře a skokany se zvláště dobře hodí horolezectví, svými namáhavými výstupy, zvykáním výšce a samozřejmě v prvé řadě i pohybem v horaté přírodě.

A tak uběhne léto a s blížícím se podzimem přiblíží se doba lyžařských závodů. Na podzim musí opustit lyžař-závodník způsob lehkého kondičního treningu a musí přejít do vážné přípravy svého těla na přibližující se námahu lyžařských závodů. Všichni lyžařští závodníci musí ven, do přírody, do lesů, musí běhat v přírodě, chodit na turu se záteží. Pro sjezdaře a skokany je důležité chodit na tury v těžkých botách. Jak dlouhé mají být tyto vycházky a jak mají být stupňovány, řekl jsem již ve svém článku v minulém ročníku „Lyžařství“. Po celý rok musí být ovšem příprava doplňována vhodnými gymnastickými cvičeními.

Hned na začátku zimy — v listopadu nebo začátkem prosince — je nutný 7—14denní trénink závodníků všech disciplín v nejtěžších zimních podmínkách ve vysokohorské krajině.

Nejedná se tak o vlastní trénink, jako o pobyt ve vysokohorské zimní přírodě za těžkých podmínek, který nám dá

1. aklimatisaci — výkony v řídkém vzduchu, výstupy ve velkých výškách; sjezdy v novém hlubokém sněhu vyžadují značné námahy;

2. zvyk na zimu — tedy celkovou otužilost těla, kterou je nutno získati hned na začátku zimy. Podívejme se na letošní příklad br. Zátopyka, jemuž pobytem v Sovětském svazu u Černého moře bylo hned na začátku sezóny umožněno trénovat za plných letních podmínek a jehož výkony proto hned na začátku sezóny jsou opravdu vynikající;

3. trénink za plného zimního počasí, čímž si závodník zvykne na překonávání nepříznivých podmínek, zvykne si na pobyt na větru a třeskutém mrazu, takže dostane-li se v sezóně v závodech do těžších podmínek, nebude mu to činiti již žádných obtíží.

Závodník tak získá hned na začátku sezóny chromný fond tělesný i duševní, s nímž již pak vydrží přes celou sezónu. Vrátil-li se s tímto fondem hned na začátku sezóny do podhůří nebo do nižší, pozná každý sám v sobě tu nepřetěrnou zásobu energie takto získané.

4. Dlouhé zimní večery lze dobře využít pro ideologické vzdělání závodníků i pro theoretické prohloubení technických znalostí o jízdě na lyžích.

Takový pobyt ve vysokohorském terénu za nepříznivých povětrnostních podmínek má přímý vliv na úpravu neurovegetativního systému, neuromuskulárního systému a systému thermoregulačního, zvýší otužilost kůže, schopnost pro zdolávání výstupů a překonávání velkých výšek, obratnost při jízdě mezi kameny na svazích.

A nyní jednu otázku: Máme u nás možnost taničkově přípravy? Zjistě máme ve Vysokých Ta-

trách, kde zvláště Terrijho chata byla dosud v tomto směru zcela nevyužita, ačkoliv je tam vždy už od začátku listopadu dost a dost sněhu. I když by nebylo možno celé státní družstvo, je možné provést tento trénink na začátku sezóny ve dvou běžích bezprostředně za sebou následujících. I když při zvlášť nepříznivých povětrnostních podmínkách nebude lze v některém dni provést vlastní trénink na lyžích, nestane se žádná škoda. I vycházky do nejbližšího okolí chaty za víchřice a sněhové bouře přinesou dobrou přípravu a otužení.

V prosinci pak musí nastoupit již společný trénink technický, ale odděleně podle jednotlivých disciplín tak, jak byl již prováděn v uplynulé sezóně; postupně zvyšování technické úrovně, získávání taktických zkušeností pro závody a dokončení vlastního tréninku na lyžích v příslušné disciplíně.

## INSTRUKTORSKÉ KURSY VE ŠVÉDSKU

Švédská lyžařská asociace se stará jen o závodní lyžařství a proto školí jen instruktory pro závodníky. O základní výcvik lyžařský se starají učitelé ve škole a asociace turistická, která také pořádá kurzy pro instruktory základního lyžařského výcviku.

Na rozdíl od přípravných táborů pro závodníky, kde se úzkostlivě dbá na správnou životosprávu, kde účastníci mají dosti času k odpočinku, kurzy pro instruktory závodníků jsou mnohem namáhavější. Pracovní doba v takovém kursu je nepřetržitě od 7 do 22.30 hod. Program sestává jed-

nak z praxe, jednak z přednášek speciálně lyžařských, z přednášek o hygieně, první pomoci, pedagogice, organizaci práce, masáží atd. V týdnu se musí probrat všechna látka a je tedy samozřejmé, že vyučování trvá celý den. Švédská lyžařská asociace školí amatérské instruktory zvlášť pro běžce, zvlášť pro skokany a zvlášť pro sjezdaře. Instruktoři II. tř. se školí v kurzech krajořských, instruktoři I. tř. v kurzech ústředních. V celém Švédsku jsou jenom 2 profesionální instruktoři pro běh na lyžích, Aeström a jeho žák Bergfors.

# LYŽAŘSKÝ VÝCVIK MLÁDEŽE

V 5. čísle časopisu „Lyžařství“ si všichni vychovatelé naší mládeže s velkým zájmem přečetli článek, který pojednává o lyžařském výcviku žactva a dorostu. Je z něho vidět, že jeho autorka má velké zkušenosti s lyžařským výcvikem malých dětí, o němž píše bezvadně. Ale s methodickým postupem výcviku žactva a dorostu je trochu „na štíru“ a proto bych rád na některé omyly upozornil.

Vyučovací postup při lyžařském výcviku mládeže se nemůže řídit ani v podstatě předepsanou methodickou řadou pro dospělé. Pouze začátky jizdy na lyžích jsou v podstatě stejné, ale jinak musí být správný vyučovací postup mládeže od postupu dospělých úplně odlišný. Příčina tohoto rozdílu je zcela pochopitelná a jasná: mládež má zpravidla opačné vlastnosti dospělých, které musíme při výchově i vyučování plně respektovat.

Je to především velká odvaha a obratnost, kterou vyniká mládež i při lyžování nad dospělé. Je ve svém žvlu jenom tehdy, když se učí rychle sjíždět a běhat nebo odvážně skákat, ne však pomalu plužit a brzdit. K tomu se uchylují zpravidla starší lyžaři, ale u mládeže je to pouze malý počet neobratných a pohybově nenadaných jednotlivců. Chlapce bychom pomalým a namáhavým pluzením tak důkladně znechutili, že by nám mnozí co nejdříve utekli.

Proto dáváme při lyžařském výcviku mládeže na všech stupních přednost bezpřivratnému postupu, a to u žactva i dorostu. Učíme je běhat i skákat a vedeme je záměrně od sjíždění přes sesouvání a smyk k rovnoběžným kristiánkám. Proto není možné, aby v osnově základního lyžařského výcviku (str. 156) chybělo sesouvání a byl vynechán smyk, jako důležitá a nezbytná příprava ke všem švihům (kristiánkám).

Veliké chyby by se dopustili všichni vedoucí a cvičitelé našeho dorostu, když by dbali rady článku, že se od 14 let má řídit vyučovací postup při lyžařském výcviku mládeže přesně podle methodické řady, stanovené pro dospělé. Je to snad správný názor s hlediska lékařského, protože u dorostu nemohou již klouby nepřírodným postojem přivratu tolik trpět, ale docela pochybný s hlediska pedagogického.

Mládež v dorosteneckých letech vyniká většinou ještě větší obratností a odvahou nežli žactvo a tyto vlastnosti chce také plně uplatnit. Proto touží po rychlosti ve sjezdech a chce ukojit svou odvalu i ve skocích (chlapci). Proto jim nemůžeme servírovat vyučovací postup dospělých, založený na pomalé jízdě přivratné a kazit je hned v začátcích pluhem a brzděním, spojeným s hraněním.

Naši mládež musíme učit běhat a rychle sjíždět a smekat stranou na plných plochách skluznic, tak vyhovíme nejen schopnostem, ale i zálibě mládeže a současně dosáhneme dobrých výsledků. Pluzením se totiž dobří jezdci ani závodníci nevychovalí, tím snad nedáváme přivraty „na index“ ani u mládeže, ale jejich místo bude až na konci methodické řady. Na začátku bude pouze u těch, jichž tělesné schopnosti a duševní vlastnosti na nic jiného nepostačují.

Zkrátka a dobře naše mládež potřebuje právě opačný výcvikový postup nežli dospělí, třebaš ani je není dobře učit všechny stejně. Ale tak bychom se dostali k methodě rozlišovací, o níž pojedná jiný článek. Její zavedení pro mládež i dospělé by bylo asi nejlepším řešením, protože je založena na schopnostech žáků a ne pouze na jejich věku nebo pohlaví, protože tento stav nebývá směřodatný.

Josef Koudelka



# HLÁŠENÍ ÚRAZŮ V TĚLESNÉ VÝCHOVĚ

Podle usnesení schůze úrazového odboru ČOS ze dne 27. března zveřejňujeme pokyny, jež postupovat v případě úrazu některého příslušníka Sokola při cvičení, závodě nebo veřejném utkání.

**1. NUTNOST HLÁŠENÍ ÚRAZŮ:** Podle čl. 20. úraz. řádu jest nutno ohlásiti úraz úrazovému odboru ČOS, Týršův dům, Praha III, a to nejpozději do 5 dnů. Na základě tohoto hlášení, které musí obsahovati: jméno a příjmení zraněného, data jeho narození (den, měsíc a rok), přesné datum, kdy se úraz stal a při kterém druhu cvičebním — zašle pak úrazový odbor dotazník o úrazu k vyplnění.

**2. DOPISNICE K HLÁŠENÍ:** Pro ulehčení správného hlášení vydal úrazový odbor ČOS zdarma zvláštní červené dopisnice, které stačí vyplnit několika potřebnými údaji a zaslat ČOS.

Dopisnice si vedoucí oddílů vyžádají v úřadovnách své sokolské jednoty, kde jsou zdarma na skladě.

**3. DOTAZNÍK O ÚRAZU** sestává ze dvou částí, a to z počáteční a konečné zprávy.

**4. POČÁTEČNÍ ZPRÁVU** vyplní náčelník nebo vedoucí na její přední straně. Na zadní stranu vyplní údaje lékař. Zprávu pak podepíše: lékař a činovníci jednoty, jejíž součástí je sportovní oddíl.

**5. KONEČNÁ ZPRÁVA**, vyplněná a podepsaná lékařem a podepsané činovníky jednoty se odesílá, až je zraněný uznán lékařem schopným svého denního zaměstnání.

**6. NÁROK NA ÚRAZOVOU POMOC** mají však jen ti příslušníci jednot, kteří jsou v čas, t. j. ještě před úrazem hlášení třídními listy do katastru členstva ČOS.

**7. DOROST A ŽACTVO** pak tehdy, je-li o jejich cvičení veden záznam v knize družstev, a je-li náčelníkem jednoty cvičení uvedeno v měsíčním statistickém výkaze, zaslaném prostřednictvím okresního výboru sokolského statistickému odboru ČOS.

**8. VÝDAJE S LÉČENÍM SPOJENÉ**, nechť jsou jakéhokoliv druhu, nejsou z úrazového základu ČOS v žádném případě hrazeny. Je proto nutno upozorniti, jak jednoty a jejich rodiny, tak i zraněné, aby ve svém vlastním zájmu léčili se u lékařů a na účet nemocenské pojišťovny.

**9. NEPŮSOBNOST ÚRAZOVÉHO ZÁKLADU ČOS.** Na cesty nebo jízdy do cvičení, k veřejným vystoupením a podobně, a zpět, jakož i na omezení nebo vzrozené vady, se působnost úrazového základu ČOS nevztahuje.

## CO NOVÉHO DO NAŠÍ SPORTOVNÍ KNIHOVNIČKY

Nakladatelství ČOS skutečně pilně zaplňuje mezery v naší sportovní literatuře. Lyžařským cvičitelům, vedoucím a všem činovníkům vřele doporučujeme tyto novinky:

„Zdravotnictví pro cvičitele a cvičitelky“, kniha má 135 stran a mnoho obrázků a diagramů. Knížku sestavili nejlepší naši tělovýchovní lékaři. Podává stručnou, ale obsažnou formou základní vědomosti, které dnes při odborné vědeckém pojetí tělesné výchovy musí mít každý cvičitel a cvičitelka. Cena 50 Kčs.

Tělesná výchova očima lékaře,“ vychází už ve třetím vydání. Je to osvědčená kniha, kterou sestavili sokolští zdravotníci dr. Z. Hornof a docent dr. L. Schmid. Tato kniha o 256 stránkách s mnoha obrázky je nepostradatelnou příručkou každého, kdo má dělat tělesnou výchovu doopravdy. Kniha představuje souhrn vědomostí, které by měl mít každý sportovec, aby se uvaroval poškození svého zdraví a aby mohl využít všeho, čím se dá výkonnost zlepšit. Cena brožovaného výtisku je 100 Kčs.

„Radostně na lyžích“ — učme se dobře lyžarit. Knížka o 96 stránkách, doplněná obrázky podává opravdu stručnou formou bez zbytečných příkras návod, jak se naučíme lyžarit. Ve stručném textu doplněném vhodně obrázky se dovíte všechno o nácviku, provádění a chybách jízdy na lyžích. Knížku sestavili cvičitelé M. Jirsa, K. Hala a dr. J. Jelínek. Cena 85 Kčs.

Další dvě knížky, které doporučujeme, pojednávají o dvou našich nejlepších sportovcích o Emilu Zátopkovi a Janu Veselém.

„Vítězství vůle — příklad Emila Zátopky“, kniha na-

psal František Kožík. Na 180 stránkách se dozvíte o začátcích našeho sportovce číslo jedna, o jeho sportovním vývoji a o jeho cestě až k nejvyšší metě — ku světovému rekordu. Je to poutavé vyprávění o člověku E. Zátopkovi a jeho statečném srdci a o jeho vítězství vůle. Textová část je doplněna 31 celostránkovými fotografiemi. Cena brožovaného výstisku je 85 Kčs.

„Praha—Varšava - největší závod Jana Veselého“,

autorem knihy je redaktor Josef Pondělík, který reportážně popisuje hrdinný boj jezdců v osmidenním cyklistickém závodě na trati z Prahy do Varšavy. Kniha se přečte jedním dechem, všichni mladí a zejména cyklisté, v ní najdou poučení a všechny základy pro provozování svého sportu. Deset let zkušeností a cílevědomého tréningu Veselého, podminěného vůlí a vytrvalostí podává autor na 248 stránkách. Celostránkové obrá-

ky vhodně doplňují text. Cena brožovaného výtisku je 90 Kčs.

Od začátku letošního roku vydalo nakladatelství ČOS 45 knížek a příruček. Uvedli jsme jen nejdůležitější. Uporozňuje ještě na Závodní rádce a na Rád pro lyžařské cvičitele — cena à 15 Kčs. Také záznamní knížky a pokyny TOZ má nakladatelství ČOS na skladě.

Objednávky adresujte: Nakladatelství ČOS, Praha III, Tyršův dům.

## ZPRÁVY Z ÚSTŘEDÍ

### JMENOVÁNÍ VEDOUČÍCH:

**Zkoušky, konané 26. XII. 1949 v Harrachově:**

Pliva Vladimír, Mšeno n. Nisou, Šámal Otakar, Skloexport, Jablonec n. Nisou.

**Zkoušky, konané 3. II. 1950 v Novém Městě v Krušných horách:**

Adamec František, Most, Bittner Josef, Budíně n. Ohři, Bouchal Jaroslav, Ústí n. Lab., Dvořáková Alžběta, Ústí n. Lab., Dolejš František, Zatec, Hamouz Jaroslav, Děčín, arch. Holub Zdeněk, Ústí n. Lab., Jiráček Jiří, Teplice, Křivánek Jaromír, Spojecel Chomutov, Křepela Jan, Ústí n. Lab., Kuršička Jan, Teplice, Matoušek Stanislav, Teplice-Trnovany, Matoušek Jaromír, Ústí n. Lab., Petřelka Antonín, Dolní háj, Pudil Karel, Ústí n. Lab., Rů-

žička Rudolf, ČSD Chomutov, Suttner Václav, Ervěnice, Šejvl Rudolf, Uhloprodej Ústí n. Lab., Šimek František, Uhloprodej Ústí n. Lab., Vaic Karel, Litvínov.

**Zkoušky, konané 14. IV. 1950 na Zeleném Plese:**

Bogdálč Jaroslav, Věcla Brno, Boček Jiří, Jevičko, Fárníková Jitka, Blansko, Juránek Slavomír, Sudice, Gryc Rudolf, Brno I, Handlířová Vlasta, Věcla Brno, Kalandra Stanislav, Líšeň, Kloc Vlastimil, Brno I, Krejčí Květa, Tišnov, Křepelka Jiří, Brno I, Kubín Jaroslav, Vel. Opatovice, Smeták Milan, Juliánov, Studený Libor, Brno I, Vidlák Milan, Zbrojovka Židenice. MUDR. Voštal Oldřich, Brno I, Zahálková Milada, Žabovřesky, Žáková Libuše, Vojkovic.

## SPOLEČNOU PRACÍ SOKOLA A ČSM VYCHOVÁME ZDRAVÉ POKOLENÍ MLADÝCH BUDOATELŮ SOCIALISMU

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvem pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Střeďočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

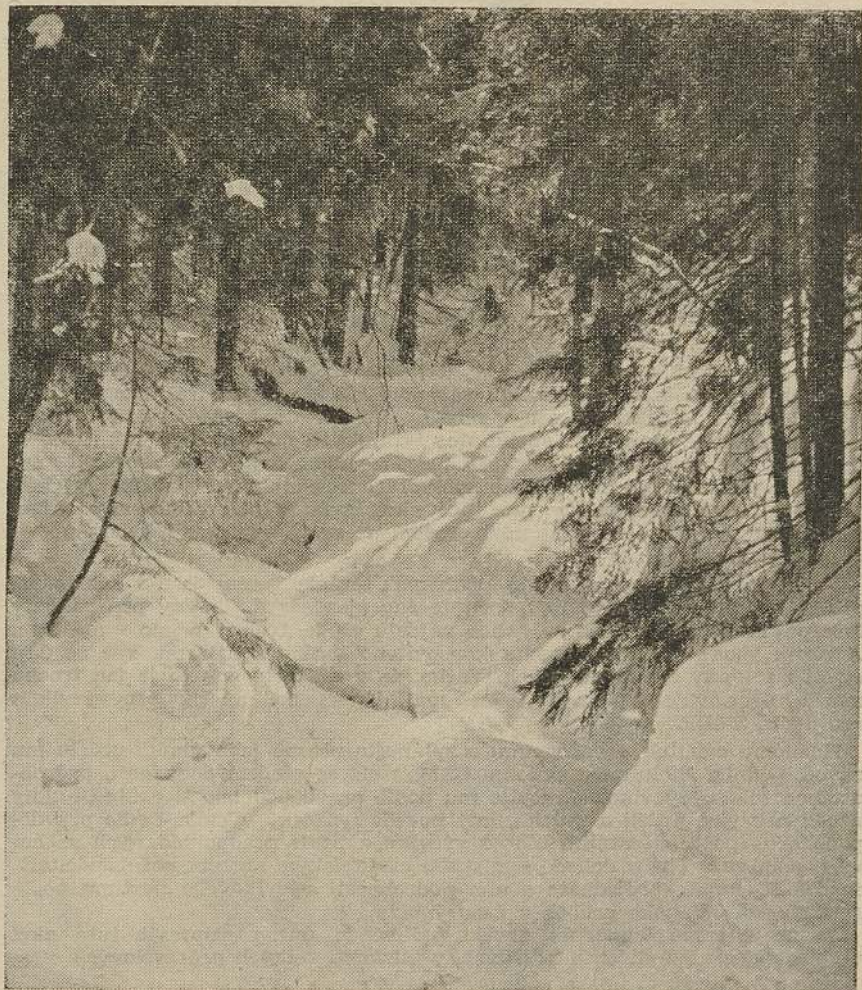
Dohládací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

31. SRPNA 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 8



## NEJBLIŽŠÍ NÁŠ ÚKOL

Na 2. celostátní konferenci ČOS v Praze 29. června 1950 jsme se zavázali ústy br. generálního tajemníka ČOS, že budeme urychleně a plánovitě rozvíjet činnost i v lyžařství a že svůj zřetel obrátíme v prvé řadě k mládeži. Zavázali jsme se, že půjdeme sami za mládeží na všechna místa, kde tráví volné chvíle, a organisováním her ukážeme cestu k pravidelné sportovní činnosti.

O prázdninách byly na mnohých místech organisovány „večery otevřených hřišť“. S jak radostnými výsledky se setkaly, víte dobře jak z vlastních zkušeností, tak i ze zpráv denního i sokolského tisku.

Nyní je řada na nás, lyžařích, abychom se poučili ze zkušeností tohoto léta a abychom tuto akci připravili ještě daleko lépe, prohloubeněji, abychom dokázali, že lyžaři stáli vždy a stojí zvláště nyní v předních řadách. Abychom také dokázali, že lyžaři plní svoje úkoly vždy odpovědně a dovedou dobře a účelně zorganizovat takovou akci, která přinese prospěch nejen veškeré mládeži, ale i našemu sportu.

Máme k dispozici na 3000 vedoucích a cvičitelů. Přesnou konečnou cifru dosud neznáme, protože ve všech krajích dosud neproběhla přezkušovací akce, začatá v r. 1949. Ale i tak máme k dispozici kádr uvědomělých technických pracovníků a záleží na nás, abychom tohoto káдру spolupracovníků dovedli příkladně využít.

Přípravy musíme zahájit již nyní na podzim a to přesným rozplánováním využití těchto možností.

Proto ve všech místech, kde lze očekávat třebas jen o jedné nebo dvou nedělích v zimě snůh, připravíme náborové akce mládeže za pomoci členů lyžařského cvičitelského sboru v místě. Akce připraví všude oddíly jednot, lyžařské komise okresů za spolupráce lyžařských odborů KVS tak, že určí si již nyní místa v největší blízkosti měst a sídlišť, zvláště pak v okolí míst větších průmyslových závodů. Ve spolupráci se skupinami a s okresy ČSM zjistí potřebné předpoklady pro tuto akci, zvláště pak očekávaný zájem z řad pracujících mládeže, a stanoví předem program místním lyžařským cvičitelům a vedoucím.

Neříkejte nikde, že není u vás lyžařských terénů. Terény jsou u nás všude, přímo v městech, i když to nejsou terény sjezdařské. Terény pro základy lyžaření a základy v běhu na lyžích najdete všude, třeba i přímo v městech. A skoro všude najdete i trochu kopcovitého terénu s mezemi, kde se dají cvičit i základy skoku na lyžích. Věřím, že v místech, kde to je jen trochu možné, připravujete již nyní v létě malé skokanské můstky pro výcvik a provádění SHDM.

Každému cvičiteli a vedoucímu rozplánujte přesně jeho úkoly, určete mu závod, podnik, školu nebo skupinu ČSM, s ním se předem dohodne o podrobnostech tohoto výcviku, stanovíte mu podle pravděpodobnosti průběhu zimy neděli neb více nedělí a svátků, kdy povede lyžařský výcvik. Podle pravděpodobného počtu účastníků tohoto výcviku a podle předpokládaných sněhových poměrů určíte v dohodě s místním cvičitelským sborem počet cvičitelů, rozdělení skupin, projednáte s ním podrobnosti výcvikového postupu podle směrnic ústředí, jeho průběh a časový plán.

Je zcela samozřejmé, že zvláště pečlivě je nutno připravit tuto akci v oblastech podhorských a horských, v blízkosti velkých průmyslových stře-



*Největší péči budeme věnovat mládeži*

disk, tedy v místech, která tvoří přirozenou základnu pro rozvoj lyžařství.

Akci všude promyslete, připravte včas tak, aby s napadnutím sněhu jste měli kdykoliv možnost v nejkratším čase akci uskutečnit. Musí být připravena tak, aby stačilo upozornění telefonické, místním rozhlasem a pod k plnému rozvinutí akce.

Tak nejlépe využijeme možností, které nám dává náš mohutný cvičitelský kádř, tak připravíme dobře řadu nových účastníků SHDM a rozšíříme tak lyžařství mezi mládeží, objevíme řadu nových sportovních talentů, které budeme moci pak další soustavnou odbornou péčí vychovávat ve sportovce, dosahující vrcholných výkonů.

Kde to bude jen trochu možné, uspořádejte už nyní odborné lyžařské přednášky. Jděte za mládeží do závodů, škol a seznamte je se základy lyžaření. Na přednáškách ukažte mládeži svoje lyžařské fotografie, promítněte jim lyžařské filmy a získejte je tak pro aktivní výcvik lyžařský.

Znám naše cvičitele a vedoucí. Víím, že dovedou takovou akci dobře připravit a zorganizovat. Věřím, že tato výzva postačí k tomu, aby všichni cvičitelé a vedoucí se uchopili iniciativy a bez popudu orgánů Sokola již sami připravili tuto akci opravdu vzorně a svým příkladem strhli ostatní tělovýchovné pracovníky k následování. Necht' se tento podnět stane podkladem řady osobních i kolektivních závazků pro příští zimní sezónu, necht' je opravdu podkladem pro skutečně masové rozvinutí lyžařského výcviku mezi mládeží.

M. Duffek

# VÝZVA VŠEM LYŽAŘSKÝM ČINOVNÍKŮM!

**SOCIALISTICKÝ ZÁVAZEK BR. JOSEFA BOŠKA, LYŽ. CVIČITELE**

*Zavazují se k socialistickému závazku, že:*

1. Zapojím se do výstavby naší republiky tím, že:
  - a) Vstoupím do socialistické smlouvy na svém pracovišti za účelem zvednutí produktivity práce na svém pracovišti,
  - b) odpracuji v roce 1950 celkem 150 brigádnických hodin.
2. Připravím naše učně na zimní kolo SHDM a to:
  - a) Budu jim nápomocen radou i skutkem při nákupu výstroje a výzbroje,
  - b) předvedu jim hodnotné instruktivní lyž. filmy a sám provedu jejich výklad,
  - c) přednesu jim svoje zkušenosti o mazání a ošetření lyží,
  - d) budu dohlížet, aby do podzimního tělocviku byl vsunut pravidelný suchý lyžařský trening,
  - e) naučím všechny účastníky zimního kola SHDM v naší jednotě zacházet s mapou a busolou.
3. Jako náčelník lyž. oddílu Avia se zavazují:
  - a) Včas naplánuvati všechny závody, kterých se naše jednota zúčastní a které sama vypíše,
  - b) zajistím patřičné vybavení závodního družstva (lyže, vosky, boty).
4. Jako člen ústředí lyžařů ČOS se zavazují splnit čestně a příkladně úkoly na mne kladené.

*Vyzývám všechny funkcionáře lyžařství a cvičitele lyžařství na splnění těchto závazků do soutěže.*

**JOSEF BOŠEK**

## GYMNASTICKÁ ČÁST LETNÍ PŘÍPRAVY LYŽAŘE

Vodítkem pro sestavování naší lekce může být gymnastika TOZ. Každá naše lekce začne zahřátím — rozběháním. Potom teprve proběháme postupně cviky pro jednotlivé části těla a nakonec uklidnění. Výběr cviků, které uvádím, není vyčerpávající a má sloužit spíše jako vodítko pro ty, kteří mají s gymnastikou malé zkušenosti.

Základní schema naší letní a předsezónní přípravy gymnastické bude toto:

- a) Všestranná pohyblivost paží, nohou, trupu.
  - b) Posílení svalstva paží, nohou, trupu.
  - c) Posílení a rozvoj vnitřních orgánů.
  - d) Nervová i svalová relaxace uvolnění, odpočinek.
1. Kroužení rameny všemi směry v krajních polohách.
  2. Bočné kruhy soupaž střídopaž, vpřed, vzad.
  3. Čelné kruhy, soupaž střídopaž, napravo, nalevo, dovnitř, zevnitř, velké, střední a malé.
  4. Komihání střídavě pravou vpřed, levou vzad, zvětšovat až do vzpažení bez otáčení trupu.
  5. Hmitání z předpažení zevnitř do předpažení dovnitř střídavě pravá a levá nahore, hmitání ze zapažení zevnitř do zapažení dovnitř levá, pravá nahore.
  6. Vzpažit levou, hmit a současně zapažit pravou, hmit a vyměnit.

7. Skrčit připažmo, třít stranou a v upažení hmit, opakově.
  8. Vzpažit zevnitř dlaně vpředu, vzpažit dovnitř levá před pravou, vzpažit dovnitř pravá před levou celý oblouk do předpažení dolů dovnitř podřep, předklon hlavy.
  9. Předpažit, uvolněně připažit, upažit, připažit (vše spojitě).
  1. Skrčit přednožmo pravou, třít dolů, skrčit únožmo pravou třít dolů; opačně.
  2. Hmity v podřepu, střídavě předpažit levou, zapažit pravou.
  3. Vzpor dřepmo, hmit, vztyk.
  4. Vzpor dřepmo zánožmo pravou, hmit, vztyk, výpon skrčit přednožmo pravou třít dolů. Opačnou nohou.
  5. Vzpor dřepmo únožmo, pravou hmit, vztyk výpon na levé unožit pravou.
  6. přednožit pravou poníž, zanožit, přednožit povýš, přinožit. Totéž s levou nohou, paže se volně pohybují podél těla.
  7. Přednožit pravou dovnitř, vysoko unožit, přinožit, totéž levou.
  8. Stoj přednožmo pravou dovnitř, vysokým obloukem (přednožením, unožením, zanožením), podřep zánožmo pravou dovnitř, přisunem pravé stoj spatný. Totéž levou.
  9. Vzpor klečmo, dřep na plných chodidlech.
  10. Leh na zádech, upažit dlaně na zem, přednožit, klopat a vztyčít chodidla, kolena napjata.
  11. Leh na zádech, přednožit, roznožit, snožit.
  12. V lehu na zádech skrčit přednožmo, třít dolů — uvolněně.
  13. Překážkový sed pravou nohou, předklon k levé noze, vzpor na levé paži, pánev co nejvýše.
  1. Stoj rozkročný, uvolněný předklon, hmit, postupný vzpřim, upažit, dlaně vzhůru, hmit.
  2. Stoj rozkročný vzpažit, předklon rukama dosáhnout co nejdále před sebe, hlava vzhůru, hluboký předklon hlava i paže co nejdále mezi nohy, vzpřim, vzpažit.
  3. Vzpažit zevnitř, toporný předklon, předklon nalevo, napravo, uvolněný předklon, hmit.
  4. Vzpor klečmo, klik klečmo hlava vzhůru.
  5. Klek rozkročno vzpažit, vzpor klečmo vlevo, klik klečmo co nejdále vlevo a opačně.
  6. Sed roznožmo, uvolněný předklon, hmit, vzpřim, vzpažit zevnitř hmit.
  7. Sed snožmo, postupný leh, začíná část bederní. Postupný sed začíná hlava.
  8. Stoj rozkročný, úklon vpravo, vzpažit levou, úklon vlevo, vzpažit pravou, připažit levou. Totéž cvičení s výpady stranou.
  9. Stoj rozkročný, vzpažit; kroužení trupem.
  10. Stoj rozkročný, otočit trup vpravo, pravou upažit povýš, dlan vzhůru, totéž vlevo.
- b) Ve cvičích skupiny a) jsme měli na zřeteli zlepšení pohyblivosti. Ovšem i tato cvičení cvičená opakově jsou vždy cviky posilujícími určité svalové partie. Proto ve skupině b) máme méně příkladů. V období letní přípravy i předsezónní přípravy chceme gymnastikou zlepšit tělesnou pohyblivost, případně napravit některé chyby v držení těla atd. a tyto požadavky bez síly nesplníme.
1. Vzpor ležmo za rukama, klik. Opakově. Vzpor ležmo pravoruč, levá paže v zapažení, klik a vzpor, vyměnit paže.
  2. Sed roznožmo, předklon nalevo, paže vně chodidla levé nohy, vzpřim, otočit trup vpravo, klik; opačně.

3. Vzpor ležmo před rukama. Krouživý pohyb pánví co nejdále vpřed a vzad.
1. Podřep na levé, skrčit zánožmo pravou dovnitř. Výskok stranou do podřepu na pravé zánožmo levou.
2. Poskoky do čtverce (myšleného na zemi snožmo vlevo, dopředu, vpravo dozadu a opakově).
3. Výskok s bočním roznožením, doskok do podřepu zánožmo pravou, vyměnit.
4. Sed podepřít rukama vzadu, zvednout nohy těsně nad zem. Roznožovat, snožovat, překřížovat, kroužky snožmo, roznožmo, kroulovat atd.
1. V sedu pomalu toporný leh a toporně sed. Totéž, ruce v týl.
2. Leh, pokrčit nohy, chodidla opřít o zem. Rychle předklon, paže vně nohou, zvolna postupný leh.
3. Leh na zádech, upažit dlaně na zem. Přednožit, pokládat obě nohy vpravo na zem k pravé dlani a vlevo.
4. Základní postavení jako v č. 3, ale kroužit oběma nohama vpravo, těsně nad zem; vlevo, kolmo nad zem (celá páteř stále na zemi).
5. Ruce v týl, otočit trup vlevo, předklon nalevo, pravý loket se dotkne levého kolene, vzpřím, opačně.
- c) Zacvičení předešlých cviků v plynulém a správném tempu nám samozřejmě také posiluje vnitřní orgány. Chceme-li však posílení dosáhnout ve větší míře, provádíme hodně poskoků, lehký poklus, skipping a lifting drobné hry a činnost sportovní, o které mluvíme na jiném místě.
- d) Nutnost nervové i svalové relaxace a odpočinku se nám jeví nejen s hlediska celoroční činnosti, ale i s hlediska správně prováděné gymnastické přípravy. Jednotlivé cviky musíme provádět rytmicky, plynule, uvědoměle, v rozsahu co největším bez tvrdosti, pohybové úsečnosti a samoúčelnosti cviků. Po napětí musíme provést cviky uvolněné či uvolňovací.

Každý lyžař, který bude cvičit gymnastiku ať sám, nebo ve skupině, začne vždy lehkým rozklusáním — zahrátím a potom podle uvedených příkladů si sestaví svou gymnastickou přípravu. Uvedené cviky může obměňovat i tvořit si cviky nové. Zakončení lekce provedeme cviky dechovými a uklidněním. Gymnastiku budeme cvičit pokud možno venku v přírodě, a tam, kde nebude dostatek příležitosti či času, budeme cvičit třebaš doma u otevřeného okna. Nejvhodnější ovšem bude, když gymnastiku budeme cvičit u vody, před trainingem atletickým a i naše terénní pochody zpestříme tím, že do nich zařadíme gymnastiku.

B. Sýkora

## SKOKY NA LYŽÍCH NAD KVETOUČÍMI STROMY

Norský sněh je vítaným vývozním produktem, hlavně takhle na jaře, když už se schyluje k létu a když sportovní podnikatelé chtějí vydělat hodně peněz a lákají lidi na závody ve skoku na lyžích na místa, kde již dávno nebo vůbec nikdy nebylo po sněhu ani potuchy. Vezli dokonce vagony sněhu až do Londýna, kde se jim na tuto podivnou sešlo na 40.000 lidí, dychtivých vidět jak importovaný sněh, tak i importované norské skokany, kteří jsou dodáváni v jednom obalu.

Další zásilka (sněhu i skokanů) byla určena pro Švédsko, došla do Göteborgu, kde mezi kvetoucími stromy a před 6.000 letně oblečenými diváky, byly uspořádány v létě závody ve skoku na lyžích. Skokani museli dávat pozor, aby dopadli přesně na úzký pruh sněhu a museli si se skoky pospíšet, aby jim sněh mezitím neroztál.

Výsledky: 1. E. Karlsson (Švédsko) 314 bodů (skoky 31, 31, 33 m), 2. Asbjörn Runē (Norsko) 313,7 (30, 30, 32), 3. Netzell (Švédsko) 313,2 (31,5 všechny tři skoky), 4. Björnstadt (Norsko) 308,5 (30,5, 30,5, 31,5), 5. Birger Rund (Norsko) 303,4.





## LYŽAŘI A SHDM

Letní část Sportovních her dělnické mládeže vrcholí. Po třetím kole — mezisektorovém v přespolním běhu v Gottwaldově, se konalo finale SHDM v plavání v Bratislavě, finale atletiky v Ostravě a finale odbíjené v Ústí n. L. V této době probíhá finale kopané. SHDM jasně odkryly nové rezervy v tělovýchovné a sportovní činnosti. Masovost je hlavním znakem SHDM. 110.000 mladých dělníků a dělnic se vystřídalo v různých soutěžích v prvním kole. Zápas a závody mezi dílnami, mezi jednotlivými doly, internáty, mezi odděleními zahájily tuto soutěž. Účast na SHDM mohla být proto masová, že se tato opřela o pracoviště, o továrny, dílny a internáty. Druhé kolo SHDM, které proběhlo uvnitř jednotlivých sektorů, přineslo další cenné výsledky. Ve finale jsme pak viděli úspěchy onoho růstu, který spočíval na tak velké masové základně. Jsou to nejen velmi dobré dosažené výkony, ale také průměr všech částí, velmi hodnotné soutěže ve hrách a růst sportovců nového typu.

Příklady: Přespolního běhu se zúčastnilo 37.000 běžců. V prvním kole atletiky bylo 15.000 účastníků a ve finale 800 účastníků. Plavců bylo v I. kole 13.000 a ve finale dosáhli někteří z nich velmi cenných časů.

Teprve v říjnu se zakončí poslední finale v kopané, ale je třeba, abychom se již dnes připravovali na zimní část SHDM, v níž lyžařské disciplíny jsou zastoupeny během, skokem a sjezdoslalomem. Také nám, lyžařům, zimní část SHDM pomůže přehodnotit dosavadní naši činnost a dá nikdy netušenou perspektivu rozvoje těch lyžařských disciplín, pro které máme u nás nejlepší předpoklady. Běh na lyžích je v SHDM základem pro ostatní disciplíny. Každý účastník lyžařské části SHDM se zúčastní v prvním kole závodu v běhu a podle záliby si vybere ještě skok nebo sjezdoslalom.

V druhém a třetím kole bude každý závodit ve své oblíbené disciplíně nebo dvoj- či trojkombinaci.

V čem bude spočívat činnost všech lyžařských složek při zajišťování lyžařských disciplín SHDM? Je samozřejmé, že při uspořádání všech závodů v prvním, druhém či třetím kole všichni lyžařští pracovníci se zapojí do práce a pomohou organisovat. Pomohou jako rozhodčí, časoměřiči, jako velitelé tratí atd. Ale již dnes čeká na vedoucí, instruktory závodníků, na cvičitele a všechny ostatní důležitá práce — zahájit předsezónní přípravu účastníků lyžařských disciplín SHDM. Již dnes je třeba přesvědčovat všechny chlapce a děvčata, kteří se chtějí zúčastnit lyžařské části, o tom, že jedině soustavným treningem dosáhneme dobrých výkonů na lyžích. Neomezíme se pouze na sokolskou mládež v závodních sokolských jednotách, ale přihlásíme se k práci v internátech, továrnách a i tam, kde není závodní sokolská jednota, a věnujeme něco z našeho volného času přípravě dělnické mládeže na zimní část SHDM. Zvláště naši přední závodníci by měli jít v tomto příkladem tím, že pomohou vést mládež k správnému chápání sportu a přípravy na závody.

Využijeme zbývajících krásných slunečních dnů ke koupání a plavání v řekách, rybnících a plovárnách. Budeme učit mládež plavat hlavně crawl, který pomůže uvolnit ztuhlá ramena, aby změkla tak, aby při běhu na lyžích byla práce paží uvolněná a úsporná. Vycházky a výlety na 10 i více kilometrů do hor a do lesů velmi přispějí k zlepšení tělesné kondice. Pěstováním disciplín z lehké atletiky získá mládež potřebnou pružnost a obratnost. Také jízda na různých plavidlech je dobrým treningem. Neopomeneme zapojit naše svěřence do přípravy a do skládání disciplín TOZ a tím lepším, co již mají TOZ, umožníme přípravu a skládání TOZ II. stupně. Každá činnost, při níž ztratíme nějaké to deko zbytečného tuku nebo při níž vypotíme několik kapek potu, nám přispěje k dosažení dobrých výsledků na sněhu.

Období září, říjen a listopad je období přípravy na vlastní sezónní trening. V prosinci, kdy již někde jezdíme na sněhu, nikdy nedoženeme to, co jsme ztratili v létě a na podzim. Naším cílem, při veškeré této činnosti, musí být všestrannost a radost z pohybu na čerstvém vzduchu. Opakuji: Pravidelné provádění atletických disciplín, plavání, chůze, cyklistika, jízda na pramíčkách, kanoích, turistika, táboření, disciplíny TOZ, to vše pomůže připravit dělnickou mládež ještě před sezónou pro závodění na sněhu. Úspěchy, které mládež dosáhne v lyžařských disciplínách zimní části SHDM, budou radostnou odměnou.

---

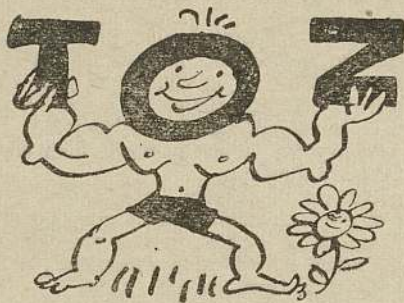
## ZENO COLO PODEPSAL MÍROVOU RESOLUCI

Italský sjezdař a mistr světa ve sjezdu na lyžích Zeno Colo připojil svůj podpis na mírovou resoluci Světového výboru obránců míru. Jeho podpis, podpis jednoho z nejlepších sportovců na světě, je ráznou odpovědí všem mírovým štváčům jak v Itálii, tak i v celém světě. Zeno Colo zvítězil překvapivě na letošních mistrovstvích světa v USA, kde porazil elitu francouzských i švýcarských sjezdařů.

### JAMES COUTTET A USA

Nejoblíbenější francouzský lyžařský závodník, sjezdař James Couttet navázal letos jednání s činiteli americké lyžařské federace, kteří mu nabízelí místo trenéra ve známém lyžařském středisku Sun Valley. Ve francouzských lyžařských kruzích z toho vzniklo zděšení (Couttet byl trenérem francouzského národního sjezdařského družstva), jež bylo zažehnáno americkou odpovědí Couttetovi: Přerušujeme jednání, budeme Vás angažovat po vítězném zakončení války v Koreji. — Mohou být tedy Francouzi spokojeni, Couttet jim zůstane zachován.

# TÝDEN



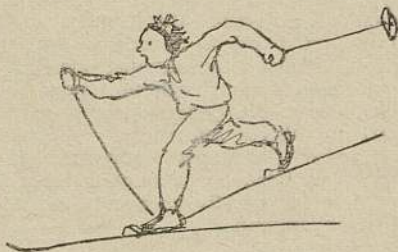
Po II. celostátní konferenci ČOS 29. června 1950 se v čs. tělesné výchově dosáhlo nových úspěchů a rozvinuly se nové formy práce. Na sjezdu vyhlášená akce otevřených hřišť se pomalu stává stálou formou tělovýchovné a sportovní práce: jak dospětí ještě k větší masovosti a jak přivést k trvalému zájmu mládež o tělovýchovu a sport. Na mnohých hřištích se již dnes do této akce zapojily tisíce a desetitisíce sportovců i začátečníků, kteří teprve se zde seznamovali s obsahem a formami tělovýchovné a sportovní činnosti.

Vyvrcholením nových forem práce, jako jsou otevřená hřiště, loděnice, tělocvičny, je „Týden TOZ“. TOZ je stále více populárním, zvláště u mládeže. TOZ se stává náplní treningů jednotlivých sportovních oddílů a také formou práce, při níž stovky a tisíce občanů naší země se po prvé seznamují s pojmy jako je training, závod, výkon. Soutěžení o TOZ má také za úkol pomoci podchytit zájem mládeže i dospělých o tělovýchovu a sport a zapojit je do této činnosti. Aby bylo umožněno ještě daleko

větší zapojení všech občanů do soutěže o TOZ, bude uspořádán 17.—24. září „Týden TOZ“. V tomto týdnu bude na všech hřištích a na všech jiných vhodných prostorách umožněno připravovat se na disciplíny TOZ a plnit je. Tento týden umožní všem zájemcům zahájit soutěž o TOZ, ti co začali budou plnit další disciplíny nebo TOZ dokončí.

Pro „Týden TOZ“ jsou ustaveny ve všech krajích, okresích a městech i vesnicích přípravné komise. V těchto komisích jsou zástupci Sokola, lidosprávy, ČSM, ROH atd. Úkolem těchto komisí je zajistit dobrou organizaci a průběh „Týdne TOZ“. Zde mohou lyžaři velmi vydatně pomoci. Činnost je všestranná. Mohou pomoci při organizování a přípravě „Týdne TOZ“. Pomohou jako rozhodčí, zapojí se sami do skládání disciplín TOZ a přivedou v tomto týdnu ostatní lyžaře, kteří ještě nezačali s TOZ, na hřiště. Úkolem všech lyžařských oddílů v „Týdnu TOZ“ bude zainteresovat všechny lyžaře závodníky i nezávodníky o skládání disciplín TOZ. Tím všichni zároveň zahájí pravidelnou podzimní přípravu. Je samozřejmé, že se později v přípravě neomezíme jen na disciplíny TOZ, ale využijeme také ostatní sporty a že přeneseme velkou část přípravy ven do přírody.

VI. Pácl



*Masovost ve sportu a tělovýchově —  
záruka zdraví a síly lidu*

# PŘEDSEZÓNÍ TRENING LYŽAŘE

D. M. VASILJEV, zasloužilý mistr sportu

Lyžařství je jedním z nejtěžších sportů co do technických nároků i tělesné námahy. Klasické tratě 18 a 50 km vyžadují na lyžaři těchto vlastností: vytrvalosti, rychlosti, odvahy, rychlosti reakce, vůle, uvolněnosti a přirozenosti pohybů, s předpokladem všestranné techniky.

Připravit organismus k námaze a vypětí, jehož vyžaduje lyžařský sport, není možné v krátkém čase. Obvykle potřebuje lyžař k růstu 5 až 6 let při téměř celoročním treningu.

S přípravou svalového, cévně-srdečního, dýchacího a nervového systému musíme začít již v létě. Zvláště tomu, kdo se nevěnuje žádnému letnímu sportu, mohla by škodit dlouhá přestávka od konce zimy až do podzimu.

Základem předsezónní přípravy je běh, chůze a gymnastika. Kromě toho je možné doporučit některé sporty, v první řadě plavání, lehkou atletiku, veslování, cyklistiku a sportovní hry, ale bez závodního provozování.

Předsezónní, přípravný trening musí být sestaven tak, aby posílil zanedbané skupiny svalové, zlepšil činnost cévně-srdečního a dýchacího systému a vychovával vytrvalost, rychlost, cit rovnováhy a vůli.

Jedinci s dvěma sezónami, letní a zimní, chtějí-li dosáhnouti vynikajících sportovních výkonů, musí se rozhodnout pro jeden sport a věnovati mu hlavní pozornost.

Kromě treningu doporučujeme práci na zdravém vzduchu, jež má velmi příznivý vliv na rozvoj a zdatnost organismu.

## Počet, námaha a místo treningu

Předsezónní příprava začíná 2—3 treningy týdně v prvních 2—3 týdnech. Jejich intenzitu postupně zvyšujeme. Zvýšíme i počet treningů na 3—4 týdně.

Po každém měsíci systematického

treningu s dostatečnou námahou doporučujeme udělat krátkou 4—5denní přestávku, jež obnoví síly a dá novou chuť k dalšímu treningu. Aby měl tento odpočinek „zákonitě právo“, zvýšíme námahu posledních treningů v měsíci.

Kromě přestávky po každém měsíci systematického treningu je nutno udělat před zimou delší přestávku, přibližně 10 dní a teprve potom přistoupit k treningu na sněhu.

Při treningu 3× týdně odpočíváme vždy příštího dne; po treningu na rychlost odpočíváme 2 dny. Při treningu 4× týdně trenujeme dva dny za sebou bez přílišného úsilí. Trenovat musíme tak, abychom po jednodenním odpočinku přistupovali k dalšímu treningu bez přílišné únavy.

Při započetí systematického treningu se musíme v prvních dnech vyvarovati velkého zatížení organismu. Každý trening začínáme klidným tempem, abychom uvedli organismus do zvýšené činnosti; teprve po měsíci pravidelného treningu můžeme začínat trening rychlým během nebo chůzí, abychom připravovali organismus na podmínky závodu.

Ať je treningový systém jakýkoli, je důležité, aby byl rozpočítán na delší dobu. Spoléhati na úspěch krátkodobého, třebaš velmi intenzivního treningu, není možné.

Nejvděčnějším místem pro trening je příroda, les, břeh řeky, kopce a doliny. Terén střídáme, po každé si vyběráme jinou trať. Učíme se při tom orientaci a nepřemýšlíme tolik o únavě. Neběháme po tvrdých a rovných cestách, ale vybíráme si střídavý terén, v němž cvičíme koordinaci a hledíme, aby byl travnatý, mechovitý či jehličnatý, protože takový terén neníčí svalový cit, potřebný při běhu na lyžích na měkkém sněhu.

## Gymnastika

Gymnastika zdokonaluje lyžařovy vlastnosti: sílu různých svalových

skupin, obratnost, elastičnost pohybů, hluboký dech, uvolnění, rovnováhu, houževnatost a sílu vůle.

Rozlišujeme 5 skupin cviků:

I. Cviky silové, pro posílení svalstva trupu, rukou i nohou (předklony, záklony, úklony, kroužení trupu, v lehu na zádech zvedání napjatých nohou nebo trupu s rukama v týle, totéž současně, kliky, shyby, výpady, dřepy s výskoky a cviky s medicinballem).

II. Cviky uvolňovací (uvolněné švihy, komhání a vytrásání rukou a nohou); lyžař koná dlouhodobou, intenzivní svalovou práci, při níž svaly v neaktivní fázi musí být uvolněny, aby využily krátkých okamžiků k odpočinku.

III. Cviky protahovací (energické švihy nohou, hluboké uvolněné předklony až se ruce dotknou země, záklony v kleku i stoji, ohýbání zánožmo s úchopem nohy v nártě, bočné špagáty ve vzporu, hmity zapažmo, kroužení ramen atd.); lyžař musí uvolňovat klouby, šlachy a svaly, jeho pohyby musí být nenucené a volné, aby mu dovolily balancovat při porušené rovnováze; široké volné pohyby umožní mu zdolat trať se značnou rychlostí a dodávají běhu eleganci a jistotu.

IV. Cviky rovnováhy. Cit pro rovnováhu se dá vypěstovat jako každý jiný. Je důležitý při jízdě v nerovném terénu a při sjezdu. Lyžař ví, ztrátu kolíka vteřin znamená pád na trať. V tělocvičně cvičíme rovnováhu na př. na kladině — běh, obraty, dřepy sounož i jednož. Venku je zvlášť cenný běh či chůze po kolejnici, které mají být zařazeny do každého tréninku (po každé asi 500 až 1000 m po kolejnici).

V. Cviky dechové.

Cviky na sílu střídáme s cviky dechovými, uvolňovacími a protahovacími.

V tréninku cvičíme gymnastiku až po běhu nebo chůzi, protože po delší gymnastice by již organismus nebyl schopen snést velké zatížení běhu. Každý cvik děláme tak dlouho, dokud nepocítíme únavu. Počet cviků

postupně stoupá, až po měsíci dosahuje čísla od 30 do 100—150, podle namáhavosti cviků a trenovanosti cvičícího. Obvykle tak vysoký počet opakovaných cviků není zvlášť příjemný, ale musíme překonat nepříjemné pocity tělesné i duševní, protože tím roste vůle a houževnatost. Gymnastika trvá 30—40 minut, během nichž je svěřenec v neustálém pohybu.

Kromě toho si dáme každý den ranní čtvrthodinku, trvajících 15—20 minut.

### Trening dechu

Dýchací orgány trenujeme již během každodenní chůze hlubokým a volným dýcháním. Jednu denně u otevřeného okna provádíme dechová cvičení 5—10 min. (hluboké vdechy s ohýbáním vzpažmo). Vdechujeme maximální množství vzduchu, mírně zadržíme, až vznikne přetlak a důkladně vydechneme. Výdechy můžeme doplnit předklony, dřepy atd.

Hlubokému a správnému dýchání musíme věnovat pozornost při chůzi a běhu v tréninku. Nesmíme proto při běhu či chůzi hovořit. Trening, doplněný dechovou gymnastikou, může za 6—8 měsíců zvětšit vitální kapacitu plic o 400—600 cm<sup>3</sup>.

Jedním z nejlepších dechových cvičení je plavání, zvláště prsa a kraul, plavané v rychlém tempu.

### Trening vůle

Při vyrovnaných silách vyhraje v závodě ten, kdo má silnější vůli, kdo v únavě se dovede více přemoci, kdo dovede přidat, když se zdá, že nezbývá síl. To může jen ten, kdo se na to připravil.

Je naprosto mylný názor, že závodník má šetřit svou účastí na závodech. Závody po dostatečné přípravě jsou nejlepším tréninkem a jeho kontrolou. A není závodu, v němž by závodník nemusel uplatnit svou vůli.

Několik příkladů výcviku vůle:

Při běhu střídavým tempem určíme si úsek, který proběhne maximální rychlostí. Ke konci dobíháme

silně unavení, ale pokračujeme ještě 50—200 m (až tam k tomu stromu a pod.).

Při gymnastice si určíme počet cviků (80—100×), překonáme dojem, že již nemůžeme a přidáme ještě 10—20 cviků.

Treningový rozvrh nikdy neměníme pro špatné počasí, nechut nebo nepohodlí. Splňování plánu učí sportovce systematické práci a houževnatosti. Pro výcvik vůle jsou příhodné občasně závody v běhu, chůzi či na počet gymnastických cviků.

Po každém takovém vypětí musíme dopřát organismu odpočinek; po maximálním běhu pokračujeme pomalým tempem. Po cvicích přejdeme k lehkému běhu nebo lehkým uvolňovacím cvičením.

### Trening běhu a chůze

Běh trenuje nohy, srdečně-cévní, nervový a dýchací systém a vůli. Na začátku přípravného období věnujeme více pozornosti chůzi, potom postupně přecházíme k běhu (2× běh a 1× chůzi). Je možné i v jednom treningu střídat chůzi s během, ale není to vždy žádoucí, protože po rychlém běhu je chůze odpočinkem a naopak.

I. Běh trenujeme v terénu, jen občas na výkon na dráze. Vzdálenost činí 1—10 km, na začátku ne více než 3 km. Občas zaběhneme plných 10 km; běhat delší trati není záhodno.

Běžíme středním tempem, některé úseky 500—800 m 2—3× běžíme rychle; přechody musí být postupné, nenáhlé. Pro lyžaře je velmi užitečné, aby běžel na poněkud více pokrčených nohou než normálně, tak aby to bylo do jisté míry nepohodlné. Takový trening potom velmi pomůže na lyžích při střídavém kroku a stoupání. Běh na pokrčených nohou řadíme do každého treningu na úsecích 300—500 m několikrát.

Při treningu ve skupině je možné zařadit i vzájemné přeskakování běžců s oporou rukou.

Běh a chůze s holemi posilují hlavně svaly paží.

Ve druhé polovině přípravného období je výhodné pro dobře trenovaného, zaběhne-li v každých 10—15 dnech na výkon 800—3000 m.

II. Chůze v treningu činí 5—25 km s rychlostí 7—9 min. na 1 km. Nejlépe je trenovat v mladém lese, kde se musíme vyhýbat kmenům a větším shýbáním, ukláněním, skrčování, obraty atd. Činíme tak bez pomoci rukou.

Při chůzi rovněž jako při běhu doporučujeme chodit na pokrčených nohou a v takové „lyžařské pozici“ projít 1000—2000 m.

Trening začínáme vzdálenostmi 5—15 km, v tempu ne větším než 8 min. na 1 km. Prvních 1½—2 km jdeme pomalu, postupně zvyšujeme rychlost, střídáme ji podle terénu a na konec zase zvolníme.

Postupem času námahu zvyšujeme. Pro rychlostní trening si vybereme rovnou cestu. V neděli prodloužíme délku trati až na 25 km.

Po prudkém výstupu necháme někdy organismus odpočinout, jindy pokračujeme v rychlosti, abychom jej připravovali na závody.

### Lékařská kontrola

Alespoň jednou za měsíc se musí lyžař podrobit lékařské prohlídce, aby nebyl odkázán jen na své subjektivní pocity. Lékařská kontrola dá objektivní data, podle nichž se upraví trening.

Při příznacích přetrenovanosti (únava, apatie k treningu, těžké usínání, nechut k jídlu, pokles váhy) je nutno se poradit s lékařem. Obvykle je třeba snížit námahu treningu a několik dní si dopřát odpočinek. Obvykle se příznaky přetrenovanosti objeví při velkém rychlostním zatížení v treningu a nedostatečném odpočinku. Únava má vždy zmizet do příštího treningu. Velmi blahodárně zde působí masáž, ale používáme-li jí, musíme tak činit systematicky.

(Podle článku v Theorii a praxi tělesné kultury X č. 9 přeložil Emil Doštal, PTV.)

# BULHARSKO — ZEMĚ LYŽAŘSKÉ BUDOUCNOSTI

Hodně lidí si pod slovem Bulharsko představí rajská jablíčka, hroznové víno a papriku, nebo lázeňské město Stalin (Varna) a Černé moře. Že by tam byl snůh a že by se na něm dalo lyžovat, to se většině lidí nechce věřit. „Prosím vás, vždyť je to takový kus na jih a u moře, tam přece vůbec nesněží, tam je celý rok teplo.“ Podívejme se však na mapu a vidíme, že je zbarvena pěkně do hněda. Hor je tam více než nížin. A postavíme-li je vedle našich, jsou to pořádné hory. Pohoří Balkán prochází od západu na východ přes celé Bulharsko, (Západní Balkán 2186 m, Vysoký Balkán 2371, Nizký Balkán 1097 a potom skupina pohoří v jihozápadní části: Vitoša 2285 m, Rila 2924 m, Pirin 2915 m, Rhodopy 2188 m). Sněhu je zde dost a na některých místech se dá jezdit od listopadu do dubna. Kopce mají tu výhodu, že jsou proti Vysokým Tatrám snadněji přístupné, na El-Tepe 2915 m a jiné vysoké hory se dostanete na lyžích. Místy jsou holé louky až k vrcholům a kleč někde roste až do 2700 m. Hřebeny jsou většinou lehce přechodné, takže se může třeba přes celý Pirin jet na lyžích. A co je nejdůležitějšího. Z většiny velkých měst není daleko na hory. Tak Vitoša, jejíž nejvyšší Černý vrch je 2285 m vysoký, je od Sofie vzdálena asi jako Šárka od Prahy, nebo Kněničská přehrada od Brna a jezdit se tam tramvají. Nyní se tam začíná budovat sportovní výtah. Jaký to bude mít význam pro rozšíření lyžařského sportu a pro výchovu nových závodnických kádrů, to si snad umí každý představit. Za hodinu z vnitřního města 2300 m vysoko. Na Rilú do Borovce je asi 70 km. Borovec je bulharský Špindlerův Mlýn. Leží na úpatí Rily a travnaté stráně se zdvihají až do 3000 m. Asi stejně daleko je z Plovdivu na Vysoký Balkán a na Rhodopy nebo Rilú.

Jedinou nevýhodu mají dosud bulharské hory. Nedostatek chat a útulen a žádné výtahy. Avšak při dnešním tempu výstavby nebude trvat dlouho a tento nedostatek zmizí.

Lyžařský sport se v Bulharsku teprve rozvíjí. Rozvoj berou ale údernickým tempem. Lyžařský běh zařadili jako povinnou disciplínu pro GTO (bulharský odznak zdatnosti). Jen tam, kde není dostatečné množství sněhu, nebo nejsou ještě zřízeny lyžařské výzbrojní stanice, tam se mohou lyže nahradit bruslemi, případně veslováním. Místo 20 km se zátěží v našem TOZ, mají celodenní pochod s turistickou výzbrojí. Ve vytčeném terénu musí urazit nejméně 25 km a živit se celý den ze svých zásob. Pro II. stupeň GTO je dvoudenní výlet s přespáním v přírodě nebo chatě a musí se urazit nejméně 50 km. Pochod se může splnit i v zimě na lyžích. Tato disciplína znamená ohromný přínos pro rozšíření turistiky a seznámí masy lidí s krásami přírody. Sami víte, že kdo jednou přičichne k horám, vždy se k nim vrací.

Oživit bulharské hory, to je nyní úkol turistické, lyžařské a alpinistické sekce. Když jsem jednoho dne seděl v chatě u večere, tu najednou bylo velebně horské ticho přerušeno těmnými ranami, křikem a smichem. Po stráni od průsmyku se spouští jeden lyžař za druhým, některý po zadku, některý po lyžích, ale všichni vesele. Přijelo jich víc jak sto. Nemusel jsem se dlouho ptát co to znamená. Deset lidí najednou začalo ochotně vysvětlovat:

Každý rok při příležitosti výročí založení Rudé armády se pořádá hvězdicový lyžařský pochod. Tento rok se pochodu zúčastnilo na pěti různých cestách 600 lyžařů. Některé skupiny byly pro začátečníky, jiné pro pokročilé, jedna pro specialisty horolezce spojená s obtížnými výstupy a přechody. Ve

ZÍSKAL JSI NOVE ODBĚRATELE NAŠEHO LISTU?

stanovený den a dobu se sejdou na určeném místě, kde se pochod slavnostně a vesele zakončí. Podobné pochody mají velký význam branný a propagační a již nyní se musí z důvodu nedostatku noclehu omezovat počet přihlášek. U nás jsme v lyžařství trochu dál než v Bulharsku, ale přesto se musíme chopit každé příležitosti tento sport ještě více rozšířit. Stálo by jistě za pokus zavést i u nás podobnou masovou propagační jízdu. Ne ovšem jednu pro celou republiku. S tím bychom u nás nevystačili. Každý kraj a i některý silný okres by mohl podobnou jízdu uspořádat a zainteresovat do takového podniku hlavně ty, kteří sice lyže mají, ale z nedostatku odvahy nebo i chuti se jim na delší pobyt do hor nechce. Jistě by se daly zájezdy využít také pro poznání méně známých, ale přesto krásných terénů. Pro využití noclehu a při dobré organizaci by se dal zájezd udělat takto: 5 stejně početných skupin lyžařů by si vzalo za výchozí místo 5 různých chat, uzavírajících dohromady jakýsi okruh a všechny skupiny by postupovaly po okruhu od chaty k chatě. A co říkáte tomu, zorganizovat dvou nebo i víceetapový závod, třeba hlídkový, spojený s orientačními nebo jinými úkoly. Nebo uspořádat v zimě něco podobného jako jsou letní propagační štafetové běhy. Nebo jako manifestaci přátelství Čechů a Slováků závod Žilina—Vsetín jako dvouetapový závod hlídek. A myslíte, že by nešlo časem tyto tratě podle určitých zásad standartisovat a absolventům vydat odznak turisty I., II. a III. stupně. Pro I. stupeň dvoudenní pochod, pro II. stupeň 3—4denní pochod, pro III. stupeň týdenní pochod (spojený třeba i s nočním pochodem a bivakem).

Ivo Duda

## VZORNÝ LYŽAŘSKÝ ODDÍL

Jedním z nejpilnějších lyžařských oddílů je lyžařský oddíl Sokola Česká Třebová II.-Parník. O své činnosti nám poslali tuto zprávu: „V minulém roce jsme si naplánovali vybudování lyžařského můstku s kritickým bodem 35 m. Přes 2.500 hodin odpracovalo členstvo, aby plán byl splněn do konce r. 1949. V letošním roce zlepšujeme výstup na věž a starty. Chceme také probrat dopad můstku na žádaný sklon. Pracujeme také na sjezdové trati, která bude dlouhá asi 1.000 metrů s výškovým rozdílem 160—180 metrů. Z poloviny je už hotová a do konce tohoto roku bude určitě v provozu. Máme také v plánu zavést na tyto objekty

elektrické osvětlení a umožnit tak pracujícím, aby se mohli po práci i večer projet na sněhu. Jak lyžařský můstek tak sjezdová trať mají dojezdovou plochu na stejném místě a vzniká nám tak krásný lyžařský stadion. Toto vše budujeme brigádnickými pracemi s finanční podporou kraje a MNV.

Členové lyžařského oddílu nepěstují jen svou lyžařinu a budují zařízení, potřebná k jejímu provádění, ale také nezapomínají na základní tělovýchovu. Jsou oporou jednoty a splňují všechny povinnosti na ně kladené. Tak o TOZ soutěží 51 členů oddílu. Většina soutěží už dokončuje a čtyři členové jsou už hravými nositeli TOZ. Mimo těchto úkolů pracovali naši členové také na žních, úpravě ulic a pomohli při všech budovatelských akcích MNV.“

Tolik ze zprávy místonáčelníka Sokola Parník br. Jaroslava Fryaufa. Věříme, že i v jiných lyžařských oddílech je už nyní rušno a že mají toho mnoho, čím by se mohli v našem lyžařském časopise pochlubit. Čekáme na vaše zprávy, které rádi uveřejníme!





# ZPŮSOBY BĚHU NA LYŽÍCH PODLE BERGFORSE

Svědští závodníci dnes používají těchto způsobů běhu: 1. Střídavého kroku dvojdobého. 2. Střídavého kroku čtyřdobého. 3. Způsobu běhu odpichem soupaž.

Bergfors ve svých kursech vyučuje jen těmto způsobům. Z nich nejúčinnější, pro novou školu nejvíce charakteristický (přenášení váhy těla — práce paží), avšak také nejnamáhavější, jest střídavý krok dvojdobý. Bergfors věnoval vždy ve svých kursech tomuto způsobu běhu nejvíce času. O střídavém kroku pětiodběm a šestiodběm se vždy jen zmínil, prakticky však neprováděl. Běhu stejnostrannému (passgang), vůbec nevyučuje a nedoporučuje jej. Může se jej použít jen výjimečně, uklouzávají-li příliš lyže.

**Střídavý krok dvojdobý**, známý u nás již dříve ve své staré formě, liší se zásadně od způsobu běhu, prováděného kdysi. V novém střídavém kroku dvojdobém musíme zachovávat tyto nejdůležitější zásady:

1. Přenášet váhu těla na vedoucí lyži.
2. Využití po přenesení váhy těla volného skluzu (Bergfors to nazývá bezpracným skluzem), t. j. vyčkati v této výpadové fázi.
3. Využití pokrčené zadní nohy k mocnému odrazu vpřed (ne zbytečně do výšky).
4. Provádět správnou práci s holemi, t. j. sílu dát do odpichu až od boku dozadu, do krajní polohy v zapažení, s rukou vytočenou dlaní vzhůru.

**Přenášíme-li váhu těla na vedoucí lyži**, musí být koleno přední (výpadové), nohy pokrčeno tak, že je nejméně nad okrajem špičky boty a jest zároveň tlačeno dovnitř. Druhá paže s holí při tom vykývá dopředu, vytáhne se hodně z ramene, hůl směřující šikmo vzad drží ruka zcela volně. Vztyčíme-li kolmici ze středu lyže před špičkou boty, pak je pravé koleno (přenášíme-li váhu na pravou lyži), vlevo od této kolmice, hlava napravo od této kolmice a levá paže s holí opět vlevo, avšak nejbliže k rovině této kolmice. Přenášíme-li váhu takto na pravou lyži, setrváme v této výpadové fázi tak dlouho, dokud lyže klouže s nezmenšenou rychlostí. Čím více přeneseme váhu těla na vedoucí lyži, tím delší skluz získáme. (Záleží ovšem i na ostatních faktorech, jako odrazu, odpichu atd.).

**Odráz k dalšímu kroku** musí být účinný, musí být proveden vpřed a v pravý čas. Odrážíme se tehdy, když střed kyčelního kloubu je nad kloubem hlezenným a koleno je nejméně nad okrajem špičky boty. Odrážíme-li se později, lyže nám podklouzávají. Zároveň při odrazu, když se již začíná natahovat odrazová (řekněme pravá) noha, levá paže s holí je v místech u boku a začíná odpich. Tento moment je velmi důležitý zvláště při stoupání. Odráz pravé nohy a odpich levé hole je téměř současný (odraz nohy je o něco málo dříve než odpich holí). Odpich holí však samozřejmě trvá déle než odraz nohy, protože pracujeme paží až do krajní polohy v zapažení. Při stoupání velmi mnoho lyžařů se příliš předklání a následkem toho podklouzávají jim lyže. B. doporučuje, aby závodník byl při stoupání zcela vzpřímen, aby šel hlouběji do kolen, aby více „seděl na lyžích“. Zvláště při stoupání je důležité dobře přenášet váhu těla a správně pracovat holemi.

**Práce s holemi při střídavém kroku dvojdobém.** Paže, která je vpředu, je natažena, „vytažena z ramene“, avšak zcela uvolněná. Lehce drží hůl, která směřuje stále šikmo vzad, t. j. svírá s rovinou ostrý uhel. Hůl vpředu jen zcela lehce položíme na sníh a sílu vkládáme do odpichu až v krajině od boků do nejkrajnějšího zapažení. Poslední fáze odpichu je provedena paží docela nataženou do zapažení, kterou ještě vytočíme dlaní vzhůru. K tomu ovšem musí být dobré hole.

**Různé způsoby provádění tohoto způsobu běhu vzhledem ke stavbě těla.**

Je jasné, že čím hlouběji jdeme do kolen, to jest čím více pokrčíme výpadovou nohu v kolenu, tím větší odraz můžeme provést a samozřejmě pro-

dloužití krok. Je to však velmi únavné pro stehenní svalstvo, a to zvláště pro závodníky větší tělesné výšky. Proto se často shledáváme se skutečností, že menší lidé pokrčují více nohy v kolenu než velcí lidé. Jejich krok může být pak relativně delší než krok vysokého závodníka, jehož výhodou jsou opět dlouhé dolní končetiny. Finové, kteří jsou malé tělesné výšky, ohýbají nohy v kolenu poněkud více než Švédové, kteří jsou větší. Ostatně i rovinatý terén finský se hodí lépe pro tento styl než švédský, který je více kopcovitý.

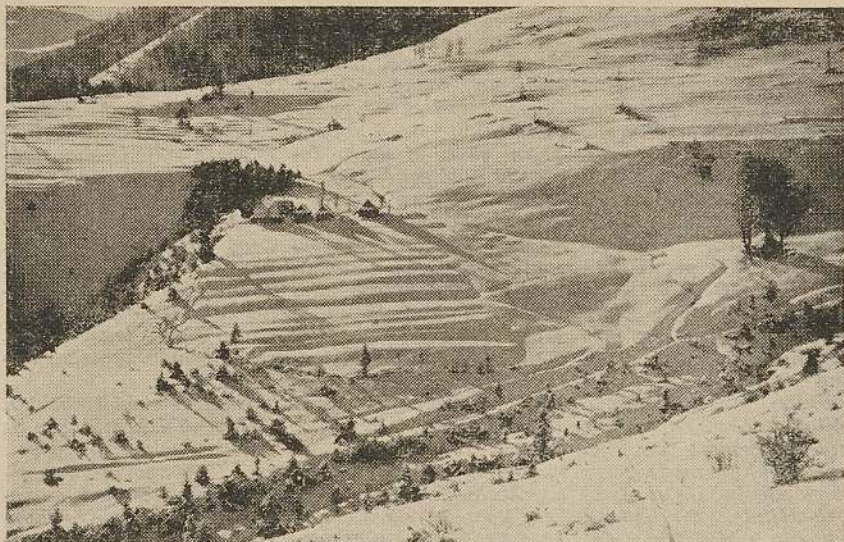
**Střídavého kroku dvojdobého** užíváme při stoupání dlouhých táhlých kopců a na rovině v prachovém sněhu. Je-li stopa příliš hladká nebo snad ledovatá, použijeme na rovině způsobu běhu odpichem soupaž. Na rovině používáme dvojdobého střídavého kroku jen tehdy, není-li příliš mnoho náhlých a častých změn směru. V úseku, kde je mnoho zatáček, použijeme raději čtyřdobého střídavého kroku.

**Střídavý krok čtyřdobý.** Práce nohou je téměř stejná jako při střídavém kroku dvojdobém, avšak práce paží je poněkud rozdílná. Prvé dva kroky provedeme bez odpichu holí, druhé dva kroky se střídavým odpichem holí. V tomto způsobu běhu předhazujeme hole dopředu (nesměřují tedy stále šikmo vzad jako při střídavém kroku dvojdobém), držíme je však vpředu velmi lehce a vlastní práce a odpich pažemi začíná opět až u boků. Od boků pokračujeme stejným způsobem až do krajního zapažení jako v dvojdobém kroku. Jest samozřejmé, že když nevyužijeme odpichu holí ke každému kroku zvláště, provádíme kratší kroky než při dvojdobém střídavém kroku. Provedeme-li 5 kroků, mluvíme o střídavém kroku pětídobém, provedeme-li jich 6, pak o střídavém kroku šestídobém. Nejčastěji však používáme čtyřdobého. Střídavým krokem čtyřdobým běháme po rovném terénu, kde je mnoho terenních vln, nebo kde musíme často měnit směr. Při stoupání se hodí tam, kde je mnoho zatáček. Použit jej můžeme na každém sněhu.

**Běh odpichem soupaž.** Při předcházejících způsobech běhu byla tendence přenášet váhu těla vpřed — na vedoucí lyži. Při různých způsobech běhu odpichem soupaž máme stále váhu těla vzadu, odlehčujeme špičky. Technika: paže jdou s holemi volně dopředu, trup se napřímí — vdech — hole se položí velmi lehce na sníh a vlastní odpich začíná až u boků, pokračuje do krajního zapažení, kdy opět vytáčíme paže dlaněmi nahoru. Obě ruce se při tomto odpichu přibliží vzadu k sobě, při čemž se silně předkloníme, nohy jen lehce pokrčeny v kolenech. V této druhé fázi pak vydechujeme. Je důležité nepracovat pažemi již před tělem, to jest nekládat sílu do odpichu již před tělem, protože tím příliš zvedáme tělo do výšky, místo abychom jej hnali dopředu. Provedeme-li několik kroků, pak mluvíme o dvoj-, troj-, čtyř-, pěti- nebo šestitaktu odpichem soupaž. Opět zásada: čím horší skluz, tím více kroků provedeme, čím lepší skluz, tím méně kroků nebo dokonce žádný krok. Tohoto způsobu používáme při sjezdu mírných kopců nebo po rovině, je-li povrch dobře uježděný nebo dokonce ledovatý. B. stále zdůrazňoval správné dýchat při tomto způsobu běhu, protože sjezd považuje v běžeckém závodě za odpočinek. Sjíždíme-li mírný svah odpichem soupaž, máme řádně upravení dech.

**Změna směru odslápnutím.** Tuto změnu směru provádíme při běhu odpichem soupaž. Poslední odpich provedeme asi 8—10 m před místem, kde se chceme zatočit. Potom se předkloníme a na daném místě se mocně odrazíme vnější nohou, napřímíme trup (pánev provede pohyb vpřed) a ihned pak dáme paže s holemi vpřed, abychom mohli provést ihned odpich. Změna směru musí být provedena tak, abychom neztratili vůbec žádnou rychlost.

**Změna směru předslápnutím.** Tohoto způsobu používáme při střídavém kroku dvojdobém nebo čtyřdobém. Vnější lyži v pravý čas předslápneme (t. j. dáme ji do přívratu — spíše však je trochu ve vzpříčené poloze).



Janošíkuv kraj

M. Šaradín, Žilina

## CO DÁL S BERGFORSEM?

Takovou otázku položit lyžaři na štíhlých lyžích zvaných běžky a s chronickým zvýš. teploty lýtkových svalů předpokládá jedinou odpověď: Pozvat si jej tuto zimu znovu!

To jistě není špatný nápad! Bergfors je učitel z povolání a žádný učitel z povolání nevyklopí všechna svá tajemství ani za jednu, ani za dvě zimy. I kdyby věděl, že již za dva roky pověsí své povolání na hřebík a přeseďlá na jiný obor, nic takového neudělá, protože neví, kdy se zas k své původní profesi vrátí. Přece však i trener profesionál je jen člověk a mnohé ze svých tajemství prozradí zcela mimovolně. Stačí, je-li kolem ně-

kdo, komu to dobře a přesně myslí, aby věděl, co si má ze všeho vybrat. Bergfors byl dobrý cvičitel a je jím a je také dobrý přítel skoro všech chlapců, se kterými se dostal do bližšího styku. Měl k nám jistě upřímné a otevřené srdce. Tím spíše bychom jej zase mezi sebou rádi viděli.

To se týká Bergforse! Co však pokud jde o běh na lyžích? Má vždycky přijet a převzít patronát nad našim závodním výcvikem? Byla by to jedina z možností, jak pokračovat v cestě za stoupající výkonností našich běžců. A byl by se snad líbila při přiměřeném honoráři našemu přátelsky milému učiteli, možná, že by se dosti brzo přestala

líbit — našim běžcům!

Co tedy vlastně s Bergforsem? Jsou zde při nejlepším vůli mnohé potíže a může se stát, že nebude moci přijet i když nej srdečněji budeme zvát. Nemůžeme na něj také jen tak lehce zapomenout, protože Bergfors do nás investoval mnohé ze svých zkušeností a vědomostí.

Jsou věci, které musíme od Bergforse přijmout přesně tak, jak jsme je slyšeli. Přijmout, vzít si je k srdci a opakovat si je jako denní modlitbu a navíc je ještě stále kontrolovat s praxí. V jejich kontrole musíme hledat stále poučení. Chyba, že jsme na ně nepřišli již dříve sami. Mnohé z jeho rad a pokynů jsme měli objevit sami. Tím spíš, že ještě před Bergforsem se sjezdářům zdá-

lo, že to, co se u nás běhá, není tak docela to, co se běhá v cizině. Sjezdáři si však hleděli svého, pravděpodobně podle zásady, že nikdo není ve své vlasti prorokem a konečně oni také mají své starosti, připomenou-li si sjezdařské mužstvo Rakušanů a italskou hvězdu toho času první velikosti Zeno Cola.

Jsou však věci, které nám Bergfors nemůže dát. Sport je jako každé jiné umění. Je třeba mít dobrého a dokonalého učitele. Ale kdopak se stal virtuosem či mistrem pouhým obdivem a napodobením třeba skvělého učitele. Do sportu jako do umění třeba dát vlastní srdce a vlastní duši. Vzit všechny fyzické poučky a zákony a smísit je v kadlubu vlastní tvárné schopnosti se všemi klady naší vlastní tvořivé síly a schopnosti, vlít jim našeho ducha a předělat je pro naši vlastní potřebu. Žádný závod ani závod v běhu na ly-

žích — není mechanické střídání nohou ve vyjeté stopě podle určitých pohybových zásad. Možná, že prohraný závod je něčím takovým. Vyhraný závod však je skoro dokonalé umělecké dílo, ve kterém duševní převaha a kontrola nad mechanickou silou je stejným souborem všech závodnickových schopností jako duševní nadání je vyjádřeno svalovou činností malíře, sochaře, hudebníka i básníka. A to se netýká jen běžců, to platí stejně o sjezdařích a skokanech a vztahuje se nikoliv jen na lyžaře, ale na všechny sportovce vůbec. Cožpak dnes jako před tisíciletími platí obdiv jen fyzické síle? Nebylo a není k tomu potřeba nic víc?

A tak ať si Bergfors pozveme nebo nikoliv, je třeba jej počeštit. Hodně jsme na této cestě dokázali. Z Georga jsme udělali Jirku! Udělat to hlavní však ještě zbývá. A nebude to malá práce. Mno-

hému se třeba nebude zdát dosti důstojnou a bude mít při ní neurčitý pocit, jakoby se dopouštěl jistého druhu plagiátorství. Je to však nutné! Protože jsme Českoslováci, nemůžeme vyhrávat závody na lyžích po švédsku stejně jako Švédové nepůjdou na Zátoka po československu, ačkoliv je pravděpodobné, že to bude země hägg-andrssonské tradice, která mu bude nejnebezpečnější.

Ostatně není třeba být nemístně úzkostlivým. Ze všech světových tajemství jsou sportovní úspěchy mezinárodně nejvěřejnější a to, co bychom nechtěli učinit zcela záměrně, stane se skutkem průběhem ovšem delšího času jaksi zcela samovolně. Je ovšem otázka, zda si můžeme dovolit dále plýtvat časem, když jsme jej již ztratili víc než dost! Ovšem, za žádnou cenu se neukvapit, ale také ani chvilku neotálet!  
K. Bloman

## V ROCE 1950 KVALIFIKAČNÍ ZÁVODY PRO OH 1952

Lyžařská asociace USA stanovila již datum kvalifikačních závodů amerických lyžařů pro účast na Olympijských hrách v roce 1952 v Oslo. Tyto kvalifikační závody, jichž se má zúčastnit přes 100 nejlepších amerických lyžařů se budou konat 3. a 4. března 1951 v Rumfordu ve státě Maine, kde byly letos uspořádány klasické lyžařské soutěže při mistrovstvích FIS. Překvapuje ovšem, že Američané plánují první kvalifikační závody již o rok dříve než budou Olympijské hry. Za rok, který pak ještě do OH zbývá, se může mnoho změnit forma jednotlivých závodníků.

### ČERVENÝ SLALOM V PYRENEJÍCH

Přes to, že sluníčko pálo, Francouzi si našli v Pyrenejích pěkné sněhové pole a uspořádali na něm závod v obrím slalomu, jehož se zúčastnili přední francouzští jezdci, kteří se nemohli stále ještě rozloučit se sezónou. Ski club Basque uspořádal obří slalom, jehož start byl v výši 3050 metrů na Turon du Neouvielle a cíl ve výšce 2050 metrů u hotelu de la Glaiere. Výškový rozdíl byl tedy velmi značný, na startu se sešli známí jezdci francouzského národního týmu. K všeobecnému překvapení však zvítězil domorodec Vignolles, který trať velmi dobře znal, před olympijským vítězem Oreillerem.

Technické výsledky: 1. Vignolles 1:04 min., 2. Oreiller 1:05,2 min., 3. Lafforgue 1:06,2 min., 4. Lacroix 1:07 min., 5. Cazaux 1:09,4 min.

# LYŽAŘSKÉ NÁZVOSLOVÍ

Dr Jiří Jelínek

Lyžaři si rádi povídají o svých radostech i potížích. Často si navzájem radí, nebo shánějí dobrý návod jak na to, aby se jim kristiánka povedla. Potřebují proto o všem mluvit popisně. Aby si dobře rozuměli, musí znát názvy těch kouzel s lyžemi. Když jim to vysvětluje cvičitel, ani si často neuvědomují, jakých pojmenování užívá a zdá se jim to tak samozřejmé, přirozené, jindy zas odborně nedotknutelné.

Zkrátka, každý lyžař by také měl umět o svém ježdění přesně mluvit. Tedy znát lyžařské názvosloví. Ale to správné, ne nějaké samorostlé.

A budoucí cvičitelé? No, ti musí názvosloví dobře nastudovat ke cvičitelským zkouškám. Ale ne proto, aby měli být z čeho zkoušení, ale proto, aby mohli žákům při výcviku všechno přesně a názorně vysvětlit i popsat.

Lyžařské názvosloví by mělo být jazykově ryzí. Je to přece samozřejmou povinností každého českého názvoslovce. A přece tomu tak dosud není. Ani v lyžařském názvosloví. U nás bylo ve velké míře použito překladů z jazyků té země, z níž k nám přišla znalost onoho lyžařského prvku. Máme jen málo názvů původních. Byla sice už u nás někdy krátce snaha o důkladné zčeštění a

doplnění lyžařského názvosloví, ale dosud máme názvosloví nedostačující a v mnohém nevyhovující. Sjednocená tělovýchova má ve svých úkolech i sladení názvosloví všech tělovýchovných oborů. Musí k tomu dáti pevný a vyhovující společný základ. Do té doby by bylo neúčelné dělat velké opravy v názvosloví jednoho sportu. Proto používáme ve svém názvosloví ještě dočasně některé názvy, se kterými jsme sami velmi nespokojeni. Používáme-li některých nových, jsou to většinou jen pomocné názvy popisné, protože nové budeme moci razit až v souladu se základním názvoslovím celé československé tělovýchovy. Víme, jak je škoda opouštět vžitě výrazy a jak naopak se snadno ujmou novinky, byt i vadné. Věříme, že práce názvoslovné komise ČOS půjde zdárně kupředu, takže již brzy budeme mít i správné a trvalé české lyžařské názvosloví.

Doplnil jsem aspoň zatím to, co jsme nejdříve postrádali a s úpravou systematického zařazení některých lyžařských prvků jsem upravit i jejich názvosloví. Proto zde také neuvádím názvosloví v abecedním přehledu, ale v popisu hlavních lyžařských pomůcek a v systematickém přehledu všech hlavních prvků jízdy na lyžích.

## LYŽAŘOVO VYBAVENÍ:

### Lyže:

Rozměry lyže: délka, šířka síla.

Tvar lyže: telemarský plochý, žebrovitý.

Části lyže: špička, ohbí, střední část, patka.

Povrch lyže: hřbet plochý, žebrovitý.

Oba hřbety s plochou pro vázání případně s umělými ochrannými hranami.

Bok, skluznice (případně umělá), se žlábkem a hranami (případně vsazenými — kovovými nebo z umělých hmot).

Vypnutí lyže: rozpětí špiček a vzpruh.

Druhy lyží: terénní běžecké (běžky), skokanské (skočky), sjezdářské — sjezdové, slalomové.

## Vázání:

Druhy vázání: špičkové, opatní a vrchním tahem, opatní se spodním tahem (záchytky na bocích lyže), opatní s přepínáním na vrchu i spodní tah.

Části opatního vázání: čelisti pevné a posuvné, řemeny nebo lanko se spirálovým perem a napínačem vpředu nebo vzadu, podložka, pojistný řemen.

Části čelistí: základna s otvory pro šrouby. U posuvných čelistí jsou ozuby k posouvání a krycí, případně i podložná destička. U špičkového vázání jsou na základně hroty.

Bočnice s otvory pro prstní řemen, bočnice s pevnými nebo posuvnými výstupky nad podrážku, bočnice s otvory pro přítlačné pero špičkového vázání.

## POHYBY A POLOHY LYŽÍ NA SNĚHU

Základní poloha: lyže v úrovni: úzká stopa (osy nohou se dolů sbíhají), široká stopa (osy nohou se dolů rozbíhají).

Základní poloha: jedna předsunuta: úzká stopa, sevřená stopa (lyže těsně u sebe).

Sun (sunouti, předsunouti pravou, levou lyži).

Skluz (lyže jsou ve skluzu).

Sesouvání (lyže se sesouvají).

Smyk (lyže se smýkají).

Přivrat pravou, levou (přivraceti, přivrátiti pravou, levou lyži).

Pluh (přivraceti obě lyže, plužiti).

Odvrat: oboustranný (oběma lyžemi), jednostranný (pravou, levou), odvraceti odvrátiti pravou, levou lyži).

Vzpříčení lyže (vzpřičovati, vzpřičiti pravou, levou lyži).

Lyže zahraněná (zahraniti lyži, vykloniti na hranu).

Lyže na ploše (položiti lyži na plochu).

## Hole:

Druhy holí: liskové, tonkinové nebo bambusové, kovové: ocelové, duralové.

Části hole: vlastní hůl (případně konická), hlavice: kožená, gumová, z umělé hmoty, poutko, kroužek: obrouček, výplet, zdiřka (u holí nekovových), bodec.

Kroužek se upevňuje závlačkou v otvoru ve zdiřce, na prstenci.

## Boty:

Druhy lyžařských bot: jednoduché, speciální: běžecké a sjezdářské.

Části boty: podrážka klínovitá špička s kováním nebo bez kování, ohbí, klenek, podpatek se žlábkem (žlábký) případně s podkřivkou, svršek: špička, nártní část se šněrováním dírkovým nebo háčkovým (na překlápacích chlopních), opatek.

Stoupací pasy (připínací nebo přilepovací).

## Vzájemný vztah pravé a levé lyže (hole, nohy, paže):

Lyže zatížená (vedoucí), odlehčená (sledná).

Lyže, hůl vyšší (výš než druhá), nižší (níž než druhá).

Lyže, hůl, noha, paže vnitřní (vzhledem k tvořenému oblouku), vnější (vzhledem k tvořenému oblouku).

## Pohyby, postoje a polohy těla na lyžích:

Základní postoj a „pozor“.

Předklon těla, trupu.

Záklon (těla).

Náklek.

Podřep.

Dřep.

Sed.

Krok

Výpad.

Poklek.

Poskok

Výskok.

Doskok.

Rozkmit.

Otáčení (rotace) těla.

## Obraty:

Přešlapováním: přívratem (na rovině, na mírném svahu), odvratem, spojitě (na rovině).

Přednožením: na rovině (o 180 st.), na svahu: ke svahu s vrstevnice o 180 st., od svahu, při výstupu serpentínami (o méně než 180 st.).

Zanožením: na rovině (o 180 st.), na svahu (s vrstevnice ke svahu o 180 st.).

Překrokem: (při výstupu serpentínami).

Výskokem: na rovině, na svahu (s vrstevnice do sjezdu).

Obraty na rovině buď s oporou holí nebo bez opory.

Obraty na svahu vždy s oporou holí.

## Chůze.

Sunem.

Sunem s přišlápnutím nebo přídupem.

Skluzem.

## Běh:

střídavý:

různostranný:

dvojdobý (krátce: střídavý).

čtyřdobý (krátce: střídavý čtyřdobý),

stejnostranný dvojdobý,

nepřavidelný, troj- až šestidobý,

s odpichem soupaž jedno- až čtyřdobý.

## Výstupy:

přímo:

během,

chůzí skluzem,

chůzí sunem,

chůzí sunem s přišlápnutím nebo s přídupem,

odvratem,

stranou,

šikmo:

během,

chůzí skluzem,

chůzí sunem,

chůzí sunem a přišlápnutí nebo přídupkem,

odvratem nižší,

stranou vpřed,

serpentínami (klikatě):

stranou vpřed a vzad,

výstupy šikmo, spojované obraty přednožením nebo překrokem.

## Sjezdy:

přímo:

sjezd přímý (sjižděti přímo):

lyže na stejné výši:

úzká stopa,

široká stopa,

jedna předsunuta (úzká stopa),

sjezd pluhem (sjižděti pluhem),

sesouvání (sesouvati se),

šikmo:

sjezd přímý šikmo (sjižděti šikmo),

vyšší lyže předsunuta,

sjezd přívratem nižší (sjižděti pří-

vratem šikmo),

sesouvání vpřed nebo vzad (sesou-

vati se vpřed nebo vzad),

vlnovkou pravidelnou nebo nepravidelnou:

oblouky v pluhu,

přívratné oblouky,

kristianie (všechny),

odšlapování,

jiné obloukovité změny směru jí-

dy (na př. telemark).

## Brdění sjezdu:

brzdění pluhem,

přívratem pravou, levou,

oblouky (v pluhu, přívratnými),

sesouváním, sesouváním vpřed, vzad,

smykem,

kristianie,

holemi (spojenými) neb holí po straně těla.

## Změna směru jízdy, případně

### až do zastavení:

sjezd ve velkém oklouku,

odšlápnutí, odšlapování, přešlápnu-

tí, přešlapování,

oblouk v pluhu, oblouk přívratný,

kristianie:

přívratná,

odvratná,

snožná:

nadlehčená,

čistá:

náklekem,

s patičkou,

přeskok,

zabrzdnění sjezdu a obrat z klidu,

jiným způsobem (na př. telemarkem).

## Skoky:

přímé:

- terénní skok:
  - bez holi,
  - o holích,
- skok s můstkem:
  - malého,
  - středního,
  - velkého,
- let na lyžích (na mamutích můstcích),

nepřímé:

- seskok (stranou dolů),
- odskok (s vrstevnice) do sjezdu,
- přeskok:
  - o jedné holi:
    - se svahu,
    - na protisvahu,
  - o dvou holích:
    - se svahu,
    - na protisvahu.

### Lyžařské závodní disciplíny:

- a) běh na lyžích (do 20 km),  
běh na vytrvalost,

štafetový závod,  
hlídkový závod,

- b) skok,
- c) sjezd,  
slalom,  
obří slalom,
- d) sdružený závod (běh a skok),  
sdružený závod sjezdový (sjezd a slalom),  
jiné kombinace (trojkombinace, čtyřkombinace).

### Mazání lyží:

M a z á n í:

- tuhé,  
polotuhé,  
tekuté:
  - lakové,
  - dehtové.

P o m ů c k y:

samodržná lampa, ocelové hobliny, ocelová škrabka, skelný (smirkový) papír, hadřík, štětec, lyžařská žehlička.

## PŘÍPRAVNÉ TÁBORY PRO ZÁVODNÍKY VE ŠVÉDSKU

Přípravné tábory pro závodníky se konají v listopadu nebo v prosinci. Do tábora přijdou ti, kteří již ovládají dobře běžeckou techniku. Běžecké technice se učí děti ve 12 letech ve škole v hodinách tělesné výchovy. Vyučuje je tam tak zv. Gymnastik direktör, t. j. profesor tělesné výchovy ve Švédsku. Ovládají-li všichni závodníci běžeckou techniku, vypadají jejich přípravné tábory i pro dorost poněkud jinak, než je vedl Bergfors v ČSR. Trénují individuálně, každý jen to, co potřebuje, vedoucí chodí mezi nimi a opravuje je. V lese, kde trénují, je připraveno mnoho dráh. Některé, kde se musí hodně měnit směr, někde opět rovina, jiné s dlouhým stoupáním atd. Každý závodník trénuje na takové dráze, kterou nejvíce potřebuje. Vedoucí je tam spíše ve funkci poradce. Denní program takového tábora:

7.30 hod.: budíček, procházka nebo lehké rozevíření individuálně, jen kdo chce.

8.30 hod.: silná snídaně. Po snídani odpočinek, pak mazání lyží.

—10—12 hod.: výcvik. Po příchodu odpočinek.

12.30 hod.: oběd, po obědě odpočinek.

14.30—16.30 hod.: výcvik, po příchodu opět odpočinek.

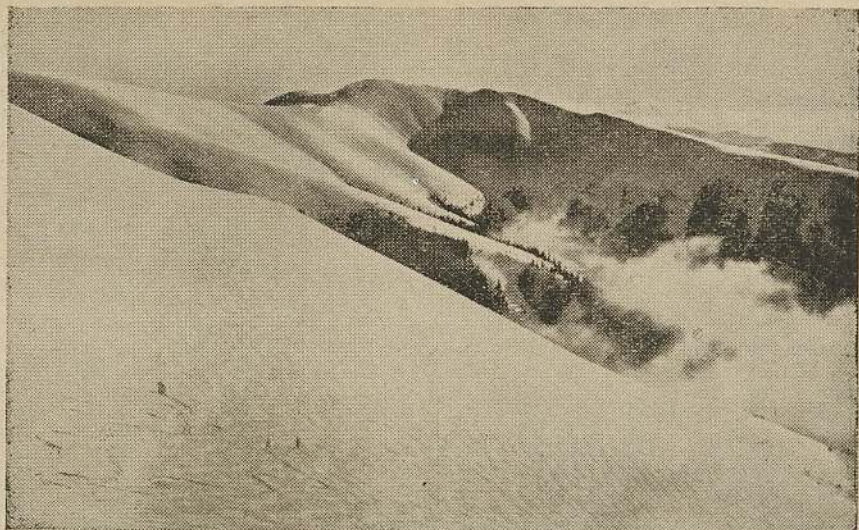
17.30 hod.: hlavní jídlo.

22 hod.: večerka.

3× týdně diskuse o lyžařství, večery vyplňují zpěvy, instrukční filmy, 1× týdně tanec. Kázeň je dobrovolná, je morální povinností každého aby se choval tak, jak se sluší na švédského závodníka. Jsou proti militaristickému vedení táborů. Kdo hrubě poruší kázeň, jest vyloučen z tábora a nikdy již není přijat do podobného kursu. B. zdůrazňuje, že se vždy sjedou v táborech lidé, kteří mají veliký zájem o lyžařství, a tím že je i zaručena kázeň a dobrý chod celého tábora.

Jiří Štěpnička





*Pohled z Dumbiera na severní stranu Velkého Gapla*

## KDY PROVÁDĚT NÁCVIK ODVRATNÉ KRISTIANIE?

Do dřívějších methodických řad byla zahrnuta odvratná kristianie pouze jako doplněk, který měl seznamit lyžaře také s tímto druhem kristianie. Všeobecně se uznávalo, že tato kristianie by se měla používat pouze ve vyšším, těžkém sněhu, kde by se přivrátaná kristianie v rychlejší jízdě těžko prováděla. Mimo to se uznávalo, že odvratná kristianie má být používána vedle odšlapování běžci, kteří zase nemohou z technických důvodů přivrátanou nebo jinou kristianie účelně používat.

Proto se jak adeptům lyžařství, tak frekventantům kursů cvičitelských a pro vedoucí odvratná kristianie, stejně jako telemark pouze předváděla a nacvičovala se více méně povrchně, a to jen proto, aby lyžaři o její existenci věděli, případně, aby ji uměli ve vysokém sněhu (zejména zvlhlém a tudíž těžkém) použít, případně aby ji uměli použít na běžkách. Tento způsob nácviku měl své opodstatnění.

Je nesporné, že nejen každý cviči-

tel a vedoucí, nýbrž i každý dobrý a všestranný lyžař má odvratnou kristianii ovládat, a to právě tak dobře jako ostatní kristianie, poněvadž použití za sezónu pro ni vždy najde, zejména když zamění turistické nebo sjezdové lyže za běžky.

Tvrdí se, že odvrat s přivrátatem se nesnáší a že nácvik přivrátatu nesnáší současně nácvik odvrátatu.

Z tohoto zjištění musíme také vycházet, chceme-li odpovědět na otázku, má-li se odvratná kristianie v rámci methodické řady nacvičovat při základním nácviku právě tak pečlivě jako na př. přivrátaná kristianie, či měla-li by být zařaděna až do vyššího stupně nácviku, nebo speciálního běžeckého výcviku a v základním výcviku by se o ní měla učinit jen zmínka a pouze ji předvádět frekventantům základního nácviku.

Je pravdou, že na př. švýcarská škola má ve své methodické radě jak přivrátanou, tak odvratnou kristianii. Švýcarská škola dokonce klade, nebo

alespoň ještě před několika léty dávala odvratnou kristianii před přívratnou. Otázkou je, jak si frekventanti této školy osvojí obě tyto kristianie na př. během jednotýdenního kursu.

Domnívám se, že při hodnocení této otázky musíme vycházet v první řadě z vlastních zkušeností, zejména těch, které jsme načerpali ve školách a kursech a hlavně v kursech pro začátečníky.

Myslím, že tytéž zkušenosti, které jsem získal já, získali i ostatní cvičitelé. Totiž, že nácvik přívratu ve škole pro začátečníky se skutečně neshoduje s nácvikem odvratu. Neboť ačkoliv frekventanti-záčetníci postupovali velmi uspokojivě při nácviku přívratné techniky, když se přistoupilo k nácviku a pilování odvratné kristianie, nastalo obyčejně „zmaření nohou“, neboť kursisté přívratnou kristianii zpravidla zapoměli a odvratnou se dobře nenaučili. A ti pokročilejší, pokud se odvratnou kristianii dobře naučili, přívratnou potom již zdaleka tak dobře technicky neprováděli jako před tím.

Čím to vše bylo zaviněno? Stávalo se to proto, že lyžař, který byl dosud při přívratové technice zvyklý zatěžovat v n ě j š í nohu, což je méně přirozené, v důsledku čehož tomuto nácviku musel věnovat více péče a soustředění, naučil se při nácviku odvratné kristianie ně co, co se lze velmi těžko odnaučit, totiž zatěžovat vnitřní nohu. Zatěžovat ve švihů vnitřní nohu je nesporně lehčí a do určité míry i přirozenější (začátečníkové vyhovuje spíše záklon než předklon, což je způsobováno strachem) než zatěžovat vnější nohu.

Vzpomeňte si vy všichni ze starší generace, kteří jste po léta dobře

jezdili odvratnou technikou, kolik zimních sezón jste museli věnovat tomu, abyste se odnaučili odvratu s typickým zatížením vnitřní nohy a záklonem a kolik času jste museli věnovat nácviku čisté kristianie, chtěli-li jste se jí naučiti, i když jste byli jinak dobří jezdci. A naproti tomu uvažte, že začátečník, kterého jste pak čistou učili, se jí naučil i během jedné sezóny, jestliže před tím nejezdil odvratnou technikou. Je to zaviněno jedině tím, že ti, kteří dobře jezdili odvratnou technikou, přiliš si zvykli na zatěžování vnitřní lyže, zatím co začátečník nezatížený odvratnou technikou naučil se rychleji zatěžovat při švihů vnější nohu a lyži (přívratná kristianie), případně zatěžovat obě nohy a lyže stejnoměrně (čistá kristianie).

Po všech těchto zkušenostech došel jsem k názoru, že by se odvratná kristianie neměla nacvičovat v kursech začátečníků, nýbrž, že by se měla nacvičovat teprve tehdy, až lyžař se naučí bezvadně přívratnou a alespoň dobře čistou kristianii. Bezvadně lyžařit se nikdo v jednotýdenním kursu nenaučí. Proto by bylo vhodné provádět nácvik odvratné kristianie později, teprve, když lyžař již umí dobře jezdit a hlavně dobře ovládá přívratnou techniku (zatěžování vnější nohy při švihů), případně umí již čistou kristianii (zatěžování obou nohou při švihů stejnoměrně).

Doporučuji, aby odpovědní činitelé lyžařského ústředí ČOS, kteří rozhodují o naší nácvikové metodě a jejich změnách a doplňcích, uvažovali o tomto problému, se kterým se v uplynulé lyžařské sezóně již setkal každý cvičitel, který poctivě vedl školy, ve kterých se probírala celá metodická řada podle poslední nácvikové metody.

Dr Zdeněk J. Mohr

---

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena feditelství pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

30. ZÁŘÍ 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 9



*Připravte se, brzy už napadne sníh.*

# ŠTAFETA MÍRU A PŘÁTELSTVÍ

Jako každoročně tak i letos bude uspořádán ve dnech 28. října až 6. listopadu rozestavný běh k 33. výročí Velké říjnové socialistické revoluce, z Prahy na hranice SSSR. Tento rozestavný běh, jehož se mají zúčastnit statisíce naší mládeže i dospělých, je výrazem lásky, přátelství a vděku Sovětskému svazu za naše vysvobození a za pomoc, kterou obětavě a nezištně sovětský lid stále nám poskytuje, aby nám pomohl zahladit stopy druhé světové války. Je i výrazem díky za to, že Sovětský svaz bojuje neúprosně a celou svou vahou za udržení míru ve světě a odvrácení třetí světové války. Že stojíme v tomto boji za mír pevně za Sovětským svazem, vyjadřuje i letošní heslo, které bude provázet štafetu po její cestě k sovětským hranicím: „Se sovětským svazem za mír a socialismus!“

Abyste co nejvíce našeho lidu, naší mládeže mohlo účasti na štafetě manifestálně projevit svoji lásku k sovětskému lidu, byla letošního roku rozšířena síť štafet po celé republice. Na hlavní dvě štafety, severní a jižní, které probíhají všemi krajskými městy republiky z Prahy až na hranice SSSR, budou navazovat ještě samostatné štafety okresní. Z každé obce jednotlivých okresů se budou sbíhat do okresního města dílčí štafety. Přes 12.000 obcí má naše republika a každá z těchto dvanácti tisíc obcí pošle svůj pozdrav, svůj projev lásky k sovětskému lidu. Rukama statisiců běžců projdou tato poselství a každá ruka zanechá na něm i otisk svého srdce. Otisk statisiců srdcí, bijících vstříc bratrským srdcím sovětského lidu. Bude to úžasná manifestace, úžasný projev hřející lásky, úžasný projev touhy po míru a pokojném budování lepšího života, ruku v ruce se Sovětským svazem.

Po všech cestách, po všech silnicích budou se sbíhat poselství obcí do okresních měst. Tam budou slavnostně přijata a večer na tělovýchovných a kulturních akademiích, které uspořádá Sokol společně s ČSM, připnuta na poselství okresu. Druhý den ráno je motocyklisté zavezou do krajského města, kde budou připojena k hlavnímu poselství.

Rozestavný běh dvěma směry napříč republikou je letos plánován skutečně velkoryse. Aby se ho mohlo účastnit co nejvíce běžců, plánují některé kraje mnohačlenné skupiny, které ponесou manifestálně poselství přes města. Je samozřejmé, že lyžaři jako početná složka naší sjednocené tělovýchovy se zúčastní této štafety v plném počtu. Účastněte se přípravných prací ve svých sokolských jednotách, zapojte do štafety všechny příslušníky lyžařských oddílů a připojte se tak k velkolepému projevu lásky našeho lidu k lidu sovětskému.

## DÁVÁME ZA VZOR VŠEM ZÁVODNÍKŮM A ČINOVNÍKŮM

Do Ústředí lyžařů ČOS přišel další radostný dopis, který by měl být pobídkou a ukázkou správného postoje lyžařských závodníků a cvičitelů ke sjednocené tělovýchově:

„Oznamujeme, že jsme splnili všechny předepsané požadavky pro dosažení Tyršova odznaku zdatnosti k 30. červnu 1950. Tím jsme splnili svůj závazek, že TOZ získáme do začátku lyžařské sezóny 1950-51.“

Současně jsme si dali do nové sezóny závazek, že připravíme všechny účastníky lyžařských soutěží Sportovních her dělnické mládeže závodu Tesla ve Vrchlabí II, a to Karel Dvořák běžce a Zdeněk Pelc sjezdaře a skokany. S předsezónním výcvikem jsme už započali.“

Podepsáni: Zdeněk Pelc a Karel Dvořák, Vrchlabí II.

# PŘED ZAHÁJENÍM ZIMNÍ SEZÓNY

V uplynulé zimní sezóně zaznamenalo naše závodní lyžařství několik krásných výsledků, které potvrdily, že výkony našich špičkových závodníků jsou rok od roku vyšší a v běžecích soutěžích dosahují světové úrovně. Výkony Cardala, Šimůnka, Melicha, ing. Hlaváče a několika dalších snesou měřítko s výkony severovýchodních závodníků.

Nejpotěšitelnější je však ta skutečnost, že se zvýšil i průměr výkonu ostatních mladých závodníků běžců a že v jejich řadách máme mnoho běžecích talentů. Všichni ti by si však měli uvědomit, že v závodním lyžařství nevrůstají hvězdy přes jednu zimní sezónu, ale že jen celoroční systematická poctivá příprava nese ovoce. Zde nacházejí krásný příklad v sovětských sportovcích, kteří díky tvrdé, do důsledku rozplánované celoroční přípravě vděčí za tak pěkné výkony, jakých dosahují ve všech sportovních odvětvích.

Také naši lyžařští závodníci provozují během letních a podzimních měsíců ostatní sporty a tak dbají na upevnění a zvýšení své tělesné kondice. Neboť jen ten, kdo se na zimní sezónu řádně připraví, bude s úspěchem reprezentovat naše lyžařství a tím i sjednocenou tělovýchovu. Zima se rychle blíží a za krátký čas budou muset všichni lyžaři závodníci prokázat, jak poctivě se připravovali. Teď se už nesmí ztratit ani jeden den a každá volná chvíle musí být využita a vyplněna pilným cvičením a tělesnou prací zaměřenou k zvýšení celkové tělesné zdatnosti, která jest předpokladem úspěchů.

Letošního roku nalezní všichni lyžaři vděčná pole působnosti, ať už to byly večery otevřených hřišť nebo nedávno uskutečněný týden TOZ, který jistě přiměl všechny lyžaře k plnění předepsaných disciplín, aby tak mezi nimi již nebylo ani jediného, který by nebyl nositelem TOZ.

Na pracovní poradě krajských lyžařských vedoucích v Praze bylo usneseno, že veškerá činnost v příští

sezóně bude směřovati k rozšíření lyžařství mezi široké vrstvy pracujícího lidu, aby se lyžařství stalo sportem masovým. Nyní je na nás, abychom proměnili slova v čin a tak se přičinili o splnění poslání naší sjednocené tělovýchovy — upevňovat zdraví našeho pracujícího lidu, zvyšovat jeho pracovní schopnost, tělesnou a brannou zdatnost. Aby mohl být splněn tento úkol, je bezpodmínečně nutné vypracovati si přesný plán naší činnosti, objasniti si přesně předpokládané překážky a snažiti se naléztí nejuvhodnější a nejučinnější formy práce k jejich včasnému zdolání, aby tak bylo dosaženo cíle v době pokud možno nejkratší a lyžařství se stalo sportem skutečně masovým a zároveň radostnou rekreací a osvěžením pracujícího lidu. Navážeme proto úzkou spolupráci hlavně se sokolskými jednotami na závodech, se skupinami ČSM, závodními organisacemi KSČ a ROH, které nám pak pomohou zpopularisovati a rozšířiti lyžařský sport mezi široké vrstvy pracujících.

Jednou z podmínek pro masové rozšíření lyžařského sportu je dostatek dobré výstroje a výzbroje. Naši výrobci lyžařských potřeb se až na několik málo jedinců zapojili do znárodněného průmyslu nebo do výrobních družstev, kde mají díky řádnému plánování možnost lepších výrobních podmínek. Nyní je na nich, aby své bohaté, dlouholetou praxí nabyté zkušenosti použili i za nových výrobních podmínek. Úzkou spoluprací s našimi representanty budou vyrábět lyže kvalitní a v hojném počtu, aby tak byla kryta nejen potřeba všech lyžařů turistů, ale aby také byli uspokojeni všichni závodníci, kteří by pak jistě nežádali dovoz lyží zahraničních.

Pro letošní sezónu je otázka výstroje a výzbroje daleko aktuálnější, nežli v letech minulých, neboť našim hlavním úkolem je uspořádati také v lyžařských disciplínách Sportovní hry dělnické mládeže, které ukázaly

již ve své letní části, jakým jsou přínosem pro zmasovění tělovýchovy. Hry budou generální zkouškou všech našich lyžařských činovníků, ať již vedoucích a cvičitelů, nebo měřičů a rozhodčích, neboť zde jim bude dána možnost prokázat své organizační schopnosti a technickou vyspělost. Odměnou za jejich práci jim budou tisíce dalších lyžařů a z jejich řad nám budou postupem času vychovány kádry nových reprezentantů. Proto započneme všichni již nyní s přípravou SHDM tým, že vyškolíme kádry nových lyžařských činovníků z řad členů závodních sokolských jednot jak v krajích, okresech tak i jednotách, vyšleme zkušené lyžařské

odborníky do závodů mezi pracující mládež, kde theoretickými i praktickými instruktážemi připravíme mládež pro účast na lyžařské soutěže SHDM.

Za veškerou přípravu a organizaci SHDM jsou odpovědní vedoucí lyžařských odborů v krajích, okresech a jednotách, kteří určí z řad schopných a agilních lyžařských pracovníků jednoho referenta pro SHDM, se kterým budou stále ve styku a jeho práci budou kontrolovat a usměrňovat. Pilná práce všech lyžařských činovníků musí se stát zárukou úspěšného zvládnutí SHDM a jejich dokonalé provedení cílem letošní sezóny.

JIRÍ PILAŘ, tajemník ÚL ČOS

## NÁSTUP ČS. ŽEN DO BOJE ZA MÍR

Ještě jsme nezapomněli na strašná léta druhé světové války, která si vyžádala za obět tolik lidských životů a v níž bylo zničeno hospodářství mnoha států, a již se opět ozývají hlasy po nové válce. Západní imperialisté, jejichž moc byla značně podlomena vítězstvím Sovětského svazu v druhé světové válce a tvořením lidově demokratických států, v nichž si vládné lid, touží po nové světové válce, aby si uchránili své otřesené finanční panství nad světem. Nikdo z těch, kdo nevidí nebo snad nechtějí vidět pravdu, nám nenamluví, že činy a politika imperialistů jsou správné. Nikdo nám nenamluví, že zásah Američanů a jejich satelitů v Koreji je bojem za mír, jak oni tomu říkají. To vše, co tvrdí zaprodaný západnický rozhlas, je pustou lží, která má zaslepit myšlení lidí, kteří nevidí pravdu. Poctiví lidé na celém světě však vědí, jaké jsou skutečné cíle imperialistů, podněcovatelů nové války, a proto se postavili do jednoho šiku proti válečné hrozbě a vytvořili mohutný tábor obránců míru. Ústy Světového výboru obránců míru volají miliony spravedlivých po celém světě proti válce a jsou odhodláni proti ní bojovat všemi prostředky.

Boj o světový mír se stupňuje. Světový výbor obránců míru svolává na listopad t. r. II. světový kongres obránců míru, který má zasedit v Londýně. Tento kongres bude přehlídkou sil míru a zástupci jednotlivých států se postaví jménem jednotlivých zemí proti válce a válečnému štvání. V celém světě se konají velké přípravy na tento kongres a všichni poctiví lidé vyhlásují své mírové závazky, které budou kongresu odevzdány, aby dokázaly válečným štváčům, jak silná je fronta obránců míru.

Do boje za mír se zapojují ženy celého světa, které snad nejlépe znají bolest a utrpení, které válka přináší. Srdece matek nechce již poznati bolest a zoufalé slzy, které válka přináší, a proto se zapojují do boje za mír, jak nejlépe dovedou. Sedmého června tohoto roku vydal Československý svaz žen provolání ke všem našim ženám, aby se zapojily do akce mírových závazků a podpořily tak frontu obránců míru. Toto volání ČSŽ se setkalo s velkou odezvou mezi všemi ženami a již dnes vidíme krásné výsledky boje žen za obranu světového míru. Tisíce hodin, odpracovaných ve prospěch boje za mír jsou důkazem toho, jaké je myšlení našich žen.

Také sokolské ženy se zapojily do této mírové akce: prosté cvičenky i naše reprezentantky. Mnohé jednoty již mají odpracovány spousty hodin jak na brigádách na polích, na stavbách, na úklidech škol, tak i v tělocvičnách, na hřištích a v úpravách tělovýchovných zařízení a náčiní. BVT dorostenek nám hlásí stovky brigádních hodin v lesích, na chmelu a na polích. Naše reprezentantky si dávají pracovní i tělovýchovné závazky, že se mimo odpracované brigádní hodiny postarají o výchovu děvčat z těžkého průmyslu a hornictví, aby nám vyrostlo co možná největší množství dobrých reprezentantek, zvláště ze řad dělnické mládeže.

Těmito všemi akcemi se zapojují sokolské ženy do boje za mír a žádná z našich členek jistě nedopustí, aby zůstaly stát mimo vše toto hnutí a odhodlání československých žen bránit světový mír.

A. Horáková



*Nina Žemličková, akademická mistryně světa a členka státního lyžařského družstva, zotavuje se ze svého těžkého úrazu tak, že ji opět letos uvidíme na lyžařských závodech*

**SPORT MUSÍ BÝT PRACUJÍCÍM OSVĚŽENÍM A RADOSTÍ, MUSÍ  
JE POSILOVAT K BUDOVATELSKÝM VÝKONŮM A VYCHOVÁVAT  
JE VE ZDATNÉ OBRÁNCE NAŠÍ VLASTI**

# UZNÁNÍ VÝZNAČNÝM SPORTOVČŮM

Náměstek předsedy vlády arm. gen. Ludvík Svoboda, pověřený vedením SÚTVS, přijal v pátek 22. září ve Státním úřadě pro tělesnou výchovu a sport, význačné naše sportovce, aby jim vyslovil uznání a díky za vzornou reprezentaci na poli mezinárodním a za vynikající výkony, jimiž podpořili další rozvoj naší sjednocené tělovýchovy. Toto pozvání nejvyšším představitelům naší tělovýchovy, jeho slova uznání a díky, a odevzdání darů našim sportovcům za jejich záslužnou práci na poli tělovýchovy jsou dalším důkazem toho, že náš stát, náš lidově demokratický řád všemožně podporuje naše sportovce a vysoce hodnotí jejich povtovou a obětavou práci.

„Vysoce čestné je poslání předního reprezentanta československé tělovýchovy a sportu, kdy má možnost a přímo povinnost ukazovat cestu k vyšší tělesné kultuře všem pracujícím, čím spoluprvtvarí jejich vyšší pracovní výkonost i brannou odolnost, jichž je nám právě v období budování socialismu a v současném boji za mír tolik zapotřebí...“ řekl náměstek předsedy vlády arm. gen. L. Svoboda našim sportovcům, mezi kterými byli i tři lyžařští reprezentanti Jaroslav Cardal, Vlad. Šimůnek a Milan Špaček.

Milan Špaček, přední náš sjezdař nám po tomto přijetí řekl toto:

*„Byli jsme přijati panem ministrem generálem Svobodou, který nám označil linii naší tělovýchovy:*

*Tělesnou kulturu všem!*

*To prakticky znamená zkválitnit národ, upevnit jeho zdraví a jeho ducha — radostná budoucnost!*

*Jsmo šťastnými svědky okamžiku, kdy se stát stará o zdraví občanů dříve, než je toto podlomeno, než je třeba sanatorií a nemocnic.*

*Tělocvičny, hřiště a stadia a plno lidí radujících se z tělesného pohybu — to je náš plán!*

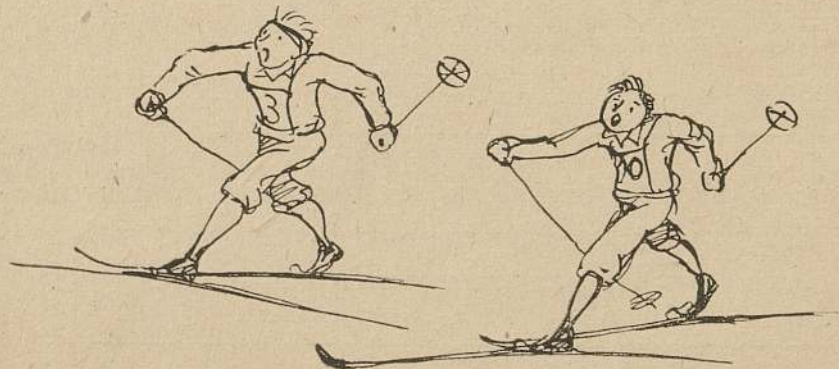
*Tělesným pohybem si utužíme svaly a zdraví.*

*Tělesný pohyb se nám stane radostnou nutností.*

*A nám předním sportovcům se neskýtá krásná příležitost a zároveň povinnost být příkladem.*

*Být příkladem zdravého těla a šlechetného ducha!*

*Jsmo si toho jasně vědomi a máme radost, že jsmo to právě my, kteří neseme pochodně nového života, života volného a radostného pohybu na hřištích, lukách, v lesích a na horách, života bez putik, nikotinu a alkoholu. Života lidí opravdu svobodných, lidí zralých pro novou tvořící se společnost.“*





# LYŽAŘI A SHDM

ČSTV ÚV-ČSTV ústřední sekce  
Lyžování

Letní část Sportovních her dělnické mládeže skončila velmi úspěšně. Přes 100 tisíc mladých pracujících závodilo přes léto v přespolních bězích, lehké atletice, v plavání, odbíjené a kopané. Ve všech těchto sportovních odvětvích soutěžili chlápci a děvčata nejdříve ve svých továrnách a závodech, potom v sektorech a na konec ti nejlepší se utkali v celostátním finále. Stejný postup bude i při zimních částí SHDM, které se skládají z lyžařských soutěží, ze stolního tenisu a ze soutěží tělovýchovných a sportovních agitek.

Pro lyžařské soutěže byly vypsány tyto propozice:

Lyžařská část SHDM se skládá ze závodů v běhu (jednotlivců, štafet), ve skoku a sjezdo-slalomu.

## Běh:

Kategorie:	Délka tratí:
I. 1935-1934	hoši 4 km . . . . . dívky 2 km
II. 1933-1932	hoši 6 km . . . . . dívky 2 km
III. 1931-1929	hoši 10 km . . . . . dívky 5 km

Kategorie a délka tratí platí pro všechna kola.

## Štafety:

I. . . . .	hoši 4×4 km . . . . .	dívky 3×2 km
II. . . . .	hoši 4×6 km . . . . .	dívky 3×3 km
III. . . . .	hoši 4×10 km . . . . .	dívky 3×5 km

Štafety nejsou předepsány v prvním kole, ale nechává se závodům možnost uspořádat si kvalifikační závod štafet, budou-li mít dostatek sněhu a času. Jinak sestaví štafety pro II. kolo podle umístění v běhu prostém. Pro III. kolo bude sestavena štafeta z nejlepších běžců v II. kole.

## Skok a sjezdo-slalom

Kategorie: I. 1935-1932, II. 1931-1929.

## Skok:

V prvním kole se závodí na sněhovém můstku pro skoky 15—20 m, hodnotí se jen délka skoku bez ohledu na styl.

V druhém kole se závodí již na můstku pro skoky max. 35 m, hodnotí se délka i styl skoku.

Ve třetím kole se závodí na můstcích (I. a II. max. 35 m, III. max. 50 m). Hodnotí se délka i styl skoku.

## Sjezdo-slalom:

Trať je společná pro chlapce a dívky, a to:

I. kolo . . . . .	délka tratí 100—200 m,	10—15 branek
II. kolo . . . . .	délka tratí 300 m i více,	20 branek minim.
III. kolo . . . . .	délka tratí 300 m minim.,	20 branek minim.

Účast ve skoku i ve sjezdo-slalomu je podmíněna účastí v závodě v běhu v příslušné kategorii v I. kole.

Termíny:	I. kola . . . . .	do 28. ledna 1951,
	II. kola . . . . .	do 18. února 1951,
	III. kola . . . . .	od 25. února do 4. března 1951.

Jak už jsme v několika článcích připomínali, musí být lyžařské soutěže SHDM vzornou ukázkou organizačních schopností lyžařských činovníků. Všichni lyžařští cvičitelé a vedoucí se už nyní zapojí do práce na závodech a připraví theoreticky i prakticky mladé účastníky na lyžařské soutěže. Také rozhodí vyškolení a rozšíří nové kádry zdatných rozhodčích pro tyto soutěže. Připravte už nyní ve všech krajích závodní lyžařské tratě a cvičné můstky pro mladé pracující. Nezameškejte ani jeden den. Jen s naší spoluprací a s našim přispěním stanou se lyžařské soutěže SHDM masovou přehlídkou pracující mládeže na lyžích.

## MEZINÁRODNÍ ZKUŠENOSTI

Pro zlepšování a zdokonalování běžecké techniky mají velký význam mezinárodní závody, kde se utkávají běžci z různých zemí. Zde se naskytá příležitost učit se od lepších a srovnávat různé běžecké techniky a styly. Dosud jsme u nás nedovedli mezinárodních závodů využívat. Závodníci i trenéři, kteří se zúčastňovali zahraničních závodů, kde měli možnost poznat jiná pojetí ať v technice, taktice nebo v treningu, nedovedli správně zhodnotit, co je pro nás dobré, co bychom měli přejmout a co se pro naše poměry nehodí. Většinou si všímali detailů ať v technických nebo ve výstroji a výstroji a celkové pojetí jim unikalo. Pokud něco přinesli, nesnažili se příliš, aby nové poznatky se staly majetkem širokých vrstev závodníků. Většina si zkušenosti získané doma i v zahraničí nechávala pro sebe nebo je předávala nejbližšímu okolí. To vše jsou pozůstatky kapitalistického pojmání sportu. Pokud mohu sám vyhrávat, tak proč učit jiné, aby mne případně porazili — tak uvažovali a uvažují dosud mnozí závodníci.

Dnes chceme nové zkušenosti co nejrychleji rozšířit mezi všechny zájemce a závodníky tak, aby v širokých masách se zlepšila technika a pojmání treningu a tím nastanou předpoklady, aby ze široké základny vyrostli noví přeborníci a mistři.

Tatranský pohár 1950 byl takovou krásnou příležitostí získat cenné zkušenosti. Účast běžců z finského dělnického svazu TUL poskytla možnosti změřit naše síly také se sever-

skými soupeři a dala příležitost něčemu se přiučit. Nebyli to ovšem jen Finové, ale hlavně Poláci, Bulhaři, Rumuni, Maďaři a Francouzi, kteří nám ukázali to nejlepší co dovedou. Švédská technika nám byla známa z pobytu G. Bergoforse v roce 1949 a 1950 a tak jsme mohli se zamyslet nad naší dosavadní prací a na základě rozboru všech nám známých způsobů treningu a techniky učit náš další způsob přípravy, který povede k překonávání i takových soupeřů, jako jsou severané.

Poněvadž jsme chtěli co nejvíce využít zkušeností shromážděných sportovci uspořádali jsme během mezinárodního tábora a během závodů o Tatranský pohár několik besed se závodníky a trenéry zahraničních družstev. Naši snahou je, všechny tyto zkušenosti co nejvíce rozšířit a na základě všech dobrých poznatků zavést takový systém treningu a takovou techniku běhu na lyžích, která by po několika letech systematické práce přivedla závodníky k světovým rekordům.

Získané poznatky jsou shrnuty do těchto bodů:

Předsezónní činnost lyžaře závodníka.

Výcvik na sněhu a lyžařské kursy. Žena a běh na lyžích.

Co nám řekli o Tatranském poháru.

Různé a výsledky v běžeckých disciplínách TP.

### Bulharští závodníci

Předsezónní přípravu začínají 15. září. Trenují obvykle třikrát týdně.

Obsahem treningu jsou crossy (přespolní běhy), chůze zvláště do kopců, chůze s holemi, vše na měkkém terénu. Jako doplňkové sporty pěstují hlavně atletiku a veslují. Pokud je to možné pracují někteří závodníci po určitý čas jako lesní dělníci. Koncem prosince končí předsezónní přípravu. Běžec v tomto období má být fyzicky připraven na trening na lyžích. Techniku běhu cvičí podle sovětských a severských vzorů. V lednu cvičí na sněhu hlavně techniku. Při treningu zdůrazňují získání vytrvalosti a pak rychlosti. V běžecích kursech běhají 3 až 6 hodin denně, a ze zbývajících času je věnováno 2—3 hod. politickým a technickým přednáškám a diskusím.

Závodnic-žen mají dosud velmi málo. Zatím se ženy zapojují hlavně do skládání lyžařských disciplín bulharského GTO, kde běh na lyžích patří mezi povinné disciplíny.

Tatranský pohár jim přinesl cenné zkušenosti a měli radost z toho, jak našli závodníci v běhu tak pěkné dotahovalí a překonávali Finy. Oceňují vysokou úroveň závodů a péči, s jakou se náš lid stará o závodníky.

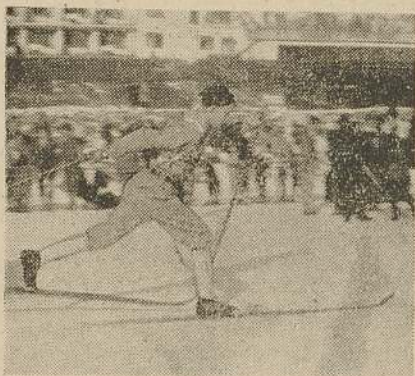
V diskuzi se také zmínili o DSNM (bulharský Svaz mládeže). Všichni aktivní sportovci jsou většinou členy DSNM nebo se školí v dobrovolných politických kroužcích, které pořádá DSNM. V nejbližší době budou se všichni bulharští sportovní pracovníci doškolovat tak, aby vedli dialektické metody používat při své odborné práci.

### Finští závodníci

Vlastní předsezónní příprava začíná ve Finsku v srpnu s náplní převážně chůze a pak běh. Z počátku trenují 1krát týdně a před sezónou až 4krát týdně. V létě většina běžců nezavodí v jiných sportech. Všichni nezavodně veslují pro potěšení a pro posílení břišního svalstva, plavou, hrají „pasáka“ a jiné hry a tím se udržují v kondici. Po celý rok každé ráno většina lyžařů cvičí alespoň 10 minut. O tom jsme se přesvědčili i v přípravném táboře TP, kde jsme viděli každé ráno, jak Finové běhají

po silnici nebo kolem pensionu a jak se rozvíčují. Pokud mají možnost, využívají při předsezónní přípravě také tělocvičen. Před sezónou chodí 1krát týdně i na vzdálenost 40 až 50 km v lese na měkkém terénu. Chůze má být taková, aby se při ní zúčastnily všechny svaly. Pro trening zdůrazňují teplé oblečení a 1krát za týden jdou do sauny.

Jakmile napadne sníh, připravují se závodníci na sněhu, pokud je to možné, každý den. Na začátku sezóny, asi tak prvé dva týdny, jezdí jen pro potěšení a na styl. Jezdí také bez holí, aby zlepšili práci nohou. Trening stupňují tak, že závodníci na 18 km běhají občas vzdálenost 50 km a závodníci na 30—50 km běhají až 70 km. Ženy maximálně 20—25 km. Zdůrazňují zábavnou formu treningu. Když je pěkné okolí, rozhlédnou se a nespěchají. Technika běhu Finů je poněkud odlišná od švédské, která je dnes u nás známá. Zdůrazňují více práci nohou a paže začíná zátať holí vpředu dosti po-



krčená. Běžecské kursy se pořádají ve Finsku pouze pro nejlepší závodníky. Na začátku sezóny bývají dvou až třítýdenní kursy pro reprezentanty. V sezóně bývá 1krát 10denní kurs pro závodníky. Program kursu je asi tento: ráno rozvíčení (běh bez lyží a gymnastika), dopoledne 1—2 hod. běh na lyžích (cvičení stylu), odpoledne individuální trening. Volno

v kursech neexistuje. Pokud mají volný čas, závodníci ošetřují lyže, zkouší mazání, diskutují nebo čtou.

Ženy ve Finsku se v poválečné době zapojily dosti značně do běhání. Na větších závodech bývá účast 20—30 žen. Trenují jako muži, ale lehčí formou. Lyžařské kursy pro ženy-závodnice jsou zavedeny teprve od roku 1946.

Na Tatranském poháru se všem Finům velmi líbilo a obdivovali hlavně tu skutečnost, jak se pracující lid postaral o to, aby všichni závodníci byli tak dobře připraveni a oblečení.

O mládež ve Finsku nikdo systematicky nepečuje. Teprve ten jediný, který na sebe ukáže na několika závodech, je pozván do tábora mladých (týdenní běžecký kurs). Trenéři nejsou nijak vedeni a vychovávání. Obyčejně jsou to staří závodníci. O lyže a vosky mají dobře postaráno. Běžecké lyže se vyrábějí v továrnách ve spolupráci se závodníky. Pro nejlepší závodníky vyrábějí lyže ručně — na míru. Vosky vyrábějí ve velkém, asi 30 značek.

#### Maďarští závodníci

Předsezónní příprava maďarských reprezentantů je asi takováto: Training je veden čistě individuálně. Každý závodník se připravuje sám. V létě pěstují doplňkové sporty, jako míčové hry, plavání, kondiční běhy. Někteří jednotlivci měli letos možnost přípravy v rekreačních střediscích.

Vlastní příprava na sněhu v tomto roce se skládala z 1 týdne před mistrovstvím a z 1 týdne mistrovství. Lyžařské kursy v Maďarsku se nemohou dobře rozvíjet, poněvadž je zde nedostatek sněhu.

Ženy s během na lyžích teprve začínají. Na příklad na mistrovství v letošním roce se jich zúčastnilo pouze 15.

Maďarům se hlavně líbilo na Tatranském poháru bratrské přijetí. Velmi cenné poznatky získali v klasických disciplínách od nás, Finů a Poláků.

Maďarští lyžaři mají pro lyžařský sport velmi špatné podmínky. Jedině

pohoří Mátraházás s nejvyšším vrcholkem Kekés (asi 1000 m) má přibližně asi 1 měsíc sněh. Kromě jednoho malého místku mají tam sjezdovku 3700 m dlouhou s výškovým rozdílem 540 m. Účast na mistrovství 1950 byla poměrně vysoká. Závodů v běhu se zúčastnilo 140 závodníků. Na 4×10 km 24 družstev.

#### Polští závodníci

Předsezónní příprava Poláků byla zaměřena na doplňkové sporty, míčové hry, plavání a zvláště lehkou atletiku. Hromadná příprava vybraného národního mužstva trvá celkem 5 týdnů, od 5. XI. do 3. XII. trvala suchá příprava. Obsahovala kondiční běhy s chůzí, ale s chůzí atletickou, zvláště do kopce, se zdůrazněním odrazu s hlezenného kloubu, pak speciální gymnastiku.

Od 4. XII. byli již Poláci na sněhu. Nejprve trenovali společně a pak individuálně. Mimo jiné vytvořili stálovou dráhu, která měla tvar osmy. Jedna taková osma byla dlouhá 16 km pro trening na 18 km a druhá 8 km pro trening na 10 km. Tvrdili nám, že běžec nemá trenovat delší trať než v závodech poběží, protože by pak neměl patričnou rychlost. Zprvu trenovali jenom lehce, později ostře a jezdili osmy i na čas. Celá příprava v této sezóně byla zaměřena na Tatranský pohár a Tatranský pohár znamenal pro ně vyvrcholení letošní zimy.

Ženy se připravovaly na Tatranský pohár celou zimu asi takto: Od 15. XI. do 20. XII. suchá příprava s programem jako muži. Tento přípravný tábor byl současně vyhledávací tábor. Na konci kursu jim napadl sníh a tak v rozřadovacích závodech byly vybrány nejlepší závodnice, které se dále připravovaly na Tatranský pohár. Ženy v Polsku běhají dosud ve velmi malém počtu.

Poláci byli velmi spokojeni s celým uspořádáním těchto závodů a s přípravným táborem. Poláci očekávali v klasických disciplínách po úspěších na Akademických mistrovstvích světa a na minulém Tatranském poháru v Zakopaném velmi

dobré výsledky, ale letos se žádný polský běžec neumístil mezi prvními deseti.

Veliký zájem polských závodníků byl o způsob treningu našich běžců a o způsob švédského běhání, tak jak nás to učil Bergfors. Účast finských závodníků dělnického svazu TUL byla dalším přínosem pro Poláky, neboť měli možnost poznat způsob běhu a taktiky finských běžců.

### Rumunští závodníci

Příprava rumunských závodníků je vedena normální linií treningu u nás známou. Začínají v září 3krát týdně. Běhají a prokládají běh střídavě chůzí a běhají také s holemi. Běh s holemi pokládají za zábavnější formu předsezónní přípravy. Cvičí také speciální lyžařskou gymnastiku. Takto se připravují až do listopadu. Pak zvyšují tréninové dny ze třech na pět. Letos se národní družstvo 10. XII. přestěhovalo do hor do výšky 1800 m a tam trenovali. 20. XII. napadl sníh. Od této doby se připravovalo až do Tatranského poháru.

Průřez přípravy na sněhu jednoho týdně, tak jak probíhal v minulé sezóně:

Pondělí: 40 min. gymnastika (která je samozřejmostí každý den).  
15 km běh volným tempem — taková procházka.

Úterý: technika — kolečko — běžecké způsoby.

Středa: 15 km volným tempem.

Čtvrtek a pátek: technika sjezdu a kolečko.

Sobota: 20 km v tempu.

V druhém týdnu zaměnili 15 km za 18 km a 20 km. Jednou týdně uspořádali závod mezi sebou na 10 km. Třetí týden zvýšili ještě nácvik rychlosti, u níž pak zůstávali, a jednou týdně jezdili 30 km volným tempem. Středy se staly odpočinkovým dnem.

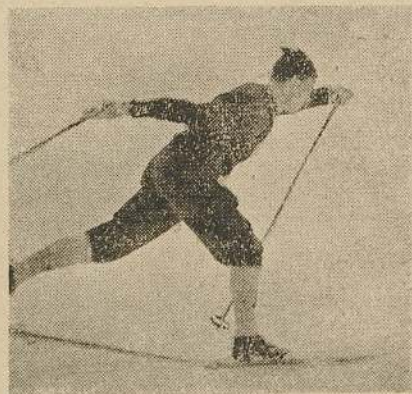
Ženy v Rumunsku jezdí na lyžích poměrně málo a dosud nezávodí. Teprve několik málo mladých děvčat začalo běhat. Lyžařský rumunský svaz velmi podporuje ženy a plánuje pro ně kolektivní přípravy.

Na Tatranském poháru získali hlavně při výměně názorů o způsobu treningu, o technice a při srovnávání různých běžeckých způsobů.

V odborné literatuře čerpali původně z literatury alpských a severních zemí. V posledních dvou letech získali naši literaturu a hlavně sovětskou. Rumunské lyžařství je ve zrodu. Nestaví na zkušenostech nebo na tradici. Úplně začínají a tak nás nepřekvapí, že průměrný věk národního mužstva byl 22 a půl roku. Pro rozšíření lyžařského sportu jsou pořádány v Rumunsku masové běhy, které mají několik kol až do finale, a to v kategoriích 15—18 a 19—22 let. V roce 1949 se těchto běhů zúčastnilo 2000 lyžařů a v roce 1950 již 15.000.

### Zkušenosti švédské (podle Bergforse)

Švédové se sice Tatranského poháru nezúčastnili, ale přesto můžeme dobře uvést způsob švédského treningu tak, jak nám jej předvedl švédský trenér Bergfors, který působil v prosinci a lednu na našich běžeckých kursech.



Vlastní předsezónní příprava švédských běžců začíná v červenci. Jsou to hlavně pochody ostrou chůzí lesem v turistických botách.

Červenec: trenují jeden den v tý-

dnů. Chůze asi 4 hod. Je proložena též během lehké rovinky, dlouhé 300—500 m.

Srpen: trening 2 dny v týdnu, totéž co v červenci, ale chodí více do kopců.

Září: trenuje se 3 dny v týdnu po 4 hod. Stále stupňují stoupání. Do stoupání vkládají vždy nejvíce energie. V září si berou do terénu také lyžařské hole a používají je hlavně při stoupání. Odpichují se vzadu za tělem a vytáčejí při tom ruku dlaní nahoru, tak jako při běhu na lyžích.

Ríjen: trening jako v září, ale 4× v týdnu. Prokládají chůzi během a výstupy s holemi.

Listopad: není-li ještě sníh, pak trenují 5× v týdnu totéž jako v říjnu. Nejvíce energie vkládají do stoupání.

Příprava v době předzávodní: Švédové nemají nijaký jednotný předepsaný postup treningu. Trenují individuálně a způsobu treningu jednotlivých závodníků se v detailech liší. Švédové nikdy nepočítají naježděné kilometry, nýbrž hodiny, jak dlouho trenovali.

Prvý den: 2 hodiny treningu, lehce, pomalu myslet na techniku.

Druhý den: 1.5 hod., o něco rychleji.

Třetí den: 1 hod., dosti rychle, vkládat rychlé výstupy.

Čtvrtý den: odpočinek, horká koupel, masáž.

Pátý den: 2 hodiny treningu, lehce.

Šestý den: 1.5 hod., dosti rychle, vkládat rychlé výstupy.

Šedý den: odpočinek.

Trening mezi závody. Nejméně 2 dny před závodem a jeden den po závodě odpočívají. Švédové zdůrazňují, že nejdůležitější při závodě je zdolávat co nejrychleji kopce. Do kopce se získávají v závodě minuty, při sjíždění jen vteřiny.

Přípravné tábory pro závodníky se konají v listopadu nebo v prosinci. Do tábora přijdou ti, kteří již ovládají běžeckou techniku. Trenují individuálně, každý jen to, co potřebuje. Vedoucí chodí mezi nimi a opravuje

je. V lese, kde trenují, je připraveno mnoho drah. Některé, kde se musí hodně měnit směr, jiné rovinaté, jiné se stoupáním a pod. Každý závodník trenuje na takové dráze, kterou nejvíce potřebuje. Vedoucí má spíše funkci poradce. Denní program vypadá asi takto:

7.30 hod. budíček, procházka nebo lehké rozcvičení.

8.30 hod. silná snídaně, odpočinek a mazání lyží.

10—12 hod. výcvik.

12.30 hod. oběd a odpočinek.

14.30—16.30 hod. výcvik.

17.40 hod. hlavní jídlo a 22 hod. večerka.

3krát týdně probíhají diskuse o lyžařství, instrukční filmy. 1krát týdně se tancuje a jinak jsou večery vyplněny zpěvem a zábavou.

### Příprava našich závodníků

U nás nemáme dosud vybudovaný jednotný systém předsezónní přípravy a treningu na lyžích. V minulé sezóně bylo národní družstvo soustředěno 2krát po třech dnech před sezónou. (Náplň této přípravy se skládala z atletiky, gymnastiky, pochodu a běhu.) Na prvním sněhu v prosinci proběhl výcvik s hlavním zřetelem na techniku a styl (kolečka). V lednu vedl týden přípravu našich závodníků běžců G. Bergfors. Náplň byla kolečka, pilování stylu, trening vytrvalosti atd. 14 dní před Tatranským pohárem proběhla příprava na závody v rámci mezinárodního tábora lyžařů.

Naši závodníci se dosud připravují každý individuálně a soustředěný trening probíhá podle toho, jak který instruktor pokládá to či ono za důležité. Nejsou dosud využity všechny možnosti, jak zvýšit a zlepšit úroveň závodníků a proto dosavadní výsledky neodpovídají možnostem, které máme. Při zlepšení předsezónní přípravy a výcviku na sněhu dosáhnou naši závodníci ještě větších a lepších výsledků.

V posledních dvou letech poněkud ovlivnil naši běžeckou techniku švédský trenér G. Bergfors, který k nám přinesl švédský systém treningu a

techniky. Po dvou letech zkušenosti s tímto způsobem můžeme říci, že nám přinesl cenné poznatky a pomohl ujasnit systém přípravy závodníků-běžců. Tím ovšem nechceme říci, že je třeba celý tento systém stále kopírovat, ale uplatněním některých prvků podstatně zlepšíme výsledky v běhu na lyžích.

Výsledky posledních mezinárodních závodů — Tatranský pohár — jasně ukazují, že úroveň našich běžců stoupá.

Dvořák Karel na 18 km 4. v čase 59:48 min.

Melich Vlast. na 18 km 5. v čase 59:49 min.

Cardal Jaroslav na 42 km 2. v čase 2:29:59 hod.

Weisshäutel V. na 42 km 7. v čase 2:39:44 hod.

Štafeta 4×10 km ČSR se umístila na druhém místě za Finskem před Polskem, Francií, Rumunskem a Bulharskem.

Je třeba si nyní uvědomit, co můžeme z uvedených cizích zkušeností u nás použít. Domníváme se, že nejdůležitější poznatky pro nás jsou asi tyto:

1. Postarat se ve spolupráci s ČSM o další zvyšování politické úrovně našich reprezentantů. Pořádat s nimi diskuse a besedy o současných událostech, získat je pro Fučíkův odznak atd. Příkladem v tomto směru by pro nás měli být bulharští a rumunští závodníci.
2. Zavést podrobné plánování tréningu a příprav. Plánování nám umožní dobrou kontrolu a poznání chyb a špatných tréninových method.
3. Zlepšení předsezónní přípravy. Je třeba udržovat se po celý rok fyzicky na výši. Lyžařské oddíly musí vyvíjet po celý rok pravidelnou činnost tak, že



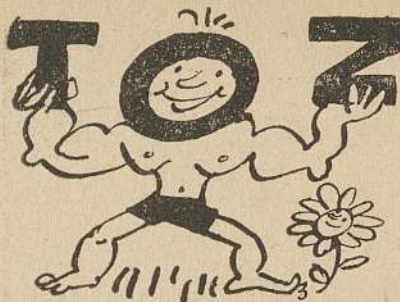
v létě budou pěstovat lehkou atletiku, plavání, hry atd. Zárukou všestrannosti se stane příprava a skládání disciplin TOZ a TOZ II.

4. Uvolněnost pohybů je nezbytným požadavkem nové techniky. Získáme ji zařazením gymnastiky, plavání, obratnosti na zemi atd. do našich tréninků.
5. Trénink musí probíhat v radostném ovzduší a náladě. Toto dosáhneme kolektivním tréninkem, který se nesmí nikdy stát bezduchým dřním.
6. Základem získávání dalších reprezentantů se musí stát stovky nových náborových závodů v jednotlivých, na závodech a v okresech, hlavně v horských krajích. V letošní sezóně k tomu máme velkou příležitost v lyžařské části Sportovních her dělnické mládeže.

V. Mečíř a V. Pácl

*Masovost ve sportu a tělovýchově—*

*záruka zdraví a síly lidu!*



Máme po týdnu TOZ. Čekali jsme záplavu hlášení o plnění podmínek a zapojení lyžařských oddílů do této akce. Přes naše neustálé burcování plní daný úkol jen nepatrné procento lyžařů. Ale i tak máme několik radostných hlášení:

#### **Sokolský kraj plzeňský hlásí:**

Jindra Beránek, zlatý TOZ, Josef Tehl, zlatý TOZ, oba bratři jsou členy lyžařského odboru KVS.

Stříbrný TOZ získal Josef Kupka, Plzeň I, ing. Zdeněk Valeš, Plzeň I, Jaroslav Čechtický, Plzeň III a Vlastimil Hrdina, Plzeň I získal bronzový TOZ.

#### **Sokol Svit Otrokovice-Gottwaldov XI. hlásí:**

Ze řad dorosteneckých závodníků

Na celostátní konferenci ČOS v červnu 1950 bylo výtýčeno 20 nejbližších úkolů pro práci v Sokole. Mezi těmito úkoly je také na předním místě plánovitě rozšíření TOZ. Pro nás, lyžařské činovníky, nastává velká práce tento úkol stoprocentně splnit, aby největší počet lyžařů nosil TOZ. Abychom rádně tento svůj úkol splnili, musíme ještě s větší a usilovnější prací nejen propagovat TOZ, ale pracovat na tom, aby všichni uchazeči o TOZ mohli si splnit výběrové části lyžařské. To znamená, že budeme po celou zimní sezónu pořádát pravidelné závody lyžařské jako závody o TOZ. Velikým přínosem bude také to, že vybudujeme ve všech krajích, případně i okresech, standardní tratě. Proč máme tvořit standardní tratě? Proto, aby uchazeči před nastoupením k splnění podmínek TOZ mohli se rádně na závody připravit a předem si vyzkoušet svoji výkonnost. Pro vás budou tyto tratě ulehčením při pořádání pravidelných závodů. Jedině svědomitým a zvýšeným úsilím splníme uložené nám úkoly při masovém rozšíření TOZ.

#### **NĚKOLIK PŘIPOMÍNEK PRO ZPRAVODAJE TOZ**

Dbejte, aby ve všech krajích i okresech byly vybudovány standardní tratě. Pořádejte na standardních tratích pravidelné závody a zaslejte nám ihned z nich zprávy o průběhu závodů, o počtu účastníků a splnitelů disciplin TOZ.

Dbejte na to, aby všechny lyžařské závody všech složek byly vypisovány současně jako závody o TOZ. Tato okolnost musí být vždy předem oznámena v propisicích.

Spolupracujte při závodech i jeho přípravách s ČSM, ROH a školami.

získali stříbrný TOZ: Papež Karel, Mezihoráková D., Pospíšil Josef, Krupa Fr., Ptáček Miroslav a Zukal Milan. Z členstva lyžařského oddílu získali bronzový TOZ: Entlich Josef, Enter Miroslav, Jedlička Miroslav, Kružík Milan, Navrátil Vlad., Petrůšková Jarmila, Ptáček Stanislav, Smělý Bohumil, Koryčánek Josef a Opluštil V. Stříbrný TOZ získali Buček Emanuel, Burian Jan, Dvořák Karel, Dufek Josef, Filipí František, Kapic Václav a Svojanovský František. Nositeli zlatého TOZ jsou čtyři bratři: Čermák Edmund, Papež Karel st., Pik Václav a Procházka Karel.

**Sokol Národní podniky, Rožnov p. Radhoštěm hlásí:** Zlatý TOZ získal vedoucí lyžařského oddílu br. Josef Zelený, člen výboru br. Kopecký Jiří získal bronzový TOZ a vedoucí Jaromír Vašek, bronzový TOZ. Dorostenečtí lyž. závodníci Pokorný Čestmír, Maleňák Bohuslav a Španihel Miloslav získali bronzový TOZ.

**Lyžařský oddíl Sokola Kremže hlásí:** Hála František, Houška Jan, Vališ Karel, Valík Jan bronzový TOZ a Zimmerman František stříbrný TOZ.

Všem novým nositelům TOZ gratulujeme a čekáme na další hlášení.



# LYŽAŘSKÝ VÝCVIK MLÁDEŽE

V sedmém čísle časopisu „Lyžařství“ byly uveřejněny připomínky br. Kouřelky ke článku „Lyžařský výcvik mládeže“ z 5. čísla téhož časopisu.

Nechci, aby dnešní moje odpověď na tento článek byla příležitostí k další polemice o výcviku mládeže. Přesto jsem ráda, že jsou mezi lyžaři lidé, kteří si článek o výcviku mládeže se zájmem přečtou, zamyslí se nad ním a i vhodnou kritikou doplní nedostatky, které se i při nejlepší vůli mohou každému stát.

Proto vítám připomínku, že v uveřejněné metodické řadě děti do 11 let není uváděn jako zvláštní prvek sesouvání a smyk. Je to nejen důležitý prvek nácviku kristiánie, ale je to pro děti i prvek velmi zábavný. Často jsem jej užívala i s šestiletými dětmi, které dovedly docela dobře napodobit sesouvání a smyk. Zvláště ze smyku měly radost, protože to bylo již částečné otočení. Možná, že by nám lékaři namítli, že tyto oba prvky namáhají dětské kotníky, neboť při správném provedení musí být lyže položena na plné plochy právě dobrou prací kotníků.

Z dalších připomínek je však zřejmé, že je asi patrně třeba ještě jednou zdůraznit to, co jsem napsala již ve svém předcházejícím článku, že tato metodická řada je psaná pouze pro mládež do 11 let a že zásadně s mládeží do 11 let nenacvičujeme žádné násilné pluhu, oblouky v pluhu, přívráté oblouky atd. (viz str. 156).

Dále ve svém článku jsem na str. 157 uváděla, že s mládeží od 11—14 let se má pokračovat přibližně podle metodické řady dospělých. I zde jsem podotýkala, že i tuto mládež nemáme unavovat příliš dlouho trvajícím cvičením pluhu, oblouků v pluhu atd.

Zda by se veliké chyby dopustili všichni vedoucí a cvičitelé, když by řídili vyučovací postup při lyžařském výcviku mládeže od 14 let podle metodické řady stanovené pro dospělé a zda by to bylo zcela pochybné z hlediska pedagogického — to ponechám k diskusi těm, co tvořili novou metodickou řadu, neboť tato jistě nepředstavuje postup výcviku, založený na pomalé jízdě přívráté, v začátcích s pluhem a s brzděním, spojeným s hraněním, tak jak to pisatel ve svých připomínkách uvádí. Já myslím, že pedagogickou chybou by bylo, kdyby cvičitel u mládeže, která prochází základním výcvikem rychleji a snadno, setrval déle než je třeba při pluhu a při obloucích v pluhu a nezabýval by se nácvikem rychlého sjezdu, skoku a běhu, což by vyhovovalo přirozené odvaze a obratnosti jeho mladých žáků.

Z nové metodické řady pro dospělé, schválené ÚLČOS, je patrné, že má každý prodělat základní a vyšší výcvik a že nadaný žák teprve pak má prohlubovat a zlepšovat svoji techniku a nacvičovat speciální prvky.

Nevím, proč by mládež od 14 let měla mít opačný výcvikový postup nežli dospělí. My naopak chceme, aby všechna naše mládež prošla metodickou řadou. Chceme, aby se lyžařství dostalo do nejširších mas, a aby jeho technická vyspělost stále rostla. K tomu je zapotřebí, aby zdatnější mládež svou znalostí metodické řady pomáhala instruovat slabší nebo začátečníky ze svých řad. Chceme, aby se mládež s touto metodickou řadou seznamovala nejen proto, aby zlepšila svůj osobní výkon, ale aby se jí učila s tím vědomím, že jí potřebuje pro výchovu tisíců nových lyžařů, kteří přijedou na sních z továren, škol a z polí.

U dorostenců a dorostenek-závodníků pozorujeme, že mnozí neovládají dosud základní lyžařské prvky, jejichž znalost jim dopomůže k zlepšení jejich techniky ve sjezdu, ve skoku a v běhu. Proto nyní i do programu závodnických škol zařazujeme hodiny základního výcviku, neboť nechceme, aby jezdili samorostlým stylem, i když se nesnažíme násilně pozměnit je-

jich osobní charakter jízdy. Všestrannost podporujeme tím, že sjezdaře seznamujeme i se skokem, během, skokana se sjezdem a s během, běžce se sjezdem a se skokem.

A nakonec je třeba zdůraznit, že žádný cvičitel se nemůže vždy přesně držet volby pořadí za sebou jdoucích prvků jen podle vypracované metodické řady, která je pouze vodítkem. Musí přihlížet k tomu, jak vyspělé má žáky, jaký má terén, sněž, lyžařské vybavení, dobu, kterou má k dispozici a konečně, jakou má prvek praktickou použitelnost a účelnost.

*S. Kozáková*

## O ZÁKLADECH METHODIKY NA LYŽÍCH

V naší lidově demokratické republice se musíme snažit zapojit také sport do socialistického budování naší vlasti a jeho provádění postavít na odborné a vědecké základy. Zastaralé způsoby a metody musíme opustit i v našem lyžařství a ponechat je minulosti.

Na základě nových úkolů a cílů našeho lyžařství musíme pozměnit i náš vyučovací způsob za nový a účelnější. Vodítkem nám nemohou být jen dosavadní zkušenosti, ale nový úkol a cíl, podepřený o pomocné vědy tělesné výchovy, hlavně pedagogiku, psychologii a fyziologii, které budou sloužit za základ nové methodiky.

S ohledem na pomocné vědy tělesné výchovy musíme při vyučování jízde na lyžích přihlížet:

a) k účelu lyžařské výchovy a výučby,

b) k fyzickému věku a pohlaví žáků,

c) k fyzickým a psychickým vlastnostem žáků a jejich schopnostem,

d) k účinkům fyziologickým a hygienickým.

Na základě těchto odborných hledisek můžeme teprve stanovit správný způsob, kterým se bude řídit vyučování jízde na lyžích.

Hlavním účelem a cílem naší lyžařské výchovy je umožnit co největšímu počtu všech pracujících, hlavně dělnické a školní mládeži, zimní pobyt na horách. Půjde nejen o hromadné zájezdy, ale také o poskytnutí správného základního výcviku pokud možno v nejkratší době. Jeho předpokladem je dostatek dobré a laciné lyžařské výzbroje, bez níž

by byla naše snaha marná a bezvýsledná.

Lyžování se zúčastňuje nejen mládež, ale i dospělí; jejich vlastnosti a schopnosti pro lyžaření jsou dány zpravidla jejich stářím a pohlavím. Proto nemůžeme dnes už chtít učit stejně „všechny všemu“, podle starého idealistického a neodborného hlediska, ale musíme ustoupit důležitější skutečnosti a řídit se hlavním a odborným methodickým hlediskem: vyučovat na základě fyzických a psychických schopností svých žáků, podmíněných a vyplývajících z jejich věku a pohlaví. Uvedené vlastnosti a schopnosti určují ve skutečnosti samy možnosti a způsob methodického postupu a lyžařského výcviku.

Ze zkušenosti víme, že většina mládeže vyniká velkou chutí a snaživostí, značnou obratností, rychlostí a odvahou. Proto je ve svém živilu na lyžích jenom tehdy, když se učí rychle sjíždět nebo běhat a odvážně skákat. Jsou to výkony, které plně vyhovují přirozeným schopnostem mládeže; proto je musíme respektovat a zařídit podle nich svůj vyučovací postup.

Naproti tomu u dospělých lyžařů se setkáváme právě s opačnými vlastnostmi, třebaže ne u všech. Místo rychlosti vidíme pomalost, až těžkopádnost, malou obratnost a místo odvahy pozorujeme opatrnost, někdy i strach. Proto musíme i vyučovací způsob dospělých uvedeným vlastnostem přizpůsobit; bylo by zajiště velké chybou, učit je jako mládež.

Téměř všichni naši mládež vedeme na základě jejich schopností k rychlé a účelné jízdě na lyžích rovnoběžných a přecházíme záměrně přes sesouvání a smyk k rovnoběžným křišťánkám (ke švihům rychlostním). Užíváme tedy zásadně bezpřívratného postupu, kterému dáváme u mládeže přednost na rozdíl od vyučování dospělých. U pokročilejších a starších žáků přidáváme také nácvik běhu a skoku na lyžích (terénního i na malých můstcích).

U dospělých lyžařů užíváme zpravidla opačného postupu, třebaže počáteční základy zůstanou pro obě skupiny stejné. Vzhledem k jejich schopnostem použijeme většinou převratného postupu, protože jim vyhovuje pomalá, ale jistá a bezpečná jízda. Proto je nenutíme do cviků rychlostních ani odvahy a velké obratnosti, ale použijeme podle potřeby pluhu nebo převratného oblouku, kterým se dostáváme k převratné křišťánce.

Oba vyučovací postupy (pro mládež i dospělé) jsou v zásadě správné, protože se opírají o duševní vlastnosti a tělesné schopnosti vyučovaných. Mají však přece, jen svůj háček, na který musím upozornit.

Především uvedené vlastnosti ani

schopnosti nemá stejně všechna mládež, ani všichni dospělí, pouze jejich většina, přibližně asi dvě třetiny. Proto je i tento vyučovací postup pouze přibližně správný. Také je velmi těžko určit v základním lyžařství hranici mládeže a dospělých, protože se zde závodního řádu nedá použít. Nemůže to být 14 ani 18 let, neboť někdy bývá tato hranice posunuta hodně přes 20 let a nedá se přesně určit.

Na základě tohoto poznatku docházíme k závěru, že při vyučování jízdě na lyžích je nejvhodnější třídění mládeže i dospělých podle jejich schopností. Je to nutné pro správný vyučovací postup a jednotný výcvik schopnějších a méně schopných lyžařů bez rozdílu věku a pohlaví. Tak dojdeme k jednotné diferenciací (rozlišovací) metodě, která umožní rychlý a správný výcvik všech začátečníků, založený výhradně na jejich schopnostech.

Tímto způsobem vznikne také nový a jednotný výcvikový postup pro mládež i dospělé; jeho předností bude nejen jednotnost, ale i naprostá správnost, rychlost a účelnost v lyžařském výcviku mládeže i dospělých.

Josef Koudelka

## NAUČÍME ČÍŇANY LYŽAŘIT

*Zní to dost nepravděpodobně: Číňan na lyžích. A přece je to možné. Málokdo ví, že v Čínské lidové republice jsou výborné lyžařské terény, ve vysokých horách, které v zemi jsou. Bohužel však obyvatelé této země, zmítané po několik desetiletí válkami, neměli čas využít této možnosti a lyžařství patřilo až dosud ke sportům, jež v Číně nebyly pěstovány. Proto věta: Číňan na lyžích mohla platit jako něco neskutečného, nemožného. Nyní i to však přestane být něčím neskutečným. Čínští sportovci, kteří účinně pomohli ke osvobození své vlasti, mohou se nyní věnovat i sportu. Čínští zájemci o lyžařský sport z řad studentů budou účastníky Mezinárodního lyžařského kursu MSS, který bude pořádán u příležitosti IX. světových akademických zimních her v Rumunsku v příštím roce a stanou se tak prvními instruktory, kteří pak doma vyškolí další lyžaře. Tak si pomáhají sportovci pokrokových států.*

T

SOVĚTSKÝ SVAZ – PŘEDNÍ ZÁŠTITA MÍRU

# JAK JSME SE PŘIPRAVOVALI

(TRENINGOVÉ ZKUŠENOSTI V. OLJAŠEVA)

## Podzimní trening

Od 1. září trenujeme třikrát týdně zcela pravidelně. Trening sestává z chůze, z běhu, z vytrvalostního běhu na různé vzdálenosti (podle tempa a časového rozestupu) a z gymnastiky. Treningy jsme většinou za městem, v lese a v těžkém terénu. Ke konci tohoto předsezónního období mohli jsme bez námahy proběhnouti trať na 5000 m i 10.000 m za 20 a 40 min. Na kontrolních trenincích Oljašev zaběhl trať na 5000 m v čase 16 min. 34 vt. a trať na 10.000 m za 33 min., 53 vt. V téže době jsme zvětšili vzdálenost v chůzi na 20 až 30 km, procházejíce každý kilometr průměrnou rychlostí 7—8 min., vkládajíce do chůze uprostřed a ke konci mírný běh na trati 1 až 2 km jako odpočinek. Na takových trenincích jsme též používali běžeckých holí.

## První trening na sněhu

Přistupujíce k speciálnímu treningu na sněhu, začínali jsme velmi opatrně. Mírnili jsme chuť trenovat hned na plné obrátky. Po dobu dvou až tří neděl vzali jsme si za úkol připravit organismus na práci v podmínkách skluzu na lyžích, podmínkách, které nebylo možno vytvořit žádným jiným druhem zaměstnání v přípravném období. Zároveň s tím jsme věnovali čas propracování prvků rychlostí techniky. Plán projítí vzdálenosti sestával ne z počtu projitých kilometrů a tempa, ale z lehkých procházek v době 3 až 4 hodin.

## Naučení se horské a závodní rychlostní technice

V následujícím období treningu kladl se důraz na propracování techniky kroku. Opakovali a vžívali jsme věci získané v minulých letech, odstraňovali nedostatky a usilovali o zlepšení. Hlavní pozornost jsme obraceli:

při práci nohou: na silný výpon nohy s jejím úplným natažením v konečné fázi přenosu těžiště na vysunující se nohu, dosahující klouzavého kroku na jedné noze, odlehčující a měkce přenášející vpřed druhou;

při práci paží: na to, abychom se zbavili zbytečné příční práce pažemi. Dále na to, aby konečný odraz byl proveden úplně nataženou rukou s nevelkým obracením hřbetu paže dovnitř na konci pohybu, sledující, aby začátek energického odrazu přicházel do chvíle, kdy paže prochází z předpažení až dozadu;

v poloze trupu, lehce nakloněného vpřed: na koordinaci pohybů, získáváje lehkost a nenucenost kroku, smělost a jistotu při sjezdu a hospodárnost a rychlost při výstupu. Proto jsme na začátku treningu věnovali mnoho pozornosti práci na „lyžně“, dráze ve tvaru nevelkého kruhu, 300 až 400 m dlouhého, chůzi bez hůlek, projíždění různých zatáček a obtížných míst.

Končili jsme toto období 2 až 3denním přechodem. První dny jsme prošli 45—51 km, druhý 50—55 km, třetí 55—60 km. Následující 3—4 dny jsme plně odpočívali a pak jsme přišli k treningu vytrvalosti. Dali jsme si úkol připravit se k závodům o hlavní vzdálenosti 18 až 30 km.

## Plán treningu

Při zaměstnání 2krát týdně, o dovolené 3 dny za sebou, 4 odpočívat.

1. den: projíždění dlouhých vzdáleností, čímž jsme získali vytrvalost;
2. den: 2—2.5 hod. procházky v těžkém terénu, technika sjezdů, obrátů a výstupů;
3. den: chůze v krátkých vzdálenostech, trening rychlosti.

## Trening vytrvalosti

Chůze v těžkém terénu o 5 až 10 km delší trať, na kterou se připravujeme, za těžších podmínek, než mohou přijít v závodě, s množstvím výstupů. Ně-

které části trati po zorané zemi. Tempo ale nižší než při závodě, střední. Výstupy však rychleji, zvláště konec a odchod od něho.

### Trening rychlosti

V každém treningu proběhneme 2—3<sup>6</sup> km trať velkou rychlostí. Po délce 25 až 35 km 3krát. Proběhneme trať kratší, než na jakou se připravujeme vyšší rychlostí než v závodě. V kruhu 2 km uběhneme 1 kolo rychle, 2 odpočíváme a ve třetím se snažíme zaběhnouti lépe, nebo alespoň stejně jako v prvním. Takovým způsobem probíháme 2 až 5 naplno. Někdy jsme takto trenovali 2krát denně. Po prvé ráno v 10 hodin jsme běželi 5 km naplno, po 3. až 4 hodinách odpočinku jsme běželi naplno znovu.

Do treningového plánu jsme vkládali různé hry a závody. Naším kredem bylo „nevyhýbat se závodům, ale hledat je“, protože jsme věřili, že závody jsou nejlepším treningem, jak rychlosti, tak i vytrvalosti a že se při nich naučíme rozdělit si své síly. Při závodech dále získáme mnoho cenných vlastností, které nám nemůže dát žádný trening. Pamatovali jsme ovšem na zásadu: „Neměnit každý trening v závod“.

### Závěr

Obraz přípravy by daleko nebyl úplný, kdybychom k těmto zásadám hlavním nedodali ještě jiné, které nám pomáhaly se dobře připravit k závodům, a dosáhnouti vynikajících výsledků. Je to především zavedení tvrdého režimu v každodenním životě: spánek nejméně 8 hodin denně, každodenní ranní tělesná cvičení, hlavně chůze, gymnastika, běh, odpočinek po treningu, sprchy, odřeknutí se kouření a j., výchova vůle, lékařský dozor, sebekontrola, pečlivá příprava výstroje a výstroje a mazání lyží.

(Podle 2. čísla „Fyskultura a sport“ přeložila D. Holá)

## SPLNĚNÝ ZÁVAZEK

Ve 2. čísle našeho časopisu „Lyžařství“ jsme otiskli na str. 43 závazek šesti lyžařských cvičitelů a vedoucích Závodní sokolské jednoty Těžké strojrenství, Praha II, že v sezóně 1949—1950 vycvičí theoreticky i prakticky 60 nových lyžařů.

Svůj závazek splnili víc než skvěle. Z dopisu, který Sokol Těžké strojrenství oznamuje výsledek citujeme:

*„Plníme tímto slib, daný písemným socialistickým závazkem našich lyžařských cvičitelů a vedoucích ze dne 10. ledna 1950 a předkládáme jmenný seznam 153 bratří a sester, kteří prošli našimi týdenními výcvikovými kursy a složili s úspěchem předepsané zkoušky zdatnosti v jízdě na lyžích. Závazek zněl na 60 vycvičených a byl tudíž splněn více než dva a půlnásobně....“*

*Abychom ještě více zdůraznili svoji snahu o masovou výchovu našich lyžařů, uspořádali jsme v uplynulé zimní sezóně kromě uvedených 6 celotýdenních zájezdů ještě 15 zájezdů do Krkonoš na sobotu a neděli, s celkovým počtem 588 účastníků.*

*Z této bohaté činnosti našeho lyžařského oddílu mají naši cvičitelé a vedoucí mnoho materiálu a zkušeností, které jsou ochotni sdělit též ostatním bratrským jednotám, zvláště těm, které s lyžařstvím teprve začínají.“*

Tolik z dopisu lyžařů Sokola Těžké strojrenství, Praha II, Jungmannova 29. Škoda, že jejich závazek s výzvou na ostatní lyžařské oddíly zůstal osamocen bez odezvy. Ale i tak se zhostili bratři z Těžkého strojrenství svého závazku víc než skvěle a jsou vzorem všem ostatním lyžařským oddílům!

# BUDUJEME NOVÉ LYŽAŘSKÉ STŘEDISKO

Rozhodnutí uspořádat lyžařské přebory Hradeckého kraje pro rok 1950 po prvé v Machově u Police nad Metují nebylo učiněno bez pochyb, zda místo bude všem požadavkům na lyžařské přebory kladeným vyhovovat a zda pořadatelé bez dosavadních zkušeností všechny práce s tím spojené hladce zvládnou. Průběh závodů dal nejlepší odpověď. Všichni přítomní byli překvapeni prostředím a terénem a jak závodníci, tak funkcionáři se netajili s tím, že tak zdařilých lyžařských závodů v kraji již dlouho nepamatují. Na Machov se vzpomínalo a mluvilo se o něm i na jiných závodech i mimo Hradecký kraj a protože se o něm bude jistě mluvit stále častěji jako o novém lyžařském středisku, nebude na škodu, když se s tímto místem seznámí širší lyžařská veřejnost.

Machov leží v jižní části broumovského výběžku, chráněn od teplých jižních větrů masivem Boru a Hejšoviny. Má ideální podmínky pro lyžování: straně skoro v samotném městečku, vesměs k severu obrácené, kde se za normální zimy dá pohodlně i v březnu lyžovat. Na jedné z nich byl právě krajskými přebory oficiálně otevřen nový lyžařský můstek, železná konstrukce, postavený podle návrhu arch. Jarolímka s kritickým bodem 47 m. Už první závody potvrdily, že bude bezvadně vyhovovat svému účelu, t. j. k výchově a přípravě budoucích našich reprezentantů. Při zkušebních závodech, před tím konaných, za účasti náčelníka národního družstva br. Bělo-nožníka, byly sice určité obavy z předimenzovanosti, když hned napoprvé bylo dosaženo skoku přes 50 m, ale po malé úpravě se ukázalo, že je naprosto bezpečný i pro slabší závodníky a přitom takového druhu, jaký potřebujeme, aby naši skokani mohli úspěšně startovat na každém můstku v cizině. Nikoliv s táhlým dopadovým bubnem, jako tomu je na příklad ve Sv. Petru, nýbrž s náhle se lomící dopadovou plochou, podobně jako tomu je na můstcích norských. Letos v létě byl po zimních zkušenostech znovu přeměřen a definitivně upraven i s okolím a tribunou pro rozhodčí.

Současně bylo započato na vedlejší stráni se stavbou dalšího můstku, rovněž podle návrhu arch. Jarolímka s kritickým bodem 23 m, určeného především pro dorostence. Na něm budou v letošní zimě provedeny jejich přebory. Společně s již dříve stávajícím malým desetimetrovým žákovským můstkem budou zde mít skokani všechno, co budou k svému výcviku potřebovat a především dorostenci budou mít zaručeno, že jejich výchova se bude dít naprosto methodicky.

Machov má bezvadný terén i pro běžce. Při minulých přeborech sice někteří závodníci vytýkali přílišnou „placatinu“ v první polovině závodu, ale to není pro Machov problémem. Naopak těžší bylo nalézt právě trať bez velkých výškových rozdílů, bez prudkých stoupání. Zdejší terén je přímo stvořen pro běžecké tratě, kterých se zde najdou desítky od nejjednoduchých až po nejtěžší jak po stránce technické, tak po stránce fyzické námahy. O letošních prázdninách byly všechny tratě od 2 až do 18 km nově vytýčeny a přeměřeny, takže se stanou standardními pro všechny kategorie. Jsou voleny tak, aby si nyní přišel každý na své. S vrcholku Boru se dokončuje tréninková sjezdová trať, vhodná spíše pro obří slalom v délce ca 1200 m s výškovým rozdílem 250 m.

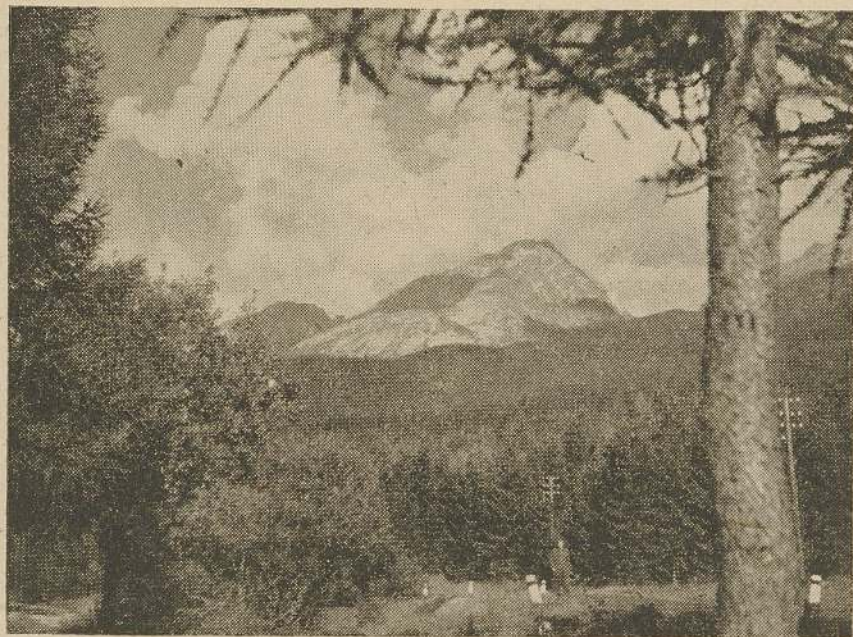
Na letošní sezónu se připravují machovští velmi pečlivě. Bude to nemalý úkol, hladce celý program zvládnout: kromě zmíněných krajských přeborů dorostu a okresních přeborů všech kategorií, budou to SHDM a Sokolovský závod a především III. ročník skokanského závodu o pohár machovského můstku.

Je zde jen jeden problém, a to jest ubytování. V místě je sice k dispozici několik hostinských pokojů, pro mimořádné potřeby jsou zde i místnosti k hromadnému ubytování ve škole. Je pravda, že obyvatelé bez rozdílu vycházejí všem návštěvníkům všestranně vstříc — při konaných přeborech na příklad umístili mezi sebou v rodinách na 250 účastníků — ale to všechno natrvalo nestačí na to, čím Machov chce v lyžařském sportu být: druhým výcvikovým střediskem v kraji, určeným především pro mládež a dorostence-representanty.

Upřímně řečeno, je toho nutně zapotřebí. Špindlerův Mlýn je zaměřen na podniky velkého formátu. Pro závody menší, lokálního významu a i závody krajové, není zde dost místa. Potvrdily to dokonce dorostenecké a juniorské přebory ČOS letos tam pořádané. Zrovna tak nebude brzy stačit pro všechny ty kursy závodnické, cvičitelské, rozhodčí atd., které se všechny připravují a které půjdou stále více a více do šířky. Pro ně bude Machov k dispozici.

Zde mají jednu velkou výhodu: zdejší obyvatelé umí přiložit ruku k dílu, umí pro všechny připravit i srdečné prostředí a všichni, místním národním výborem počínaje, vycházejí všestranně jak lyžařskému odboru, tak závodníkům a návštěvníkům vstříc.

*Jiří Čejka, Police nad Metují.*



*Vysoké Tatry byly letos cílem četných lyžařů. Pohled na Gerlachovku a Končistou.*

## OPATRNOST MATKA MOUDROSTI!

Slovo bylo prý na počátku. Pro lyžaře jistě trochu málo. Těžko by bylo vykrajovat „čisté“ na pouhém slově. Na štěstí se slovo vznášelo nad vodami a z vod vystoupila země a každá pořádná země má hory. V konečné fázi zlepšování — podle biblické verze — bylo provedeno zlepšení stávajícího světa stvořením života. Je tedy na místě důvodné podezření, že tehdy povstaly na horách lesy.

Pak se po několik geologických věků nic nestalo. Čekalo se na zrození lyžařů. Jakmile vznikla tato speciální odrůda člověka, nastalo na horách mnoho náhlých změn. Lyžař se vrhl do horských lesů s úspěchem, který lze smělé přirovnat k mniškovým a károvcovým pohromám — jak by hladce potvrdil mnohý horský hajný.

Počaly se kácet sjezdové dráhy a slalomové svahy. Na leckterém úbočí se objevila rafinovaná vlnoková výzdoba v povšechném vertikálním seřazení.

Tyhle věci ovšem nejsou ve skutečnosti tak nevinné, jak z dálky vyhlíží. Každá z nich má na svědomí nějakou tu komplikovanou zlomeninu jedné či více koncetin, distorsi kloubů atd. Když se kácí les, létají třísky — a zústanou pařezy. Většinu těchto nepříjemností způsobily pařezy. Ač nejsou lyžaři právě směkčili a povšechně považují zlome-

nou „Mariusku“ za větší pohromu než zlomené žebro, nelze jim mít za zlé, že touží po své zábavě za menšího rizika. A dali se do zlepšování!

Přišli na pařezy s krumpáči a sochory a — brigádnickým nadšením. Ukázalo se, že krumpáč a sochory zmohly jen velmi málo. Nadšení však zůstalo a nejbližší zlepšení — dynamonové patроны! Je to neuvěřitelné, ale dynamon žalostně selhal. A slalomový svah tu stál jako ježatá pališada nízkých pařežů, stvořených k lámání lyží.

Jak jsem už uvedl, brigádnické nadšení vydrželo. Čím je nápad lepší, tím bývá jednodušší. I na ty pařezy vyzráli jednoduše. Kladkostrojem. Toť se ví, každá práce má svůj fortel a i s dobrým nádobím to chvíli trvá, než se k ní přistoupí z té správné strany.

Ke kladkostroji je třeba dobrý řetěz a kladkostroj o nosnosti 3000 kg nepověsíš na dobrý úmysl ani ho nedáš podržet neslepštmu kamarádovi Lépe se k tomu hodí solidní koza ze třech kmenů o průměru 15—20 cm a potřebném rozchodu noh, aby záběr kladky ve spleťtém pařežišti stál za to. Výška 3 m — pro náš účel dostatečující a bytelná spoj s pevným vykováním uchem jako závěsem.

A nyní do práce! To je dokonalý zlepšovací návrh, ale stejně je to pořádná fuška — taková mužská práce. Vyberete

si pařezové trojče, čtyřče neb i paterče, podle apetytu. Odkryjí se hlavní kořeny a podhrabe se nejdůležitější z nich. To již třeba mít trochu v oku. Je to důležité. Není tak lehké kormidlovat kmenovou kozou v horské stráni a chcete-li na ni pověsit 4.000 či 5.000 kg, je třeba její opěry pořádně zajistit.

Pak se dotáhne řetěz rukou a prvních deset kmihů pákou přivede, kozu, kladku, řetěz i pařez do náležité příčinné souvislosti. Prvních deset rázů je však pouhé zdravotní cvičení. Skutečná gymnastika je k očekávání. Je to skoro nábožný úkon, při kterém se bedlivě pozorují zapřené opěry kozy. Z kraje obyčejně trochu ujedou. Když však si sednou do svých loží, kladkostroj začne klapat v durové tónině, trámy opěr i pařez sténají a kořeny se napínají a chrupavě praskají. A když se sem tam pomůže sekerou, nakonec se lyžařům nepřátelský hrb pařežů houpe ve vzduchu jako bezmocná chobotnice.

Konec bývá prosaický. Uvolněná brzda zadrkotá po zubech kladky a pařezy žuchnou na rozervanou zem. Tam se očistí a odvalí do kraje lesa, kde se kupí v ochrannou hradbu.

Konce však mohou být všelijaké. Dali jsme zlepšovací návrh ještě na tento již stávající zlepšovací návrh. Prodloužili jsme páku kladkostroje naraženou trubkou. O maličkost — jen dvakrát. Každého smrkáče



(rozuměj smrkové pařezy) by tak invalida zdvihl ukazováčkem.

Přišli jsme však na pařez buku. Vlastně jsme si na něj nepřišli. Kozu jsme zavěšili pól áne. Klády zavážděly do hlíny na pól metru, až všechny dostaly široké podložky z plochých balvanů. Po třiceti rázech i nastavená páka sotva zabrala. Pak se převal z závěs. Na štěstí strašlivý tah řetězu zasekl všechno rovnou do země. Technici v

brigádě spočítali, že v tu chvíli bylo na kladkostroji 8.000 kg. Maličkost pro třítunový budík (bručel při dotahování řetězu jako natahovaný budík). Ignác, který právě zdvihal, dostal přesčas, aby ten večer ve svých dvaadvaceti letech oslavil své druhé narození. Tento zlepšovací návrh měl tedy malou slávu, protože pařez tam straší ještě dnes.

Možná letos, možná příštího roku kozy se-

stoupí svým rozvážným širokým krokem až do cílové roviny. Konec zlámaných lyží i nohou. Ale rozhodně nikoliv konec zlepšování. Dělalí na tom totiž sami takoví divní lidé. Skoro nic nemluví a jen dělali. Teď tam však přijdou ti, co toho mnoho neudělali, kteří však mají všechen patent na moudrost. Lyžařští mudrci, to není k smíchu, ti ještě nevymlčeli.

KB.

### Zrušení kategorie juniorů

Na schůzi užšího předsednictva ústředí lyžařů ČOS dne 11. září 1950 v Praze bylo rozhodnuto, že počínaje letošní zimní sezónou se ruší kategorie juniorů a tudíž nebudou konány v budoucnu lyžařské přebory juniorů. Do programu lyžařského mistrovství RCS bude zařazen závod v běhu na 10 km, v kterém budou startovati závodníci dovršivší 18 let a nepřekročivší 20 let svého věku. V ostatních lyžařských disciplínách (kromě běhu na 50) budou startovati bývalí junioři v kategorii mužů. Proto letošním rokem počínaje zařadíte do krajských přeborů také běh na 10 km, kterého se zúčastní závodníci, jak výše uvedeno.

### Rozdělení lyží na kraje

Ústředí lyžařů ČOS rozdělilo 146 párů zahraničních běžeckých lyží zn. Karhu (137 párů) a zn. Splittkain (9 párů) mezi lyžařské odbory KVS. Z celkového počtu bylo přiděleno 28%, t. j. 40 párů lyží ústředí lyžařů JTO Sokol na Slovensku.

### Rozdělovník

Kraj	Karhu		Délka Karhu			Splittkain	Celkem
	195	205	210	215	220		
Slovensko . . . . .	5	16	12	5	2		40
Praha . . . . .	2	5	3	4	2		16
Č. Budějovice . . . . .	1	1	1	1	—		4
Plzeň . . . . .	1	2	2	1	—		6
Karl. Vary . . . . .	1	1	1	1	—		4
Ústí n. Lab. . . . .	1	1	2	1	—		5
Liberec . . . . .	2	5	4	2	12		15
Hradec Král. . . . .	1	2	1	2	1		7
Pardubice . . . . .	1	1	1	1	—		4
Jihlava . . . . .	1	3	1	2	—		7
Brno . . . . .	1	2	1	2	1		7
Olomouc . . . . .	1	1	1	1	—		4
Gottwaldov . . . . .	1	2	2	1	—		6
Armáda . . . . .	—	3	3	—	—		6
SNB . . . . .	—	2	3	1	—		6
Celkem . . . . .	20	50	40	27	9		146

KVS, lyžařské odbory, obdrží tyto lyže prostřednictvím Sokolské prodejny v Praze proti hotovému zaplacení. Jelikož se jedná o lyže kvalitní, žádáme, aby byly přiděleny pouze výkonným závodníkům, kteří je nutně potřebují pro svoji závodnickou činnost. Odpovědné činíme bratry vedoucí lyžařských odborů KVS, které žádáme, aby nám hlásili jména těch, kterým byly lyže přiděleny.

## CO S ODVRATNOU KRISTIANIÍ?



Velmi pozorně jsem si přečetl článek Dr. Zdeňka Mohra v 8. čísle Lyžařství „Kdy prováděti nácvik odvrtné kristianie?“. Odvrtná kristianie — to je zanedbávané thema. Mnozí nad ní shovívavě pokyvují hlavou jako nad vysloužilým dostavníkem. Někteří ji rozhorleně zavrhují vůbec. Jak jsou bláhoví — myslí si ti, kteří se jí naučili oceňovat. Jak jsou zaslepeni ti, kteří nevidí její stálou úlohu, kteří ji nevidí žít pod vlastními nohama. Jen si všimněte dobrých terénních jezdců, ale také dobrých slalomistů. Jen si s nimi o tom poctivě podebatujte. Odvrtná kristianie má nejen minulost docela slavnou, ale ona má i nadějnou budoucnost. Nejmladší slalomová kristianie, protiramenní technika, není nic jiného, než odvrtná kristianie v pokrokovém rouše. Jen studujte mezi nejlepšími slalomisty a na obrázcích. Podívejte se na kristianku v brance, jak jí ve většině branek dělá náš typický odvrtný slalomista Vašek Ruml, nesporná třída.

Přesto, že souhlasím s naprostou většinou vývodů br. Mohra, nevím, proč není spokojen je zařazením odvrtné kristianie v methodické řadě. Je totiž umístěna právě tam, jak on požaduje. To je náhoda, co? Ba ne náhoda. K témuž zařazení musí dojít každý, kdo není nějak jednostranně zahleděn a kdo správně usuzuje.

Podle methodické rady přece není odvrtná kristianie pro začátečníky, ale nacvičují jí ti, kteří už dokončili výcvik přívrtné kristianie a snožné kristianie (nadlehčené). A to přece nejsou žádní začátečníci. A ve vyšším stupni lyžařského výcviku je dokonce i ta čistá kristianie zařazena před procvičením odvrtné kristianie. Br. Mohr správně vyhmátl jádro problému — že je sice snazší a přirozenější naklánět se dovnitř oblouku, ale že je nutno jít tou cestou, kterou dobře dojdeme k cíli. Ten je pro nás rozhodující. Proto také nesmí být methodická rada nepružným dogmatem. Nutno dodržovati smysl a zásady methodické rady, ale nutno jí s pedagogickým citem vdechnout tvárnou životnost. Čili srozumitelněji: nepoužívat ji otrocky šablonovitě, ale upravit si naznačený postup podle všech okolností a podle cíle. Ale vraťme se od všeobecného k naší milé odvrtné kristianii, kterou jsme položili pod röntgenovou lampu. Vyzkoušel jsem přesně a poctivě, už dávno, že nováček se naučí po několika dnech výcviku snáze kristianii odvrtné než přívrtné. Ano, nováček. Ale tuto cestu výcviku jsme opustili, protože nerozhoduje jen snadnost pohybu a prvků sama o sobě. Ale více rozhoduje možnost navazovati na ně a pokračovati k vytčenému cíli. Po odvrtné kristianii by se špatně učila přívrtná kristianie, vyklonění těžiště nad vnější nohu tvořeného oblouku a předklon. Předklon, to je to, bez čehož se nemůžeme obejít na prudším svahu, není-li hluboký sníh. Někdo vzpomene, že v řadě švýcarských filmů bylo vidět na „prudšasech“ a ve velkých

rychlostech ohromně rozevřené nůžky odvratných kristianií. Ano, ale to bylo vždy výlučně v hlubokém prašanu. A v něm to bylo, ale také vždy bude docela v pořádku. V něm není možný hluboký předklon, to je zákon. Hluboký sníh mění prudký svah v mírný. Ať někdo chce nebo nechce, v hlubokém sněhu je odvratná kristianie naprosto oprávněna a její oprávněnost podstatně stoupá s přibývajícím rychlostí.

Protože však naše sněhové i jiné podmínky vyžadují v první řadě ovládnutí kristianie přívratné, učíme kristianii odvratnou jako rozšíření našeho umění ovládati lyže všestranně a účelně za všech zvláštních podmínek, tedy i v hlubokém sněhu. Zvláště v rychlosti a na běhačkách. V tom všem se s br. Mohrem shodujeme. Myslím, že by však br. Mohr ustoupil od svého požadavku, aby byla odvratná kristianie nacvičována až po čisté, kdybychom se důsledně drželi toho, že čistá kristianie je opravdu ideálně prováděná kristianie s lyžemi zcela rovnoběžnými, dokonale stejně rozdělenou váhou těla na obě lyže při nasazení rotace a s velkým zatížením špiček lyží při vydatné rotaci těla. Bez spodního tahu je neproveditelná. Nesmíme mást pojmy tím, že každé kristianii, kde lyže jsou aspoň přibližně rovnoběžné, říkáme čistá. Já vím, on kdekdo rád říká, že jezdí čistými kristianii. Ale opravdu ji umí jen málo z našich nejlepších lyžařů. Však je také nejtěžším stylem zatáčení a je proto jen pro zvláště nadané a není dostupná každému průměrně nadanému lyžaři. Proto také nemůže být čistá kristianie osou našeho lyžařského výcviku jako je tomu v nedialektické škole francouzské. Kdyby museli lyžaři čekat s nácivkem odvratné kristianie až budou umět čistou, tak by se k tomu naprostá většina lyžařů vůbec nedostala. Ale protože začínáme přívratnou technikou, přecházíme od ní přes srovnatelnou k odvratné, což je zcela organický přechod, usnadňující výcvik.

Ovšem u většiny lyžařů to může být jediné nadlehčená kristianie, která tvoří přechod od přívratné k odvratné, protože buď nemají nadprůměrné nadání a přebytek času k výcviku, nebo nemají spodní tah. Naopak u nadaných lyžařů se spodním tahem je organickým postupem přechod od přívratné kristianie prováděné rotací a předklonem ke kristianii čisté stálým zmenšováním přívratné a nahrazováním přenášení váhy těla na vnější lyži vydatnější rotací a zablokováním nohou. Proto ve výcviku nejšířších mas je v methodické řadě sled: přívratná kristianie, nadlehčená, odvratná kristianie. A proto je ve vyšším stupni lyžařského výcviku sled: přívratná, čistá, odvratná. Myslím, že to není nedomyšlené.

V hlubokém sněhu při pomalé jízdě můžeme dělat leccos. Odšlapování, přívratné oblouky, přívratné kristianie. Také telemark, máme-li možnost dokleknout až na lyži. Protože se však na větších svazích nesetkáváme často s vázáním dovolujícím dokleknout a protože mnoho lidí dělalo telemark nesprávně a neúčelně, byl sledován nevhodným i nebezpečným a byl tiše zesnut. Proto tedy není v naší methodické řadě. Je teď u ledu. Myslím, že by ale nemělo dojít ke kremaci, vždyť on dýchá a vrtí sebou v rakvi. A kdybyste pozorně u víka poslouchali, slyšeli byste, jak volá po osvobození a slibuje, že bude stále věrně a oddaně sloužit těm, kteří mají volnou patu, neholdují velkým rychlostem a touží vychutnat rytmičky, měkce i zcela bez námahy hlubší prašan. Telemark nařiká na nespravedlivost těch, kteří ho dělali špatně a upírali mu účelnost, za podmínek pro něj příhodných. Připomíná, jak někteří blouznivci chtěli za živa pohřbit odvratnou kristianii a jak teď už mnozí z nich uznávají svůj hřích.

V hlubokém sněhu při pomalé jízdě můžeme také dělati srovnatelnou kristianii, umíme-li ji mistrně a nevádí-li nám při těžším sněhu dřina. A můžeme tu ovšem dělat pohodlně i odvratnou kristianii — jen ji umět. S přibývajícím rychlostí se odvratná kristianie dělá stále snáze, bez námahy vykrojí i sebehlubší prašan. Tu naopak je přívratná i srovnatelná už nevhodná, ne-li nemožná pro veliký tlak sněhu.

Výhodně, často jedině možné použití odvratné kristianie na běžkách správně podtrhl br. Mohr. Těm čertovým chlapíkům - sjezdařům, těm se to většinou dobře točí, ať mají váhu na vnitřní nebo na vnější noze. Mnozí z nich využívají odvratnou techniku i na ledě a nepadají při tom na záda. A dokonce třeba při tom budou tvrdit, že mají váhu na obou lyžích stejně a že je mají rovnoběžně, třeba všichni na nich vidí, jak mají vnitřní lyži předsunutou, mírně odvrácenou, a že jsou vykloněni dovnitř zatáčky.

Švýcarskou školu bych vůbec neuvážoval, protože u alpských škol to byl obchodní zájem mít něco jiného, něco svého. A konec konců, prašanu tam měli vzděky dost. Z těchto důvodů dávali přednost odvratné kristianii před přivrátanou. Dnes to ani tam nedělají a při výcviku používají jako základ přivrátanou techniku.

Nás vede a musí vést při metodické práci v lyžařství jen a jen zdravý rozum. Pak budeme při všeobecném výcviku vždy brát ohled na nejširší řady lyžařů a na přísnou účelnost.

## MLÁDEŽ OPĚT NA HORY

Pobyt v zimní přírodě, v horách, uprostřed sněhové záplavy na zdravém vzduchu, skýtá nejlepší rekreaci po vykonané práci nebo studiu. Proto jsou dnes naše hory otevřeny především pracujícím, kteří zde čerpají nové síly pro svoje budovatelské úkoly.

Nezapomíná se ani na mládež. Mnohé továrny mají svoje chaty na horách a pořádají pravidelné zájezdy. Prostřednictvím rekreace ÚRO se dostane také na opravdu velký počet zájemců z řad mládeže. Jednou z takových částí zimní rekreace mládeže jsou zájezdy škol, které probíhají úspěšně již několik let a jež jsou rok od roku zdokonalovány, aby vyhovovaly plně svému účelu a vyplátily se.

Loni byla nastoupena nová cesta. Místo toho, aby byla mládež pouze vyzvezena na hory a tam ponechána vlastní iniciativě při lyžařském výcviku (při malém počtu cvičitelů nebylo možno se věnovat každému jedinci), bylo již při loňských zájezdech mládeže škol II. a III. stupně dbáno na to, aby se každému dostalo také alespoň základního školení v jízdě na lyžích a bylo vůbec pečováno o celý pobyt na horách, který byl dobře plánován.

Mládež byla vedena k tomu, aby si hlavně oblíbila základní lyžařskou disciplínu — běh, pro jehož pěstování máme u nás nejlepší terénní pod-

mínky a jež je nejzdravější s hlediska prospěchu celému tělu. Výcvikové lyžařské zájezdy žactva měly vzbudit zájem o běh v mládeži, dosáhnout toho, aby i žactvo škol z nižších poloh mělo chuť si zaběhat na lyžích na sněhu, který v zimě napadne.

Výcviková lyžařská stránka byla tedy dána na první místo a dnes můžeme říci, že loňská sezóna nám přivedla mnohých z nových zájemců o lyžařský sport. Aby byl získán dostatečný počet instruktorů k vedení lyžařského výcviku žactva, zřídilo MŠVU před zájezdy a ještě v době zájezdů vzorné výcvikové středisko, v němž byli vospělí žáci ze škol III. stupně speciálně školeni, aby pak mohli cvičit své kamarády. Středisko bylo ve Sv. Petru a osvědčilo se. Pomocní instruktoři, kteří v něm byli vycvičeni, pomáhali zdatně při výcviku svých kamarádů, kteří teprve vnikali do tajů lyžařského sportu, stali se z nich instruktoři, kterých bude možno použít i při ostatních příležitostech.

Ostatní žáci, začátečníci nebo méně pokročilí lyžaři, jichž se během doby zájezdů vystřídal na horách několik desítek tisíc, odnesli si jistě nejkrásnější vzpomínky a cenné zkušenosti.

Zájezd do hor byl odměnou těm nejpilnějším, neboť byl podmíněn dobrým prospěchem, určitým počtem

brigádnických hodin a účasti na splňování disciplin TOZ. Školy si organisovaly zájezdy samy a mnohé z nich se pečlivě připravily ještě před dobou, kdy měly na zájezd jet. Velkou část výloh si uhradily z dobrovolných brigád, jichž se zúčastnilo všechno žactvo, méně majetným žákům mohla být tímto způsobem opatřena i výstroj a výzbroj. Současně se předem připravovaly i programy pro vyplnění zbytku dne,

kdy nebylo možno uskutečnit lyžařský výcvik.

Je na to dobře upozornit již nyní, neboť lyžařská sezóna je přede dveřmi a je nutno činit všechny přípravy, aby byla hladce zdolána. Proto se i žáci musí předem chystat na své zájezdy a využít všech zkušeností, špatných i dobrých, které byly získány v minulém roce. Tím zdařilejší budou po tom zájezdy v letošní sezóně. s

## PŘIPRAVUJEME IX. SVĚTOVÉ AKADEMICKÉ ZIMNÍ HRY

### *v rumunském středisku Poiana Brașov*

Ještě je v paměti velký úspěch VIII. SAZH, jež se konaly na začátku roku 1949 ve Špindlerově Mlýně a na nichž se sešli studenti — sportovci z celého světa, aby zde na sportovním kolbišti potvrdili svoji zdatnost a dokumentovali vůli přispět k dorozumění všech národů a k udržení světového míru. Pořadatelského úkolu jsme se zhostili se ctí, po stránce sportovní měly hry velmi dobrou úroveň.

V příštím roce je připravován další ročník těchto her, tentokrát v Lidové republice Rumunské, jež současně představí při této příležitosti veřejnosti své nové středisko zimních sportů — Poiana Brașov. Málokdo věděl, že v Rumunsku mají tak dobré podmínky k pěstování zimních sportů, zejména lyžařství. Na severních svazích Karpat, ve výšce 1500 metrů, je umístěno toto středisko, jež se nyní po celý rok upravuje (denně zde pracuje 2000 pracovníků — studentů a mládeže), aby do začátku her, jež se budou konat ve dnech 28. I.—4. II. 1951, bylo vše hotovo.

Je již hotova lanovka a jeden lyžařský výtah, který dopravuje lyžaře do výše 1850 metrů, ke startu sjezdových tratí. Druhý výtah se buduje, stejně jako horské chaty a jiná ubytovací střediska, která by mohla pojmout všechny závodníky a ostatní zájemce. Budou zde dráhy pro rychlobruslení, hokejový stadion, dráha pro závody bobů, několik můstků, upravují se sjezdové a slalomové tratě a tratě pro závody v běhu na lyžích.

Zejména pro sjezd na lyžích jsou zde velmi dobré terény, které se vyrovnají alpským a nahradí tak lyžařům lidové demokratických států dřívější zájezdy na trening do Rakouska nebo do Švýcarska. Sjezdová trať pro muže bude dlouhá 4500 metrů, s výškovým rozdílem 850 metrů, sjezdová trať pro ženy měří 3600 metrů a má výškový rozdíl 710 metrů. Jsou to obtížné tratě, kladoucí na závodníky požadavek velmi dobré technické vyspělosti a vytrvalosti.

Při IX. SAZH budou z lyžařských soutěží uspořádány: všechny sjezdové závody včetně obřího slalomu a sjezdového závodu sdruženého, pro muže běhy na 18 a 30 km a štafeta 4×10 km, pro ženy běh na 8 km a štafeta. Pro muže pak dále severský závod sdružený a čtyřkombinace. Na bobech pojedou dvoučlenná a čtyřčlenná družstva.

Před závody bude v místě uspořádán Mezinárodní tábor MSS a Mezinárodní lyžařský kurs MSS, jehož účelem je umožnit studentům z dosud nesvobodných zemí, aby se seznámili se zimními sporty, k jejichž provozování nemají doma dostatek příležitosti.

K účasti budou pozváni studenti — sportovci všech pokrokových zemí a studenti pokrokových studentských svazů z celého světa. T

# POKYNY K PROVÁDĚNÍ LYŽAŘSKÉ REGISTRACE V ZIMNÍ SEZÓNĚ 1950-51

Počínaje letošním zimním obdobím bude se pro lyžařskou registraci používat jednotný průkaz závodníka, vydaný ČOS pro všechny sporty.

Nový průkaz závodníka je žluté barvy (část nákladu je barvy šedé) třídílný, a má přičleněny 3 matriční lístky A, B, C.

Všichni lyžařští závodníci(ce) (i sánkaři-bobisté) ať již dříve registrovaní, se musí na těchto průkazkách přihlásit k nové registraci. Ti, kteří již byli registrovaní, přiloží k nové registraci staré závodnické průkazky.

Postup provádění: Při registraci zašle jednota řádně strojem, nebo hůlkovým písmem, vlastnoručním podpisem závodníka(ce) a razítkem jednoty opatřené průkazy, zároveň s dvojmo vyplněným registračním soupisem přímo Závodnímu katastru ČOS, Praha III, Tyršův dům. Závodní katastr po provedení registrace vrátí ihned průkazy, ke kterým přiloží složenku a vyúčtování registračního poplatku, který činí 5 Kčs za každého závodníka, kraji, který je postoupí zpět příslušné jednotě. Kraj si ponechá přiložený matriční lístek (C) a potvrzený registrační soupis předá rovněž příslušné jednotě.

**V e l m i d ů l e ž i t é !** U každé registrace požadujeme, aby v každém průkaze závodníka byla vyplněna rubrika číslo členského katastru ČOS. Toto číslo je uvedeno na členské sokolské legitimaci (členský nebo dorostenecký průkaz nepřikládejte)! Bez tohoto čísla je průkaz závodníka neplatný! U dorostu toto odpadá. Věková hranice pro letošní zimní období je stanovena takto: za dorost se registrují závodníci narození v roce 1933 až 1938. Všichni ostatní (starší) se registrují za členstvo a rozdělují se do těchto skupin: 18—32 let II. tř.,

32—39 let tř. starší A,  
40 a výše tř. starší B.

Ustanovení o I. tř. závodníků je v platnosti i nadále a zůstává nezměněno. Do této třídy se kvalifikují závodníci podle ustanovení závodního řádu Ústředí lyžařů ČOS. Letošním rokem počínaje byla zrušena kategorie juniorů.

Pro letošní rok není zapotřebí průkaz opatřovatí podobenkou. (Platí jen pro lyžaře.) Letošním rokem počínaje se upouští od vlepování známek úrazového pojištění do registračních průkazů, ale oddíly přihlásí své členy k zimnímu pojištění na zvláštních tiskopisech vydaných Úrazovým odborem ČOS. Každý lyžařský závodník a závodnice musí mít v průkazu závodníka před prvním závodem proveden záznam o lékařské prohlídce. Na průkaz závodníka neuvádějte staré číslo registrační, neboť bude opatřen novým.

**U p o z o r ň u j e m e,** že zrušení platnosti starých závodních průkazek neopravňuje k přestupu do jiné jednoty bez přestupního řízení podle dosavadního přestupního řádu ÚL ČOS, jehož výňatky uvádíme. Přestup závodníka musí se hlásit ve dnech 1.—3. každého měsíce, kromě měsíce ledna, února a března. Přestupní lístky se zasílají Ústředí lyžařů ČOS a ty, které budou zaslány mimo stanovený termín, budou pokládány a vyřízeny jako hlášení k příštím přestupnímu termínu, k němuž budou zaznamenány. Výjimky z tohoto ustanovení budou učiněny pouze při ustavení nového lyžařského oddílu v závodní jednotě nebo při změně působnosti povolání některého závodníka. O těchto případech rozhodne Ústředí lyžařů ČOS. Přestup hlásí se pouze na přestupních tiskopisech (hlášení přestupu), který se vyplní strojem nebo inkoustem ve všech rubrikách a který musí přestupující závodník vlastnoručně perem podepsat. Počínaje 1. října 1950 s ruší s okamžitou platností dosavadní přestupní poplatek 50 Kčs. Hlášení přestupu i veškerá korespondence s ním spojená musí být zaslána doporučeně, jinak je považován za neplatný. Rozhoduje datum poštovního razítka. Tiskopis „hlášení přestupu“ musí být přímo oznámován a zaslán doporučeně (bez obálky):

1. Ústředí lyžařů ČOS,

2. jednotě, ze které závodník vystupuje.

Nová jeho jednota provede novou registraci jak vpředu uvedeno, to je předloží řádně vyplněný průkaz závodníka, který je zároveň přihlášku k registraci Závodnímu katastru ČOS. Jednota, ze které závodník vystupuje, je povinna zaslati závodníku (je-li s jednotou vyrovnán) nejpozději do 15. běžného měsíce doporučeně výstupní lístek, opatřený razítkem jednoty a podpisy 2 členů, s potvrzením, že své vystoupení řádně ohlásil a že je s jednotou řádně vyrovnán. Nedostane-li závodník v uvedené době výstupní lístek, oznámí to Ústředí lyžařů ČOS a předloží zároveň přihlášku k registraci za jednotu,

do které přestupuje. Není-li přestupující závodník(ice) s bývalou jednotou vyrovnán(a), je tato povinna zaslati mu (jí) do 10. běžného měsíce vyúčtování a to: za dlužné členské příspěvky, registrační poplatky, za vypůjčený inventář přiměřeně k jeho potřebování. V tomto případě je přestupující povinen do 20. běžného měsíce se vyrovnat, nebo zaslat doporučeně námitky Ústředí lyžařů ČOS, jinak je přestup neplatný. Nevyrovnání se závodník s jednotou do 30 dnů od obdržení rozhodnutí Ústředí lyžařů ČOS, jest ohlášení přestupu neplatné a přestup se neprovede. Všechna ostatní bližší ustanovení se řídí podle registračního a přestupního řádu ČOS. Přestup je osobní záležitostí každého jednotlivého závodníka a nesmí být za něj prováděn jednotou!

Průkazy závodníka, registrační soupisy i hlášení přestupu lze objednat v nakladatelství ČOS, popřípadě KVS.

## DALŠÍ ČÁST POZNATKŮ A ZKUŠENOSTÍ

### CVIČITELE J. DUDY Z BULHARSKA

Byl jsem jako instruktor na lyžařském kurse vysoké školy tělesné výchovy v Bulharsku. Kurs byl průměrné úrovně a tak studentská samospráva, aby úroveň kursu pozvedla, vypsalala soutěž o nejlepší družstvo a nejvzornější světlici. Družstva soutěžila mezi sebou o nejlepší práci na sněhu, v dochvilnosti a kázní při nástupech, při jídle a při přednáškách. Druhá soutěž probíhala mezi ložnicemi v čistotě a pořádku.

Každá ložnice měla na den pět bodů. Z těchto se strhovalo za každou maličkost čtvrt bodu, za větší přestupek až jeden bod. Ložnice s největším počtem bodů zvítězila. Při snídani druhého dne jí byla slavnostně odevzdána putovní cena, čestný štít „stája prvenec“, který pak visel na jejich dveřích. Aby nevznikly žádné omyly, tak „stája prvenec“ znamená nejvzornější pokoj. V soutěžní komisi byl technický vedoucí kursu, kuchař a případně student, který se neohl zúčastnit výcviku. Kontrola probíhala totiž v době zaměstnání.

Soutěž družstev byla trochu složitější. Každé družstvo dostalo na den 25 bodů. 5 bodů na včasny příchod k jídlu a na přednášku, 5 bodů na nástup k zaměstnání, 5 bodů na návrat ze zaměstnání a 10 bodů za práci na sněhu. Za pozdní příchod na nástup, přednášku, jídlo nebo za předčasný návrat ze zaměstnání ztrácelo družstvo za každého jedince

jeden bod. Vrátil-li se někdo pro rukavice, že je zapomněl, nebo pro čapku, že nahoře příliš fouká, nebo že se zase příliš teple oblékl, nebo že vlastní vinou měl v nepořádku výstroj, nebyl omluven a družstvo ztrácelo bod. Soutěž disciplínu tak pozvedla, že většina posledních dnů byla bez ztráty jediného bodu za nepřesnost nebo nepořádek. Přispěla k tomu také veřejná kontrola soutěže. Při vyhlásování výsledků, byli opozdílci a neukázněni studenti jmenováni a veřejně pokáráni a družstva se už sama postarala o nápravu svých provinilých členů.

Práce na sněhu se bodovala takto: Výcvik trval do 17 hodin. Mezi 16 až 17 hod. družstva cvičila v blízkosti chaty na místě, které předem oznámila. Tříčlenná komise, technický vedoucí, jeden instruktor a jeden posluchač, chodila od družstva ke družstvu a ta předváděla, co se za ten den naučila. Studenti jezdili jeden za druhým a za vzorně splnil dostal předvádějící 1 bod, za částečně splnil dostal  $\frac{3}{4}$ ,  $\frac{1}{2}$ ,  $\frac{1}{4}$  bodu, za nesplnil 0 bod. Dosažené body se sečetly a dělily počtem členů družstva. Družstvo se nejlepším průměrem dostalo 10 bodů, další 9, 8, atd.

Všechny body se sečetly a nejlepší družstvo za uplynulý den dostalo rudou vlajku na slalomové tyči, kterou si sebou bralo do terénu. Červený prapor, zapáchnutý někde na stráni,

zdaleka upozorňoval, že tam cvičí nevyzornější družstvo kursu.

Bodování technického výcviku je dosti ošemetná věc a vyžaduje dobrého pedagoga. Musí se uvážit technická úroveň družstva a vzhledem k ní, obtížnost prováděného cviku, jakost sněhu, neboť špatný sníh dělá mnohem větší potíže začátečnickům a hlavně se musí vzít zřetel na pokrok, který družstvo udělalo od minulého dne. Právě tento pokrok je nejdůležitější, neboť proto soutěžíme, abychom se zlepšili. Z toho důvodu se komise nemá měnit, aby vývoj družstva mohla sledovat.

Soutěž také velmi usnadní konečnou klasifikaci kursistů. Technický vedoucí kursu, který je předsedou soutěžní komise má vlastně každodenní záznam o každém jedinci. Konečná klasifikace, která se provádí v posledních dnech kursu mu jen obraz o kursistech dokreslí.

Poněvadž výkon a kázeň družstva z velké části záleží na vedoucích, zavědli jsme na dalším kurse i soutěž instruktorů. Bodovalo se pomocí kritiky studentů, zástupců družstev, pomocí kritiky technického vedoucího a druhých instruktorů a hlavně pomocí sebekritiky. Mimo dochvilnost a kázeň, které se bodovaly stejně jako u kursistů, se bodovala práce instruktora s družstvem, Methodický postup, výběr terénu pro určitý cvik, způsob, jakým látku podává a bodovala se také účast na večerním zábavném programu. Bodování instruktorů jsme prováděli jedenkrát za tři dny. Každý den po ve-

čeři jsme však měli schůzku, kde jsme svou denní práci kontrolovali a hodnotili.

Když už jsem se zmínil o tom večerním programu, tak vám o něm řeknu více. Také proto, abyste si nemysleli, že pro samé soutěžení a bodování jsme na nic jiného neměli čas.

Na chatě byly tři společné ložnice chlapců a tři dívek. Celkem byly tři zábavné večery. Pořádaly je vždy jedna světnice chlapců a jedna dívek. Na program, který trval o něco přes hodinu, byla obvykle tato čísla. Recitace a zpěv, sóla i sbor, lidové tance, tělocvičné ukázky, nějaká balada o kurse a všelijaké žerty. Ze všech tří večerů se vybrala nejhodnotnější čísla a sestavil se dvouhodinový program. Po ukončení kursu se uspořádalo představení v divadle v městečku Bansku pod Pírnem a po návratu do Sofie se program opakoval na studentském zábavném večeru, který pořádají studenti VUF pravidelně každou středu. Taková představení mají pro Bansko a okolí velký význam. V programu jsou zařazeny sportovní ukázky zápasu, boxu, sebeobranu, šermu, obratnosti na zemi, cvičení skupin, lidové i umělé tance a mimo tento sportovní program, vážná čísla, recitaci a zpěv.

Tak plní bulharští studenti tělesné výchovy svůj úkol: Rozšířit tělesnou výchovu do mas a zahladit na svém úseku práce co nejrychleji a nejlépe pozůstatky bývalého režimu.

## FRANCOUZŠTÍ LYŽAŘI NAVAZUJÍ STYKY S LYŽAŘI ZÁPADNÍHO NĚMECKA

Po 12 letech opět do Garmisch Partenkirchen — tak komentuje francouzský tisk zprávu o chystaném zájezdu francouzských lyžařů do západního Německa — na 7. mezinárodní týden, jenž se bude konat v bavorských Alpách v Ga-Pa od 25. do

28. ledna 1951. Kromě Francouzů budou startovat i Švýcaři, Italové a Rakušané, aby pomohli na nohy lyžařství v okupačním pásmu Německa.

## SPOLEČNÉ ZÁVODY ALPSKÝCH STÁTŮ

Ve švýcarském městě Lausanne se konala schůze států tak zvaného „alpského bloku“, který soupeří s blo-

kem severským, představovaným Norskem. Švédskem a Finskem. Zúčastnili se zástupci Francie, Švýcarska, Italie, Rakouska a záp. Německa a dohodli se na kalendáři mezinárodních závodů, jež budou pořádány v době od 26. XI. 1950 do 20. V. 1951. Po 12 závodech bude uspořádáno ve Francii a Švýcarsku, 9 v Rakousku, 8 v Itálii a 5 v západním Německu.



# JMENOVÁNÍ LYŽAŘSKÝCH VEDOUČÍCH ČOS

## Zkoušky konané 17. 12. 1949 na Barbořce.

Adámek Zdeněk, Sokol Prostějov I,  
Bekárek Oldřich, Sokol Drahotuše, Běl-  
ka Jan, Sokol Určice, Buzek Antonín, So-  
kol Jeseník,

Červinka Jan, Sokol Olomouc,  
Decker Vladimír, Sokol Jeseník, Do-  
hnal Jaroslav, Sokol Zighthartice, Dose-  
děl Alois, Sokol Smržice, Doupal Lubomír,  
Sokol Přerov, Drahozval Vladimír, Sokol  
Olomouc I,

Grepel Oldřich, Sokol Olomouc I,  
Homola Jan, Sokol Rapotín, Hradil Ja-  
romír, Sokol Hranice, Hrdý Ivan, Sokol  
Olomouc, Huvar Vladimír, Sokol Olou-  
mouc I,

Jurák Karel, Sokol Jeseník,  
Kleveta Miroslav, Sokol Vrbno, Kočífo-  
vá Irena, Sokol Prostějov I, Konečný Ja-  
roslav, Sokol Šumperk, Kopřiva Stanislav,  
Sokol Zighthartice, Kořený Otakar, Sokol  
Staveb. záv. Prostějov, Král Jaroslav, So-  
kol Přerov,

Laibner Miloslav, Sokol Šternberk,  
Malcher Jan, Sokol Jeseník, Malcher

Stanislav, Sokol Jeseník,

Novák Antonín, Sokol Olomouc,  
Olivová Milada, Sokol Olomouc, Opialová  
Vlasta, Sokol Přerov,

Palík Miloš, Sokol Šumperk, Petroš Ja-  
roslav, Sokol Jeseník, Piňosová Aloisie, So-  
kol Prostějov I, Plech Egon, Sokol Jese-  
ník, Pour Otakar, Sokol Olomouc,

Račl Miloš, Sokol Šumperk,  
Skácel Otakar, Sokol Přerov, Skopal  
František, Sokol Mostkovice, Slíva Rado-  
mír, Sokol Olomouc, Starý Josef, Sokol Je-  
seník, Svoboda Jiří, Sokol Olomouc I,

Válová Marie, Sokol Prostějov, Vambe-  
rová Věra, Sokol Olomouc, Veselý Miro-  
slav, Sokol Olomouc, Vrtal Antonín, Sokol  
Prostějov I,

Trškalík Josef, Sokol Řetězárna, Č. Ves,  
Ing. Zapletal Jiří, Sokol Olomouc I, Zbo-  
řil Milan, Sokol Dubany, Zejda František,  
Sokol Sigma Lutín, Zeman Přemysl, Sokol  
Hranice, Zouzal Jaroslav, Sokol Arandar  
Jeseník.

## Zkoušky konané dne 7. I. 1950 na Fučíkové chatě v Krkonoších.

Adamec Jaroslav, Sokol Jawa Praha,  
Brázdil Jaroslav, Sokol Dynamo,  
Cibulka Vladimír, Sokol Říčany,  
Čáslavský Zdeněk, Sokol ČSSZ,  
Doležal Vladimír, Sokol Mnichovice,  
Fiala Milan, Sokol Pražský, Froněk Jiří,  
Sokol Smíchov I,

Havlíček Jiří, Sokol Kovo-Praha, Havlík  
Jiří, Sokol Pražský,

Janota František, Sokol Želez. Bohe-  
mians, Javůrek Jaromír, Sokol Vokovice,  
Ing. Jukl Alexander, Sokol Vršovice,  
Kocián Zdeněk, Sokol Avia,  
Holeček Josef, Sokol Kovo Praha,  
Charfreitág Miloš, Sokol Nusle,

Janoušek Jiří, Sokol Ramo,  
Krejčík Jaroslav, Sokol Vršovice, Ing.  
Kuliš Jiří, Sokol Dynamo, Kyncl Miroslav,  
Sokol Libeň, Lange Karel, Sokol Jawa  
Praha, Lochman František, Sokol Kovo  
Praha, Luňák Leoš, Sokol Pražský, Lun-  
ga Miloš, Sokol Kovo Praha,

Moučka František, Sokol Škoda,  
Pechatý Ladislav, Sokol Říčany,  
Ing. Ságer Jaroslav, Sokol Nusle, Ska-  
rytka Josef, Sokol Kovo Praha, Svěrák  
Radmír, Sokol Smíchov I,  
Tlustý Miloslav, Sokol Pražský,  
Vodák Zdeněk, Sokol Smíchov I.

## Zkoušky konané 7. ledna 1950 ve Sv. Petru.

Buchtová Ljubica, Sokol staveb. závo-  
dy I,  
Dvořáková Marie, Sokol Auto-Praga,  
Frankuerová Soňa, Sokol Dynamo,  
Hubičková Hana, Sokol Pražský,

Klozarová Libuše, Sokol Dynamo,  
Poděšová Dagmar, Sokol Ruzyně, Pod-  
roužková Jindra, Sokol stavební závody,  
Spálová Dagmar, Sokol Žižkov I,  
Pučková Jarmila, Sokol Spořilov.

## Zkoušky konané 14. ledna 1950 na Fučíkové chatě v Krkonoších.

Arnošt Ladislav, Sokol Dynamo,  
Beněš Bohumil, Sokol Dejvice II, Böh-  
m Miroslav, Sokol Libeň,

Grätz Václav, Sokol ČMD Sokolovo,  
Hainz Vladimír, Sokol Zbrojovka Vlašim,  
Hána Ivo, Sokol Beroun, Homolka Věro-  
slav, Sokol Roztoky, Hrdlička Karel, So-  
kol Pražský,

Jáchim Miroslav, Sokol Tesla,

Kašpar Josef, Sokol Dynamo, Košek  
František, Sokol Žižkov II, Krušian Jan,  
Sokol Roztoky,

Lachman Dušan, Sokol Auto-Praga, La-  
mač Rudolf, Sokol ČKD Sokolov, Limpart  
Jan, Sokol Čs. pojišťovna,

Maršálek Ctirad, Sokol Zdar Praha, Mrá-  
zek Josef, Sokol Žižkov,  
Dr Miroslav Navrátil, Sokol Malá Strana,

Peška Rudolf, Sokol Pražský, Pflug Miroslav, Sokol Nymburk, Pilous Václav, Sokol Žižkov I, Přeček Jiří, Sokol Vlašim, Rampa František, Sokol Pal Kbely, Reis Jiří, Sokol Zdar Praha, Richter Jiří, Sokol ČKD Sokolov, Růžek Miroslav, S. Žižkov, Ing. Zdeněk Schneider, Sokol Dynamo,

Smola Karel, Sokol Auto-Praga, Štěhula Josef, Sokol Dynamo, Štreibl Jiří, Sokol Žižkov, Šir Vojtěch, Sokol Smíchov I, Šlachta Emil, Sokol Střešovice, Uher Svatopluk, Sokol Bulovka, Valkoun Oldřich, Sokol Pražský, Vejil Jaromír, Sokol Hradčany.

### Zkoušky konané 21. ledna 1950 na Fučíkové chatě v Krkonoších.

Glückseligová Irena, Sokol Dynamo, Harvanová Bohumila, Sokol Strašnice, Havelková Věra, Sokol Říčany, Heřmánková Dagmar, Sokol Hutní,

Krapková Jarmila, Sokol Pražský, Křenková Eva, Sokol Dynamo,

Makaloušová Jiřina, Sokol Dynamo, Motějlová Běla, Sokol Vinohrady, Novotná Věra, Sokol Vinohrady,

Pávová Jarmila, Sokol Maniny, Petrusová Milada, Sokol Čs. doly, Pilátová Jaroslava, Sokol Vinohrady, Pražákova Hana, Sokol Pankrác, Procházková Miloslava, Sokol Staropramen,

Sedláčková Sylva, Sokol Hodkovičky, Šibalová Hana, Sokol Čs. pojišťovna, Šolínová Marie, Sokol Vinohrady, Štastná Růžena, Sokol Slaný,

Vitovská Milena, Sokol Čs. doly.

### Zkoušky konané 28. ledna 1950 na Fučíkové chatě v Krkonoších.

Beránek Karel, Sokol Žižkov, Bystron Jaroslav, Sokol Pražský,

Cabrnoch Vladimír, Sokol Pečky, Ing. Diblík Miroslav, Sokol Škoda, Ing. Köllner Edvard, Sokol Záběhlice, MUC Kartůšek Milan, Sokol Bratrství,

Marek Lubomír, Sokol Žižkov, Máša Karel, Sokol Nár. banka, Mašek Oldřich, Sokol ČKD Karlín, Mlejnek Karel, Sokol Smíchov II,

Nase František, Sokol Žižkov, Neumayer Jan, Sokol Praha XIX, Na Piavě 27, Non Stanislav, Sokol ČKD,

Pastýřík Svatopluk, Sokol Roztoky, Pikrt Václav, Sokol Jawa, Pilát Vladimír, Sokol Střešovice, Poustecký Jiří, Sokol Železničáři Bohemians,

Roth Vladimír, Sokol Meopta Praha, Sanček Bohumil, Sokol Vinohrady, Strátník Antonín, Sokol ČKD Karlín, Svačina Stanislav, Sokol Hluchoněmý, Svoboda Jindřich, Sokol Pošta Praha,

Šavlík Emil, Sokol Škoda, Šrajbr Antonín, Sokol Praha XII,

Vacek Václav, Sokol Ústředí pro hospod. zeměd. výr., Vilda Karel, Sokol Dynamo.

### Zkoušky konané 18. března 1950 na Fučíkové chatě v Krkonoších.

Blümel Miroslav, Sokol Ml. Boleslav, Černá Miloslava, Sokol Ml. Boleslav, Farkačová Inka, Sokol Bratrství, Folprecht Miroslav, Sokol Ml. Boleslav,

Heber Rudolf, Sokol Metrans, Hlůžová Hilda, Sokol Ml. Boleslav, Holubová Alena, Sokol Dynamo,

Janda Jiří, Sokol Ml. Boleslav, Kolářová Alena, Sokol Pražský, Kárl Ludvík, Sokol Dynamo,

Liskovec Josef, Sokol Zbraslav, Michalová Daniela, Sokol Dynamo,

Nedbal Jan, Sokol Hodkovičky, Němeček Josef, Sokol St. Boleslav, Němečková Ivana, Sokol Ml. Boleslav,

Petrželka Alois, Sokol Ml. Boleslav,

Pfleger Vladimír, Sokol Ml. Boleslav, Pokorný Antonín, Sokol Dejvice I, Přivratský František, Sokol Slaný,

Roučka Miroslav, Sokol Železničáři, Roza Zbyněk, Sokol Nymburk,

Reháček Karel, Sokol Bratrství, Skokan Miroslav, Sokol Testa, Stejskal Miloš, Sokol Letiště, Soukup Vladimír, Sokol Praha-Hloubětín, Stránský Karel, Sokol St. Boleslav,

Dr Vaníček Jaromír, Sokol Ml. Boleslav, Vaňousek Antonín, Sokol Praha Benzinol, Vojtišková Alena, Sokol Ml. Boleslav, Vrána František, Sokol Ml. Boleslav, Ing. Vachtl Hynek, Sokol Dynamo,

Zeman Ivo, Sokol Strojirenství

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — 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 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novínová sazba povolena feditelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

10. LISTOPADU 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 10



*Mnohonásobný mistr Jaroslav Curdal mezi hornickou mládeží*

# SOKOL PATŘÍ PRACUJÍCÍM

Ve dnech 20. až 22. října probíhala v bratislavské Redutě třetí celostátní konference Československé obce sokolské za účasti všech čelných představitelů naší sjednocené tělovýchovy a za účasti téměř 500 delegátů ze všech devatenácti krajů republiky. Toto radostné zasedání schválilo zásady, které učí ze Sokola moderní, demokratickou, masovou organizaci tělesné výchovy a sportu. Pečlivě vypracované referáty a plodné diskuse, daly bohaté náměty, co a jak dělat. Podrobný referát o konferenci a doslovné znění všech závažných projevů přinesly týdeníky „Sokolské noviny“ a „Ruch“. Doporučujeme, aby všichni lyžařští pracovníci se zapojili ze všech sil do nových úkolů, aby lyžařské oddíly byly vzornou složkou sokolského dění.

Generální tajemník ČOS br. Vyhnaněk v závěru svého referátu přednesl nejhlavnější úkoly, které musí být splněny do IX. sjezdu ČOS, který bude svolán v červnu 1951 do Prahy. Tyto úkoly jsou:

Musíme získat další mládež a pracující pro tělovýchovu. Do IX. sjezdu založíme 3000 nových kroužků a 1000 jednot v závodech a vesnicích. — Do IX. sjezdu získáme 60.000 nových nositelů TOZ. — Ve dnech 26.—27. května 1951 uspořádáme ve všech jednotách „Sokolský den“. Sjezd, jemuž bude předcházet řada akcí, zakončíme slavnostní přehlídkou 50 tisíc sjezduvaných Sokolů. — V přípravě sjezdu provedeme valné hromady jednot a konference okresní a krajské. — K provedení všech úkolů, které máme před sebou, nám pomůže velká soutěž „Sokol patří pracujícím“. Podmínky této soutěže přinášíme na dalších stránkách.

Pro naši práci je nejdůležitějším usnesení tělovýchovných pracovníků na III. konferenci ČOS 21. října 1950 v Bratislavě, které otiskujeme v doslovném znění.

Po prvé od sjednocení československé dobrovolné tělesné výchovy a sportu v Sokole, ukázala nám II. konference ČOS v červnu 1950 jasnou linii tělovýchovné a sportovní práce v Sokole. Delegáti z celé republiky jednomyslně schválili zásady, podle nichž je prvořadým úkolem rozšířit tělesnou výchovu a sport do všech vrstev našeho lidu, mezi naše pracující a mládež, dát tělovýchově a sportu jednotný všestranný základ, aby vychovávaly náš lid k zvýšené pracovní schopnosti a brannosti a pfiná-

šely radost a osvězení po činorodé práci.

Konference nám ukázala také, jak tyto úkoly plnit. Zdůraznila, že je třeba nesmílovaně uskutečňovat nové metody a formy tělovýchovné a sportovní práce, rozbiti izolovanost spolkářského pojetí a odstranit zbytek kupčení se sportem. Vyslovila zásadu, že všestranným podkladem veškeré tělovýchovné a sportovní práce je náplň Tyršova odznaku zdatnosti, z níž vyroste zdravé soutěžení všech uvědomělých sportovců. II. celostátní konference ČOS poukázala na nové formy získávání pracujících a mládeže pro tělovýchovnou a sportovní činnost, jak se projevily v akci Večerů otevřených hřišť. Její usnesení budou ještě dlouho jasným ukazovatelem správného směru.

V období mezi II. a III. konferencí jsme udělali velký kus práce. Byly to zejména tyto akce, které nám v praxi ověřily správnost naší cesty. Večery otevřených hřišť, Týden TOZ a okresní školení mladých cvičitelů. Potvrdily obrovský zájem naší mládeže i pracujících o tělesnou výchovu a sport a o zdravé soutěžení. Ukázaly správnost těchto nových forem naší práce, ale současně odhalily naše nedostatky. Stejně nedostatky v sokolské organizaci se objevily v průběhu slavného prvního ročníku Sportovních her dělnické mládeže, jejichž úspěch je dnes nepopíratelný.

Vyvodili jsme důsledky z tohoto zjištění a nadšenou, obětavou prací jsme začali uskutečňovat linii II. konference ČOS v tělovýchovné a sportovní činnosti. Především bylo třeba nově uzpůsobit celou organizaci tělovýchovných a sportovních orgánů v Sokole tak, aby odpovídala naší nové cestě a byla schopna plnit nové krásné úkoly. Bez reorganizace tělovýchovné a sportovní práce bychom se nedostali ani o krok vpřed.

Také bylo třeba postavit celou naši práci na plánovaný základ, a to tak, aby v příštím období každý náš pracovník bezpečně věděl, co a jak má dělat, aby to věděly orgány ČOS, naše kraje, okresy, jednoty i kroužky. Uvědomili jsme si přitom, že těžiště práce je v péči o jednoty a jejich oddíly, jimž je třeba dát všechno potřebné, aby mohly založit svou pravidelnou činnost na přípravě k všestranné náplni Tyršova odznaku zdatnosti, aby měly dostatek příležitosti a možnosti k vyškolení svých cvičitelů, instruktorů, trenérů, rozhodčích a funkcionářů, aby měly před sebou konkrétní, dobře termínované cíle, k nimž se mohou soustavně připravovat a s úspěchem je uskutečňovat. Pamatovali jsme i na to, abychom rozšířili radostné soutěžení v tělovýchově a sportu na masové základně, ale přitom odstraniti takové formy soutěží, které by nás v naší cestě oslabovaly, odváděly od našich nových krásných úkolů a naši mládež demoralisovaly.

Uvědomujeme si plně své úkoly ve velké sokolské organizaci v lidové demokratické republice. Proto se zavazujeme plnit v údobí do IX. sjezdu ČOS a po celý rok 1951 tyto úkoly:

1. Dokončíme co nejrychleji a důsledně novou organizaci tělovýchovné a sportovní práce v Sokole, zvláště v okresech, jednotách a jejich oddílech. Oživíme ji tím, že poskytneme příležitost k práci novým mladým lidem z ČSM a pracujícím z ROH, a nedepustíme, aby v nové organizaci se mohli znovu zahnízdit lidé, kteří nechtějí pracovat na našich nových úkolech nebo znají jen staré metody kupčení se sportem.



*Ve dnech, kdy československý lid oslavoval 33. výročí Velké říjnové revoluce, probíhala celou republikou „Štafeta míru a přátelství“. Desetitisíce běžců a statisíce občanů přišlo pozdravit štafetu, když probíhala obcemi, okresními a krajskými městy v Čechách, na Moravě a na Slovensku. Tato štafeta byla skutečně tím nejvýraznějším vyjádřením československo-sovětského přátelství a byla mohutnou manifestací díky a vděčnosti Sovětskému svazu — našemu velikému vzoru. Mezi běžci byli i početné zastoupení lyžaři. Na obrázku jsou tři naši lyžařští reprezentanti, kteří běželi s poselstvím v Jihlavě*

2. Základem činnosti našich jednot, všech jejich oddílů bude všestranná náplň Tyršova odznaku zdatnosti. Velkým pomocníkem se stane „Plán plnění TOZ“, který je nejen rozvrhem činnosti, ale umožňuje i kontrolu plnění. Směrná čísla krajů a okresů rozpracujeme ihned až do jednot a oddílů. Totéž provedou všechna sportovní ústředí ČOS po liniích svého sportu až do oddílů. Stanovený počet nových nositelů TOZ do IX. sjezdu ČOS chceme nejen splnit, ale i překročit. Tělovýchovné a sportovní oddělení ČOS vydá do 1. března 1951 osnovy práce oddílů všeobecné přípravy a celoroční programy práce všech sportovních oddílů podle sovětského vzoru.

3. Rozvineme ještě šířeji Večery otevřených hřišť, kluzišť, plováren, tělocvičen, lyžařských stadionů a ploch tak, aby se z nich stala součást pravidelné činnosti každé jednoty a kroužku při získávání pracujících a mládeže pro tělovýchovu a sport. Zpestříme jejich všestranné programy a naplníme je především hromadnou přípravou disciplin Tyršova odznaku zdatnosti. Jejich sto procentní vyvrcholení bude v každém místě na Sokolském dnu. Uvedeme v činnost sokolské náborové skupinky. Tělovýchovné a sportovní oddělení ČOS vydá do konce roku 1950 instruktční příručku o pořádání těchto akcí.

4. Učiníme všechno, aby v roce 1951 byl splněn plán školení funkcionářů, cvičitelů, instruktorů, trenérů a rozhodčích, podle něhož máme vyškolit 32.225 nových funkcionářů, 65.820 nových cvičitelů, instruktorů a trenérů, 25.840 nových rozhodčích sportu a 19.570 instruktorů a rozhodčích TOZ. Největší úsilí věnujeme uskutečnění všech naplánovaných okresních škol, večerního a nedělního školení. Tělovýchovné a sportovní oddělení ČOS vydá včas rozvrhy a náplně všeho odborného školení. Při jejich sestavování budou využity zkušenosti sovětské fyskultury.

5. Podle vzoru Sportovních her dělnické mládeže uskutečneme již v roce 1951 Sportovní hry mládeže tím, že

v nejdůležitějších sportech masového charakteru rozšíříme soutěže mládeže po liniích všech pracovních sektorů výrobních a správních i po linii pracovišť mládeže rolnické a školní.

6. Příkladíme se, aby i všechno ostatní tělovýchovné a sportovní soutěžení proniklo do nejširších mas pracujících a mládeže. Odstraníme však současně formy soutěží, kterými se udržují všechny staré nešvary buržoasního pojetí sportu. Nechceme zachovávat nepružné a do sebe uzavřené formy soutěží, které nepodporují masovost tělovýchovy a sportu, jsou vedeny mimo organizační strukturu našich krajů a okresů a tak tříští společnou práci. Nechceme nezdravým rozšířením celostátních mistrovství zvyšovat stále absenci na pracovištích, zatěžovat dopravu, zadržovat naše jednoty a snižovat pracovní schopnost jednotlivců. Nechceme trpět jen soutěžení o postup a sestup a s tím spojené lanáření a kupčení; nechceme se dále dívat na to, jak se v uzavřených soutěžích bez možnosti přílivu svěžích sil snižuje celková úroveň našeho sportu. Nenecháme si v takových soutěžích kazit a morálně podlamovat naše vynikající sportovce. Široké soutěžení, které je krví tělovýchovného a sportovního růstu, založíme proto na zásadách masovosti v jednotách i okresech, kde budou soutěžit i neregistrovaní. Spojíme soutěže pevně s naší organizační okreseš a krajů. omezíme na nejmenší počet soutěže při nichž se stálým cestováním po republice snižuje pracovní schopnost a zvyšuje absence. Vysoce budeme oceňovat ty, kteří dosáhnou titulů přeborníků jednot, okresů a krajů a nakonec mistrů republiky. Postupně vyřešíme i to, aby každý sportovec závodil za jednotu na svém pracovišti. Do konce roku 1950 připravíme plán všech soutěží na rok 1951.

7. Budeme i nadále věnovat velkou pozornost výchově talentovaných jednotlivců a družstev. Přesuneme velkou část péče o ně na kraje a provedeme nový výběr z mladých talentů, které se projeví zejména ve Spor-

tovních hrách mládeže. Při výběru do reprezentačních mužstev budeme posuzovat technickou vypěstlost jednotlivců v souladu s jejich občanským uvědoměním. Chceme, aby vynikající závodníci ještě více přenášeli své zkušenosti mládeži na pracovištích, zejména ve střediscích hornické a hutnické mládeže.

8. Provedeme pečlivě a včas přípravu a organizaci velkých celostátních akcí ve všech našich složkách a orgánech.

V zimě se soustředíme na SHDM a Zimní závod branné zdatnosti (Sokolovský). V dubnu bude probíhat po celé republice velký Mezinárodní závod míru. V květnu se vypne k uspořádání velkých akcí k IX. sjezdu ČOS, o nichž mluvíme zvláště. Zúčastníme se oslav Prvního máje, na neděli 6. května zorganizujeme již třetí ročník manifestačního Běhu vítězství, od 1. do 9. května uskutečíme III. ročník cyklistického závodu Praha—Varšava. Ve dnech 23. a 24. června se zúčastníme Radostných dnů mládeže v okresních městech, 8. července připravíme velké sportovní slavnosti k Lánské akci. Od května budeme zajišťovat Letní závod branné zdatnosti až do srpnového finále. V říjnu opět uskutečíme štafetu čs.-sovětského přátelství.

9. Největší pozornost věnujeme Sokolskému dnu, který uspořádá každá jednota i kroužek 26. a 27. května 1951. Bude to nejmasovější základna k IX. sjezdu ČOS. Tím se během sedmi měsíců sjezdové kampaně zaktivisují plně všechny staré i nové sokolské jednoty a kroužky. Proto

již dnes dáváme všem našim pracovníkům vytištěnou příručku „Sokolovský den 1951“ s podrobnými pokyny. II. díl s vybranými skladbami vyjde do konce roku 1950. Sokolovský den bude znamenat i nejradosnější spolupráci se školami, Pionýrem, ČSM a ROH. Bude největší mobilisací všech pracujících a mládeže pro tělovýchovnou a sportovní činnost a zakončením velké sjezdové soutěže „Sokol patří pracujícím“.

10. Chceme, aby se Sokol projevil ve sjezdových dnech jako mohutná, spolehlivá a dobře vedená organizace. Proto připravíme štafety se splněnými závazky za jednot do okresů, z okresů do krajů a z krajů ke sjezdu, při nichž se uplatní všechna sportovní odvětví. V Praze pak vyvrcholí sjezdové akce 10. června velkou slavnostní sokolskou přehlídkou, v níž bude ukázněně pochodovat na 50.000 Sokolů v úbořech.

Při veškeré činnosti budeme bratrsky spolupracovat se Státním úřadem pro tělovýchovu a sport a jeho lidosprávními orgány v krajích a okresech, bez nichž bychom nemohli splnit své úkoly. Rozvineme stálou nejužší součinnost s Československým svazem mládeže, Revolučním odborovým hnutím a se všemi ostatními složkami Národní fronty.

K této velké práci semkneme se všichni v nadšení a obětavosti, s vědomím, že dobře sloužíme našim pracujícím a mládeži, že přispíváme k budovatelskému dílu naší pětiletky, že jsme spolubojovníky za vítězství mírových sil ve světě.

*„V tom všem je pro nás hluboký mravní závazek a povinnost našeho poslání v naší lidově demokratické republice: přiblížit tělovýchovu a sport ještě daleko více všemu našemu lidu a získat ho v masách do svých řad a zde především naši mládež a dorost.“*

Josef Truhlář

# NOVÉ ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ

Za přítomnosti generálního tajemníka ČOS Oldřicha Vyhánka, náčelníka ČOS Evžena Pennigera a ved. tajemníka odd. tělovýchovy a sportu Karla Marka, zástupců krajů, závodníků a členů LÚ ČOS konala se v Praze v Tyršově domě 31. října t. r. slavnostní ustavující schůze nového Ústředí lyžařů ČOS. Po krátkém zahájení a kritickém zhodnocení dosavadní práce předsedou Milošem Duffkem promluvil gen. tajemník O. Vyháněk o zásadách o metodách nové práce na poli tělovýchovy a sportu. V dalším referátě br. Karel Marek pak vyložil systém nové organizace a nastínil úkoly a práci nových referentů sportovních ústředí. Novou organizaci všech sokolských složek podrobně vysvětlil br. Vl. Pácl.

Po živé debatě o všech úkolech bylo jednomyslně zvoleno nové ústředí lyžařů ČOS v tomto složení:

Předseda: **Jakub Štěpán**,  
místopředsedkyně: **Erika Heroldová**,

vzdělavatel: **Jan Havle**,  
tajemník: **Jiří Pilař**,  
zdravotník: **MUDr. Ervín Mathé**,  
referent pro práci oddílů: **Zdeňka Pohnertová** (zástupce určí Úl JTO Sokol na Slovensku),

ref. pro práci s mládeží: **Silva Kozáková**,

zástupce: **Josef Kozák**,  
referent TOZ: **Oldřich Kašpar**,  
referent SHDM: **Václav Červenka**,  
referent školení: **Bohuslav Sýkora**,

referent plánovací: **ing. Zd. Řípa**,  
tisk a propagace: **red. Karel Moravec**,

vedoucí reprezentantů: **Jindřich Pěnek**,

referent soutěžení: **Miloš Duffek**,  
ref. rozhodčích a řádů: **Miloš Procházka**,

ref. mezinárodní: **Zdeněk Šprynar**,  
ref. bobů a saní: **ing. Josef Miňovský**,

---

---

## DO NOVÉ PRÁCE

Nově ustavené Ústředí lyžařů ČOS čekají v nastávající sezóně velké a odpovědné úkoly. Zásady, podle kterých byla provedena reorganizace, se projeví i ve složení tělovýchovného a sportovního oddělení ČOS a obdobně i v Ústředí lyžařů. Úsnadní z velké části práci všem referentům, členům ústředí, kteří mají dnes jasně nejen vymezeny své funkce, ale jsou přímo pracovní napojeni na jednotlivé referáty tělovýchovného a sportovního oddělení. Tyto jim pro jejich práci dají náplň a pokyny a budou je i kontrolovat. Dostáváme se tedy v tělovýchově, jak je vidět již kon-

kretně, na základnu plánování a kontroly práce všech našich činníků. Věříme, že nám tento způsob přinese mnoho kladů a umožní nám dosíci těch cílů, které jsme si vytkli a které lyžařství, jako jednomu z osmi hlavních sportů, náleží.

Na sjezdu krajských vedoucích lyžařství v červnu t. r. byly vytčeny naše hlavní úkoly pro všechny činníky od ústředí až po oddíly. II. a III. celostátní konference ČOS dala nám zásadní linii práce až do IX. sjezdu ČOS. Bude teď na nás všech, s jakou chutí a důsledností se pustíme do jejího plnění, jak nadšené ji budeme propagovat a jak nesmlouvavě budeme žádat její plnění od všech našich spolupracovníků.



# PŘEDSEDA ÚL ČOS BR. JAKUB ŠTĚPÁN



„Naše úkoly, dané II. a III. celostátní konferencí ČOS jsou: Zapojit naši tělovýchovu a sport ještě širěji a účinněji do služeb mládeže a všeho pracujícího lidu, zvýšit všestrannost a celkovou úroveň a postavit ji na zdravé a pevné základy a podpořit tak naše celonárodní budovatelské úsilí a tím i náš boj za světový mír. Sokolu, který byl oprostěn od zpátečnických elementů, je uložena péče o zdraví a kulturní růst pracujícího člověka, člověka nového typu socialistické společnosti, který bude vždy připraven úkoly na něho kladené splnit. Naše mládež na závodech, polích a úřadech to je avantgarda, s kterou se budeme opírat a z té chceme také vychovat budoucí representanty našeho lidové demokratického státu. Zimní část

Sportovních her dělnické mládeže nám to nejlépe ukáže, kolik nadšení pro tělovýchovu a sport je skryto v průmyslové mládeži. O tom nás přesvědčila letní část těchto her. Bude nyní záležet na tom, aby přípravě byla věnována náležitá péče po stránce organizační. I když budeme ještě zápasiti s různými těžkostmi po stránce výstroje a výzbroje, jsme přesvědčeni, že naši sjednocené tělovýchově to přinese úspěchy. Již pryč jsou doby, kdy na naše krásné hory mohla jezdit jen určitá vrstva těch, kteří na to měli. Dnes však patří hory pracujícím, kteří tak úspěšně pracují na výstavbě našeho státu. K této velké práci je třeba se semknout všichni v nadšení a obětavosti. S vědomím, že dobře budeme sloužit našim pracujícím a mládeži, že přispějeme našemu budovatelskému dílu — naši pětiletky a tím budeme i spolubojovníky za trvalý mír.

Chtěla bych navázat na slova br. gen. tajemníka Vyhnálka a br. Marka z ustavující schůze Ústředí lyžařů, stručně vytknout hlavní úkoly jednotlivých referátů a načrtnout plán jejich plnění.

Sekretariát Ústředí, skládající se z předsedy, místopředsedy, vzdělavatele a tajemníka, vyřizuje nejen běžnou agendu, ale jest odpovědný za práci celého Ústředí po stránce technické i politické, za včasné plnění úkolů a za jejich přenášení na kraje.

Od zdravotníka čekáme mimo zajišťování zdravotnické služby na školách a sledování úrazů i práci vědeckou, na které postavíme naši další činnost výchovnou, stanovíme směr-

nice pro training závodníků a zdokonalíme výchovu mladých kádrů. Zapojíme do práce zdravotníky i z řad laiků a postaráme se o to, aby každý oddíl měl svého zdravotníka, právě tak, jako bude mít svého vzdělavatele. Postaráme se o to, aby byli však výkonnými lyžaři a prováděli svoji činnost při pravidelné práci oddílů, při zájezdech, cvičení a zúčastnili se aktivně veškerého dění v oddíle.

Jedním z nejdůležitějších úkolů je péče o práci oddílů a kroužků. Tento referát připraví náplň a plán činnosti oddílů pro celý rok. Chceme, aby nám členové lyžařských oddílů cvičili i v létě pohromadě, aby se nerozbihali bez vedení, aby pokračovali

v cílevědomé činnosti i mimo sezónu. Budeme pečovat o kroužky na závodech, na školách a na vesnicích, aby mohly cvičit podle pečlivě připravených pokynů a postaráme se o to, aby byl kroužek založen všude tam, kde budou vhodné podmínky pro provozování lyžařství. Tim, že rozvine- me tuto práci na široké základně, zajistíme nejlépe zmasovění našeho sportu a umožníme tak všem pracu- jícím měst i venkova, aby našli ve sportu osvěžení po práci a načerpali nové síly pro své velké úkoly v bu- dování naší svobodné, lidové demo- kratické republiky.

Referát práce s mládeží nebude se již starat jako dříve jen o sokolský dorost, ale o všechnu naši mládež a umožní jí zúčastnit se lyžařského vý- cviku. Zajistí odborné vedení při škol- ních zájezdech. Postará se o výchovu nadějných dorostenců a dorostenek a to tak, aby mohli později doplniti řady národního družstva. Zajistí pro- pagaci a pokyny co největší účast na Zimním závodu branné zdatnosti.

V nejužší spolupráci s referátem SHDM se postará o zajištění zimní části těchto her. Zde bude třeba sou- středit všechny síly, zmobilisovat všechny pracovníky, zajistit co nej- více dosažitelné výzbroje a ve všech složkách Sokola i na závodech agi- tovat u všech lyžařů k vlastní inicia- tivě a ke spolupráci. Musíme si uvě- domit, že zimní část SHDM bude těžší zorganizovat než letní část a že lehkooatletické disciplíny dosáhly ta- kového úspěchu jen díky obětavé a iniciativní práci nejen celého ústředí, ale i pracovníků všech nižších složek. Můžeme si již nyní říci, že jsme schopni tento chromný úkol zdolat. Máme zprávy o tom, že přípravy jsou již v plném proudu a že kraje, okresy i oddíly, reprezentanti, cvičitelé i vedoucí nastupují na pomoc SHDM.

Myslím, že na tomto místě nemu- sím již ani zdůrazňovati význam TOZ. Ale chtěla bych připomenout jedno, že nyní v soutěži k IX. sjezdu ČOS máme v lyžařství velkou příle- žitost. Stovky a tisíce bratří a sester budou plnit TOZ, aby přispěli k vi- tězství své jednoty v soutěži. Všichni

jej budou chtít mít včas a proto při- pravíme-li bezvadně tratě, pokyny, rozhodčí a budeme celou akci nále- žitě propagovat, přivedeme opravdu masy lyžařů k tomu, aby si část TOZ splnily v lyžařských disciplínách. Mi- mo to nesmíme zapomínat na heslo, co lyžař to nositel TOZ a postarat se o to, aby nezůstalo jen heslem, ale aby bylo cti každého lyžaře, že TOZ splnil a dokázal tak, že chápe dnešní úkol sjednocení tělovýchovy a chce být vždy připraven nejen v budova- telské práci, ale v případě potřeby i k obraně vlasti. Nezapomínejte pro- to, že je povinností každého z nás, abychom neustálým přesvědčováním získávali ve svém okolí nové a nové zájemce o TOZ.

Veškeré školení cvičitelů, represen- tantů i rozhodčích podléhá jednomu referátu, který je odpovědný za jed- notnou linii všech škol a který sou- časně úzce spolupracuje s kraji a okresy na zásadách školení v nižších složkách. Nebudeme se již zabývat detaily jako dříve, za kterými nám pak často hlavní linie unikla, ale za pomoci ústřední školy ČOS a krajů postaráme se o správný výběr účast- níků, abychom měli zajištěno, že péče, čas a peníze investované do po- sluchačů nebudou vyhozeny nadar- mo, ale vrátí se nám ve formě práce, kterou nám absolventi pro rozvoj lyžařství udělají.

S novou organizací a úkoly je tře- ba změnit i formu soutěží, což bude úkolem dalšího referátu. V lyžařství nebude velkých změn, protože naše hlavní soutěž, vrcholící mistrovstvím, šla správnou cestou od okresůvzhůru, bude však ještě třeba zapojit jednoty. Usměrníme soutěže všech nižších složek, krajské a okresní závody. Rozvineme však současně velkou akci soutěží mezi kraji, okresy, od- díly, uvnitř v oddílech, mezi repre- sentanty lyžařskými i ostatních sportů, mezi cvičiteli a činovníky na základech socialistického soutěžení, na pracovištích, v účasti na kultur. podnikcích, v plnění TOZ, v zapojení do SHDM a pod.

Referát rozhodčích a řádů nám za- jistí, že budeme míti tolik měřičů a

rozhodčích, aby byli schopni zvládnout potřeby SHDM a TOZ. Věříme, že dospějeme i my, lyžaři, brzy k typu nového rozhodčího, který je uvědomělý a mimo rácu zna a uvecoňuje si úkol i účhy sjednocené tělovýchovy v našem státě a bude se vždy podle toho řídit.

Vedoucí národního družstva odpovídá za jeho výcvik i za ideovou a mravní výchovu. Vidíme dnes opravdu pokrok v řadách našich reprezentantů. Na posledním soutředění zavázali se k plnění TOZ i II. stupně, k převzetí patronátů a ke spolupráci při instruktáži pracující mládeže pro SHDM. Bude proto na vedoucím reprezentantů, aby podporoval tyto zdravé sklony v řadách závodníků a aby nám tak vychoval reprezentanty nového typu, kteří plně chápou své poslání ve sjednocené tělovýchově.

Jsmo si plně vědomi toho, že propagace je jeden z neméně důležitých prostředků k dosažení všech našich met. Proto musíme věnovati dennímu i sokolskému tisku i časopisu „Lyžařství“ zvláštní pozornost, aby nám pomáhal postavit lyžařství na tak čestné místo, jaké zaujímá v SSSR. A jsmo již u dalšího velkého úkolu. Získat ze sovětské literatury všechny zkušenosti, které nám budou dostupné a učit se tak po všech stránkách od našeho velkého vzoru. Musíme si přiznat, že jsmo toho prozatím velmi málo pro naše potřeby prostudovali. Budeme-li čerpat ze zkušeností sovět. fyskultury, osvětlí se nám mnohé dosud nejasné problémy a zvýšíme v lyžařství nejen úroveň technickou, ale i ideovou.

Prohloubíme mezinárodní styky s lyžaři bratrských národů SSSR,

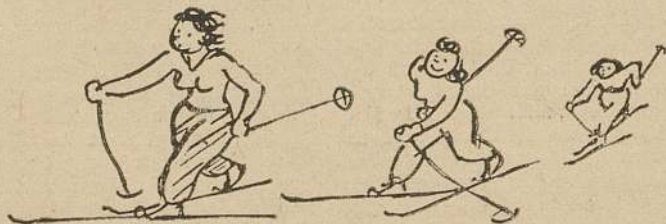
lidových demokracií, demokratického Německa i pokrokových dělnických svazů západních států. Soustředíme se na vzájemnou výměnu zkušeností a soudružské spolupráce na rozdíl proti starému individualistickému pojetí mezinárodních styků.

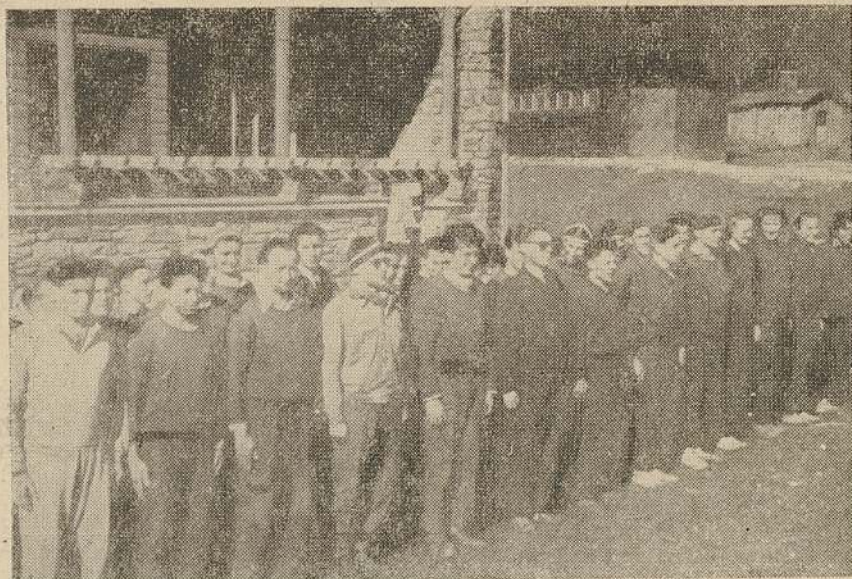
Sáňkování chceme věnovat více péče, než se mu dosud dostávalo, protože jsmo si vědomi důležitosti rozvoje tohoto sportu zvláště pro venkov. mládež. Nemusíme se specializovat na bobý, ale stačí zařadit sáňkování do náplně vesnických a školských kroužků a bude mu jistě pomozeno.

Všechny tyto úkoly závisí však na práci posledního referenta, plánovačoho. Bez materiálního zajištění nebyla by možná žádná činnost. Jeho komise bude pokračovat v typisací výzbroje na základě vědeckých a praktických zkušeností a uděláme vše, abychom kryli potřeby SHDM a naplánovali správně všechny potřeby pro příští sezónu.

Dotkla jsem se rámcově hlavních úkolů, které stojí nyní před námi. Musíme si však všichni jasně uvědomit, že tyto úkoly nesplní ústředí a jeho referenti sami, že podmínkou úspěchu je pochopení a snaha všech ostatních lyžařských pracovníků. Jsmo přesvědčeni, že lyžaři i v této zkoušce obstojí a že nám krajské odbory, na mnoha místech znova vybudované, zajistí podporu a úspěch všech akcí. Tak vychováme zdravé a zdatné občany našeho státu, kteří zvýšenou prací přispějí k zajištění světového míru.

Erika Heroldová,  
místopředsedkyně ÚL ČOS.





## ZE SOUSTŘEDĚNÍ LYŽAŘSKÝCH REPRESENTANTŮ *v chatě na Červenohorském sedle*

„My lyžařští reprezentanti se zavazujeme, že při zimní části SHDM se zapojíme do přípravných prací, budeme spolupracovat s lyžařskými odbory v krajích a především se závodními jednotami a budeme připravovat jejich členy na zimní lyžařskou část SHDM. Budeme působit jako instruktoři a dáme své zkušenosti mladým, aby tito mohli v budoucnu plnit svůj úkol reprezentantů nového typu naší lidově demokratické republiky.“

Takto zní kolektivní závazek našich nejlepších lyžařů všech disciplín, kteří se sešli ve dnech 8.—14. října t. r. v chatě na Červenohorském sedle, aby se připravovali ideově i fyzicky na zimní sezónu. Tímto závazkem potvrzují, že také oni správně pochopili úkol naší sjednocené tělesné výchovy a že se hlásí do řad jejích budovatelů.

Pestrý program kursu, sestavený z části ideové výchovy a z části trainingové, byl velmi dobře sklouben. Udržoval účastníky v dobré náladě, i když byl někdy narušen nepřesným podáváním jídla a i když vlastní všestranná příprava byla velmi ostrá, nezanechávala na účastnících stopy únavy a nálada byla až do konce kursu velmi dobrá. Tak se stávalo, že vždy po treningu scházeli jsme se k velmi živým diskusím, ve kterých byly probrány otázky nové organizace Sokola a z ní vyplývající nové úkoly pro naše lyžařství, z kterých je nejdůležitější zimní lyžařská část SHDM a dále otázka profilu nového reprezentanta.

Je nutno přiznat, že až dosud bylo velmi málo známo o činnosti našich reprezentantů. Mnozí z nich se skutečně ještě nezapojili nebo zapojili velmi málo, ale na druhé straně je

nutno říci, že to byla právě letní část SHDM, na kterou byl upřen hlavní zájem, čímž se pochopitelně zdálo, jako by lyžaři stáli stranou celého tělovýchovného dění. Soustředění ukázalo, že někteří z účastníků jsou už velmi dlouho zapojeni na výstavbě naší sjednocené výchovy a vedou si velmi dobře, při čemž jsou skutečnými vzory pracovníků na svých působistích.

Jedním z nich je bratr Chalupka z Baň. Bystrice, úderník tratě družby mládeže, který převzal již v létě vedení lyžařské mládeže ve Starohorské Dolině, je tajemníkem ČSM v Donovanech a držitelem odznaku Jilemnického.

Z příkladu bratra Chalupky bylo nakonec vytvořeno několik dalších závazků individuálních i závazků kolektivních.

#### **Společný závazek státního družstva skokanů:**

„Každý ze skokanů převezme patronát na některém závodě ve svém působisti. Mimo to se zavazujeme, že budeme působit jako instruktoři, budeme dávat své zkušenosti mladým, aby tito mohli v budoucnu vzorně plnit úkol reprezentantů nového typu naší lidové demokratické republiky. Zapojíme se plně do přípravných prací zimní lyžařské části SHDM. Na svých pracovištích budeme vzorem ostatním spolupracovníkům.“

#### **Společný závazek státního družstva sjezdařů:**

Abychom přispěli k masovému rozšíření a zvýšení úrovně lyžařského sportu, se zavazujeme:

1. Věnujeme veškeré své síly a volný čas k přípravě mládeže pro lyžařskou část zimních SHDM.

2. Vyplníme mezery v řadách lyžařských instruktorů pro přípravu krajských závodníků a dorostenců na mistrovství republiky.

3. Splníme všechny TOZ II. stupně do konce roku 1951.“

#### **Společný závazek státního družstva běžkyň:**

„Všechny se zapojíme do příprav na zimní lyžařské části SHDM a budeme spolupracovat s kraji a jednotlivci na výcviku závodníků. Běžkyňe, které splnily TOZ I, budou se svědomitě připravovat na TOZ II. a postupně je splní. Ty, které ještě nemají TOZ I, splní tento v nejkratší době.“

Celý kurs byl skutečně krásnou a vzornou přípravou 60členného státního družstva lyžařů, kterému nemohla pokazit náladu ani hustá mlha, dešť a mokro za houbou velmi zdařilě „lišky“.

Myslím, že budeme-li v dobře započaté práci stále pokračovat a kontrolovat každý svoji činnost a závazky, velmi přispějeme nejen k zvýšení naší úrovně, ale budeme velmi platnými pomahateli při rozšiřování lyžařství do nejširších vrstev a především naší mládeže, která dychtivě čeká na naši pomocnou ruku. S chutí do práce a přípravy na SHDM v nastávající lyžařské sezóně, která bude zkouškou našeho správného postoje v lyžařství.

Jindřich Pěnek

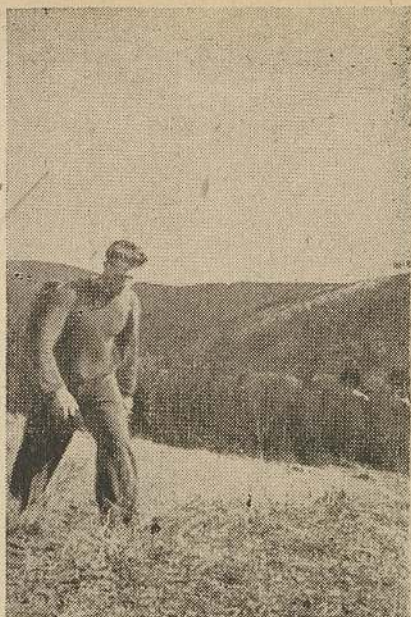
### **A JEŠTĚ O SOUSTŘEDĚNÍ REPRESENTANTŮ**

Ranní rozvíčka, snídaně, idea, trening, oběd, odpočinek, gymnastika, odbíjená, TOZ, svačina, přednáška, večere, zpěv, zábava. Tak vypadal v hodně hrubých rysech denní program předsezónního treningu našeho státního družstva všech disciplin, který probíhal ve dnech 7. X. až 15. X. 1950 na Červenohorském sedle

v Jeseníkách. Po technické stránce byl kladen hlavní důraz na delší terénní pochody, gymnastiku a hry. Disciplíny TOZ a TOZ II. zde našly plné uplatnění. V soutěžích TOZ, které přímo zapadaly do příprav, bylo dosaženo i některých velmi dobrých výsledků, obzvláště když vezmeme v úvahu, že běžecké tratě

byly v těžkém, kopcovitém terénu. — Lehkoatletické technické disciplíny jsme prováděli na improvizovaném hřišti.

V chůzi na 20 km dosáhl Hlaváč času 2 hod. 11:20 min. a na 25 km TOZ II. Krasilová 3 hod. 25 min. Ze sjezdařů šli společně O. a V. Krajiňákové 20 km za 2 hod. 35.57 min. a skokan Chroust 2:21.13. V sdruženářích Kadavý a Šípek 2:25.47. TOZ se zúčastnila i zdravotní služba, představená dr. Novotným, 2:37.23. — V gymnastice dosáhla nejlepšího průměru Frösllová 9.3 bodů. 120 splněných disciplín TOZ jest dostatečným důkazem, že všestrannost obsažená v TOZ jest nejen nutným doplňkem, ale v některých disciplínách hlavní součástí lyžař. předsezónní přípravy. Velkému zájmu se těšil turnaj v odbíjené mezi jednotlivými disciplínami. Skončil vítězstvím sdruženářů. Jedno dopoledne jsme věnovali honbě za liškou. Tuto hru by na podzim měli uspořádat v každém oddíle. Pro ty, kteří snad neznají pravidlo této hry popíšeme lišku z Červenohorského sedla. Nastříhali jsme hromadu malých čtverečků (z papírových ubrousků) — značek. Dvě lišky si tyto značky nacpaly do batohu a s určitým časovým náskokem vyběhly do lesa. Cestou házely tyto značky, nechávaly je na větvích nebo pod kameny a vyhledávaly trať opravdu hodnou lišky. Po kamenech do kopce, houštím přes potok i rašeliníště, z kopce do kopce a opět kousek po rovině, aby se honci mohli také pořádně rozběhnout. Někde dávaly značky hustěji, jinde řídkěji, aby honci museli hledat. Trať byla dlouhá cca 7 km, vedla opravdu těžkým terénem a její absolvování bylo skutečně výborným tréninkem. Neoficiálně chytil lišku lesák Šablatura, který stejně jako loňského roku na předsezónní přípravě na Medlově, vyčuchal lišky, aniž by běžel po značkách. S liškami se spojil, aniž by o tom ostatní honci věděli a hra pokračovala dál.



*Chůze v terénu je nejlepší přípravou každého lyžaře na zimní sezónu*

Trať se vrátila zpět na Červenohorské sedlo, proběhla stodolou a lišky skončily svou pouť v posteli, kde také položily poslední značku. První přiběhl K. Hlaváč, dále Kosour Rusko atd. Z žen první Lelková. Ani na brigádu jsme v tréningu nezapomněli. Pomáhali jsme při kopání základů na chatě Barborce.

Nakonec se musíme ještě zmíniti o besedě s chlapci a děvčaty ČSM, kteří byli na rekreaci v sousední chatě a kde zástupci jednotlivých disciplín, Budinová, Bělonožník, Cardal, Klozar a Nemessegy řekli něco ze svých zkušeností a odpověděli zájemcům z řad svazáků na jejich dotazy. Debata, týkající se techniky, tréningu, životosprávy, úkolů závodníků v SHDM i toho, jak kdo k závodění přišel, byla zakončena svazáckou písní a přáním, abychom se příště setkali všichni již na sněhu.

Bohuslav Sýkora.

# NAŠI LYŽAŘSTÍ REPRESENTANTI NASTUPUJÍ

Jedním z nejhlavnějších našich úkolů v nastávající sezóně je spolupracovat na rádném provedení zimních soutěží Sportovních her dělnické mládeže. Musíme nejen spolupracovat v soutěžních komisích, ale musíme nejdříve pracující mládež na tyto hry připravit. Tohoto úkolu se ujali naši lyžařští reprezentanti. Začátkem tohoto měsíce navštívili vybraní závodníci a závodnice učňovské domovy a internáty, aby si s budoucími závodníky pohovořili o lyžařském sportu a o přípravě. Tato první instruktáž proběhla všude s velikým úspěchem. Lyžařští reprezentanti našli u pracujícího dorostu široké pole působnosti, vděčné posluchače a skutečně ty nejlepší žáky. A o tom, že berou svůj úkol velmi vážně, nás přesvědčuje článek ve „Svobodném slově“ pod nadpisem:

## S RADOSTÍ ZJIŠŤUJEME

*NEJMLADŠÍ ČLEN našeho národního družstva lyžařů, běžec Vl. Šimůnek, se stal instruktorem hornických učňů na dole Nelson v Mostě. Svěřený úkol si nejen vysoko cenil, ale také se na něj dobře připravil. Našromáždil vhodnou a poutavou literaturu o lyžařském sportu, doplnil své theoretické vědomosti a vyzbrojen závodnickou zkušeností odjel v pátek do Mostu. Aby si učňové udělali skutečný obraz o jízdě na lyžích, veze jim Šimůnek na ukázkou všechny druhy lyží. Není pochyb o tom, že reprezentant Šimůnek získá srdce horníků pro lyžařský sport.*

—f (Liberec)

Nebyl to však jen Vl. Šimůnek, který jel takto vzorně připraven za hornickými učni, ale i ostatní se zhostili svého prvního úkolu víc než skvěle.

Někteří reprezentanti si dali osobní závazky. Tak členové Sokola Státní lesy Nový Svět-Harrachov Ant. Lenemayer, Josef Hadrava a Hubert Rieger se zavázali, že připraví co největší počet chovanců Dělnického výcvikového střediska Státních lesů a členů Místní skupiny ČSM k účasti na zimní soutěže SHDM.

Jeden z nejlepších našich skokanů, Miroslav Štolba z Jablonce nad Nisou, se zavázal na počest velké Říjnové revoluce a vítězství pracujícího lidu nad kapitalismem:

„Budu vždy doma i v zahraničí reprezentovat naši lidově demokratickou republiku a sjednocenou tělovýchovu, po všech stránkách vzorně, jak se sluší na uvědomělého občana.

Na svém pracovišti budu vzorem svým spoluzaměstnancům a uložené práce budu konat vždy přesně a svědomitě.

V mateřské sokolské jednotě budu příkladem a rádcem našemu dorostu. Přivezmu patronát nad SHDM ve Sklcexportě, kde připravím mládež na zimní soutěže. Dám své zkušenosti plně k dispozici KVS pro zimní soutěže SHDM.

Budu v každém případě po boku obránců míru.“

Věříme, že naši reprezentanti vytrvají a splní svůj úkol až do konce, aby bylo splněno heslo: „Hory a lyže patří pracujícím.“

*Každý závodník a závodnice*

*nositeli TOZ!*

# POMOZTE ŠKOLÁM

Naše lidově demokratická republika potřebuje mládež zdravou, odhodlanou, odvážnou, branně připravenou a socialisticky vyspělou. Jedním z prostředků, jak dosáhnouti těchto cílů, jsou výchovně výcvikové lyžařské zájezdy žactva škol II. a III. stupně, které každoročně pořádá ministerstvo školství, věd a umění.

Výnos téhož ministerstva č. j. 97.474 ze dne 11. října, uveřejněný ve Věstníku MŠVU, oznamuje, že i v letošním školním roce budou zá-

jezdy provedeny a že státní podpory se dostane více jak 70.000 žáků a žákyň. Proč o tom píšeme Proto, že jsme jediným státem ve střední Evropě, který v takovém měřítku akci organizuje a tím přispívá k zvýšení znalosti lyžařství v širokých vrstvách školní mládeže měst a venkova a proto, že i naše sokolské lyžařské oddíly vydatnou měrou přispívají k jejímu zdárnému průběhu. — Vzpomeňte jen, kolik lidí z vrstev sociálně slabších, kolik lidí z našeho venkova v dobách dřívěj-

ších mohlo na hory. Jaký rozdíl dnes Dnes sama státní školská správa se stará o to, aby co největší počet školní mládeže se podíval na naše krásné hory, neboť je si plně vědoma toho, že lyžařstvím se cvičí odvaha, pohotovost, družnost, obratnost a jiné vlastnosti, vede k ozdravení člověka a zvyšují se jím branné schopnosti každého jedince. K rozšíření těchto vlastností přispívá hotovými finančními prostředky i zapůjčením potřebné lyžař. výzbroje (lyží) a výstroje (bot).

Vnitřní náplň výchovně výcvikových lyžař-



Pod vedením lyžařských reprezentantů zahájili horničti učni přípravu na SHDM



ských zájezdů se prohloubuje rok od roku. Původní rekreační zájezdy se úplně změnila a jejich náplň byla prohloubena jak po stránce technické, tak i po stránce výchovné — kulturně politické. K technickému prohloubení zájezdu pak nemalou měrou přispěly i naše sokolské oddíly lyžařské vysíláním zkušených cvičitelů a lyž. vedoucích, kteří dali mládeži mnoho ze svých zkušeností a vědomostí, jak theoretických, tak i praktických.

A co nového v letošním školním roce? Radostné je to, že některé lyžařské oddíly nečekaly na přímou výzvu MŠVU, ale samy se chopily iniciativy. Převzaly nad jednotlivými školami svého obvodu patronáty. Propagují lyžařinu ve školách vhodnými vývěskami, nástěnkami, konají pro žactvo přednášky a filmová představení, zvou mládež do svých přípravných kursů na přespolní běhy, jsou poradci při nákupu a údržbě výstroje a výzbroje a připravují své nejlepší cvičitele a cvičitelky poslati s mládeží na hory, aby zabezpečily dokonaly a bezvadný její lyžařský výcvik.

Jsme přesvědčeni, že úzká spolupráce lyžařských oddílů se školami může přinést mnoho kladů pro obě strany a věsti ještě k dalšímu prohloubení náplně výchovně výcvikových lyžařských zájezdů a proto vřele doporučuje, aby všude se spoluprací ihned bylo započato a spolupráce roz-

šířena v míře co největší.

Komise MŠVU pro výchovný pobyt žactva v přírodě, která je pověřena řízením a organizováním zájezdů (adresa: Praha II, Dittrichova č. 15, telefon 487-95) bude vám povděčna, když jí napíšete, kde lyžařské sokolské oddíly převzaly patronáty nad školou a nad jejím zájezdem na úkol přenést část naší těhory a když jí oznámíte, jak se vaše spolupráce vyvíjí a jaké jsou již vaše zkušenosti. V případě potřeby je ochotna radou i skutkem býti vám nápomocna při převzetí těchto patronátů. Přiložte proto všude, kde možno, ruku k dílu. Naplníte tím část závazků III. konference ČOS v Bratislavě, která si vytkla za úkol přenést část naší tělovýchovné práce do škol.

*Vážená slečno Lelková,*

děkujeme Vám za Vaši návštěvu na škole a za pěkné vyprávění i poučení, které jste nám poskytla. Mluvil jsem o Vaši přednášce na schůzi žák. organizace a všichni jsme se dohodli na tom, že jsme už dávno nezažili tak pěknou chvíli. Vaše vyprávění bylo nejen zajímavé, ale na každém slově bylo znát, že k nám mluví odbornice ve svém oboru. A tu nás napadla myšlenka, že Vás požádáme o sportovní patronát nad oběma úpickými stř. školami. Víme, že máte mnoho práce a že nejsme zrovna skromní, když Vás o to prosíme. Ale sama jste řekla, že Vás věducky mrzelo, že na Úpice, kde je terén tak vhodný pro lyžaření, je tak málo dobrých lyžařů. Snad byste mohla přispět k tomu, aby jich bylo více tím, že byste s námi časem promluvila a poradila nám, jak dosíci dobrých výsledků. Možná, že byste si i v zimě vyšetřila pro nás chvíli a mohla byste třeba s námi vručit na některý úpický svah a prakticky nás naučit. Nadšených hochů i děvčat pro tento sport byste jistě našla na našich školách dost. Víme že to bude pro Vás znamenat ztrátu drahocenného času, ale věřte, že i Vám by to přineslo trochu radosti a vynasnažili bychom se, abychom byli hodni toho, že se s námi ujal mistryně ČSR. Čekáme na Vaši odpověď a srdečně Vás všichni pozdravujeme.

*Za ŽO:*

*Z. Prouza, předseda.*

*Marie Vávrová, jednatelka.*

A my k tomuto krásnému dopisu dodáváme, že Květa Lelková, naše mnohonásobná mistryně, patronát nad oběma školami přijala, a že už několikrát mladým zájem-

cům o lyžařském sportu přednášela.

Jakmile napadne dostatek sněhu, zahájí se skupinami výcvik a věříme, že jistě najde mezi tolika zájemci své následovníky.

# POMOZTE NÁM ZAJISTIT SHDM

Po jasném formulování náplně naší příští činnosti v resoluci ze sjezdu krajských vedoucích lyžařství v červnu t. r. a po výzvách v minulých číslech „Lyžařství“ věříme, že si všichni činovníci i závodníci vzali tyto připomínky k srdci a připravují se pilně na zimní práci.

Všichni sami jistě dobře víte, že jakákoliv akce, sebelepší pečlivě připravená a promyšlená „shora“ nemůže přinést než zklamání, není-li náležitě propracována a provedena „dole“ přímo v oddílech a dostatečně podporována a zajišťována všemi jednotlivci, kteří mohou nějakou část přispět ke zdaru akce.

Oč nám jde. Samozřejmě o SHDM. Tento podnik, můžeme si s klidem říci, je druhým zkušebním kamenem našeho lyžařství ve sjednocené tělovýchově v Sokole. Minulou sezónu byl tímto zkušebním kamenem velký mezinárodní podnik Tatranský pohár a mistrovství ČSR, kde bylo třeba zaktivisovat všechny síly, abychom se v tom měřítku, jak bylo vše připravováno, dočkali úměrného výsledku. A tak hodnotíme-li dnes s odstupem tento ohromný podnik, musíme si přiznat jeho klady i záporny. Po stránce propagace, utužení mezinárodních styků mezi sportovci zúčastněných národů, vzájemného poznání a výměny zkušeností po stránce organizační a částečné i technické, můžeme být spokojeni. Byla zde však ještě druhá stránka, a tou byl obraz, jaký měl Tatranský pohár na zmasovění našeho lyžařství, jaký byl efekt tohoto podniku pro široké vrstvy pracujících (mimo těch několika stovek rekreantů, kteří mohli závodům alespoň přihlížet). Co přinesla tato chromná přehlídka krásných výkonů nejlepších reprezentantů tolika národů? Nemůžeme sice říci že nic, ale přiznejme si, že toho bylo opravdu málo a že práce k rozšíření lyžařství do nejširších mas naší pracující mládeže vykazala poměrně malý vzestup. Samozřejmě nedá se hned v počátcích udělati vše.

Vždyť i Tatranský pohár dal nám jistě mnoho a mnoho kladů i po jiné stránce, po stránce politické, která je stejně důležitá. Ale naše mládež čeká, naše zdravá dělnická mládež chce také změřit své síly a chce ukázat, že i ona dovede udělat výkony, že i ona se bude již co nejdříve, a možná již v příštím ročníku Tatranského poháru, bit za barvy republiky a že i ona dovede čestně vítězit.

A proto je nutné, aby každý lyžař, každý cvičitel, závodníci a reprezentanti, měřiči a všichni činovníci se zapojili neprodleně do příprav na zimní část SHDM. Protože I. kolo závodů je běžecké, bude nutno, aby všichni naši běžci i sdruženáři nám pomohli v této přípravě tím, že co nejdříve ihned na prvním sněhu zorganizují krátkodobé opakovací lekce běhu pro všechny ty, kteří nám budou naši mládež na I. kolo SHDM připravovat. Věříme, že nebude ani jeden ze závodníků a reprezentantů, který by se do této akce a do instruktáže a vedení našeho pracujícího dorostu nezapojil. Budeme však potřebovat další desítky a stovky instruktorů, aby všechna mládež, která se bude k SHDM připravovat, měla zajištěno opravdu odborné vedení.

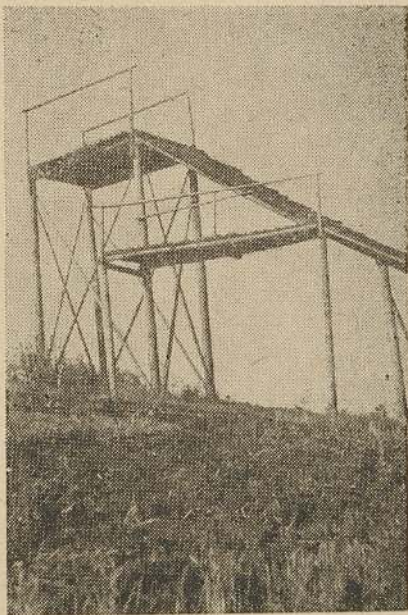
Nečekejte proto na první sněh, ale celou akci doškolování v běhu připravujte z vlastní iniciativy, aby první sněh zastihl vás i s vašimi posluchači připravené na plnění těchto důležitých úkolů.

Konkrétně — nerozmýšlejte se, zajděte přímo do kteréhokoliv závodu, továrny, do internátů, na staveniště nebo na okresní komisi SHDM a domluvte se o všech možnostech, jak jim můžete pomoci a o způsobu spolupráce. Budete vřele přivítáni, vaše pomocná ruka dostane ihned plno práce a pomůžete tak desítkám a stovkám dělnické mládeže, aby jejich účast v této soutěži byla pro ně jedním z velkých okamžiků jejich života.

# UPRAVTE MŮSTKY A TRATĚ

Již několikrát se letos ve vzduchu zatřepetaly vložky sněhu. Většinou netvoří ještě celistvou sněhovou pokrývku. Řeknete, že nemají pro lyžaře význam? Mají. Jsou poslední výzvou k dokončení příprav na zimu. Nemám dnes na mysli dokončení předsezónní přípravy fyzické, kterou každý poctivý lyžař jistě pilně provádí. Myslím na to, co by měl každý oddíl v této době ještě udělat pro zdar příští sezóny. Máme poslední příležitost shromáždit ještě před sezónou staré i nové zájemce, promítnout jim některý lyžařský film, říci pár slov o vybavení a přednést plán na zimu. Musíme také uvažovat, jak by se náš oddíl a jeho členové zapojili do SHDM, odkud nám mají vyrůst nové lyžařské kádry. To vše jsou úkoly, které jsou vcelku jasné. Často se však zapomíná, na to, co nám v zimě dělá bolesti. Jsou to lyžařské tratě ať sjezdové nebo běžecké a hlavně skokanské můstky. Ještě než nám zamrzne zem, můžeme vykopnout nějaký pařez nebo kořen, udělat přemostění potoka, upravit nebezpečná místa atd.

Má-li běžecká trať v zimě sedět, musíme ji připravit, ještě než napadne sníh. Nyní máme poslední příležitost trať proběhnout na suchu, rozměřit a v hrubých rysech mít již připraven plán trati na zimu. Samozřejmě až napadne sníh, trať znovu kontrolujeme a tam, kde sníh trať hodně pozměnil, provedeme menší opravy. Někdy se nám stane, že i před závodem se sníh změnil natolik, že musíme trať ještě jednou měřit. Jestliže jsme si na podzim/dobře prohlédli terén, nedá tato změna mnoho práce. K této změně musí dojít, když těsně před závodem nám trať zamrzne, a některé úseky by byly nebezpečné. V této době bychom si měli v každém oddíle připravit plány trati pro vše-



Těšíme se již na závazky nejen našich reprezentantů, které budou jistě první, ale i na závazky krajských závodníků a cvičitelů, kteří nám při organizaci a tréninku zimní části SHDM pomohou. Stovky a stovky chlapců a děvčát čekají na to, až pod vedením svých patronů po pečlivé přípravě v tělocvičně a na suchu vyběhnou po prvé na sníh a naučí se ovládat s lyžemi práci svého těla i vůli a vybojují své první závody.

Referenti pro SHDM od kraje až po oddíly necht' zajistí kursy běžecké průpravy i vlastní instruktáž na závodech a zapojí všechny závodníky a cvičitele, kteří mohou základy běhu vykládati.

Jistě dokážeme s pomocí těchto bratří a sester, aby všechna naše mládež nejen běhala na lyžích, ale běhala ráda a dobře.

A proto s chutí do práce v SHDM!  
E. Heroldová

chny kategorie. Tyto úpravy tratí běžeckých musíme provést i na tratích sjezdových. Tyto v prvé řadě musíme vyčistit od pařezů a kamení.

A ještě mnoho starostí v zimě nám dělají můstky. Předně jich máme nedostatek a potom ty můstky, které stojí, neumíme často udržovat nebo jsme je dokonce někde asi neuvedli v chod. Máte ve svém okolí jistě můstek. Nečekejte, až vás někdo poprosí, ale honem ho prohlédněte, nepotřebuje-li někde přibít prkno, opravit zábradlí, schody a hlavně dobře upravit dopad, stůl, přechod a dojezd. V hlavní sezóně jest na tyto věci už pozdě. Na dobře upraveném můstku se dá skákat již při slabé vrstvě sněhu. Na špatně upraveném můstku s neurovnaným dopadem a hrbolatým přechodem se nemůže bezpečně skákat ani na silnější vrstvě sněhu. (Ku př. dojezd ve Sv. Petru, kde v minulých sezónách se vždy na dojezdu objevil nějaký hrbol hlíny nebo kámen, který působil pády a ničil skokačky!)

Jestliže ve vašem blízkém okolí žádný můstek nestojí, prohlédněte všechny stráně a jistě naleznete nějakou, na které po malé úpravě budete moci postavit několik malých a hlavně bezpečných můstků sněhových nebo s jednoduchou konstrukcí, které pro výcvik našich kluků — budoucích skokanů mají největší význam.

Bohuslav Sýkora

## LYŽAŘSKÉ ZRANĚNÍ V ZIMĚ 1949–1950

Jako každoročně i letos Úrazový odbor ČOS přehlíží uplynulé zimní období 1949–1950 a hodnotí lyžařskou úrazovost za tuto dobu. Soustředění zdravotní péče a úrazové zábrany v zimních sportech je jedním z největších kladů sjednocené tělesné výchovy v Sokole. Jak již velmi názorně ukázal v říjnu 1949 uskutečněný I. sjezd úrazové zábrany v tělesné výchově, mají právě sokolští lékaři cenné zkušenosti z úrazového dění na lyžích. Na podkladě těchto vědomostí lze pak soustavně upozorňovat při lyžařském školení nejen na záporny, ale i na klady jizdy na lyžích.

Drívější naše práce ukázaly, že proti očekávání v posledních letech přes velký rozmach lyžařství, procento úrazovosti stále klesalo. Za základ je nutno brát vždy počet sokolských lyžařů, přihlášených k zimnímu pojištění ČOS. Množství lyžařicích stále stoupalo: 1946–47 bylo zapsáno 18.830 lyžařicích sokolských příslušníků, v r. 1947–48 již 46.141 a vrchol byl dosažen v zimním období 1948–49 patrně po začlenění Svazu lyžařů, kdy bylo pojištěno 58.154 lyžařů. V letošním zimním období nastal určitý pokles. Zatím co se úrazovost pohybovala v uplynulých letech od 0,56% přes 0,35% až na 0,32%, letoš se zvýšila na 0,73%.

Bude třeba především zkoumat příčiny menšího počtu zapsaných lyžařů v ČOS proti minulým letům. Zkušenosti ukazují, že rozhodně vlni nejezdilo na lyže méně osob než předtím. Spíše zůstala řada bývalých příslušníků sokolských lyžařských oddílů nezapsána a jezdila na lyže dále mimo svazek organizovaných lyžařů. Z důvodů organizačních, ale i lyžařsky odborných, by theoreticky nemělo být lyžaře a lyžařky, kteří by nebyli organizováni. Zaručuje to soustavnost výcviku, přehled výkonosti a pořádek při lyžařských zájezdech. Věc pojištění a úrazovosti je s tím pevně spjata. Bude proto v zájmu šíření se tělesné výchovy úkolem všech sokolských složek dosáhnouti, aby na lyže nejezdil nikdo, kdo není řádně lyžařsky organizován. I sebe-menší lyžařské celky, vedené zkušeným lyžařským vedoucím, jsou nám zárukou lepší úrazové zábrany.

V zimním období 1949–50 bylo pojištěno 25.650 členstva, 7332 dorostu a 4354 žactva. Počet skutečně lyžařicích ale musí být daleko větší. Uvažme, kolik lyžařů, příslušníků armády, SNB, finanční stráže, rekreatantů ROH a účastníků školní zimní zotavené si osvoji za jednu zimní sezónu lyžařské základy. A to nečítáme řadu lyžařů, kteří jezdí na hory sou-

kromě. Touto roztržitostí organizační nám zatím uniká skutečný stav lyžařské úrazovosti. Je jistě větší, než si je možno představit z čísel úrazového odboru ČOS. Valnou část z nich je třeba právě nyní podchytit k zmasovění lyžařského sportu. V letošní zimě nám přibude ještě jedna složka — účastníci lyžařských soutěží SHDM. Protože se zde jedná o směs o mládež, bude třeba na SHDM zvláště soustředit zdravotnickou pozornost, tak jak se stalo již při letních závodech.

Z počtu 37.336 zapsaných lyžařů v ČOS bylo hlášeno celkem 380 úrazů, z nichž zdůvodněno bylo řádnými lékařskými nálezy celkem 277. Ostatní úrazy byly odvolány pro svou nepředmětnost. Je to počet pranepatrný vzhledem k zvýšenému riziku, které s hlediska národohospodářského nás musí zajímat. Tělesná výchova má především v lidově demokratickém státě úkol výchovný, má vésti k zocelení zdraví a tělesné zdatnosti. Úrazová zábrana v tělesné výchově má právě odstraniti veškeré složky, tyto snahy rušící. Tím spíše, že vzestup z 0,32% na 0,73% je přece jenom značný.

Zajímá nás především poměr pohlaví. Ze 277 zraněných bylo 192 mužů a 85 žen, tedy známý poměr 2:1. Potěšitelným je zjištění, že v tomto počtu se podílili pouze 19 dorostenců, 2 dorostenky a 1 žák. Při známé průbojnosti mládeže v tomto sportu je jedna dvanáctina ze všech zraněných opravdu neočekávaně malou.

Proti minulým létům (úrazový odbor ČOS má za 4 roky nyní v patřnosti 736 lyžařských úrazů) nenastaly zvláštní výkyvy co do počtu zranění určitých krajín tělesných. Stále jsou postihovány nejvíce dolní končetiny (199 případů — 71%) proti končetinám horním (41 zranění — 14%). Poněkud se zvýšila zranění trupu a hlavy (celkem 46 — 15,6%). A také proti 3 předešlým zimním obdobím se zhoršila poněkud jakost úrazů. Zhoršování převládají úrazy při rekreačním sjezdaření (107) před úrazy ze závodních sjezdů (82). Znamená to, že si příliš mnoho jedinců stále troufá

na sjezdy, pro něž nemá patričního výcviku. Svědčí tomu počet zranění se známých sjezdařských tratí, které si dnes pravidelně sjiždějí i méně zdatní lyžaři. Nejlepším dokladem toho je skutečnost, že zatím nejbezpečnější je právě nejtěžší trať v republice, nová sjezdová dráha v Tatranské Lomnici, na kterou se odvážá jenom nejzkušenější závodníci a jejíž obtížnost zatím odstrašuje ostatní příležitostné lyžaře.

Daleko za těmito sjezdařskými obory pokulhávají ostatní druhy lyžařské: skok s 24 zraněními, slalom se 20, běh s 10 zraněními. Zbytek 34 zranění připadá letos na běžný výcvik začátečníků a skutečně nešťastné náhody, jak jinak ani při lyžařském výcviku nelze.

Stále se ale více ukazuje, že je třeba lépe vésti naše lyžaře k odpovědnosti. Letošní jediný smrtelný případ, který se sice udál v rámci rekreace ROH, ale sokolskému lyžařskému vedoucímu, nám dává jenom za pravdu. Došlo k němu při pokusu o sjezd se Sněžky k Obří boudě, který byl podniknut proti všem zákazům vedoucího výpravy. Jak vysvitá z protokolů, byl sjezd rozpočten na 5 etap. Při druhé etapě došlo ke zřícení se druhého jezdce na polskou stranu Sněžky. Přes svou tragiku je třeba, aby tento případ byl zveřejněn jako poučení všem ostatním pro svou výstřednost a neodpovědnost, tím spíše, že byl podniknut kvalifikovaným lyžařským vedoucím.

Příčiny a mechanism zranění, což nás zajímá především, se stále dosti těžko zjišťují. Sami postižení, ale i vedoucí nevyplňují dosti dobře a přesně požadovane údaje. Spokojují se se zaškrtnutím „pád napřed“, „pád stranou“, ale o ostatní příčiny, jak k pádu došlo, nám nenapiší. Takových neúplných zpráv s hlediska příčiny máme letos 80! Přes všechnu námahu, ke škodě celé věci, se nám nepodařilo zjistit více.

Naopak je třeba zvláště pochváliti většinu ostatních postižených nebo vedoucích, kteří přesně zodpovídají údaje úrazového dotazníku ČOS. — Z jejich velmi výstižných popisů lze

si s porovnáním lékařské diagnózy velmi dobře často představit celý děj zranění. Někdy i nepatrné údaje, jako stav zasněžení, druh vázání, nám dovedou dodatečně osvětlit dříve nepochopitelné dění. Patří proto všem těmto svědomitým činovníkům dik lékařů úrazové odboru ČOS. Stávají se platnými spolupracovníky úrazové zábrany.

Jednou z hlavních příčin zranění jsou stále překážky v terénu. Letos zvláště mnohokrát to byly stromy (16). Pak následují jako příčiny zranění kameny (7), keře (4), kleč (5), kopečky hlíny (5) a dále jsou to kořeny, mezníky, ploty, borůvky, štěrky, škvára a pod. Vesměs to svědčí pro špatné zasněžení, což zpravidla vysvitá z údajů o výše sněhu, která se pohybuje v těchto případech od 3 do 12 cm. Bude nutno věnovat větší pozornost ježdění při špatných sněhových poměrech!

Zranění o slalomové tyče (5), pády do potoků (2), o větve (3) nebo o telegrafní tyče (2) náleží spíše do skupiny zranění o kmeny stromů. Těsně k těmto zraněním se pojí úrazy, způsobené vzdušným najetím lyžařů na sebe, ať již při předjíždění ve sjezdu, či při srážce sjíždějícího s vystupujícím. Zaznamenali jsme jich letos 11, což značí proti minulým letům vzestup přes veškeré dosavadní varování.

Zato letos nebylo zranění hranami, které jsme pozorovali v minulých letech. Rovněž tak i chybným vázáním. Poranění bodcem hole se udála 3. Jedno z nich se přihodilo při závodu v běhu při Tatranském poháru, kdy při předjíždění najel běžec hrudníkem na zapaženou hůl finského předjezdce a nabodl se do hrudníku. Díky pohotovému a všestranné péči lékařské bylo zranění ještě v Tatranské Lomnici zahojeno.

Únavu, jako příčinu úrazu je těžko objektivně hodnotit. Určitě častěji zapřičiňuje úrazy, než jak je udáváno. Jistě se velmi často skrývá za jinými konečnými mechanismy zranění.

Rozhodně bude třeba se nyní všimnout, po většině našich zkušenostech,

všech těch náhodných nehod, charakterizovaných zpravidla ztrátou rovnováhy s následným pádem, který ve své konečné fázi působí vlastní zranění. Jsou to: zajetí do hlubokého sněhu a závějí (29), najetí z měkkého sněhu na náledí (12), skřížení lyží (14) nebo zařiznutí se lyže do zmrzlé stopy (2), zadrhnutí na vlhkém či měkkém sněhu (8) či zaboření se špičky lyže pod zamrzlé sniž (2), zahanření zřejmé při špatném provedení svihu (6). Jiným mechanismem se budou vyznačovat třeba pády při přívratu jednoho nož při pluzení nebo při pokusech o přívratné oblouky. Vlastní pád napřed, nazad či stranou je až konečným dějem. Při tom si musíte stále uvědomovat, že některé pády jsou výslednicí několika dějů a často probíhají tak složitě, že je ani nelze popsat i při analýze zpomaleného filmu. Všimáme se těchto mechanismů nyní soustavně za vydatné pomoci filmu. Opatrování si originálních pádů je spojeno s mnoha těžkostmi. Rozhodně je nelze ale nahradit rekonstrukcí uměle prováděnou, jak vídáme v některých zahraničních publikacích. Velkou potíží je i nezáměrných fotografů a filmařů, kteří i náhodně již zachycené pády vystřihují nebo přímo přestávají natáčet. Ani naše žádost na státní film o poskytnutí takových nepotřebných záběrů se nepotkala s úspěchem. Samostatné filmování, které soustavně provádí v úrazovém odboru ČOS br. dr. Hornof, pochopitelně postupuje příliš pomalu. Z pověděného je zřejmo, jak se rozrůstá zájmový okruh pracovníků kolem lékařského bádání. A jak velikým je podíl spolupráce lyžařských činovníků s úrazovou zábranou.

Podle krajin tělesných je rozložení úrazů v uplynulém zimním období 1949—50 toto: Hlava: 10, krk 5, hrudník 8, bederní krajina 4, břicho 1, pánev 8. **Horní končetina:** rameno 14, paže 4, loket 2, předloktí 4, ruční klouby 4, ruka 13. **Dolní končetina:** kyčelní kloub 1, stehno 6, koleno 70, bérce 34, hlezenný kloub (kotníky) 79 a noha 9. **Smrtelné zranění:** 1 (proražení lebeční kosti). Několik z těchto poranění je tentokrát dosti vážných. Dva sjezdářské otřesy moz-



*Při prvním letošním soustředění lyžařských reprezentantů byl největší zájem soustředěn na plnění TOZ*

ku s následujícími potížemi, které dosud trvají. Nebezpečné poranění hrudníku bodcem hole bylo velmi dobře zahojeno a závodník je bez obtíží. Zlomenina 12. hrudníku obratle při pádu do potoka s výše 4.5 m dosud není v pořádku. Krvácení z ledviny u skokana po několika přemetech bylo zhojeno za 80 dnů. Zatím není ale ukončeno léčení 2 případů zlomenin kostí pánevních, způsobených zachycením o drát, upevňující telegrafní tyč a pád smykem do telegrafní tyče, 3 zlomeniny kosti stehenní, z nichž 2 u začátečníků celkem s dobře probíhajícím hojením. Jak je již dávno známo, největším podílem se na zraněních účastní koleno, bérce a hlezenný kloub.

Koleno vykazuje 9 zranění menisků, 6 zhmoždění, 28 poranění postranních vazů, 13 podvrtnutí a 12 výronů krevních do kolena. Menisky jsou ve směs postihovány na vnitřní straně, právě tak jako jsou zraňovány jenom vnitřní postranní vazy kolena. Po prvé jsme zaznamenali i 1 zlomeninu česky. Všechna poranění kolena ale

znamenají pro postiženého 40—70 dnů neschopnosti nejen k lyžaření, ale často i zaměstnání.

U bérce ze 34 zranění je 32 zlomenin! Je to již náš dřívější poznatek. Převažujte spíše postižení pravého bérce (22) před levým (10). Po stránce léčebné to znamená 60—100 i více dnů neschopnosti zaměstnání, což je národohospodářskou škodou, kterou nelze jen tak přejít. Nehledě k možné trvalé částečné invaliditě. Připočteme-li k tomu ještě 40 podvrtnutí kloubu a hlavně 39 zlomenin kotníků, vyvstane nám v celé šíři lyžařský problém dolní končetiny při lyžaření. Jsou to plně dvě třetiny zranění, vyřazujících nám na poměrně dlouhou dobu nejen cvičence, ale pracující ve chvíli, kdy podnikali jedno z nejpůsobivějších zotavení. V tom vlastně tkví zákeřnost lyžařského zranění a proto se na tento sport soustředíme s úsilím úrazové zábrany. Podaří-li se nám snížit počet popisovaných zlomenin, nemálo přispějeme ke zvýšení bezpečnosti jízdy na lyžích. Jistě je to společ-

ným přáním lékařů i techniků, protože vydatnost lyžařské námahy a zdatnosti za to stojí.

Zábrana úrazů v lyžařství není proto dnes již jenom záležitostí lékařů. Její úspěch závisí na správném porozumění instruktorů, lyžařských cvičitelů a vedoucích, na získání závodníků a samotných cvičenců k účinné spolupráci. Je jisté, že začátečník a méně zdatný lyžař je vystaven více možnosti úrazu. To potvrzuje naše několikaleté pozorování o příčinách zranění v lyžařství. Musíme především požadovat nutnost řádného výcviku. To podporuje naše snahy o organizační zlepšení v Sokole. Jenom ten, kdo bude řádně organizován v lyžařském oddíle sokolské jednoty, nám zaručuje, že projde správným výcvikem, za který nám ručí osobnost oprávněného lyžařského cvičitele. Nelze se spokojit se současným stavem, kdy na lyžích jezdí mnoho jedinců, kteří neprošli správným výcvikem. Ohrožují svůj život a často jsou nebezpeční i pro jiné.

Cvičitelé vyučují základy lyžařské techniky, ovládnání lyží na vhodném terénu. Bude třeba, aby připravovali své žáky i pro případ, kdy se octnou v nebezpečí, aby neztráceli rovnahu a z bázně si neptisobili nevhodnými pády zbytečná zranění. Cenné zkušenosti získává lyžař zpravidla sám, čím déle jezdí. Poučení o úrazové zábraně se dovídá často až později, když již sám se naučil ovládat různé okamžité situace.

Je proto povinností lyžařského cvičitele a vedoucích, aby přehlédl výzbroj a výstroj svých svěřenců, soustavně je poučoval o vhodně úpravě lyží, vázání, délce holí, obutí, oblečení i základních hygienických pravidel lyžařského sportu. Zkušený vedoucí musí někdy i brzdit přílišné nadšení do výcviku, aby nekončilo přepětím a nadměrnou únavou. Musí upevňovat kázeň lyžařského celku, získávat pro ni i ty jedince, kteří vybočují z kolektivu. Důležitým je soustavné odstraňování individuálních chyb a návyků ze způsobu jízdy. A samozřej-

mě nemá žádný cvičitel do výcviku připustit cvičence bez lékařské prohlídky! Uvědomíme-li si plnění všech těchto požadavků, zřetelněji nám vystane ohromný rozdíl mezi organizovaným a neorganizovaným lyžařem i důvody, které právě lékaře vedou k dožadování se zlepšení lyžařské organizace v naší sokolské tělesné výchově.

Plnění podmínek TOZ v lyžařství i chystaný masový nástup dělnické mládeže k SHDM v lyžařství nám živě připomíná poznatky sovětské, jak jsou uveřejněny v Práci A. I. Kuračenkova z r. 1948 „Úrazy v lyžařství a jejich zábrana“.

Při masovém plnění norem GTO v lyžařství se setkali v SSSR s nedodržováním správné počáteční přípravy, zvláště na př. při výcviku ve skocích s můstkem. Lékaři proto důrazně upozornili na nutnost metodického postupu při lyžařském výcviku k dosažení norem GTO. V SSSR není možno připustit nedostatečně trenovaného lyžaře k závodění. Očekává nás proto v nadcházejícím zimním období perný kus práce při zvládnání náporu nadšených plnitelů TOZ i SHDM. Oč důkladnější bude příprava a péče, věnovaná této mládeži, o to hodnotnější budou výsledky, jistě především ke zdaru našeho lyžařství a jeho dalšího rozvoje.

Žádáme proto veškeré lyžařské činovníky v zimním období 1950—51 o spolupráci a uskutečnění těchto požadavků:

1. Upozornit na možnosti zranění při lyžařství — ale nestrašit jimi. Spíše učit jejich zábraně.

2. Provést důkladnou organizaci všech lyžařů a zajistit jejich pojištění proti úrazům.

3. Do důsledku provádět správný nácvik a kontrolovat vybavení každého jedince.

4. Učit rozvaze i opatrnosti při jízdě na lyžích.

5. Dbát na správné a výstižně vyplnění úrazových dotazníků ČOS.

MUDr. E. MATHE



# Udělejte si to sami

## PŘIPEVNĚNÍ TALÍŘE NA HOLI

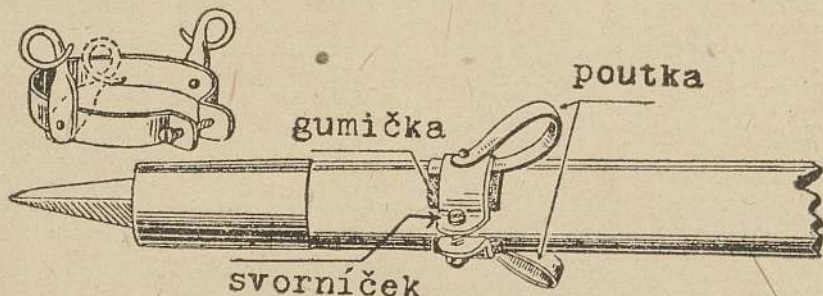
Přípevnění talíře, jak se nyní praktikuje (t. j. závlačkou vedenou holi), přináší lyžaři mnoho nepříjemností. Do otvoru se dostává voda, hůl hnuje a časem se otvor rozšíří. To vše je příčinou, že se dalejší konec hole stává neschop-

ným a ulomí se. Při trochu šikvosti můžeme dobu trvání hole zdelšíť. Použijeme na přípevnění talíře jednoduchého, rozzebratelného svorníku.

Podle připojeného obrázku si může toto přípevnění zhotovit každý, kdo rozumí trochu zámečnictví. Poutka se připevní ke kruhu jen jedním koncem, kdežto dru-

hý konec zasuneme pod talíř a přitiskneme ho při upevnění. Místo poutek můžeme přidělat i železné kroužky. Aby talíř na holi neklouzal, podložíme pod něj gumový kotouč. Místo toho se mohou uvnitř kruhu udělat dva malé zářezy.

V. Charitov,  
lyžařský trenér.



## LYŽE SE DAJÍ OPRAVIT

Zima je přede dveřmi a tak i lyžaři si prohlížejí a připravují své nádobičko na sezónu. Často zjišťujeme, že není všechno v pořádku. Ale času je ještě dost na všechny ty drobné opravy a úpravy. Co však dělat, když zjistíme, že se nám narovnal špička nebo se nám lyže zkroutily. Nevychodí je, zkroutené lyže se dají opravit a to několika různými způsoby. Můžeme je prohřívát pájkou a v žáru je srovnat. Jsou ještě jiné způsoby, ale všechny mají vady. Takovým narovnávaním spotřebujeme mnoho času. Proto při

větší opravě svěříme lyže odbornému závodu.

Přišel jsem však na nový způsob s pěknými výsledky. Deformace lyží se lehce opraví nahříváním parou.

Část lyže, kterou chceme srovnat, zbavíme pečlivě mazání i laku a obtočíme ji několikrát mokrým hadrem. K hadru pak přikládáme horkou žehličku. Prohřívání tenkých částí jde velmi rychle, takže hadr nemusíme ani po druhé namáčet. Při „žehlení“ silných částí, musíme hadr i několikrát znovu postříkat, ne však sundávat.

Při tomto způsobu musíme jen dávat pozor, aby teplota páry nebyla vyšší než 100°. Takto vzniklá pára vniká do póru dřeviny

a dělá ji neobyčejně povolnou. Proto tak můžeme ohřívát jen malé části lyže. Při narovnávaní „vrtule“ nebo točného záhybu musíme nahřát větší kus, a to tak, že celou část obalíme mokrým hadrem a lehce přejíždíme žehličkou.

Když chybnou část dostatečně nahřejeme, odmotáme hadr a stáčíme a rovnáme lyži na tu stranu, kam potřebujeme. Pak ji musíme v tom postavení držet do té doby než zchladne. Po zchladnutí musíme zatížením zregulovat, aby se lyže neohnula zase na druhou stranu.

Tímto způsobem jsem srovnal lyže často už vyřazené.

D. Rostovcev,  
mistr sportu.

Podle časopisu „Sovětský sport“ přeložil Miroslav Benda

SOVĚTSKÝ SVAZ – PŘEDNÍ ZÁŠTITA MÍRU

# D O N A Š Í ZKUŠENOSTI LYŽAŘŮ BRATRSTVÍ KNIHOVNIČKY

Arch. Karel Jarolímek:

## STAVBY LYŽAŘSKÝCH MŮSTKŮ

V těchto dnech vyšla v nakladatelství ČOS, Praha III, Tyršův dům, velmi cenná příručka pro všechny pracovníky v lyžařství, činovníky, rozhodčí sokolských jednot a také závodníky, mládež a širokou lyžařskou veřejnost. Autor knížky a autor výpočtů, plánů a staveb všech našich můstek vložil do knihy své bohaté zkušenosti, které nashromáždil během své čtyřicetileté činnosti v lyžařském sportu.

Kniha se stane učebnicí těm, kteří chtějí zdokonalit svoje vědomosti o správné výstavbě lyžařských můstek, jejich úkolem je postarat se naším horským oblastem o dobrá sportovní zařízení pro zimní období. Lyžařský můstek má být samozřejmým zařízením každého města a vesničky a všude tam, kde jsou dány předpoklady pro jeho použití v zimním období. Ať už jde o stavbu malého můstku ze sněhu pro školní mládež, nebo velkou stavbu můstku, je nutné, aby všichni pracovníci byli správně informováni o všech náležitostech se stavbou a organisací skoku na lyžích. Obsah pečlivě vypracované díla bude zajímavý i pro každého závodníka ve skoku na lyžích, neboť názory na výstavbu a úpravu lyžařských můstek bývají dosud mnohému nejasné a vedou k nesprávným závěrům, jejichž důsledek se projevuje často ve výkonu a někdy též i na osobní bezpečnosti jednotlivce. Knížka je také doplňná kapitoly a nákresy o úpravě trati pro běh na lyžích a pojednáním o úpravě startů

V bývalých lyžařských klubech spočívala podzimní příprava na zimní sezónu v tom, že se začalo v říjnu schůzovat, nanejvýše se chodilo jednou týdně cvičit (ne všude). O poctivé přípravě všech závodníků a členů se jen hovořilo na přednáškách, doprovázených filmy. A tak tomu bylo i po sjednocení tělesné výchovy v Sokole. V našem oddílu to nebyvalo jiné, závodníci se připravovali na sezónu ve skupinkách po dvou, po třech, individuálně, zbytek čekal až na první sněh. Tato nepoctivost v přípravě se musela samozřejmě projevit ve výkonech závodníků a tak jsme byli svědky toho, že závodníci se dostali do své nejlepší formy až koncem března, kdy sezóna pomalu končila. Loni jsme začali s cvičením členstva v říjnu, po prvé v naší sokolovně s průměrnou měsíční účastí 85 členů. Cvičení se, přestože jsme se teprve jako cvičitelé lyžařství učil vésti hodiny gymnastiky, velmi líbila a byla navštěvována i ne-lyžaři. Jakkmile jsme začali jezdit na hory, s cvičením jsme bohužel přestali. Vcelku možno říci o loňské přípravě v tělocvičně, že i když nesplnila plně svůj účel, její klad byl v tom, že jsme se:

1. naučili chodit pravidelně cvičit, i když jen jednou týdně,
2. získali jsme zkušenosti cvičitelské,
3. udrželi jsme se v poměrně dobré kondici a připravili se na námahu zimní sezóny.

Projevil se ovšem i význam plnění disciplin TOZ, které jsme většinou na podzim loňského roku začali splňovat, což přispělo k zlepšení naší tělesné formy. Po skončení sezóny se nám podařilo udržet náš oddíl pohromadě. Někteří členové odešli do lehkotletického oddílu, několikrát jsme se sešli na volleyballovém hřišti a při přípravě na letní závod branné zdatnosti, kterého jsme se zúčastnili.

Letos jsme rozjeli činnost ihned koncem srpna, kdy jsem svolal všechny závodníky na cvičení a projednání přípravy na zimní sezónu. Překvapila

a cílů pro lyžařské závody vůbec. Nechybí ani část pojednání o organizačních náležitostech lyžařských cvičných i závodních podniků, jak se mají vyhledat a vyznačit běžecské tratě, kde mají být kontroly a občerstvovací stanice atd. atd. Kniha, která ve svém

oboru nemá přirovnání ani v literatuře světové je cenným obohacením naší sportovní a tělovýchovné literatury a bude pro každého čtenáře velmi zajímavá a poučná. Knížka má 164 stránek, množství obrázků, kreseb a plánek. Cena výtisku je 120 Kčs.

# SPARTA S PŘEDSEZÓNÍ PŘÍPRAVOU

mne účast a zájem, neboť do prosince, kdy se dá trochu jezdit na lyžích, byla dlouhá doba — tři měsíce. Bylo dohodnuto, jakým způsobem se provede předsezónní příprava a shodli jsme se na tom, že:

1. budeme cvičit 1krát týdně v tělocvičně,
2. v neděli budeme cvičit v přírodě za každého počasí,
3. cvičení v tělocvičnách se budeme později snažit provádět častěji.

Celé září jsme cvičili při průměrné účasti 25—30 členů na jednom cvičení. Cvičili jsme hlavně gymnastiku, na lavičkách; velmi se líbilo bočné přeskakování laviček a cvičení s medicin-bally.

Každou neděli jsme se sjížděli do Mokropes, kde jsme při průměrné účasti 8 členů (někdy až 12) běhali v lese přes hodinu, lezli a běhali do prudkých strání, skákali přes příkopy a běhali mezi stromy. Těchto cvičení v terénu se zúčastnily i naše ženy, které přišly na chuť běhání v přírodě, na pružných lesních cestách, naučily se posilovat svou vůli, vydržet běžet i když se ti zdá, že už nemůžeš.

V říjnu jsme začali cvičit 2krát týdně a účast ve cvičení ještě stoupla. Ukázal se mezi lyžaři zájem o košíkovou, o plavání, takže v pátek po cvičení chodíme ještě plavat. Rovněž se zvyšuje účast na nedělních běžeckých cvičeních, zvláště u našich žen a tak můžeme očekávat další rozvoj ženského běhání v našem oddíle. A myslím, že je to právě zásluha celého kolektivu, že cvičení jsou přitažlivá.

Chceme v listopadu zapojit do naší přípravy účastníky lyžařských SHDM, chceme uskutečnit společná cvičení lyžařů celého našeho okresu Praha 7, chceme aplikovat sovětské metody přípravy, popsané v minulých číslech Lyžařství. Jak se nám to bude dařit, napíší v některém příštím čísle.

Jiří Krasilov

Inž. Jan Valníček:

## SPORTOVNÍ STŘELBA Z KULOVNÍČEK A VZDUCHOVEK

Populární formou seznamuje autor čtenáře s přísnými zákony a poučkami střelby. Knížka plná obrázků vyplňuje mezeru v naší

sportovní literatuře. Cena 65 Kčs.

## Arnoš; Kotrlík: ORIENTACE V PŘÍRODĚ

Knížku, i když je určena turistům, si přečte se zájmem každý lyžař, aby se poučil o správné orientaci v terénu. Její cena je 30 Kčs.

## Nikolaj Ozolin: TAJEMSTVÍ SÍLY A VYTRVALOSTI

Sovětský mistr sportu napsal tuto knížku srdcem a duší sovětského člověka — zkušeného sportovce. Ozolinova knížka je příručkou pro všechny, kteří chtějí být zdraví, silní, obratní a vytrvalí. Četné obrázky ze všech sportů vhodně doplňují poutavý obsah. Cena 25 Kčs.

## Alfréd Janecký: LEHKOATLETICKÉ BODOVACÍ TABULKY

Dosavadní finské bodovací tabulky propočítané do 1150 bodů už na některé výkony nestačily. I náš světový rekordman špkt. Emil Zátopek zaběhl časy, které tuto hranici daleko překročily. Proto tyto nové tabulky propočítané do 1360 bodů jsou nepostradatelnou pomůckou všech lehkooatletických činovníků. Cena 34 Kčs.

Serie příruček pravidel sportovních her byla rozšířena o další dvě: **PRAVIDLA TENNISU**, cena 11 Kčs a **PRAVIDLA GOLFU**, cena 30 Kčs.

Všechny výše uvedené knížky a příručky vydalo nakladatelství ČOS, Praha III, Tyršův dům, kde si je také můžete objednat.



# SOUTĚŽ K IX. SJEZDU ČOS

„Sokol patří pracujícím.“

Československá obec sokolská vyhlásuje ke svému IX. sjezdu soutěž „Sokol patří pracujícím“ o nejlepší jednotu, okres a kraj. Soutěž obsahuje úkoly, vytyčené na III. celostátní konferenci ČOS jako přípravu k IX. sjezdu ČOS. V soutěži získáme čtvrt milionu nových členů, založíme tisíc nových jednot, tři tisíce sokolských novoukroužků na závodech a vesnicích a získáme 60.000 nových nositelů TOZ. Soutěž se tak stane mohutným nástupem k splnění úkolů, které pomohou vytvořit ze Sokola velkou dobrovolnou organizaci tělovýchovy a sportu, přitažlivou zejména pro mládež.

Soutěž začíná dne 22. října 1950 a končí 27. května 1951 o Sokolském dnu jednoty. Vítězná jednot, okres a kraj budou vyhlášeny a odměněny na IX. sjezdu ČOS.

Soutěží: a) členstvo a oddíly v rámci jednoty, b) jednoty v rámci okresu, c) okresy v rámci kraje, d) kraje v rámci ČOS.

**I. Soutěž o nejlepší jednotu v okrese:** 1. v počtu nově získaných členů, 2. v počtu nových nositelů TOZ, 3. v počtu činných oddílů těchto hlavních odvětví tělovýchovy a sportu: všeobecná příprava, lehká atletika, plavání, gymnastika, cyklistika, kopaná, odbíjená, lyžařství, lední hokej, 4. v počtu účastníků na Běhu vítězství, 5. v počtu aktivních účastníků na Sokolském dnu, 6. v počtu účastníků na valné hromadě jednoty. — **Závodní jednoty** kromě toho soutěží: 7. v počtu aktivních cvičenců v poměru k počtu osazenstva, 8. v účasti na SHDM v poměru k počtu mládeže v podniku.

**II. Soutěž o nejlepší okres v kraji:** 1. v počtu nově získaných členů Sokola, 2. v počtu nových nositelů TOZ, 3. v počtu činných oddílů těchto hlavních odvětví tělovýchovy a sportu: všeobecná příprava, lehká atletika, plavárny, gymnastika, cyklistika, kopaná, odbíjená, lyžařství, lední hokej, 4. v počtu účastníků na

Běhu vítězství, 5. v počtu aktivních účastníků na Sokolských dnech jednot, 6. v počtu nově založených jednot, 7. v počtu nově založených kroužků na závodech a vesnicích.

**III. Soutěž o nejlepší kraj:** 1. v počtu nově získaných členů Sokola, 2. v počtu nových nositelů TOZ, 3. v počtu činných oddílů těchto hlavních odvětví tělovýchovy a sportu: všeobecná příprava, lehká atletika, plavání, gymnastika, cyklistika, kopaná, odbíjená, lyžařství, lední hokej, 4. v počtu účastníků na Běhu vítězství, 5. v počtu aktivních účastníků na Sokolských dnech jednot, 6. v počtu nově založených jednot, 7. v počtu nově založených kroužků na závodech a vesnicích.

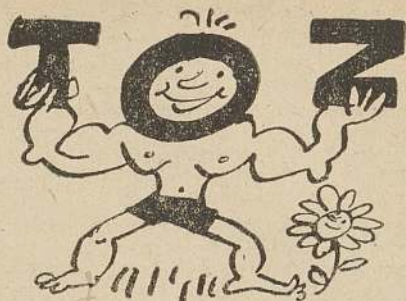
## V soutěži se hodnotí:

Nábor členstva: 2% k počtu obyvatel rovná se 100 bodů. TOZ: 1% k počtu obyvatel v soutěži okresů a krajů rovná se 1000 bodů. 1% k počtu členstva v soutěži jednot rovná se 100 bodů. — Oddíly: 1 činný oddíl z hlavních odvětví tělovýchovy a sportu rovná se 100 bodů. Běh vítězství: 1% k počtu obyvatel rovná se 100 bodů. Sokolský den jednot: 20% k počtu obyvatel rovná se 1000 bodů. Valná hromada: 100% účast členstva rovná se 50 bodů. Založení jednot a kroužků: splnění závazků KVS a OVS rovná se 1000 bodů.

Zvítězí jednot, okres, kraj, který dosáhne nejlepšího průměru ve všech částech soutěže. Jednot, okres, kraj, který se nezúčastnil všech částí soutěže, nemůže se stát vítězem, i kdyby dosáhl v celkové klasifikaci největší počet bodů.

Jednoty, okresy, kraje podávají na zvláštních tiskopisech vydaných ČOS měsíční písemná hlášení o stavu soutěže v těchto lhůtách: jednoty do 3. v každém měsíci OVS, v kopii KVS, okresy do 8. v každém měsíci KVS, v kopii ČOS, kraje do 12. v každém měsíci ČOS. K uzavření soutěže budou vydána zvláštní hlášení. — Za

Jedním z nejhlavnějších našich úkolů je plnění podmínek Tyršova odznaku zdatnosti. To musí být celoroční náplň našeho tělovýchovného dění. Gymnastika, lehká atletika, jízda na kole, plavání, pochody v terénu — to vše nám dá tu nejlepší přípravu na zimu. A v zimě pak chceme, aby nebylo ani jednoho lyžaře, který by v záznamní knížce TOZ neměl ve výběrové části splněnou — jízdu na lyžích. I když s velkou radostí uveřejňujeme v každém čísle „Lyžařství“ další nové nositele TOZ,



nemáme radost z toho, že jen malé procento je si vědomo toho, že jsou lyžaři. Bylo hodně těch, kteří splnili závazek, aby do letošní sezóny šli už s TOZ a ti samozřejmě v létě na lyžích jezdit nemohli. Máme však před další sezónou a podle zprávy referenta TOZ, budou téměř ve všech zimních střediscích vytčeny standardní lyžařské tratě TOZ. Tam bude mít možnost každý zájemce, aby se připravoval, aby potom až se přihlásí k závodu, podmínku i časový limit splnil. Záleží pak na všech lyžařských složkách, aby využily všech možností a získaly do lyžařských soutěží ten největší počet zájemců. Možnosti jsou veliké a heslo „Co lyžař, to nositel TOZ“, může být pak nejen dobrým náborovým heslem, ale i závazkem.

Do uzávěrky jsme dostali opět hodně radostných hlášení o plnění TOZ. — Lyžařský oddíl Sokola Bratrství Sparta hlásí splnění a překročení závazku získat v letošním roce 20 TOZ. Do poloviny října t. r. je už mezi lyžaři Sparty 32 nositelů TOZ:

Blažek Josef,  
Bejček Jan,  
Farkač Josef,  
Blumová Kristina,  
Bolehovský Luboš,  
Bumanová Jaroslava,  
Helcl Ilja,  
Helclová Jarmila,  
Helmichová Miťa,  
Hlavicová Jarmila,

Holeček Milan,  
Ing. Jelen Miroslav,  
Köhlerová Jiřina,  
Krasilov Jiří,  
Krasilová Olga,  
Kviderová Zdena,  
Lula Eduard,  
Matesová Marie,  
Mazánková Jaroslava,  
Opřt Oldřich,  
Paulová Helena,

Polanský Jaroslav,  
Reháček Karel,  
Sochor Jindřich,  
Stríž Adam,  
Strížová Sylva,  
Šedivý Ilja,  
Šincl Jaroslav,  
Šrafl Adolf,  
Štefka Zdeněk,  
Tagwerker Jan,  
Vaničková Blanka.

úspěšný průběh soutěže a správnost hlášení odpovídá výbor jednoty a předsednictvo okresu a kraje. Během soutěže budou udělovány putovní standarty — krajem nejlepšimu okresu, ČOS nejlepšimu kraji.

Vítězný kraj obdrží osobní auto, vítězný okres motocykl a vítězná jednota tělovýchovné a sportovní potřeby podle vlastního přání v ceně 30.000 Kčs. 50 členů nejlepší závod-

ní sokolské jednoty v soutěži bude vysláno na zájezd k přátelským sportovním utkáním do lidově demokratických států.

**Soutěžení v jednotách.** V jednotách bude rozvinuto široké soutěžení mezi členy jednotlivých oddílů i mezi oddíly v náboru nových členů, v získávání TOZ a v nejlepší účasti na Běhu vítězství, Sokolském dnu a valné hromadě jednoty.

**Lyžařský oddíl Sokola Plzeň I:** Zlatý TOZ: Jindra Beránek, stříbrný TOZ: Vlastimil Hrdina, Josef Kupka, Josef Volf, Kamil Razín, Ladislav Konopík, Antonín Melichar, Ota Sladký, Lída Rašková; bronzový TOZ: Z. Valeš, M. Bystrický, Libor Kadlec, Z. Kellner, Jan Rod a Vlasta Korešová.

**Lyžařský oddíl Sokola Stará Boleslav:** Zlatý TOZ: Ladislav Zajíček, bronzový TOZ: Luboš Pavlík, Karel Stránský, Jiří Hladil, ing. Josef Němeček, Josef Ledecký, Stanislav Truska, Zbyněk Teněl a Vladimír Nedvěd.

Lyžařský odbor krajského výboru Sokola Praha Tyršův kraj se zavázal, že do konce letošního roku budou všichni členové výboru nositeli TOZ. Zároveň už splnil předseda odboru Jaroslav Čáp, místopředsedkyně Lída Barcalová, referent závodů Jan Bejček, ref. závodníků Adolf Máša a referent cvičitelů Jiří Havelka.

Všem novým nositelům TOZ gratulujeme a čekáme na další hlášení.

**Sokol Hodkovičky:** Zlatý TOZ: Bedřich Šenk, Jan Kodata, stříbrný TOZ: Zdislav Polehla, Jaroslav Jarouš, Ivo Vacek a Julius Zeman.

**Jednotlivá hlášení:** Zlatý TOZ: Z. Tatiček, S. Čs. pojišťovna, pplk. ing. Vilém Kočka, prof. Josef Koudelka, Josef Šuran, S. Poštovní spořitelna, Josef Plhák, ZSJ Železničáři Praha. Stříbrný TOZ: referent TOZ Josef Kašpar, Jindra Kredbová a Jaroslav Kredba, oba ZSJ Dynamo Slavia, M. Nekovářová, S. Hradčany. Bronzový TOZ: Jiřina Tvrzská-Matková, S. Živnobanka, Praha.

## SOKOL SVIT GOTTWALDOV I. BUDUJE LYŽAŘSKÉ STŘEDISKO V LÉSKOVÉ

Kdo má rád naše valašské hory, zná Velké Karlovice a kousek za nimi malebné údolí Léskové. Tiché žlutnoucí lesy, naše kotáry, ozářené podzimním sluncem, čírá Bečva se svými zurčícími přítoky, to byla dosavadní Lésková. Pouze skupinka turistů a osamělých houbařů občas porušili nedělní klid velebné přírody.

Jinak je tomu však letošního podzimu. Zavládl zde ruch a divné hemžení lidu turistického a lyžařského. Co se to zde děje? Co zde pohledává každou neděli 60 i více statných děvčat a chlapců? Odpověď je snadná. Lyžařsko-turistický oddíl Sokola SVIT z Gottwaldova uvádí zde ve skutek svůj plán. Ten ruch, ten smích a nadšení, to je budoucí lyžařské středisko, které se tvoří a které bude jedno z největších u nás. Divíte se? Pochybujete? Proč? Nezaslouží si něco takového naše krásné valašské hory s dobrými terény a výbornými sněhovými podmínkami? Jistě že ano! A právě to přivedlo gottwaldovské Sokoly do Léskové.

Dnes je již téměř vybudována cvičná sjezdová dráha, která je sice jen asi 1000 metrů dlouhá, ale která svým sklonem, terénní rozmanitostí, zatáčkami a 20metrovým pádákem dá sjezdařským adeptům „řádné kapky“. Věříme, že bude dokonalou přípravou na těžké závodní trati. Nedaleko sjezdové dráhy staví se obří slalom. Větší část vede řídkým lesem mezi statnými smrků, pak proběhne hlubokou ráztkou, otočí se kolem chaloupky osamělého pasekáře a končí na louce u Bečvy, téměř v jednom místě se sjezdovou dráhou. Uprostřed mezi sjezdovkou a slalomem povede lyžařský výtah, který je již díky ČOS zajištěn a který bude postaven v příštím létě.

Hlavní budovatelské úsilí se soustřeďuje na zemní stavbu lyžařského můstku pro skoky střední délky. Pro budoucnost je zde plánován skokanský sta-



*Lyžaři z Gottwaldova v pilné práci*

dion o 3 můstcích, a to žakovský, cvičný a závodní. Všechny tyto můstky budou mít společný dojezd. Náš obětavý stavitel lyžařských můstků architekt br. Jarolínek se vyslovil na místě velmi pochvalně o našem plánu. Příští léta se přikročí ke stavbě nájezdových věží a pak, jak věříme, půjde již jen o výcvik nových skokanů.

Na 4000 brigádnických hodin ve slunci i dešti, to je výraz našeho snažení. Lopaty, krumpáče, sekyry, vozíky polní dráhy tažené motorovým navijákem, to je rámec naší stavby lyžařského můstku. Stavějí lyžaři, turisté, ale přišli pomoci i kuželkáři, vzpěrači, házenkáři a přijdou další. Během příštího léta budou vybrány a upraveny vzorné stabilní běžecké tratě, které hodláme vybavit stálým polním telefonickým vedením.

Děk podpoře n. p. Svit, ČOS a lidové správy je zimní středisko v Léskové uskutečnitelné. Plán je smělý, avšak neřekl „Tyš: „Kdo málo chce, jako by nic nechtěl?“ Věříme pevně, že nadšení, se kterým jdou naše sestry a bratři do tvořivé práce, jejich láska ke společnému dílu a jejich vzorná pracovní obětavost jsou činitelé, kteří zvládnou všechny těžkosti a kteří plán promění ve skutek. A proto, sviťovští lyžaři, vytrvale vpřed do další tvrdé, ale radostné práce!

Rostislav Sedláček, Gottwaldov

**ZÁKLAD ÚSPĚCHŮ — SVĚDOMITÁ PŘÍPRAVA**

# ZÁVODNÍ ŘÁDY A TISKOPISY

## *potřebné k provedení závodu*

Zkušenost uplynulé sezóny nás poučila, že mnozí bratři nedovedou si správně objednat potřebné tiskopisy a závodní řády. Chyba byla oboustranná, řády nebyly řádně označeny a proto jsme letos přikročili k očíslování tiskopisů a řádů. Objednávejte je v nakladatelství ČOS, Praha III, Tyršův dům.

V objednávce uvádějte tato čísla:

- Ř — 3 Závodní řád část 3 — výpočtové tabulky pro skok na lyžích a závod sdružený.
- Ř — 4 Závodní řád část 4 — závod ve sjezdu, ve slalomu, závod v obřím slalomu, závod sdružený sjezdový.
- Ř — 5 Závodní řád část 5 — výpočtové tabulky pro závod ve sjezdu a slalomu.
- Ř — 6 Bodování různě sdružených lyžařských závodů.
- Ř — 7 Řád zkoušek měřičů a rozhodčích, řád zkoušek cvičitelských, řád lyžařských cvičitelů a vedoucích.

V letošní sezóně bude vydán Závodní řád část 2 pro závod v běhu na lyžích, běh rozestavný, závod ve skoku, závod sdružený a závody zvláštní. Jeho objednáací číslo je Ř — 2. Nezapomeňte si jej před vydáním objednávky zajistiti.

Tiskopisy pro výpočet výsledků v závodech si objednávejte pod těmito čísly:

- T — 1 Závod v běhu na lyžích,
- T — 2 Hlášení časů,
- T — 3 Listina časů v cíli,
- T — 4 Listina pořadí závodníků v cíli,
- T — 5 Listina průjezdů kontrolním místem,
- T — 6 Závod v běhu rozestavném,
- T — 7 Závod sdružený sjezdový,
- T — 8 Kontrolní listina pro sjezd a slalom (strážci branek),
- T — 9 Závod ve skoku a závod sdružený,
- T — 10 Délka skoku,
- T — 11 Styl skoku,
- T — 12 Veřejné bodování, tabulka pro výpočet výsledku závodníka,
- T — 13 Prozatímní hlášení výsledků ve skoku,
- T — 14 Výpočet veřejného bodování ve skoku na lyžích.

A nyní k jakému účelu jsou jednotlivé tiskopisy určeny.

- T — 1 Listina pro výpočet výsledků jednotlivých závodníků — blok 25 listů,
- T — 2 „Hlášení časů“, pomocná tabulka pro oznámení dosaženého času závodníků — blok 25 listů,
- T — 3 „Listina časů v cíli“ na tuhém kartonu pro zapisování časů závodníků v cíli (pro všechny závody — kromě skoku) — jednotlivé listy,
- T — 4 „Listina pořadí závodníků v cíli“ na tuhém kartonu pro zapisování čísel závodníků, kteří projeli cílem (pro všechny závody kromě skoku) — jednotlivé listy,
- T — 5 „Listina průjezdu kontrolním místem“. Pro kontroly při běžeckých závodech, bloky 20 listů,
- T — 6 „Závod v běhu rozestavném“. Pro výpočet závodu štafetového, 1 list pro jednu 4člennou štafetu — blok 25 listů,
- T — 7 „Závod sdružený sjezdový“. Pro výpočet výsledků závodníků v závodě ve sjezdu nebo slalomu nebo v závodě sdruženém sjezdovém — blok 25 listů,
- T — 8 „Kontrolní listina pro sjezd a slalom“. Pro zapisování přírážek strážci branek — blok 25 listů,



- T — 9 „Listina pro výpočet závodu ve skoku a v závodě sdruženém“ — je určena pro výpočet výsledků jednotlivých závodníků. — blok 25 listů,  
 T — 10 „Délka skoku“. Pro zaznamenání dosažených délek závodníky ve skoku - list pro 20 závodníků, v blocích po 25 listech,  
 T — 11 „Styl skoku“. Pro záznam známek za styl stylovými rozhodčími, 1 list pro 20 závodníků, v blocích po 25 listech,  
 T — 12 „Veřejné bodování“ — tabulka pro rychlý pomocný výpočet výsledků závodníků — jednotlivé listy,  
 T — 13 „Tabulka pro prozatímní hlášení výsledků ve skoku“, jednotlivé listy,  
 T — 14 „Výpočet veřejného bodování ve skoku“. Tuhý karton, 1 list pro 10 závodníků.  
 Miloš Procházka

## TERMÍNOVÁ LISTINA

### ÚSTŘEDÍ LYŽAŘŮ ČOS NA SEZÓNU 1950-51.

- Do 21. ledna 1951 skončeny oddílové a okresní přebory  
 Do 28. ledna 1951 provedeno I. kolo SHDM (podnikové)  
 skončeny krajské přebory dorostu  
 1.—4. II. 1951 přebory dorostu — Slovensko  
 1.—4. II. 1951 mezinárodní závod v běhu (muži a ženy), závod sdružený a závod ve skoku prostém — Nové město na Moravě  
 Do 11. II. 1951 skončena vylučovací kola Sokolovského závodu branné zdatnosti v okresech  
 Do 11. II. 1951 skončeny krajské přebory mužů a žen (včetně mužů III. tř. 18—19 let — běh 10 km)  
 11. II. 1951 náborové propagační závody mládeže ve všech místech republiky  
 10.—11. II. 1951 sáňkařská mistrovství ČSR  
 Do 18. II. 1951 provedeno II. kolo SHDM (sektorové)  
 17.—18. II. 1951 Velká cena Československa — Tatranská Lomnice.  
 Do 25. II. 1951 skončena vylučovací kola Sokolovského závodu branné zdatnosti v krajích  
 25. II.—4. III. 1951 III. kolo (finale) SHDM a 52. lyžařská mistrovství ČSR  
 25. II. 1951 bobová mistrovství ČSR  
 10.—14. III. 1951 finale Sokolského závodu branné zdatnosti v Jeseníkách  
 13.—15. IV. 1951 závod Osvobození — Studniční hora v Krkonoších  
 1. V. 1951 Ďumbier — Halašův memoriál

Zádáme všechny lyžařské oddíly sokolských jednot, aby do 30. listopadu t. r. hlásily Ústředí lyžařů ČOS, Praha III, Tyršův dům, všechny závody, které hodlají uspořádat v zimní sezóně 1950—51. Termín přesně dodržte, jelikož se jedná o vydání celkové termínové listiny.

## JMENOVÁNÍ VEDOUČÍCH ČOS

Zkoušky, konané dne 5. III. 1950 v Novém Hrozenkově

Adámek Emil, Chvalčova Lhota,  
 Bedřich Rudolf, Uherský Brod, Beránek Jan, Svit Gottwaldov, Borák Ladislav, Velké Karlovice, Borovička Milan, Valašské Meziříčí,

Černocká Irena, Gottwaldov I.

Dekastello Antonín, Fatra Napajedla,  
 Dohnalík Jaroslav, Kroměříž, Dostálová Eva, Dynamo Vsetín, Dvořák Karel, Svit Otrokovice,

Ecková Helena, Fatra Napajedla,

Fárek Lumír, Slušovice, Flašar František, Bystřice p. Host., Fortelka Zdeněk, Valašské Meziříčí,

Hájek Jiří, Svit Gottwaldov, Hromková Drahomíra, Hodonín, Hrouda Oldřich, Svit Gottwaldov I, Ing. Huráb Milan, Kroměříž,

Chalupová Květa, Kroměříž, Chrstoš František, Svit Gottwaldov, Chvástek František, Fatra Napajedla,

Illek Josef, Svit Gottwaldov I,

Jadrníčka Vladimír, Svit Gottwaldov I, Janečka Alexandr, Svit Gottwaldov I, Juráček František, Hodonín,

Kadera Josef, Svit Gottwaldov, Kapoun Jaroslav, Valašské Meziříčí, Karabec Bohumil, Svit Gottwaldov I, Kašík Michal, Fatra Napajedla, Kuba Mirko, Kyjov, Kocián Vladislav, Svit Gottwaldov I, Kolář Bohumil, Svit Gottwaldov I, Ing. Koluch Jan, Vsetín, Koluch Jiří, Dynamo Vsetín, Konopková Jana, Svit Gottwaldov, Kovyčanková Jaroslava, Valaš. Klobouky, Kosič Josef, Kněždub, oKtas Miroslav, Bystřice p. Host., Kouřil Zdeněk, Fatra Napajedla, Kovář Miroslav, Svit Gottwaldov, dr. Kozák Stanislav, Svit Gottwaldov, Krajčová Anežka, Uherský Brod, Krompolec Miloslav, Frýdlant n. Ostr., Krutilová Marie, Svit Gottwaldov, Kubán Rostislav, Strání-Květná, Kubínová Marie, Svit Gottwaldov,

Mačalík Bohumil, Kroměříž, Mandák Miloslav, Slušovice, Mašíková Božena, Svit Gottwaldov, Menec Mojmir, Svit Gottwaldov I, Mezihorák Pavel, Svit Gottwaldov I, Minářová Drahomíra, Svit Gottwaldov I

Němec Zdeněk, Svit Gottwaldov I, Nevadba Jaromír, Kroměříž,

Ondra Vojtěch, Uher, Hradiště, Ovčević Josef, Podhradní Lhota,

Papež Oldřich, Valaš. Meziříčí, Pavlová Květa, Svit Gottwaldov I, Pěnička Miroslav, Svit Gottwaldov I, Josef F. Piňos, Fatra Napajedla, Player Vladimír, Dynamo Vsetín, Pořízka Vlastimil, Kněždub, Pravec Karel, Svit Gottwaldov, Prošek Otto, Bystřice n. Host.,

Dr Rašounský Antonín, Svit Gottwaldov I, Rašáková Ladislava, Kroměříž, Rosenzweigova Danuše, Fatra Napajedla,

Sevelková Zdeňka, Dynamo Vsetín, Slovák Ladislav, Svit Gottwaldov, Souček Zdeněk, Svit Gottwaldov, Spáčil Jan, Svit Gottwaldov, Spisarová Libuše, Fatra Napajedla, Stuchlík František, Uher, Ostroh, Svoboda Vladimír, Svit Gottwaldov I., Synek Vlastimil, Dynamo Vsetín.

Sídlo Antonín, Strání-Květná, Šnadr František, Svit Gottwaldov I., Splichal Otto, Svit Gottwaldov I., Štastný Vlastimil, Svit Gottwaldov I., Stohanzlova Libuše, Svit Gottwaldov I.

Tříska Václav, Fatra Napajedla.

Vágnr Václav, Svit Gottwaldov I. Vachtář Alfons, Bystřice p. Host., Vala Antonín, Kroměříž, Vaněk Jaromír, Svit Gottwaldov I., Vašíček Josef, SNB Brno, Velčovský Vladimír, Svit Gottwaldov I., Viťásek Jan, Svit Gottwaldov I.

Zezulková Ivana, Svit Gottwaldov I.

#### Mladší.

Baldreich Ladislav, Fryšták, Bánovský Aleš, Svit Gottwaldov, Bělík Ilja, Gottwaldov I.

Cervenka Zdeněk, Svit Gottwaldov.

Jugas Jaroslav, Svit Gottwaldov.

Koudelák Jaroslav, Svit Gottwaldov.

Miklíková Eva, Svit Gottwaldov.

Pavlas Ivor, Svit Gottwaldov.

Ryšavý František, Svit Gottwaldov.

Žurek Vlastimil, Svit Gottwaldov.

**Kraj Jihlava:** Holubářová Naděžda S. Chotěboř, Jurov Zdeňka S. Havl. Brod, MUDr Kokeš Jan S. Třebíč, Mitras Miroslav S. Počátky, Zymák Ivan S. Třebíč.

**Kraj Plzeň:** Jeníček Václav S. Bělčice, Kopřiva František S. Petřín, Mikutová Helena S. Plzeň I.

**Kraj Brno:** Kovaříková Jarmila S. Boskovice, Pokorný Miloslav S. Tišnov, Rejšek Radomil S. Znojmo, Štefková Petra S. Věcla Brno, Tauvinkel Arnošt S. Věcla Brno.

Nápravník Čestmír S. Ostrava III, Ondřej Oldřich S. Ostrava III. — Zkoušky konané 4. II. 1950 na Sokolské boudě v Krkonoších.

Klečka Dalibor S. Frenštát p. Radh. — Zkoušky konané 14. IV. 1950, Zelené Plešo.

Vrabel Jan S. Vítkovické železární. — Zkouška konaná 25. II. 1950 v Peci pod Sněžkou.

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Hora s redakčním kruhem. Odpovědný zástupce listu Mirko Fišer. Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 829-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spoř. v Praze 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

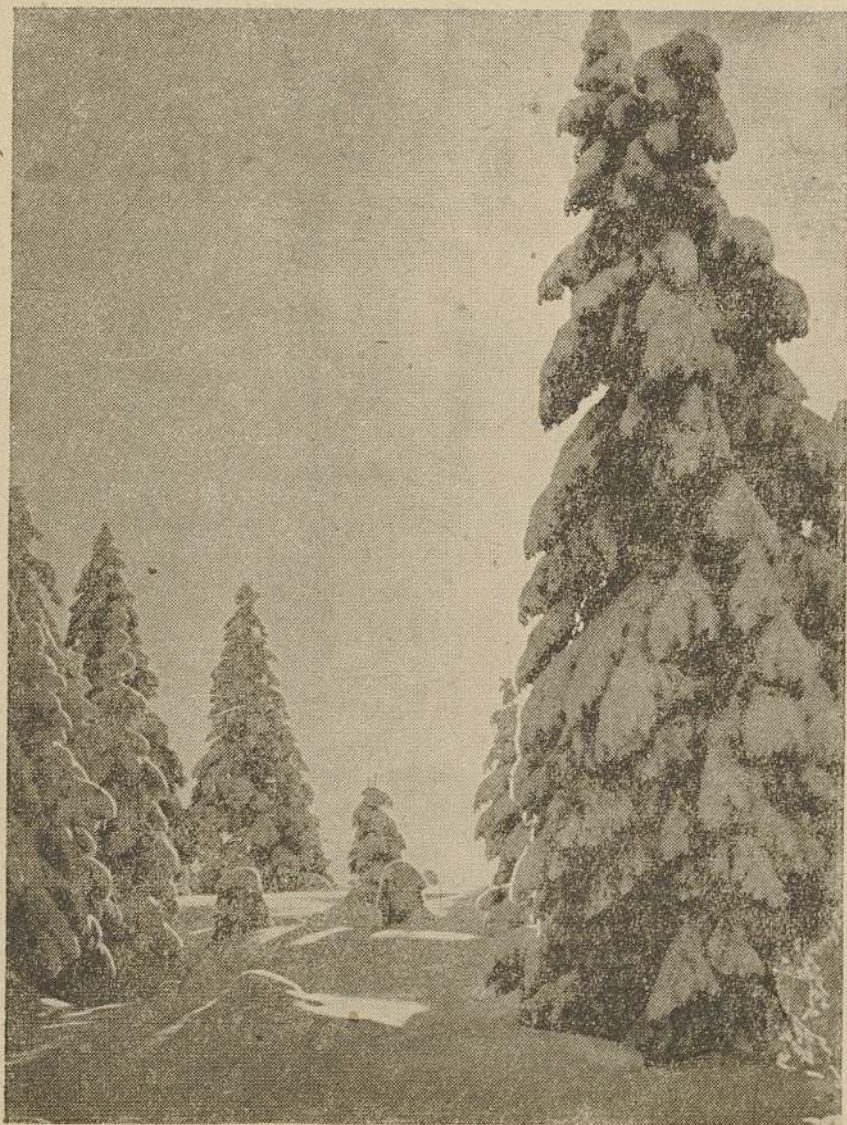
Dohládací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

30. LISTOPADU 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 11



# 33 LET BOJE ZA MÍR

Uplynula třetina století od doby, kdy se ve Velké říjnové revoluci zrodil první socialistický stát v historii lidstva — Sovětský svaz.

Již den po vítězné revoluci oznámil Vladimír Iljič Lenin přeplněnému sálu Smolného první dekret sovětské vlády, který obsahoval provolání ke všem bojujícím národům a výzvu jejich vládám k okamžitému zahájení jednání a spravedlivý, demokratický mír.

Tento první počín mladé sovětské vlády, dekret o míru, nebyl náhodný, ale byl to přirozený důsledek socialistické revoluce, která přinesla utlačěným národům carského Ruska skutečnou demokracii, jež odmítá zbraně jako prostředek k řešení mezinárodních sporů.

Od tohoto slavného dne, který ukázal všem utlačovaným národům cestu osvobození od jha imperialismu, bojuje Sovětský svaz důsledně za udržení míru a bez váhání dává všechny síly k tomu, aby byl všeobecný mír zachován, a nemilosrdně odhaluje vše, co v sobě skrývá nebezpečí nových válek.

I když před první světovou válkou Společnost národů byla jen zástěrkou imperialistům na oklamání národů, vstoupil do ní Sovětský svaz a snažil se využít jejich omezených možností pro zachování míru. A před vzplanutím druhé světové války byl jediným, který ukazoval správnou cestu pro zachování míru. Jeho úsilí však bylo nakonec zmařeno těmi, kdož se dívali na druhou světovou válku jako na prostředek k uskutečnění svých tajných záměrů.

Důsledná mírumilovná politika Sovětského svazu byla imperialisty považována za projev slabosti a proto také využili všech možností, aby ho oslabili, učinili na sobě závislým a nakonec ho likvidovali. Výsledky druhé světové války však ukázaly gigantickou sílu a nepřemožitelnost SSSR, který své síly nepoužívá ke zkáze a ničení, ale dává ji plně do služeb míru a budování. Vždyť po skončení války opět jediný z velmocí důsledně hájí a provádí politiku míru. Zatím co na západě započali imperialisté zuřivý závod ve zbrojení, urychleně vyrábějí prostředky k hromadnému vraždění, obnovují německý válečný potenciál, posílají svá žoldnéřská vojska na potlačení osvobozeneckých bojů lidu Koreje, Číny, Vietnamu, Indonésie, tvoří pakty a bloky proti zemím lidové demokracie a SSSR, rozjíždějí naplno válečnou propagandu a to vše za každodenního bídačení pracujících ve svých zemích, přistupuje Sovětský svaz k mírovému budování. Lid prvního socialistického státu odstraňuje strašné stopy války, způsobené hordami fašistů, začíná uskutečňovat gigantické stavby, nastupuje ke splnění stalinského plánu přeměny přírody. Začíná plnit plány mírové výstavby, plány, jejichž plnění přinese mohutný rozkvět státu a blahobyt jeho občanům. Sovětský svaz přitom denně odhaluje zločinné plány angloamerických imperialistů a ukazuje světové veřejnosti, kdo připravuje válečný požár v kuchyni atomové diplomacie. Důsledně odhaluje sabotáže usnesení Valného shromáždění OSN se strany angloamerických imperialistů a bojuje a denně odhaluje jejich záměry v Radě bezpečnosti. Sovětský svaz trvá nadále na bezpodmínečném zákazu atomových zbraní a na zavedení přísné mezinárodní kontroly přesto, že tuto zbraň má sám k dispozici.

Po celých 33 let kráčí sovětská politika míru přímou cestou bez ohledu na překážky, kterými se snaží zadržet její postup imperialisté. Mírová politika Sovětského svazu není projevem slabosti, ale vyplývá ze zásad, které jsou vlastní jen socialistickému státu a které z něj činí nesmiřitelného odpůrce válek a rušitelů pokojného života všech národů. Jemu nejde o výboje ani o cizí území, ani o nadvládu nad druhými národy. Svě zřízení nikomu nevnučuje a je přesvědčen o možnosti a nutnosti spolupráce všech, kdož mají zájem na udržení míru mezi státy.

Sovětský svaz žádá, aby byl ihned ustaven mír všude tam, kde anglo-američtí interventi a jejich vasalové již zahájili krvavou žeň. Aby si národy upravily poměry ve svých zemích samy a vyřešily vnitřní spory bez vnějších zásahů. A tyto miliony dnes bojují za upevnění Organizace spojených národů a za její pravé poslání jako nástroje míru.

K Sovětskému svazu dnes vzhlížejí miliony pracujících celého světa jako k jedinému ochránci lidských práv a bojovníků za mírové soužití všech národů. A tyto miliony dnes nastupují společně s jeho lidem a s lidem zemí lidových demokracií ke konečnému boji za trvalý mír, jež dala do vinku mladému sovětskému státu před 33 lety Velká říjnová revoluce.

Jan Havle, vzdělavatel ÚL ČOS

## VŠESTRANNÁ PŘÍPRAVA A VŠESTRANNÁ POMOC PRO ZDAR LYŽAŘSKÝCH SOUTĚŽÍ SHDM

Tak jako lehká atletika měla v letních soutěžích SHDM největší význam pro posílení zdraví, pracovní schopnosti a brannosti účastníků her, tak tento úkol bude v zimních soutěžích zastávat lyžařství — sport, který až do nedávna byl pracujícím a zejména pracující mládeží velmi vzdálen. Mladí měli chuť lyžovat, neměli však prostředky k zakoupení výstroje a výzbroje a nákladným jízdom za sněhem na hory.

Dnes je provozování tohoto zdravého sportu a pobyt na horách umožněn právě pracujícím vrstvám, neboť se uznává jeho velký význam, a tak není divu, že lyžařské soutěže byly pojaty i do zimních SHDM, kde stojí v popředí všeho dění.

Od sektorových organizačních výborů až po jednotlivce — účastníky závodů — vše žije v přípravě na lyžařské soutěže. Poněvadž zatím není dostatek sněhu, připravují se účastníci suchými treningy, gymnastikou v tělocvičně, kondičními běhy a theoretickým nácvikem. Jsou jim v tom nápomocni jak naši přední lyžaři-representanti, tak i cvičitelé ostatních jednot, kteří ochotně dávají své zkušenosti k dispozici, aby byla mládež na nastávající závody co nejlépe připravena.

Lyžařský odbor Brněnského kraje má na příklad k dispozici již 700 cvičitelů a rozhodčích, kteří se aktivně zúčastňují i náboru pro lyžařské soutěže SHDM v jednotlivých podnicích.

Lyžařský odbor Ostravského kraje si dal závazek, že plně podpoří jednoty i závody, že poskytne všem školené cvičitele a připraví i uskteční v kraji lyžařskou část SHDM.

Lyžařský oddíl Stalinových závodů se zavázal uspořádat první kolo zimní části SHDM. Všichni činovníci dali k dispozici své zkušenosti, organizační pracovníci, na nichž bude zdar uspořádání záviset, školili se v okresních tělovýchovných školách a ve dvou denní krajské škole. Budou-li sněhové podmínky příznivé, zúčastní se prvního kola všechna mládež Stalinových závodů.

Organizační výbor SHDM v plzeňské Škodovce získal již pro své učně, přihlášené do lyžařských soutěží SHDM, 240 párů lyží a stejný počet lyžařské obuvi. Vybraní reprezentanti Škodových závodů a sektoru těžké strojírenství se budou připravovat v Jeseníkách za vedení zkušených cvičitelů.

Lyžařský oddíl ČSD Plzeň se zavázal, že převezme patronát nad Domo-  
vem mládeže ČSD a jmenoval již své vedoucí pro jednotlivé disciplíny. Účastníci SHDM se připravují každou středu a pátek v tělocvičně kondičními suchými treningy, na zimu jsou pro ně připraveny útluky v Železné Rudě a na Špičáku, takže si budou moci co nejlépe osvojit i praktický výcvik na sněhu. Z kladenských dolů a internátů se přihlásilo do ly-

žařských soutěží SHDM 400 hornických učňů. Ve Spojených ocelárnách celá učňovská škola (250 chlapců). Kromě výcviku v tělocvičně a venku bylo účastníkům promítáno 5 lyžařských filmů: Bergfors, Tatranský pohár, Honba za líškou, gymnastika a film o dorosteneckých závodech a naši přední lyžaři byli již u nich na instruktáži, při níž jim vysvětlovali theoreticky základy lyžařství a taje výstroje a výbroje.

Sokol Železničáři Ostrava učinil závazek, že převezme patronát nad uční Čs. státních drah, stanice Ostrava hl. nádraží a že s nimi provede přípravu na zimní část SHDM. Lyžařský výcvik bude uskutečněn ve středisku jednoty v Beskydách.

Lyžaři Sokola Kraslice jezdí každou sobotu na brigádu do Rotavy, kde jednak upravují lyžařský můstek, jednak značkují tratě pro lyžařské závody SHDM.

200 permonků, hornických učňů z internátů Královské Poříčí a Citice v kraji Karlovarském se přihlásilo na lyžařské SHDM a chtěli všichni startovat na kondičním běhu, který se konal v Karlových Varech. Poněvadž nebyl dostatek dopravních prostředků, kterými by byli učni dopraveni na závody, vybojovali si sami mezi sebou vyřadovací závody ve svých interná-

tech a 35 nejlepších jelo teprve na závod do Karlových Var.

Bavlnářský závod v Červeném Kostelci na Královéhradecku má svoji chatu v Krkonoších. Není to daleko od mateřského podniku. Těto okolnosti v závodech velmi dobře využijí, každou sobotu a neděli pojedou učedníci a učednice závodu na hory, a jejich příprava byla co nejlepší. V Červeném Kostelci je o lyžařství velký zájem a není se co divit, hory jsou nedaleko a lyžování je sportem dětí již od dětství.

Mladé lyžaře a zájemce o lyžařský sport, z nichž nám mohou vyrůst příští reprezentanti, je třeba školit, je třeba jim dát to nejlepší. Proto mezi ně jezdí instruovat naši přední lyžaři v čele s Cardalem, Melichem, Felixem Špačkem, Strážovkou atd., aby mladým poradili kde je třeba, aby jim pomohli před nastávajícími závody, prvními v historii našeho lyžařství.

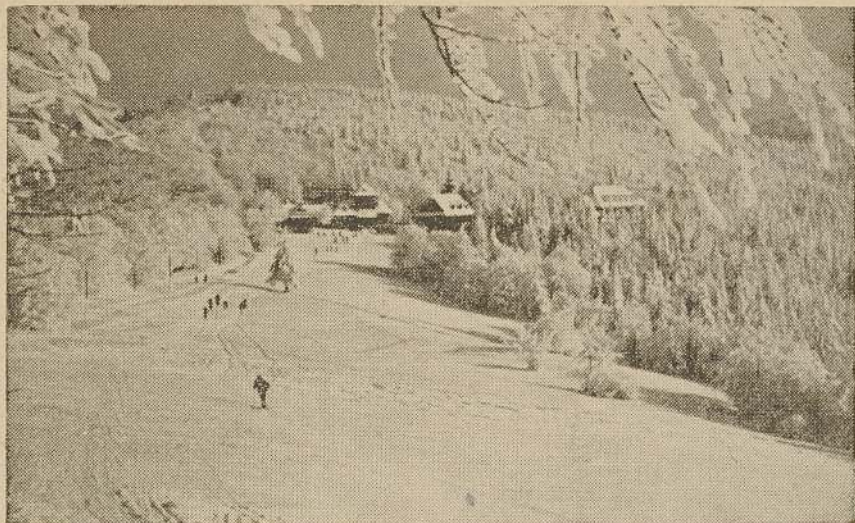
Komise Ústředí lyžařů ČOS, speciálně pro SHDM, pracuje co nejužší jak s organizátory SHDM, tak i pomocí svých závodníků s masami přihlášených do lyžařských soutěží SHDM. Věříme, že tyto soutěže budou mít očekávaný úspěch, že přivedou masu mladých, nadšených lidí do řad lyžařů a že z toho vzejde oboustranný prospěch. T.

## PLÁNOVANOU ČINNOSTÍ K DOBRÉ PRÁCI LYŽAŘSKÝCH ODDÍLŮ JEDNOT

Z. POHNERTO V Á

Celá organizace Sokola nastoupila k plnění usnesení II. a III. celostátní konference, které byly konány v červnu a říjnu tohoto roku a které daly jasnou linii veškeré tělovýchovné a sportovní práci v Sokole. Také lyžařství, jako součást sokolské organizace, má stanoveny úkoly a tím i obsah své práce, která je v plném svém rozsahu zaměřena k rozšíření lyžařství do nejširších vrstev našeho lidu, mezi pracující a mládež. Jim má poskytnouti takovou sportovní výchovu, která zvýší jejich pracovní schopnost a brannou zdatnost a přinese radost a osvěžení po budovatelské práci.

Aby lyžařské oddíly mohly tyto úkoly plnit, byla jim dána nová organizace. Jen důsledně provedenou reorganizací lyžařských oddílů v jednotách budou tyto schopny nastoupiti k plánované práci a k plnění vytyčených úkolů. Je proto třeba ve všech jednotách, které mají lyžařské oddíly, ihned nově zorganizovati oddíl podle nové struktury a pokynů ČOS.



### *Zimní pohádka Beskyd*

Jakmile je lyžařský oddíl nově ustaven, sejde se k naplánování činnosti na období do IX. sjezdu ČOS v červnu 1951. Plán lyžař. činnosti schvaluje výbor jednoty, kterému jej předkládá za tělovýchovný sbor náčelník jednoty. Při sestavování plánu činnosti je třeba zachytiti veškerou činnost lyžařského oddílu a především pamatovati v něm na všechny nové formy sokolské práce, jako plnění TOZ, otevřené svahy a běžecké tratě, účast všech členů oddílu na masových podnicích a akcích jednoty i vyšších složek Sokola, přípravu Sokolovského závodu a v oddílech závodních jednot zajištění příprav a provedení I. kola lyžařských závodů SHDM. I ostatní činnost zařadíme do plánu, jako vypsání, přípravu a uspořádání lyžařských přeborů jednoty, zařazení přípravy a vystoupení lyžařů jednoty na Sokolském dnu 26. a 27. květ. na 1951. V plánu také uvedeme pravidelné výcvikové hodiny na suchu, ať venku či v tělocvičně, výcvik na sněhu v okolí i zájezdy do hor. Neopomeneme ani uvést propagační večery s lyžařskými instrukčními filmy s přednáškami a diskusemi.

Plán doplníme závazky, které si oddíl vytýčí. Při stanovení závazků se soustředíme na soutěž „Sokol patří pracujícím“ k IX. sjezdu ČOS. Budeme v nich hovořiti o tom, kolik a do kdy získáme nových členů jednoty a tím i svému oddílu, kolik a v které době splní členové lyžařského oddílu TOZ a kolik členů oddílu se zavazuje přivést na valnou hromadu jednoty, vyslati na Sokolovský závod a Běh vítězství. Dále budou závazky obsahovati počet členů oddílu, kteří se zúčastní okresního školení pro lyžařské cvičitele, kdy, kde a jak oddíl uspořádá lyžařské přebory jednoty, jak zajistí přípravu svých závodníků a závodnic atd.

Plán sestavíme konkrétně, každý úkol přesně terminovaný, s uvedením jmen členů oddílu, kteří za splnění odpovídají. Příklad části plánu:

1. Svolat v prosinci členskou schůzi a zajistit na ni účast alespoň 75% všech členů. Organisoivat osobní agitaci. Vypracovat a připravit program

členské schůze, který ukáže zúčastněným celý plán činnosti na nejbližší období. Odpovídají: za svolání a program schůze vedoucí oddílu, za agitaci a účast vzdělavatel oddílu, referent propagace a instruktor.

2. Rozvinout ihned přípravu lyžařských přeborů jednoty a uspořádat je nejpozději do 28. I. 1951. Odpovídá referent soutěžení, spolupracují ostatní členové vedení oddílu. Navází spolupráci s ČSM, školami a pozvou je k závodům.

3. Do 28. I. 1951 připravit a provést I. kolo lyžařských závodů SHDM. — Odpovídá vedoucí oddílu a referent soutěžení.

4. Konat pravidelně každou středu suchý výcvik v tělocvičně, v sobotu odpoledne neb v neděli dopoledne kondiční výcvik v přírodě. Výcvik zaměřit na přípravu k Sokolovskému závodů.

5. Připravit a provést vánoční zájezd na hory s účastí 30 osob. — Výběr účastníků provést podle budovatelských zásluh, dát přednost mládeži. Týden před zájezdem vypracovat přesný plán pobytu na horách, určit vedoucí a cvičitele, denní program, výcvikový program, sestavit plán politické výchovy a program Silvestrovského večera, který bude radostným vstupem do 3. roku Gottwaldovy pětiletky. Zajistit nácvik pokrokových, budovatelských plesů a plesů našeho velkého vzoru, SSSR a sprátelených lidově demokratických zemí.

6. Jakmile sněhové poměry v našem okolí dovolí, provedeme ihned výcvik na „Otevřeném svahu a otevřeně běžecké trati“. Odpovídá instruktor oddílu. Bude-li sniž delší dobu, uspořádáme je každý týden.

7. Do konce ledna získáme dvacet nových členů jednoty a oddílu. Odpovídá vzdělavatel oddílu.

8. Vypracujeme a do konce ledna předložíme tělovýchovnému sboru jednoty návrh na vystoupení všech členů lyžařského oddílu na Sokolském dnu jednoty. Odpovídá zástupce vedoucího oddílu.

Takto plánovaná činnost lyžařských oddílů přinese dobré výsledky a začlení lyžařskou práci do celkového tělovýchovného a sportovního úsilí každé sokolské jednoty. Bude-li si takto lyžařský oddíl počínat, dosáhne dobrých výsledků a skončí se zdarem i v soutěži mezi oddíly jednoty o nejlepší oddíl.

## SOVĚTSKÝ SVAZ NASTUPUJE I V LYŽAŘSTVÍ

Výkony sovětských lyžařů v poslední době (Protasov byl v roce 1948 v Holmenkollen v běhu na 50 km čtvrtý, když porazil i švédského „lyžařského krále“ Nils Narlssona, dva moskevští skokani Kudrjašev a Skagrov zvítězili letos na skokanských mistrovstvích NDR stylem, který se plně vyrovnal norskému) a zejména návštěva švédských lyžařských odborníků v Sovětském svazu, kde tito byli svědky velkolepého rozvoje lyžařství, obrátily pozornost na toto sportovní odvětví v SSSR. Zahraniční lyžařští odborníci si začínají všímat lyžařství a jeho možnosti v Sovětském svazu, za-

čínají počítat se Sovětským svazem a jeho lyžaři jako s budoucím nebezpečným protivníkem.

A oprávněně, neboť 10 milionů organizovaných lyžařů v Sovětském svazu tvoří kádry, z nichž lze vybrat velmi dobré reprezentanty. Lyžařské závody na vesnicích a ve všech městech, které jsou každoročně pořádány, přivádějí k provozování tohoto sportu další a další masy, jimž je poskytnuta veškerá pomoc, hlavně při opatřování výstroje a výzbroje. Oblíbené jsou závody na delší vzdálenosti (10 i více km), utkání celých vesnic a měst.

Vynikající lyžaři-závodníci pak mají k dispozici dokonalá střediska, kde je sniž již velmi brzo a kde lze tre-

novat již od časného podzimu. Jedním z nich je Bakuriani na Kavkaze. V místě jsou ideální sjezdové a slalomové trati, stejně jako skokanské můstky s kritickým bodem 80 metrů, stavené přesně podle předpisů FIS. Sovětská lyžaři zlepšují svůj výcvik podle nejnovejších lyžařských metod, jejich hlavní předností je úžasná vytrvalost a pružnost, gymnastika patří k jedné z hlavních učebních pomůcek.

Není divu, že dosavadní lyžařské velmoci počítají se Sovětským svazem jako vážným soupeřem, zvláště když sovětský zástupce ve FIS Andrejev prohlásil, že se SSSR pravděpodobně již v této sezóně zúčastní závodů FIS.



# CO JE NOVÉHO V TECHNICE SLALOMU

## V. PŘEOBRAŽENSKIJ, MISTR SPORTU

Ještě do minulého roku nevěděli naši slalomáři, co mají dělat tělem, když projíždějí brankou. Jedni drželi trup volně, jak je to právě napadlo, jiní, jako na příklad Rostovcevi, se snažili minouti vnitřní praporek prsama. Nyní můžeme pokládati tuto otázku za rozřešenou, ale dosud ne plně ujasněnou všemi lyžařskými závodníky. Trup v momentu, ve kterém se závodník ocitá v brance, je nutno obrátiti k vnitřnímu praporoku zády. Přímka, vedená rovnoběžně s lyžemi, musí býti souběžná s přímkou, spojující ramena. Přitom nejdůležitější roli hraje paže, která se zároveň otočí s trupem, při míjení praporku a potom se hodí stranou, zrovna jako kdyby odstraňovala praporky, a otočí za sebou trup. Pohyb ruky do strany se děje téměř zároveň s odtržením patek lyží od sněhu, tedy se začátkem oblouku.

Představte si obrat vpravo ve vlásence.

Jeďte v přirozeném postoji na střed horní branky, očima mířte na vnitřní praporek. Trup a paže jsou uvolněny, paže trochu od těla. 2—3 metry před brankou, to záleží na rychlosti, odrazíte tělo nahoru a dopředu, zvednete patky lyží od sněhu a začínáte oblouk. Vaše pravé rameno a paže míří na prostřední praporek, a když vzdálenost mezi vámi a praporkem obnáší metr nebo méně, dáte pravou paži ohnutou v lokti vlevo, ostře ji napřímíte a hodíte ji vpravo, jako kdybyste chtěli odstranit praporek. Zároveň otáčíte tělo zády k praporku. Při tomto způsobu jízdy často jeďte tak blízko vnitřnímu praporku, že se o něj otíráte zády. Paže, hozená stranou, vychází za praporkem vpravo, pohybuje se obloukem a obrací ramena do obvyklého postavení. Ruka po praporku klouže, počínaje hřbetem ruky a konče ramenem, a poněvadž se pohybuje dopředu, neporážíte praporek.

Zároveň se začátkem pohybu paží doprava část trupu od pasu dolů koná tento charakteristický pohyb. Kolena se silně ohnou (holeň jde vpřed), dělajíce jako by mírný podržek, tělo se prohne v pase, hlava a ramena se dají dozadu.

Jaké jsou výhody této techniky? Především obrat lyžaře zády k praporku mu umožňuje jízdu v maximální blízkosti vnitřní tyče, což mu dává větší rychlost, dráha je totiž kratší, dále ruka vytočená do strany dává možnost rychlejšímu umístění těžiště dovnitř oblouku, což umožňuje rychlejší vyjetí z branky. Prudkost obratu je v přímé závislosti s přemístěním těžiště dovnitř. Avšak umístit ho dovnitř v brance je nemožné, neboť v cestě stojí praporek. Za třetí: uvolněná paže, „hozená“ na stranu, samozřejmě představuje značný moment setrvačnosti (hlavně hřbet ruky s holí) a činí poslední fázi obratu aktivní, což je vyjádřeno výjezdem lyžaře z druhé branky vlásenkou. Za čtvrté: při výjezdu z branky je závodník v přirozeném postoji, nejpříhodnějším pro další obraty.

Správnost výše popsaných fakt se lehce ověří. Zkuste si jen obejít obyčejnou pouliční svítilnu. Zkuste se rozběhnouti a obejít ji se strany ulice, aniž byste sešli do vozovky. Jednou se otočte prsama, neměnicí postavení těla, po druhé vytočte ruku a obraťte se ke sloupu zády.

Dalším důkazem správnosti vylíčeného způsobu je i ten fakt, že dokonce i stoupenci při vrácení těla hrudí k praporku při větší rychlosti, kdy se všechny pohyby činí reflexivně, sami to nepozorujíce, obracejí se zády k praporkům. (Rostovcevi na mistrovství SSSR 1949.)

Na závěr nutno podtrhnouti, že se tento styl může upotřebit téměř všude ve slalomových figurách, ale jen v tom případě, když lyžař neohraničuje svou rychlost při výjezdu z branky. Když musíme v brance brzdit, děláme obrat pomocí jedné nebo obou holí.

Podle článku v čas. „Fyskultura a sport“ přeložila D. Holá

# METODIKA LYŽAŘSTVÍ

Referát přednesený 18. 11. 1950 na I. československém tělovýchovném sjezdu v Praze

Lyžařská metodika se začala rozvíjet v našich zemích téměř současně se sportem samým. Lyžařství u nás vedlo k sdružování a k společným zájezdům. Tim vedlo i k uspořádání výcviku. Byl hledán vhodný způsob výcviku. Otázka vhodného metodického postupu se později stala otázkou volby techniky jízdy. Technika lyžařství se rychle rozvíjela a nové směry byly často v protikladu se starými metodami. Právě tyto protiklady a rozpory nejvíce přispívaly k prohlubování technických i metodických úvah.

Chceme-li správně posuzovat lyžařskou metodiku, musíme si ujasnit hodnotu lyžařství a jeho cíl. Hodnota je nesporně vysoká. Jedna z nejvyšších. Z lyžařství máme zdravotní prospěch vydatnou funkcí téměř všech orgánů ve výhodném prostředí zimního, horského a lesního vzduchu, na horském slunci i při změnách počasí. V lyžařství se rozvíjejí důležité psychické i mravní vlastnosti jako postřeh, rychlost v rozhodování, odhad sil, odvaha, ale i klidná rozvaha, houževnatost, odpovědnost, obětavost pro druhá a cit ke kolektivu. Toto vše zlepšuje pracovní schopnost a spolu se získáním dovednosti orientovat se v terénu, odhadovat vzdálenosti, s otužením a se schopností pobytu i pohybu v zmině horské přírodě, dodává lyžaři brannou zdatnost. Závodní hodnota lyžařství je velmi vysoká. Radost z lyžařského pohybu, živelná veselost, bodrost a družnost na lyžích, v krásné zimní přírodě a hor, stává lyžařství zcela do popředí v hodnotách rekreačních i estetických. V lyžařství však narážíme i na hodnoty záporné. Je to úrazovost. Není však proti jiným sportům nehorší. Dá se zmenšovat důkladnou tělesnou přípravou na sezónu, což by měli všude zdůrazňovat hlavně lékaři. Další ochranou proti lyžařským úrazům je dobré vy-

bavení a co nejlepší ovládnutí lyží. Nepříznivé je v lyžařství také hotelové prostředí pobytu v horách, hlavně pro mládež. To však odpadně vybudování vhodných středisek.

Hlavním zřetelem při výběru naší metody výcviku je cíl lyžařství a podmínky, které máme pro výcvik a pro pěstování tohoto sportu. Cílem našeho lyžařství je utužení a zlepšení zdraví pracujícího lidu, jeho osvětlení po pilné práci, zlepšení jeho mravní i pracovní zdatnosti, zvěššení uvědomění a schopnosti, potřebných k obratně vlastní. Proto se musí naše lyžařství rozvíjet co nejvíce do šířky. Hlavní podmínky našeho lyžařství a jeho výcviku jsou: Lyžařit se dá v každém věku. Zcela bezpečně již od šesti let. Mláď má přirozené výhodu v pohyblivosti, ale dospělí lépe zmaňají námahu lyžaření. A námaha je na lyžích velmi všestranná a značná, pohyby většinou dosti složité, vyžadující hodně cviku. Při pohybu v horách dochází i podvědomě k velkému energetickému výkonu, na který je většina lyžařů nedostačtěně tělesně připravena. Pro lyžařský výcvik bývá málo času pro krátkost sezóny, vzdálenost hor, nedostatek chat a nákladnost cest. Často také bývá málo sněhu. Dosud jen malé procento začátečnicků prodělává řádný výcvik v delších kursech. Lyžařský výcvik se může provádět i hromadně a právě ve skupině, v kolektivu je výcvik nejvhodnější. Lyžařský výcvik nelze neuceleně rozkouskovat. Je naopak nutné ucelit i první lekce tak, aby se lyžař mohl pohybovat aspoň v lehkém terénu. Hory bývají i v zimě často nebo náhle nebezpečné. Vybavení lyžařů nebývá vždy dobré, je nákladné a v něčem je i nedostatek na trhu. To se však odstraňuje půjčovnami lyží a bot pro školní mládež, pro rekreanty ROH, pro zemědělskou mládež, pro učně a zaměstnance závodů a pod. Dále se

to odstraňuje zvyšováním životní úrovně pracujících a zlepšováním trhu.

Snažil jsem se se svými spolupracovníky řešit otázky a problémy lyžařské metodiky logicky a prakticky. Vyloučili jsme všechny jednostranné zájmy a ovšem všechny zájmy prestižní či dokonce ziskové, obvyklé u škol kapitalistických zemí. Řádně jsme zhodnotili vývoj lyžařské metodiky, neopomenuli jsme nic z technického pokroku a uvážili jsme i možnosti dalšího vývoje. Všimli jsme si důkladně rozvoje lyžařství v Sovětském svazu a jeho method.

Došli jsme k metodickému postupu, který pokládáme za správný pro naše, československé poměry. Chceme jej ještě stále prohlubovat, podrobovat kritice a srovnávat s jinými, odlišnými názory. Zatím nám zkušenosti potvrzují správnost našich úvah. Je však chybou a je neudržitelné, že v lyžařské metodice nedošlo v posledním období k oficiální spolupráci se slovenskými lyžaři, ač v závodním lyžařství je spolupráce značná. Nutno to hodnotit jako pozůstatek nepochopení doby a nedbání prospěchu celku.

Hlavní rozdíly v názorech na lyžařskou metodiku v různých zemích byly v pojetí nejjednoduššího pohybu na lyžích. Buď to byl běh nebo to byl sjezd. S tím ovšem přímo souvisí otázka vrchního nebo spodního tahu vázání. Nepokládáme to za problém. Je to dáno terénem a účelem. V alpských zemích je hlavní potřebou sjezd, často po strmých svazích. V krajích rovinatých nebo s převahou terénu mírně zvlněných, jako je tomu u nás, je nejdůležitější běh na lyžích. Základním prvkem však má být všude pohyb v rovině a pak se teprve má přecházet na svah.

Opravdovým problémem lyžařské metodiky byla volba mezi cestou přívatné techniky a cestou snožné techniky. Dialektickým pojetím celé otázky je pro naše lyžařství tento problém jasně vyřešen. Přívatné techniky se nemůžeme vzdát. Zařazujeme ji ve výcviku dospělých i ve výcviku mládeže, jenže u mládeže je

později a v mnohem menším poměru než u dospělých, kde tvoří jeden z pilířů základního výcviků. U dospělých jdeme přes přívatnou techniku ke snožné kristianii, kdežto mládež učíme přívatnou techniku dodatečně a postupně. Není to pro větší nebezpečí úrazů mládeže při přívratech, ale proto, že pro většinu mládeže je snožná technika jednodušší a také jí lépe vyhovuje mentálně. Pro většinu dospělých je naopak cesta ke smykům lehčí pomocí přívratu. Přívatr musí znát každý lyžař, i sjezdaři jej potřebují.

V poslední době byla a je u nás propagována francouzská lyžařská škola. Nadělalo to hodně zmatku. Šlo to tak dalece, že někteří její zastánci chtěli víc než ona sama. Chtěli u nás vymýtit úplně a navždy jakýkoliv přívatr, ač sama francouzská škola se bez něj neobejde. Zájem francouzské lyžařské školy je docela jiný než cíl našeho lyžařství. My chceme, aby všichni lidé jezdili na lyžích, chceme výcvik co největších tisíců naší mládeže i dospělých. Zvláště, je-li našim nejpřednějším úkolem příprava k SHDM a k závodu branné zdatnosti, výcvik školní a zemědělské mládeže, lyžaření rekreatantů ROH. Francouzská lyžařská škola využívá své efektivity a sjezdářských závodních úspěchů k přilákání domácích a hlavně cizích hostů, aby se na nich dalo vydělat. Proto si vybírá jedince pohybově nadané, lidi mající hodně času a hlavně hodně peněz, aby se učili v dlouhotýdenních kurzech se spodním tahem vázání. To je pojetí kapitalistické a rozhodně ne socialistické. Francouzská škola se snaží zúžit program své techniky na snožnou jízdu. Osu tvoří čistá kristianie. Používá zásadně spodního tahu vázání, neboť bez něj je čistá kristianie neproveditelná. Francouzská škola tedy volí formu nejobtížnější, bez ohledu na schopnosti většiny lyžařů. A teprve, když zjistí u většiny svých žáků po dlouhých pokusech, že na to nestačí, vrací se pokorně k přívatné technice, na kterou stačí každý. To je ale zcela neúčelné a nemethodické.

Nesmí nás ani mýlit zdání, že francouzská škola jde k čisté kristianii cestou přímou a kratší než my, když k ní jdeme přes přívratnou kristianii s nadanými lyžaři ve vyšším stupni výcviku. Ti nadaní se přívratnou kristianii nezdrží a rozhodně se tím nepokazí, ani si tím neztiží později nácvik a použití čisté kristianie. I těm, kteří nejsou výjimečně nadaní, umožňujeme cestu k čisté kristianii (pokud vůbec budou na ni stačit) tím, že po základním výcv. ku mohou i oni přejít k vyššímu stupni výcviku se spodním tahem vázání a mohou si na přívratné kristianii organicky budovat předpoklady ke zvládnutí všech prvků čisté kristianie. Tak k ní spíš mohou dojít a často i dříve než cestou francouzské školy. Je ovšem třeba si uvědomit, že našim vrcholem nemůže být jen čistá kristianie, to by byl náš rejstřík chudý. My chceme vychovávat všestrannější techniky a terénní jezdce. Nesmíme vést naše lyžaře jen k tomu, aby uměli zatočit pouze na spodním tahu vázání, aby měli efektní čistou kristianii na cvičné louce nebo na upravené sjezdovce a v těžkém sněhu aby s ní zápolili, pokud ta tam nebyli vůbec bezmocní. To by bylo zcela v rozporu s nejdůležitějším z úkolů našeho lyžařství. Musíme učit naše lyžaře snadným způsobem a musíme je naučit všestrannosti. Teprve na ní můžeme budovat vyšší úroveň. Technická i závodní specialisace musí být postavena na všestranném ovládnutí lyží. I když tedy ve vyšším stupni výcviku používáme také prvky francouzské školy a neupíráme jí velkou zásluhu ve vývoji lyžařství, je pro nás postup výcviku francouzské školy jako celek nepřijatelný. Také proto, že je konservativní, přes svoji mladost a módnost. Francouzská škola ustrnula, jako ustrnuly z obchodních zájmů všechny lyžařské školy v kapitalistických státech. Vývoj šel už za to jedno století dál. I sami francouzští sjezdařští závodníci jsou dál.

My jsme tedy vyřešili účelně zařazení přívratné techniky při výcviku mládeže i dospělých. Vyřešili jsme je

s hlediska technického i methodického. Ale chtěli bychom to mít vyřešeno i s hlediska medicínského. Chtěli bychom, aby sportovní lékaři důkladně studovali tuto otázku. Není to zcela jednoduché působení na dolní končetiny. Je to celý komplex namáhání kostí, kloubů a svalů, je to i otázka nervosvalové koordinace, otázka zpevnění či zeslabení, možnosti poškození nebo zranění. Nechtěli bychom se spokojit dojmy nebo dohady. Chtěli bychom přesná a obsáhlá zjištění a to nejen pathologických případů. A když už jsme u těchto požadavků na lékaře, dodám, že bychom chtěli ještě hlavně jejich důkladné a řádné posudky o vlivu skoku na lyžích na chlapce a posudky o únosnosti běžecých tratí pro hochy a pro dívky. Musíme methodickou práci podkládat vědeckou činností lékařů a jejich spoluprací při studiu fyzikálním, technickém, psychologickým i pedagogickým.

Jako každý jiný, tak také lyžařský výcvik nutno řídit podle schopností žáků. Proto odlišujeme výcvik mládeže od výcviku dospělých, základní výcvik od výcviku vyššího stupně a výcviku závodního, výcvik zdatných a nadaných od výcviku slabých a nenadaných. A přece nutno jít ke stejným cílům. Proto má naše methodická linie organickou stavbu, která vyrůstá od výcviku nejmladších dětí až k vrcholnému závodnímu výcviku. Náš methodický postup je přizpůsoben schopnostem cvičenců a přece je v podstatě jednotný a jednoduchý. Po základním výcviku umožňuje specialisaci a přece má organickou vzájemnou spojitost. Vyhovuje masovému výcviku a přitom vhodně zařazuje každého jedince podle jeho schopností a podle příležitosti k ježdění.

Každý má otevřenou cestu k nejvyšší technice.

Vůdčí ideou zůstává, že každý lyžař má být přiveden k největší vyspělosti, úměrné svým možnostem, aby tak lyžařství přineslo co největší užítky na naší cestě k socialismu.

# CO JE S JUNIORY?

V 9. čísle „Lyžařství“ a ve 40. čísle Sokolských novin jste si jistě všimli v pokynech k registraci lyžařských závodníků a závodnic suché věty: „Letošním rokem počínaje byla zrušena kategorie juniorů“.

Ptáte se jistě, jak a proč došlo k této náhlé změně a jaké jsou její důsledky?

Podívejme se proto nejdříve na to, jaké nevýhody plynuly z tohoto rozvrstvení lyžařských závodníků. U závodnic byla tato kategorie zrušena již přede dvěma lety, protože neodpovídala věkovému rozdělení žen v Sokole. U žen toto zrušení kategorie juniorek v lyžařství prošlo téměř bez povšimnutí, protože ženy od 18 let běžaly na lyžích již tytéž tratě, jako ženy dvacetileté a starší.

Dosavadní junioři v lyžařství (18 až 19 let) smějí běžat tratě pouze do 10 km, zatím co muži od 20 let výše mají závodním řádem předepsanu trať na 18 km a delší tratě vytrvalostní.

O dorost bylo celkem dobře pečováno. Zvláště v poslední době některé kraje se opravdu příkladně staraly o další vývoj dorostenců — běžců a sruženářů. Nejlepší závodníci od 20 let jsou členy státního družstva, další podle výkonnosti jsou v péči krajských lyžařských odborů. I junioři — skokani a sjezdáři — byli zařazeni do státního družstva a do krajských reprezentantů, ale o juniory-běžce se téměř nikdo nestaral. A tak se i stalo, že nejlepší dorostenec, který většinou přешel do kategorie juniorů, zůstal odkázán v době, kdy nejvíce potřeboval odborných rad a pomoci, sám na sebe. Často byla úplně ztracena léta jeho výcviku a úspěšného růstu v řadách dorostu.

Organizační rozčlenění Sokola nebude znát žádnou skupinu „juniorů“. Proto i v lyžařství rušíme tuto skupinku závodníků a od 18 let jsou i v lyžařství všichni členy.

Zeptáte se nyní jistě, zda mohou členové 18—19letí závodit již v běhu

na lyžích na 18 km nebo dokonce na delší vzdálenosti v závodech vytrvalostních.

S hlediska lékařského zůstává všeobecná směrnice nezměněna, to znamená, že muži 18—19letí budou zásadně závodit v běhu na lyžích na 10 km. Při oddílových, okresních i krajských přeborech bude pro muže 18—19leté vytyčena trať na 10 km, pro ostatní muže na 18 km. Ve skoku pro závod sružený budou skákat na téže můstku všichni muži, ale muži 18—19letí v samostatné skupince (buď vždy na začátku nebo lépe na konci každého kola). Výsledky závodu sruženého vypočtete samozřejmě zvlášť a získáte tak přeborníka oddílu, okresu nebo kraje jednak mužů 18—19letých a přeborníka v běhu na lyžích a v závodě sruženém mužů.

Pro mistrovství republiky budou stanoveny zvláštní počty účastníků pro běh a pro závod sružený pro muže 18—19leté a ti budou vylosováni ve zvláštní skupině podle přihlášek krajů.

Vyskytne-li se mezi muži 18—19letými jednotlivci velmi dobře trenovaný, fyzicky zdatný, kterého lékaři uznají schopným účastnit se běhu na 18 km, může samozřejmě startovat v běhu na 18 km a je hlášen a losován spolu s ostatními muži nad 20 let. Dnes se nemusíme obávat povolit tuto výjimku tam, kde podle lékařského dobrozdání nebude obav, že by účast v 18 km závodě způsobila újmu na zdraví závodníkově. Dnes totiž se jistě nestane případ, aby z nezdravého klubismu byli do závodu honěni i ti mladí muži, kterým by účast na závodě mohla ublížit. Nemusíme již mít obav, že by se kluboví fandové snažili nějak obejít lékařské dobrozdání i za cenu ublížení zdraví závodníkově. A tak tam, kde lékař dá písemné svolení a tím uzná, že závodníkovi 18-19letému neuškodí účast v závodě na 18 km, hlase ho klidně k tomuto závodu ve všech kolech. Účast v závodech vytrvalostních od 30—60 km však v každém

případě doporučují lékaři až od 24 let.

Toto rozhodnutí a tato možnost vám usnadní i práci v lyžařských oddílech a v lyžařských komisích okresů při pořádání oddílových a okresních přeborů.

Zároveň vám doporučujeme, abyste při přípravách oddílových a okresních

přeborů, které mají být skončeny do 21. ledna 1951, projednali uspořádání těchto soutěží společně s lyžařskými soutěžemi SHDM prvního kola. Spolupráce v těchto soutěžích a jejich organizační skloubení i v přípravách vám ulehčí celou vaši práci a pomůže získat řadu dalších obětavých pracovníků ze závodů. M. Duffek

## JAK POMOCI ZMASOVĚNÍ LYŽAŘSTVÍ

Celková nynější linie Sokola směřuje k masovému pěstování tělesné výchovy. Všechny složky Sokola usilují o to, aby sport a tělesná výchova se staly zájmem co nejširšího okruhu pracujících. Přetváří a mění se proto formy práce tělovýchovné, které se zaměřují tímto směrem a musíme také proto změnit i my v lyžařských oddílech Sokola způsob své činnosti. Chápeme, že tělesná výchova má význam pro celý národ jedině tehdy, jestliže všichni budou pěstovat některý svůj oblíbený sport, jestliže si všichni najdou v týdnu chvílku pro sebe, kterou věnují tělesné výchově. **Jedině v takovém měřítku prováděná tělesná výchova má význam pro zdraví celého národa, pro zlepšení jeho pracovní schopnosti a zvýšení branné odolnosti. A toto je pravý a hlavní úkol tělesné výchovy.**

To je zatím ale ještě jenom cíl, ke kterému chceme dojít; aby všichni sportovali. Nynější stav v tělesné výchově je trochu jiný. Nemůžeme být spokojeni s tím, kolik lidí je zapojeno do aktivního cvičení v Sokole. Je pořád ještě mnoho lidí, kteří vidí v tělesné výchově jen zábavu, často zbytečnou, a nechápou její ohromný společenský a politický význam. A je také ještě mnoho těch, kteří nikdy pořádně neokusili, jak je hezké se proběhnout v lese, zahrát si s mlčem na hřišti, nebo projet se na lyžích po sněhu. A je proto na nás, kteří již známe krásy a klady tělesné výchovy, abychom těm druhým uměli ukázat krásu pohybu a pomohli a usnadnili jim první kroky ve sportu.

Tím větší a odpovědnější úkol čeká nás lyžaře, abychom dovedli ukázat všem krásu lyžaření, které je jedním z nejdřavějších a nejvydatnějších sportů. Nebudeme čekat, až budeme mít k masovému provádění lyžaření všechny materiální předpoklady. Nebudeme čekat, až všichni budou mít lyže, lyžařské kalhoty a k dispozici několik autobusů pro dopravu na hory. Nebudeme chtít, aby všichni měli hned dokonalé lyžařské vybavení. To bychom se ještě dlouho nedočkali. Musíme začít s tím, co máme teď k dispozici a jaké máme teď možnosti. A když se nad tím zamyslíme a poohlédneme se kolem sebe, vidíme, že máme mnoho možností a předpokladů. **Všude kolem nás jsou mladí zdraví lidé a ti jsou tím nejkrásnějším předpokladem pro provádění lyžařství.** Jen umět vzbudit v nich zájem o lyžaření, nadchnout je tím, že jim ukážeme, jak je to hezké na horách, na sněhu a slunci, jak je hezké se proběhnout po zasněžených pláních v panenském sněhu nebo sjet v prašanu prudkou stráň. Zkrátka všechno to, co sami milujeme a pro co v zimě žijeme. Nadchnout lidí pro lyžařinu ať již filmem, přednáškou nebo vyprávěním o závodech atd. A taktó vzbuzený zájem o lyžařství a nadšení pro snih nám pomohou překonat všechny ty ostatní nedostatky hmotného vybavení. **Vždyť si vzpomeňte, vy staří lyžaři, jak vy jste začínali.** V čem a na jakých lyžích jste absolvovali své lyžařské začátky. A vzpomeňte si, že to bylo vaše nadšení a „zřandění se“ do lyžařiny, co vás přinutilo, abyste si sami sehnali výzbroj a vypomohli si jak se dalo. A dnešní mládež v tomto směru není jiná, než jsme byli my. Jestliže ji budete umět zaujmout a nadchnout pro lyže, půjde za vámi a bude vám sama pomáhat.

A když jí potom budete umět dát i možnost změřit své lyžařské umění mezi sebou v soutěži SHDM, nebo v Sokolovském závodě, pak ji získáte pro lyžařství natrvalo.

Ten nedostatek lyží budete jistě umět odstranit vhodnou radou a pomocí při úpravě starých. Pomoci při shánění lyží od starých vysloužilých lyžařů, jimž se váli často lyže nečinně na půdě a postarat se, aby pomohly ještě některému učni účastnit se lyžařské soutěže SHDM.

Proto všichni cvičitelé, vedoucí, rozhodčí, závodníci a lyžaři, kteří to myslíte s lyžařením upřímně, přemýšlejte, jak váš lyžařský oddíl pomůže zpopularisování a rozšíření lyžařství ve vašem nejbližším okolí, ve škole, na závodě.

Možná, že namítnete, že nejlepším agitačním prostředkem pro lyže je — sníh, hodně sněhu. Sníh, který by napadl po celé republice a vydržel od prosince do února. A máte pravdu. Ale to se nakonec může stát a nesmí nás pak zastihnout nepřipravené zvládnout tak ohromný zájem. Až sníh napadne, musíme mít už všichni lyže připravené, organizačně připravený výcvik v bezprostředním okolí pracoviště a bydliště mládeže. Tím, že budeme připraveni jak s výzbrojí tak i s organizací vyučování lyžaření, budeme moci využít třeba i ty dva nebo tři dny sněhu, který nám napadne a brzy zase roztaje.

Chceme-li skutečně rozšířit lyžařství mezi nejbližší okruh pracujících a zapojit do ní všechnu mládež, pak nesmíme čekat, až za námi přijdou na naše schůzky lyžařského oddílu, ale my musíme jít za ní do továren a do škol a přímo na pracovišti ji získávat. Navázat spojení se skupinou ve škole nebo na závodě, nebo přímo se závodní radou, referentem SHDM, kteří všichni rádi přijmou pomoc a radu odborníka-lyžaře.

A vám všem, kteří takto pomůžete propagaci a rozšíření lyžařství, bude odměnou vědomí, že děláte dobrou a užitečnou práci, prospěšnou našemu nejoblíbenějšímu sportu, práci, která pomáhá vychovávat zdravé a zdatné lidi.

V. Červenka

## VYMĚNÍ SPORT ZA PENÍZE

Přední rakouští lyžaři Gabl, Mall, Spiess, Fahrner a Schöpf nebudou v této sezóně závodit. Většinou byli získáni jako trenéři do USA, do módních lyžařských středisek, ne proto, aby pomohli rozšíření lyžařského sportu mezi americkou mládeží, ale aby hověli rozmarům bohatých Američanů, kteří se tam pojedou osvěžit po namáhavé „práci“.

## RAKOUSKO CHCE USPOŘÁDAT ZIMNÍ OLYMPIJSKÉ HRY V ROCE 1960

Dvě rakouská zimní střediska se ucházejí o uspořádání zimních olympijských her v roce 1960: Innsbruck a Bad Gastein. Obě musí však vybudovat zimní stadion pro hokejové a krasobruslařské soutěže, Bad Gastein nemá kromě toho ani

bobovou dráhu. Pro rok 1960 opět kandiduje na uspořádání olympijských her Sv. Mořic, kde byly v roce 1948.

## NIC SE NESTALO

Rakouský lyžařský svaz distancoval dvojnásobnou světovou mistryni Dagmar Romovou pro dokázané přeštky proti amatérismu. Nyní, před začátkem lyžařské sezóny, si však svazový činitel celou věc rozmysleli, přišli na to, že by neměli pro mezinárodní boje svoji nejschopnější závodnici a distanc odvolat. Nesměla tedy Romová jezdit v létě, kdy stejně nebyl sníh. Šikovné rozhodnutí — pro lyžaře distanc v létě.

## TRENINGOVÝ TÁBOR PRO LYŽAŘKY STŘEDNÍ EVROPY

Francouzský lyžařský svaz chce uspořádat ve dnech 2. až 10. ledna trainingový tá-

bor pro lyžařky-běžkyňe ze zemí střední Evropy. Byli pozváni dva švédští běžci, kteří povedou training. K účasti na trainingovém táboře, který má být uspořádán v Autranu, budou pozvány závodnice ze Švýcarska, Itálie, Československa, Francie, Polska, Maďarska, Rumunska, Bulharska atd.

## FRANCIE — ZÁPADNÍ NĚMECKO: STYKY OPĚT NORMÁLNÍ

Francouzi, kteří zapomněli patrně již na všechno, co u nich němečtí okupanti napačali za druhé světové války, se rozhodli, že v letošní zimě budou styky francouzských lyžařů s lyžaři západního Německa opět normální. Podlehlí příliš poslušně rozkazům svých nynějších pánů — Američanů, kteří si přejí připoutat západní Německo všemi způsoby do svého bloku.

# REKORDY VE SKOKU NA LYŽÍCH OD 19 DO 135 m

Kdyby legendární Ikar znal už tehdy lyžaře-skokana, měl by úlohu prvního létajícího člověka značně ulehčenou. Skok na lyžích — nemluvíme o seskoku padákem — je skutečně nejzajímavější formou letu člověka vzduchem. Podle historických záznamů a severských legend, objevil se první lyžař-skokan už před 1.000 léty v Norsku. Tehdy a ani ještě před sto lety to nebyl skok na lyžích v dnešním slova smyslu. Byly to skoky terénní se skal a na prudkých srázech. I když se dosahovalo poměrně značných vzdáleností nelze mluvit o žádném stylu. Tak jako délka skoku a stavba můstků, prodělal i styl dlouhý vývoj a neustálé zdokonalování.

Devatenáct metrů na lyžích skáče u nás každý malý kluk, když se učí skákat. A přece to byl před 82 lety světový rekord ve skoku na lyžích. Marně se pokoušelo mnoho skokanů plných 11 let, aby se dostalo přes tuto hranici. Ovšem jejich technické prostředky byly na dnešní dobu vel-

mi primitivní. Kdyby v té době někdo řekl, že se jednou bude skákat-létat na lyžích přes 100 metrů, jistě by se zlou potázel. A přece jsme k tomu dospěli. Trvalo to sice 68 let, než Rakušan Bradl překonal v Planici stometrovou vzdálenost o jeden a půl metrů. A dnes, kdy se stavba mamutích můstků rozmohla hlavně z důvodů obchodních a atrakčních, nespokojují se skokani jen stometrovou vzdáleností, chtějí stále dále a výsledkem toho byl letošní rekord 135 metrů, jehož dosáhl Švéd Netzel v bavorském Obertsdorfu.

Vývoj skoku na lyžích nám nejlépe ukazuje tabulka „světového rekordu“ ve skoku na lyžích. I když jsme si plně vědomi, že v pravém slova smyslu nemůžeme mluvit o rekordu, je pro nás tabulka velmi poučná. Ukazuje nám jasně jak lyžař-skokan se stále zdokonaluje ve stylu i v překonávání stále větších vzdáleností ve spolupráci s technikou — staviteli můstků.

19 metrů	Norhaim (Norsko) na můstku Brukenberk v Telemarku v Norsku . . . . .	1868
20 „	Haugan (Norsko), Huseby — Norsko . . . . .	1879
22 „	Svalastoga (Norsko), Huseby — Norsko . . . . .	1881
26 „	Nordgaard (Norsko), Seljord v Telemarku — Norsko . . . . .	1886
30 „	Bye (Norsko), Blyberget v Trondheimu — Norsko . . . . .	1890
31,1 „	M. Hemmestveit (Norsko), Red Wing — USA . . . . .	1891
31,4 „	T. Hemmestveit (Norsko), Red Wing — USA . . . . .	1893
31,5 „	Sollid (Norsko), Morgedal — Norsko . . . . .	1897
32,5 „	Nielssen a M. Hansen (Norsko), Salberg v Baerumu — Norsko . . . . .	1899
35,5 „	Tandberg (Norsko), Solberg v Baerumu — Norsko . . . . .	1900
38,5 „	Gjestvang (Norsko), Gustad v Modunu — Norsko . . . . .	1902
41 „	Gjestvang (Norsko), Gustad v Modunu — Norsko . . . . .	1902
42 „	Gundersen (Norsko), Chippewa Falls — USA . . . . .	1909
43 „	Smith (Norsko), Bardonnecchia — Itálie . . . . .	1909
45 „	Smith (Norsko), Davos — Švýcarsko . . . . .	1909
46,3 „	Haugen (USA), Ironwood v Michiganu — USA . . . . .	1911
47 „	Andersen (Norsko), Gustad v Modunu — Norsko . . . . .	1912
48 „	Knudsen (Norsko), Davos — Švýcarsko . . . . .	1913
51,5 „	Omtved (USA), Uronwood v Michiganu — USA . . . . .	1913
54 „	Ommundsen (Norsko), Vikollen — Norsko . . . . .	1915
58 „	Omtved (USA), Steamboat Springs v Colorado — USA . . . . .	1916
61,9 „	Hall (USA), Steamboat Springs v Colorado — USA . . . . .	1917
62,5 „	Hall (USA), Steamboat Springs v Colorado — USA . . . . .	1918
64,9 „	Haugen (USA), Dillon v Colorado — USA . . . . .	1919



65,2	„	Haugen (USA), Dillon v Colorado — USA	1920
69,8	„	Hall (USA), Revelstoke — Kanada	1921
73	„	Nelsen (USA), Revelstoke — Kanada	1924
75	„	Badrutt (Švýcarsko), Bernina — Švýcarsko	1930
76,5	„	Birger Ruud (Norsko), Oddnes ve Flubergu — Norsko	1931
81,5	„	Sigmund Ruud (Norsko), Davos — Švýcarsko	1931
82,5	„	Lymburne (Kanada), Revelstoke — Kanada	1932
84	„	Sigmund Ruud (Norsko), Villars — Švýcarsko	1933
86	„	Sigmund Ruud (Norsko), Villars — Švýcarsko	1933
87	„	Rüchert (Švýcarsko), Villars — Švýcarsko	1933
92	„	Birger Ruud (Norsko), Planica — Jugoslavie	1934
93	„	Andersen (Norsko), Planica — Jugoslavie	1935
97	„	Marusarz (Polsko), Planica — Jugoslavie	1935
99	„	Andersen (Norsko), Planica — Jugoslavie	1935
99,5	„	Kainersdorfer (Švýcarsko), Ponte di Lingo — Itálie	1935
101,5	„	Bradl (Rakousko), Planica — Jugoslavie	1936
107	„	Bradl (Rakousko), Planica — Jugoslavie	1938
118	„	Gehring (Německo), Planica — Jugoslavie	1941
120	„	Tschannen (Švýcarsko), Planica — Jugoslavie	1948
124	„	Gantschnigg (Rakousko), Oberstdorf — Bavorsko	1950
127	„	Weiler (Německo), Oberstdorf — Bavorsko	1950
135	„	Netzell (Švédsko), Oberstdorf — Bavorsko	1950

Také naši nejlepší skokani okusili několikrátě mamutí můstek v Planici. Po prvé v roce 1935, kdy výsocký Tonda Bartoň skočil 78, 82 a 85 a půl metru. O rok později Olda Budárek překonal Bartoně o 4 a půl metru, když skočil 78, 86, 90 a dokonce 95 metrů s pádem. Třetí zájezd našich skokanů na mamutí můstek do Planice byl uskutečněn v roce 1948. Nejlepším byl Lene-mayer, který překonal vzdálenost 87 a 94 m, Remza skočil 92 a 91 m, Bělonožník 88 a 92 m s pádem a Jarka Lukeš 78 a 81 m.

Jarka Lukeš, který se účastnil všech zájezdů do Planice, nám o skocích na mamutím můstku řekl toto:

„Můj pocit na tomto můstku byl vždy jedním z nejlepších, neboť skoky se tam provádějí lehčeji než u nás na menších můstech. Pocit strachu má skokan jen při prvním skoku, při dalších má už požitek letu vzduchem. Na něm může skákat každý trochu zkušenější skokan, má-li dosti odvahy. Délka skoku závisí na tom, jak skokan správně překoná první náraz vzduchu po opuštění hrany stolu. Nájezdová rychlost je až 125 km/hod., takže skokan musí být velmi dobrým jezdcem, aby se nezalekl rychlosti. Když se dojíždí

na stůl můstku, t. j. na přechod nájezdu, má skokan pocit, že se posadí, jak ho to tlačí do kolen. V okamžiku, kdy lyže přicházejí na rovinu stolu, dostává skokan samočinně odraz. Lyže při opuštění hrany stolu musí zůstat rovně. Špičky se nesmí zvednout, neboť tlak vzduchu je velmi silný a skokan by nedostal správnou délku, nebo by ho to zarazilo. Pak by skokan padl na záda. Při klopení špiček lyží dolů by zase padl na hlavu. Dopad můstku je jeden z nejhůřších. Je opravdu ideálně řešen. Nejdříve letí skokan ve velké výšce, avšak dopadu se přibližuje volně. To znamená, že má velký sklon dopadu. Přechod i dojezd je bez chyb. Po vybudování většího počtu malých i větších můstků ve všech místech naší republiky bych sám doporučoval, aby byl i u nás postaven stometrový můstek, který by vychovával skokany s odvahou a bez nervosity.“

O letu na lyžích nám pověděl také své stanovisko lékař MUDr František Mach:

Chtěli byste znát náš zdravotní názor. Chtěli byste slyšet, zda je let na lyžích prospěšný nebo škodlivý?

Na naše hledisko lékařské se sice při skoku na lyžích už netážete, ač když se začalo skákat na lyžích,



*Náš skokan Zdeněk Remza při vzorném skoku*

jistě se lidé zarazili a tázali se, zda je to možné a neškodí-li to zdraví. Přece tehdy to byl jistě překvapující sportovní výkon.

Došel k němu člověk nějak překotně? Ne! Pravděpodobně jel na lyžích a najednou byl nějakou mezí — nerovností půdy — vyhozen do vzduchu. A tak z počátku nechtěně, potom úmyslně začal lyžař skákat na lyžích. Nyní jsme se dostali do dalšího stadia skoku na lyžích — letu na lyžích. Technicky bychom chtěli znát, kde je nejzazší mez. Do hranice asi 90 m se stále mluvilo jen o skoku na lyžích a až potom o letu.

Bylo tehdy nějakých námitek proti skoku s hlediska zdravotního? Nebylo. Lyžaři prostě začali skákat, protože se jim chtělo skákat, bez ohledu na to, co tomu řekne jeho tělo, jaké riziko to má pro jeho tělo, jaké riziko to má pro jeho zdraví. A tak je to také s letem na lyžích.

Ukázalo se, že organismus lidský je ohromně přizpůsobivý ke všem

okolnostem, ke všem požadavkům, které se naň kladou. Naučí se prostě pohybovat se i ve vzduchu na 2 prkýnkách — lyžích, naučí se dýchat a žít prostě ve vzduchu. Kůže se otuží, rovnováha si vybuduje kontrolu těžiště svým statickým ústrojím a za kontroly mozečku mozkem. Nejdříve vědomě se kontroluje sebe-menší pohyb při sebekratší cestě vzduchem, později automaticky v podvědomí a tak koordinace svalstva s ostatním organismem se vyvine v takovou souhru, že zdravý organismus si stále víc a více dovoluje, odvažuje se k dalším a dalším metám, o kterých dříve jen snil. Tak také došel k letu na lyžích.

Člověku let vzduchem nevadí, jeho tělo nepoškozuje, jeho ducha naopak posiluje, utužuje jeho odvalu a vede ho k dosažení nejzazších cílů. To je jen nezvyk, co nejdříve člověka zarazí, novota, na kterou když si zvykne, stává se všední věcí. Vezměte skok padákem. Ten byl před lety vrcholným cílem leteckých dnů a

dnes se stává běžným sportovním výkonem s masovým prováděním. Nejdříve se myslelo, že let — volný pád vzduchem lidskému organismu ubližuje. Proto se při seskoku padákem vždy dbalo na to, aby se v první stovce metrů padák otevřel. Myslílo se, že se člověk volným pádem udusí, ztratí vědomí, zkrátka že to nesnese. A ukázalo se, že lidský organismus se i tomuto prostředí přizpůsobí. Dnes zkušeni padákoví skokani nechají své tělo padat volným pádem i několik kilometrů a potom teprve otevírají padák, přistávají zcela zdraví. Musí být chráněni jen proti zimě, jinak nemají žádné zvláštní výzbroje. A tak ani létání na lyžích nepoškozuje lidské tělo, připraví-li se na to, a věc je otázkou pouze techniky letu na lyžích.

Zbývá pouze poslední námitka, co tomu říká úrazový chirurg. Ale schvaluje to! Vždyť i tělu je lhostejnou délka skoku, jestliže v letu padá a mlátí sebou o zem, v našem případě o sníh při skoku 70 m či 150 m. Zde nerozhoduje už rychlost a délka skoku — letu, ale terén, na který tělo skokana či letce dopadne. Když je dopadová plocha přiměřeně strmá a hladká, je brzdicí efekt přiměřený a tím veškeré nepříjemné následky jsou vyloučeny. Nemůže se mnoho stát, vždyť máme zkušenosti, že nejhorší úrazy na lyžích se přiházejí v pomalé jízdě. Naproti tomu v rychlosti se končetiny ve sněhu smykají, nenaráží, nekrotí se a proto pád dobře skončí, pokud ovšem nepříjde leticímů tělu do cesty cizí pevný předmět.

Let na lyžích není prakticky ničím jiným než letem na kluzáku. Nepozastavujeme se nijak, a proto všichni skokani — Remzo, Felixi, Riegrě a ostatní — směle vpřed, připravte svůj organismus postupně a přejděte směle v let na lyžích. Jeho následky nebudou pro vás o nic horší než běžné skoky.

S hlediska lékaře je tedy let na lyžích celkem lidskému organismu prospěšný a žádoucí, protože obohacuje rejstřík jeho využití. Otuzuje a

připravuje jej pro úkoly mnohem těžší, namáhavější a i nebezpečnější, zvyšuje jeho odolnost a naučí ho překonávat všechny překážky hravě a lehce.

Jeden z našich prvních skokanů a autor všech našich lyžařských můstků arch. Karel Jarolínek nám řekl toto:

„Právě skoro v době, kdy jsem dostal zprávu, že v Oberstdorfu bylo dosaženo skoku na lyžích délky 135 metrů, dostal se mi do ruky starý ročník časopisu „Zlatá Praha“ z roku 1903, číslo 22, kde byla krátká zpráva o lyžařských závodech, konaných v únoru 1903 ve Vysokém n. J.

V této zprávě mezi jiným stálo: „Závodů ve skoku zúčastnil se též Norvěžan H. Steffens z Kristianie, který zvítězil skokem 11 m 20 cm dlouhým, ačkoliv den před tím při lepší způsobilosti sněhu skočil přes 16 m.“

V ročence Č. S. K. Praha 1887—1927 lze se dočísti, že v roce 1904 v závodech ve skoku o čestnou cenu Č. S. K. Vysoké n. J. dosáhl I. ceny I. Jodas se skoky  $3 \times 9\frac{1}{2}$  m.

Tentýž závodník dosáhl pak v roce 1905 skoku 9 m 75 cm.



Nor Hang na Olympijských hrách 1924 v Chamonix



*Mamutí můstek v bavorském  
Obersdorfu*

V roce 1907 se konal mezinárodní závod ve skoku ve Vysokém n. J. o jubilejní cenu na paměť 20letí zavedení moderních lyží do Čech a v závodě byl první Jodas se skokem 17.25 m, 2. Josífek 13.50 m a 3. A. Bartoň (otec Ant. Bartoně) 13.50 m (všichni Č. S. K. Vysoké).

V roce 1908 při mezinárodních závodech v Jilemnici o mistrovství zemí koruny české bylo 7 startujících a v závodě zvítězil opět Jodas skoky 13.30 m, 13.30 m a 12.80 m bez pádu a druhý byl Hallén (Kristianie) skoky 14.30 m, 13.80 m a 13.30 m (jeden pád).

Pamatuji se, že já sám jsem skočil v roce 1910 pod Zvičinou 17 m, což byl tenkrát nejdelší skok po mistru Jodasovi.

Tak začal asi skok na lyžích u nás. Pro vývoj skoku na lyžích, to je k dosažení větších délek skoku, bylo

nutno hledět si výstavby lyžařských můstků.

Nebudu zde opakovat, co jsem již několikrát napsal a řekl, že naše počátky skoku na lyžích byly konány na improvizovaných můstečích a nejlepší z nich byly postaveny ze zednických koz s několika prkny.

Zatím co v severánských zemích byly již stavěny lyžařské můstky za pomoci techniků-inženýrů a skokanů, u nás ještě jsme skákali na můstečích, které se stavěly někdy několik hodin před závody.

Teprve v roce 1923 před mezinárodními kongresovými závody v Novém Světě-Harrachově byl postaven první konstruovaný můstek, který projektoval ing. A. Norling ze Stockholmu.

Tento můstek byl postaven v Harrachově na Ptačinci, dnes již ani nepoznáte místo, kde tento můstek byl postaven. Později byl o něco dále postaven na Ptačinci nový můstek podle nové stavební techniky, neboť starý můstek brzo nevyhovoval skokanské technice. Doskočiště bylo prudké a odrazový stůl dovozoval skoky, při nichž skokan přicházel do vzduchu a vůbec neposkytoval klouzávé spojení skokana s doskočištěm.

Při těchto závodech vyhrál skok Nor Sandnik Ejnar skoky 29½ m a 31 m.

Při sledování vývoje skoku na lyžích u nás nesmíme zapomenout první start Českoslováků na slavném Hollmenkolu, a to v roce 1921, kde jsme startovali tři: Karel Koldovský, Emanuel Šonský a já. Koldovský a já skočili jsme 2× 29½ m bez pádu, Šonský měl skok s pádem a závod vzdal.

Tenkrát byl nejdelší skok 35 m. Od tohoto startu v Norsku, při němž jsme bližším poznáním techniky skoku a zejména shledáním, jak vypadá stavba lyžařského můstku, a to slavného můstku holmenhollského, nastala u nás snaha k vybudování několika stálých větších můstků.

Tak jsme přešli od můstku pod Zvičinou k dalším větším můstkům v roce 1927: můstek na Štrbském Plese, na 60, který se v roce 1935 přestavěl na můstek o krit. bodě



*Netzell na hranici 135 m*

70 m, v roce 1934 můstek ve Špindlerově Mlýně v Masarykově údolí, náš dosud největší můstek o krit. bodě 78 m, na němž byl dosažen u nás nejdelší skok  $82\frac{1}{2}$  m v roce 1936 Norem Andersenem.

Tak jsme přešli od skoku  $9\frac{1}{2}$  m ke skoku  $82\frac{1}{2}$  m u nás a více zatím u nás dosáhnouti nemůžeme.

Zatím však v cizině, a to v Planici bylo dosaženo v roce 1948 skoku 120 m a letos na nově vybudovaném mamutím můstku v Oberstdorfu dokonce skoku 135 m.

Tyto výkony nejsou však uznávány jako skoky na lyžích, ale jako pokusy letů na lyžích.

Přesné stanovisko pro závody samé nám dává mezinárodní řád, který nedovoluje konání závodů ve skoku na můstku větším než o kritickém bodě 80 m. Vzhledem k tomuto přesnému ustanovení nelze na tak zvaných mamutích můstcích konati závody ve skoku, ale pouze pokusy létání na lyžích, jak se tak konalo v Planici a letošního roku na novém mamutím můstku v Oberstdorfu.

Jako člen mezinárodní skokanské komise FIS, jejíž předsedou je známý odborník Sigmund Ruund, měl jsem příležitost o této otázce jednat posledně v červenci 1948 na schůzi skokanské komise FIS v Scheweningách, kde bylo dohodnuto, že stavba mamutích můstků nemůže být zakázána, ani létací pokusy, ale doporučilo se, aby i tak každý můstek i přes kritický bod 80 m byl poslán FIS ke kontrole, zda stavba vyhovuje normám můstků FIS. Můstek však nedostane schválení a uznání mezinárodního lyžařského můstku.

Několik technických dat o mamutím můstku v Oberstdorfu:

Profil můstku je absolutně, normálně postaven a odpovídá stavebním normám závodního řádu.  $L = 120$  m je to místo kritického bodu,  $L_1 = 140$  m.

Poměr  $H:N = 0.6$ ,  $V = 30$  m/vt. (t. j. rychlost 30 m za 1 vteřinu). Přejídný oblouk  $R_1, 100$  m a  $R_2, 90-120$  m.

Přejídný oblouk nájezdu  $R_1$  je menší než stanoví norma, ale při tomto velikém rozměru není toto zmenšení na závadu. Zato zmenšení



*Švéd Netzell při rekordním skoku*

oblouku  $R_2$  bylo na závalu a způsobilo mnoho tvrdých pádů s otřesem mozku a doporučuje se jeho zvětšení.

Mnoho skoků bez pádu do i přes 120 m musí děkovati dobrému a správnému upravení celé dráhy můstku.

Provádění skoků, je-li správné, provádí se plovoucím, aerodynamickým stylem a skok 120—121 m je proveden za 4—4,9 vteřiny. Právě tato rychlost 25—30 m/vt. dává skokanu skutečně nové možnosti létání na lyžích.

Konečné vyjádření odborníků není zásadně proti stavbě mamutích můstků a pokusům v létání, ale jen potvrzuje, že vyžaduje nejen pečlivého postavení můstku, zejména však bezvadného, odborného upravení k provádění a vzorného vedení.

Doporučuje se, aby místo pokusů létání na lyžích se říkalo těmto podnikům konkurence na délkový rekord.

Na otázku, zda i u nás je možno postavit můstek na 100 metrů, odpovídám — ano! Dříve však než takovýto můstek postavíme, musíme si uvědomit, že na tomto můstku lze pak skutečně skákat jen těch 100 i více metrů a ne už těch 60, 70, 80 m. Tak, jak se nedá na můstku s kritickým bodem 50 m skákat 60 nebo 80 m, tak se nedá na mamutím můstku skákat méně. A uvažujme... Mají se 2—3 skuteční odborníci každou zimu 3 až 6 týdnů věnovat právě a k provádění lyžařských letů,

na kterých bude brát účast 10—12 skokanů a z toho z našich závodníků snad 4—6 skokanů. Má se náklad 2 a půl až 4 miliony Kčs věnovat na jeden můstek? Kolik můstků za tuto částku budeme mít pro naši mládež a dorost? Kolik vychováme na těchto můstech zdatných a odvážných lidí? Nejdříve potřebujeme dobrý můstek v místě dobrých sněhových poměrů na 70 metrů (na Kopanině je, ale většinou beze sněhu). Velký můstek ve Špindlerově Mlýně i na Štrbském Plese již plně nevyhovuje. Proto musíme mít nejdříve jeden až dva můstky na 70—80 m, na nichž si vychováme 100 i více skokanů, kteří budou bezpečně skákat se stylem na 17 a 18 bodů a pak si teprve položíme otázku o velkém mamutím můstku pro 20 až 30 těch nejlepších. Terény u nás máme. Do doby než budeme mít dostatek malých i středních můstků, se touto otázkou nebudeme vůbec zabývat.“

Na závěr našeho článku o „rekordech“ ve skoku na lyžích s hlasy odborníků dodáváme, že nám je mnohem milejší sto malých můstků s tisíci dobrými skokany, než jeden stometrový můstek obklopený tisíci sensacechtivými diváky. Naše sjednocená tělovýchova je budována na masové základně a je nám radostí, posílu a osvětlením pro další naši práci k lepšímu zítřku. A právě lyžařský sport má ty nejkrásnější vlastnosti vychovat nám mládež zdravou a zdatnou, mající radost z pohybu a z překonané překážky.

## SOVĚTŠTÍ LYŽÁŘI POZVÁNÍ DO ŠVÉDSKA

V minulé sezóně dlela v Sovětském svazu výprava švédského lyžařského svazu, jejíž členové byli překvapení výsledky, jichž dosáhli v poslední době sovětských lyžařů. Důsledkem této návštěvy je nyní pozvání sovětských lyžařů na V. švédské lyžařské hry, jež se budou konat ve dnech 8.—10. března na 1951 v Sundsvallu. Pořad těchto her je tento: 8. břez-

na běh na 18 km, 9. března běh na 10 km pro ženy a skok do kombinace, 10. března skok prostý a běh na 50 km.

## SOUBOJ FINSKO—NORSKO POKRAČUJE

V roce 1939 bylo přerušeno každoroční mezistátní utkání lyžařů norských s finskými. Do toho roku vedli Norové celkovým počtem 150 bodů proti 149 finským bodům, nyní bylo rozhodnu-

to, že utkání bude opět obnoveno. Soutěže ve skoku prostém a běhu na 50 km budou uspořádány v norském Holmenkollen, běh na 18 km, štafeta a soutěž v severské kombinaci ve finském středisku Salpasusselkä. Finové se na utkání pečlivě připravují. 29 nejlepších finských běžců je již ve výcvikovém středisku ve Vuokatti, za vedení Veli Saarinen, skokani cvičí za vedení Lasse Johanssona ve Vierumäki.

# NOVÝ DRUH SPORTU — ORIENTAČNÍ ZÁVOD PŘÍRODOU — U NÁS

Abych vás nenapínal, povím vám hned z počátku o jaký nový sport se jedná.

Tříčlenné hlídky i jednotlivci mají za úkol projít neznámou krajinou za pomoci busoly a mapy v určitém čase, k určenému cíli, při čemž po trati je rozestavěno několik kontrol. U několika z těchto kontrol jsou provedeny zkoušky znalostí mapy jak kolektivní (celé hlídky), tak jednotlivců. To jen tak stručně úvodem. Pro zajímavost nutno uvést, že ve Švédsku je tento orientační závod národním sportem.

V jednom z minulých čísel „Lyžařství“ se objevil článek o těchto orientačních závodech, nabádající ke konci k následování. Doslovně bylo řečeno: „Příležitosti máme u nás dost, začněme!“

A turisticko-lyžařský oddíl Sokola Svit Gottwaldov začal. Po přípravách, na kterých se podíleli bratři Zdeněk Němec, Evžen Reichel, Jan Žůrek a řada dalších obětavých sokolských pracovníků se šlo v sobotu ve večerních hodinách v divadelním sále ZK n. p. SVIT pro nezasvěceného podivně shromáždění. Přes 200 lidí mladých i starších sedělo tu kolem stolů, na nichž byly rozloženy mapy, kompasy, busoly a všechno t. zv. cestovatelské nářadí.

A to právě turisté a lyžaři z celého Gottwaldovského kraje prodlávali theoretickou přípravu na I. orientační závod, která byla velmi důkladná, protože se jednalo o první závod toho druhu v republice.

Závodníky a všechny, kteří při závodě spolupracovali, pozdravil zástupce krajského výboru lyžařského odboru br. Reichel, starosta gottwaldovské sokolské jednoty br. dr. Vetečník a za oddíl vzdělavatel bratr Poláček. Ze shromáždění byl odeslán do Bratislavy blahopřejný telegram starostovi ČOS br. J. Truhlářovi k jeho 80. narozeninám.

Br. Zdeněk Němec pak vysvětlil

velmi názorně podmínky závodu. Ke konci bylo provedeno vylosování hlídek a 10minutová theoretická zkouška, ve které jednotlivé hlídky dostaly za úkol popsat kolektivně 1 kilometrový úsek na mapě.

Pak se účastníci rozešli, aby se vydatným spánkem posilnili na příští den, kdy proběhnou vlastní závody ve chříbských lesích.

V neděli ráno 22. října t. r. odjely z náměstí 3 autokary, které odvezly všechny účastníky závodů do chaty na Bunčí v chříbských lesích, kde byl start i cíl závodu.

İhned po příjezdu rozjeli a rozešli se na svá místa kontrolori a zkoušející. Po radiotelegrafickém hlášení, že je vše připraveno, vyrazila k závodě první hlídka. Tříčlenné hlídky byly vypuštěny v pětiminutových intervalech za sebou a přihlásilo se jich celkem 41, z toho 11 hlídek žen a do-rostenek.

A pak již probíhal vlastní závod a nutno říci hned nyní, že za ideálního počasí.

I. úsek trati byl snadný. Cca 1 km po silnici směrem na jihovýchod. U pomníku u silnice byla kontrola, která si zapsala čas, ve kterém hlídka tuto kontrolu minula.

II. kontrolním bodem byla stará dřevěná kaple v obci Salač. A tu již záleželo na tom, jakou nejjvýhodnější cestu si hlídka k dosažení svého cíle zvolí — jak dalece ovládá čtení mapy, aby si tuto nejjvýhodnější cestu našla. Na tomto kontrolním bodě byla provedena kolektivně zkouška v odhadu vzdálenosti, určení nadmořské výšky a ověřeno, jak hlídka umí určený bod najít na mapě (4 km).

III. úsek měřící vzdušnou čarou 2.8 km, ve skutečnosti však cca 3.5 km, byl úsekem rychlostním, t. j. předepsán čas minim. 35 minut na zdolání tohoto úseku.

IV. kontrolní bod byl dějištěm dalších individuálních zkoušek. Zkou-

Šejčí vysvětlil úkol velmi podrobně, zeptal se zkušeného, zda mu rozumí, řekl „teď“ a během jedné minuty měl zkušený stanovit na př. výškový rozdíl 2 bodů na mapě, určit viditelnost urč. bodu, přenést bod z terénu do mapy a pod. (2.6 km).

V úsek (1 km), který byl totožný s bodem 1, na silnici. Zachycení času, kterým hlídka prošla a pak finiš do cíle, který byl u chaty na Bunči.

V kategorii mužů ve stáří 18—32 let startovalo 12 tříčlenných hlídek.

Na 1. místě se umístila hlídka Sokola SVIT Gottwaldov ve složení: Garlík, Obrdžálek, Polášek časem 2:35:50, 208 bodů.

V kategorii mužů 32—40 let startovalo 6 hlídek. Zvítězila hlídka Sokola Kroměříž ve složení: Zapletal, Kubiček, Dr. Jaroš časem 2:43:43, body 284 z max. počtu dosažitelných 300, která se stala absolutním vítězem závodu.

Hlídka mužů 40—50 let ve složení: Šišák, Fabián, Plachý z Valašského Meziříčí dosáhla 243 bodů a prošla trať za 3:42:24 hod.

Z mladších dorostenců, kterých startovalo 6 hlídek, zvítězila hlídka RG Gottwaldov: Šobotka, Pekař, Pokorný. Bodů 170, čas 1:19:48. Trať dorostenců mladších byla stejná jako pro ženy.

Dorostenců starších (17—18 roků) startovalo 6 hlídek a prvenství získala gottwaldovská: Bělík, Bánovský, Červenka v čase 2:34:13, bodů 227. Trať jako mužů.

Trať pro ženy 8.6 km vzdušnou čarou.

Z 8 hlídek žen zvítězila hlídka Sokola Kroměříž: Rašáková, Klimecká a Charvátová. Dosáhla 180 z max. 200 bodů, čas 1:22:02.

Hlídka starších dorostenek Sokola Gottwaldov: Králová Olga, Mikliková, Kmentová dosáhla 115 bodů, čas 1:30:43.

Mladší dorostenky (14—16leté) reprezentovala hlídka Sokola Gottwaldov ve složení: Žůrková, Stöhrová, Živnůstková. Dosáhla 150 bodů a prošla trať za 2:02:31 hod.

Po skončení závodu byla provedena rozprava s účastníky. Rozvinula

se diskuse zvláště o tom, jak v tomto závodě hodnotit čas a jak orientaci. Vyskytly se názory hodnotit čas 50% a orientaci 50%, jiní zastávali názor hodnotit čas 30% a orientaci 70%. Po rodné debatě se došlo k závěru, že poměrně nejlépe vyhovuje hodnocení 40% čas a 60% orientaci, jako tomu bylo v tomto závodě. Přijdou si tak na své jak běžci, tak i turisté.

Sestry se samy přihlásily, že požadavky pro ně by měly být při příštím závodě přísnější.

Další návrhy vyzněly v tom, aby závod byl ještě zpestřen určitými úkoly.

Bylo také navrhováno, aby před započítáním závodu nebyli účastníci seznamováni s celou tráť, nýbrž jen s prvním úsekem a další úkoly si vyzvedli na dalších úsecích.

Zajímavé bylo konstatování, že dorostenci mladší i starší byli lepší mužů, pokud se týká čtení mapy.

Potěšitelné bylo konstatování jednoho velitele kontrolní hlídky, že kolektivní spolupráce hlídek byla dobrá.

Všemi zúčastněnými bylo konstatováno, že závod byl velmi dobře organizován a všeoobecně se líbil. Sokol SVIT Gottwaldov, tur. lyž. oddíl uvažuje o tom, že podobný závod 3členných hlídek uspořádá v zimě na lyžích.

Je třeba ještě poděkovat za spolupráci amatérům-vysilačům, kteří velkou měrou přispěli ke zdárnému průběhu celého závodu tím, že zajistili spojení startu s 2 kontrolními body na trati. Dále je třeba vyslovit dík počtářské komisi, která během celého závodu usilovně pracovala, aby pokud možno nejdříve po skončení závodu byly známy všechny výsledky. Dík patří také všem ostatním obětavým pracovníkům, kteří jakýmkoli způsobem přispěli, že se tento podnik tak vydařil.

Po nástupu, rozdělení cen, krátkém projevu br. Reichela a bratra Kováře, po sejmání státní vlajky zaznělo údolím 3krát mohutné „zdar“ a závod byl ukončen. Všichni, kdož závodili, odváželi si diplom, a ti, kteří obsadili první a druhá místa, ještě



upomínkové vlaječky. Všichni odjíždějí s hřejivým pocitem a i když trochu unaveni, duševně povzbuzeni do nové tvůrčí práce.

Více takových dobrých podniků, zdar budoucí práci turisticko-lyžařskému oddělu Sokola SVIT Gottwaldov.  
M. Poláček

## VŠEM LYŽAŘSKÝM CVIČITELŮM A CVIČITELKÁM, INSTRUKTORŮM A INSTRUKTORKÁM

V zájmu dalšího rozšíření lyžařství pokračujeme i letos ve zvětšeném měřítku v zařazování lyžařských instruktorů při zájezdech. Tato akce, kterou jsme již po tři roky prováděli, byla velmi úspěšná. Vám všem, kteří jste loňského roku podáním přihlášky ukázali svoji ochotu pracovat, i vám, kteří jste vzorným vedením 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, aby se přihlásili ke spolupráci co nejdříve. Považujte za svoji cvičitelskou povinnost nejméně jeden týden věnovat se vedení lyžařského výcviku při zájezdech, případně kurzech. 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 50 Kčs denně na další svá vydání. Vaší povinností bude vést lyžařský výcvik svěřené skupiny jak po stránce theoretické, tak praktické na sněhu, vodit ji na tury se vši odpovědností cvičitele a být jí spolehlivým rádcem.

Přihlásiti se může každý lyžařský cvičitel a cvičitelka, instruktor a instruktorka. Přihlášku zašli ve formě dopisu s uvedením přesného termínu, od kdy do kdy se můžeš vedení zájezdu zúčastnit do 30. listopadu 1950 Ústředí lyžařů ČOS. Nejkratší doba, na kterou je možno se přihlásiti je jeden týden. Nejsi-li časově vázán, napiš, jak dlouho jsi ochoten vést lyžařský výcvik.

Napiš zejména, kde podle svých

znalostí si přeješ býti zařazen, příp. jakému druhu zájezdu dáváš přednost (ČSM, školní mládež). Tvému přání podle možností vyhovíme. Kdyby nám to nebylo možné, předpokládáme tvůj souhlas s tím, zařadit tě jinam podle naléhavé potřeby.

Jakmile obdržíš vyrozumění o svém zařazení, ihned nám písemně potvrď, že jsi je vzal na vědomí a že s ním souhlasíš. Stane-li se snad, že bys nemohl v určeném termínu nastoupit, oznam nám to alespoň 21 dní předem.

Upozorňujeme tě současně, že zařazování lyžařských instruktorů pro zimní akci ROH budou letos provádět krajské lyžařské odbory. Proto, chceš-li raději vést výcvik v akci ROH, přihlaš se ihned lyžařskému odboru KVS týmž způsobem.

V žádném případě se však nepřihlašuj na tentýž termín na obě akce (kraji i ústředí), abys si snad tím zajistil zařazení. Podle předběžného projednání budou krajské odborové rady (KOR) zařazovat do zimní rekreace ROH přednostně instruktory ze závodů.

Známe vás a jsme přesvědčeni, že každý si uvědomíte svoji povinnost a pokud vám bude jen trochu možné, přihlásíte se. Dobrým vedením lyžařského výcviku přispějete k rozmachu a zlidovění lyžařství a budete účinně spolupracovat na tělesném rozvoji svých spoluobčanů, zejména mládeže, jak je naším cílem. Tím nám pomůžete splnit naše výchovné poslání.

*Poznámka.* Zimní akce ROH započne 25. prosince 1950. Akce školní mládeže 3. ledna 1951. Akce ČSM v polovině prosince 1950. Přihlášku si nech doporučit lyžařským oddělem své jednoty.

# LYŽAŘSKÁ VÝSTAVA SOKOLA SVIT GOTTWALDOV

Šipky a plakáty, umístěné na různých místech, upozorňovaly občany města Gottwaldova a zejména cizí návštěvníky, že se koná lyžařská výstava ve dnech od 5. do 12. listopadu v místnosti sokolovny II. v Gottwaldově.

A opravdu bylo vidět, že v Gottwaldově jest o tento krásný zimní sport velký zájem, neboť výstava byla prodloužena ještě o týden a za těch 14 dní ji celkem navštívilo 7345 dospělých a 3116 školní mládeže.

Přes to, že při přečtení plakátu, oznamujícího lyžařskou výstavu, nás nic jiného nenapadlo, co by se asi mohlo vystavovat, kromě lyží a sněhu, což jsou věci na první pohled nijak zajímavé, dovedl si lyžařský oddíl Sokola Svit Gottwaldov pod vedením br. Kociána, z jehož iniciativy výstava byla uspořádána, najít a obstarat věci velmi zajímavé a poučné, takže výstava byla při-

nosem pro lyžaře i nelyžující.

Tak jsme tam na př. viděli vývoj lyží od počátku lyžaření až do dnešní doby. Byly tam první lyže, vyrobené v Krkonoších, z r. 1890, lyže z r. 1891 s bradícím zařízením, ale také lyže nylonové nebo lyže s umělou skluznicí. Na starých lyžích byly nápadně ukázány vady lyží.

Rovněž jsme si mohli neustále zlepšování lyžařské obuvi. Velkou pozornost upoutal vzorek dětské celogumové obuvi, která, až bude v prodeji, přijde mnohem lacněji než obuv kožená.

Z pozvaných 11 zahraničních států zaslaly exponáty pouze SSSR, Francie a Švýcarsko.

Fotografie ze Sovětského svazu dokumentovaly, že v tomto socialistickém státě opravdu i tento sport, který jest v kapitalistických státech dostupný pouze bohatším vrstvám, patří všem pracujícím a že je organizován na široké základně masovosti.

Obsáhla byla francouzská expozice, kde záběry z francouzských Alp, francouzskou metodickou řadou, vzorky lyžařské výstroje a výrobce a statistikami jsme si mohli udělat celkový obraz o lyžaření ve Francii.

Z toho, jak se provádělo lyžování v posledních letech u nás, jsme viděli snímky z rekreač-

ních středisek ROH, záběry a trofeje z Tatranského poháru a jiných závodů.

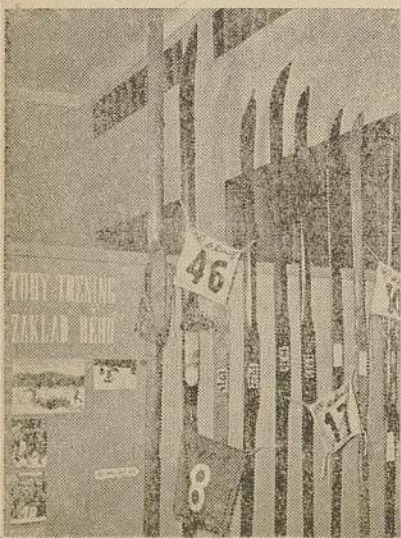
Krátké instruktážní filmy, které byly promítány každý den od 16 hodin, poučovaly návštěvníky o metodických řadách francouzských a švýcarských a pobavily krátkým filmem „Karneval na lyžích“, který je tradiční na konci sezóny u lyžařů Sokola Svit, Gottwaldov.

O výchovném významu této výstavy svědčí návštěva všech gottwaldovských škol a zájem ministerstva školství a národní osvěty o převzetí celé výstavy.

O výstavu se zajímala mnohá města v republice a žádala o její zapůjčení. Bohužel, výstava nebyla připravena jako putovní, nebude proto moci být stěhována do všech míst, kde byla žádána. Zatím se připravuje v Trenčíně.

S výstavou může být lyžařský oddíl Sokola Svit Gottwaldov, plně spokojen a nutno poděkovat členům oddílu za práci s přípravou výstavy, neboť tito věnovali mnoho hodin a večerů, celkem 1210 odpracovaných hodin, aby byla včas a s úspěchem dokončena.

Lyžařský oddíl Sokola Svit však neusne na vavřínech, ale pro příští léta bude připravovat expozici mnohem větší a obsáhlejší, než byla letošní.



# LOSUJEME MISTROVSTVÍ 1951

Mistrovství ČSR v lyžařských disciplínách je vlastně mezikrajo­vým bojem, kde má každý kraj určitý počet závodníků již předem stanovený.

V min. letech natropilo nám losování, které se provádělo až při mistrovství mnoho zlé krve, nehledě k tomu, že kraje byly povinny v určité době a to pravidelně 14 dní před závodem, hlásit pro mistrovství jmenovitě závodníky. Co zbytečného času, shonu a nervosity na konec losování při mistrovství zabralo. Chceme odstranit nespokojenost, chceme získati čas, chceme krajům při přihláškách závodníků v jejich těžkostech pomoci a proto ÚL ČOS schválilo návrh komise rozhodčích, podle kterého bude letos mistrovství vylosováno v prosinci skupinově, s výjimkou závodu sjezdového. Toto vylosování bude současně s propozicemi na mistrovství jednotám a krajům rozesláno. Odpadnou přihlášky závodníků, odpadne losování na místě mistrovství, pravidelně ve spěchu prováděné, kdy právě dochází k chybám, kraje budou mít počet svých závodníků skupinově, vylosovány a prostě den před závodem oznámí v závodní kanceláři jména startujících na jednotlivé skupinově vylosovány startovní čísla. Tím získají čas a možnost do poslední chvíle závodníky v závodě zasaditi na to místo, které jim nejlépe vyhovuje. Nehledě k tomu, že se nestane případ, kdy řádně a včas přihlášený a vylosováný závodník nepřišel a v takovém případě nemohl nikoho jiného kraj do závodu vyslati. Stejně se velmi často stávalo, že závodník se zranil a nikdo nemohl místo něj v závodě startovati. Přenášíme tím velkou odpovědnost na vedoucí závodníků, kteří jistě za spolupráce všech závodníků si poradí a své stavy rozdělí do závodů co nejlépe.

Účast žen v běhu a dorostenek ve všech soutěžích není omezena.

Kraj	50 km	18 km	muži	muži	sáruž.	skok prostý	štafety	sjezd muži	slalom prostý muži	slalom prostý ženy	sjezd ženy
1. Praha	7	8	6	2	4	3	3	17	8	6	10
2. České Budějovice	2	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1
3. Plzeň	5	5	5	2	2	2	2	4	2	1	1
4. Karlovy Vary	2	3	3	2	2	2	1	2	1	1	1
5. Ústí nad Lab.	3	3	5	2	1	2	1	2	1	1	1
6. Liberec	9	11	13	6	7	18	3	9	3	1	1
7. Hradec Králové	6	9	12	5	6	7	3	7	3	1	3
8. Pardubice	3	3	3	2	1	2	1	5	1	1	2
9. Jihlava	6	8	7	2	1	3	3	2	1	1	1
10. Brno	3	3	3	2	2	2	2	6	3	3	5
11. Olomouc	2	3	4	2	1	2	1	3	1	2	1
12. Gottwaldov	3	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1
13. Ostrava	3	5	4	2	2	6	1	10	1	2	2
14. Bratislava	2	4	3	2	2	2	1	2	1	1	1
15. Nitra	2	3	3	2	2	3	1	2	1	1	1
16. Ban. Bystrica	2	4	4	2	1	5	1	2	2	1	1
17. Žilina	2	4	3	2	1	3	2	3	2	1	1
18. Košice	3	6	3	2	4	4	2	6	6	3	3
19. Prešov	2	3	3	2	1	2	1	2	1	1	1
SNB	8	9	—	—	4	4	4	2	1	1	1
ATK	8	10	—	—	5	8	3	9	4	—	—
Celkem	83	110	50	45	50	83	38	99	44	30	40

## DOROST:

Kraj	8 km	5 km	sduž.	sduž.	skok	skok	sjezd	sjezd
1. Praha	5	2	3	1	5	2	4	4
2. České Budějovice	4	1	2	1	2	2	1	1
3. Plzeň	5	1	2	1	2	2	2	3
4. Karlovy Vary	3	1	2	1	2	3	4	2
5. Ústí nad Lab.	3	1	2	1	2	2	3	2
6. Liberec	8	6	4	4	4	5	8	3
7. Hradec Králové	7	6	5	2	4	5	3	3
8. Pardubice	3	2	2	1	2	2	2	3
9. Jihlava	9	3	2	2	2	2	1	1
10. Brno	3	1	2	1	2	2	2	1
11. Olomouc	3	1	2	1	2	2	1	2
12. Gottwaldov	5	3	3	2	2	2	2	1
13. Ostrava	3	2	2	1	2	2	2	1
14. Bratislava	3	3	2	1	2	2	1	1
15. Nitra	3	1	2	1	2	2	1	1
16. Banská Bystrica	3	2	2	1	2	2	4	1
17. Žilina	3	2	2	1	2	2	1	3
18. Košice	4	1	2	1	2	2	1	1
19. Prešov	3	1	2	1	2	2	2	1
Celkem	80	40	45	25	45	45	45	35

## LYŽAŘI POKROKOVÝCH STÁTŮ NA MISTROVSTVÍ NDR

Druhá mistrovství Německé demokratické republiky v jízdě na lyžích a v ostatních druzích zimních sportů se budou konat ve dnech 4.—12. února 1951 v duryňském Oberhofu. Již letošních prvních mistrovství se zúčastnili sovětská lyžaři. Tato druhá mistrovství však mají význam jako velká manifestace sportovců za světový mír a ve vzájemné utužení styků všech národů přátelským mezistátním utkáním lyžařů Německé demokratické republiky světa. Proto i tentokrát bude účast mezinárodní. Mistrovství budou zahájena s lyžaři polskými 4.—7. ledna, o týden později se konají mistrovství „Mladých pionýrů“ v zimních sportech. Pořadatelé očekávají, že vrcholné události — mistrovství NDR — se zúčastní lyžaři SSSR a lidově demokratických států. Tito zahraniční závodníci budou startovat ve zvláštní „třídě hostů“.

Pro soutěže ve skocích na lyžích je budován v Oberhofu lyžařský můstek, který umožní skoky delší 70 metrů. Rovněž nová slalomová trať je v plné přípravě a bude včas dohotovena. Stará dráha pro jízdu na bobech, která byla prodloužena skoro o dva kilometry, je jednou z nejlepších drah v Evropě. Průměrná rychlost dvousedadlových bobů na této dráze je asi 80 km v hodině, rychlost bobů čtyřsedadlových až 110 km v hodině. Pro bruslařské soutěže a utkání v ledním hokeji chystají v Oberhofu zimní stadion s umělým osvětlením.

*Masovost ve sportu a tělovýchově—*

*záruka zdraví a síly lidu!*



*Od chaty pod Chlebom*

## JAK TO BUDE LETOS S LYŽAŘSKÝMI CVIČITELI

Na základě nové organizační struktury, jednotné pro všechny sportovní odvětví, budou také lyžařští vedoucí, cvičitelé a instruktoři postaveni na nový jednotný základ. Nové rozdělení jest stejné v hlavních rysech ve všech sportech a my v lyžařině vlastně první pojedeme po této nové koleji, která znamená velké organizační zjednodušení a zlepšení práce technické v širokých vrstvách našich lyžařů. Nové rozdělení těch, kteří povedou výcvik v lyžařství, vypadá takto:

Cvičitel v oddíle vede výcvik na masové základně.

Instruktor vyučuje lyžařství na školách ústředních, krajských a okresních.

Trenér vede výcvik závodníků.

Prakticky toto nové dělení v letošním již započaté sezóně znamená: Kraj, který doposud vedl školení bývalých lyžařských vedoucích a má ku př. v této době takové školení v proudu, pokračuje v tomto školení a z tohoto školení vychází frekventanti jako cvičitelé jednot. Krajští

instruktoři musí projít školením ústředním, které pro tuto sezónu pořádáme od 3. do 10. prosince 1950 na Fučíkově chatě v Krkonoších. Do těchto škol vyšlou kraje své nejlepší cvičitele a cvičitelky po ideové, technické a charakterové stránce. Tito absolventi ústředního školení budou v letošní sezóně vyučovat na krajských lyžařských školách. Absolventi krajských lyžařských škol budou instruktory okresními, případně cvičiteli oddílů. Evidenci krajských škol povedou kraje, které si založí vlastní kartotéku. Na ústředních školách postavíme také nové směrnice pro krajské kursy. Tím, že do ústředního kursu vyšle kraj po 3 až 5 instruktořech, budeme mít již 10. prosince v každém kraji instruktory, kteří dále povedou krajské školy. Ústřední školy napříště povedou výcvik a zkoušky pouze krajských instruktorů. Znamená to, že kraj do těchto ústředních škol vyšle jen ty, kteří budou skutečně vyhovovat všem požadavkům a zaručí, že v kraji budou funkci krajského instruktora zastá-

vat. Pokud se týká závodního výcviku, musí budoucí trenéři projít ústřední školou trenerskou. Do té doby, než bude tato škola uskutečněna, povedou závodní výcvik bývalí instruktoři závodníků, starší závodníci či zkušení cvičitelé. Trenerská škola bude pravděpodobně v lednu či únoru. Toto nové rozdělení vyplývá z celkové decentralisace znamenající, že do ústředních, krajských a okresních škol se mohou dostat vždy jen ti, kteří po všech stránkách plní požadavky kla-

dené na pokrokového sportovního instruktora a že absolventi těchto škol budou ve své další činnosti mnohem lépe kontrolovatelní, než tomu bylo dosud.

Záleží nyní na oddílech, okresech a krajích, aby do škol vysílaly opravdu jen ty, kteří zaručují, že budou plnit odpovědné úkoly vychovatelské i technické s obětavostí a láskou a na 100 procent, tak jak vyžaduje socialistické chápání tělesné výchovy.

Bohuslav Sýkora

## NEBOJTE SE DELŠÍCH TRATÍ PRO ŽENY

Četla jsem nedávno článek Doc. Dr. Vinařického o tělovýchově žen. Je jedním z mála lékařů, kteří zastávají názor, že požadavky, které jsou kladeny na naše ženy-sportovkyně, jsou minimální a přitom se o nich tvrdí, že jsou maximální.

V běhu na lyžích jsou jedny z nejlepších Finky. Na jejich výběorných výkonech vidíme, jak mnoho dělá masovost sportu. Na Tatranský pohár přijely tři Finky, které ve své vlasti nejsou nejlepší a přitom hladce zvítězily. Ne o vteřiny, ale o několik minut.

Přitom je nutno uvážit, že u nás dnes ženy mají ve sportu takové možnosti vývinu, o jakých se Finům ani nezdá. Sportovní činnost žen se již neomezuje na pořádání sportovních atrakcí, předvádění elegantních cvičebních úborů a na čistě ženské reje a tanečky, ale je prostředkem k posílení zdraví a tělesné odolnosti.

Nikdo dnes nebude podporovat názor, že tělesná konstituce sovětských žen je v podstatě jiná než u našich. A přece ženy v SSSR běhají i nejtěžší tratě, jako je na př. 400 m na dráze; nejlepší sovětské vrhačky (Dumbadze, Čudina) trenují též vzpírání. Proč Sovětský svaz má celou řadu žen, které na 800 m dosa-

hují času lepších než je náš československý rekord? Celý problém tkví v tom, že v SSSR je ženský závodní sport mnohem více rozšířen a tím je přirozeněji i větší výběr.

Je zapotřebí naše ženy podpořit tím, že budeme věřit v jejich schopnosti a nebudeme je pokládat za méně výkonné. Nebudeme vnucovat názor, že ženám závodění nesvědčí ze zdravotních důvodů, protože máme dost a dost příkladů našich i cizích závodnic, které jsou vítány u cíle svými dětmi. Myslím, že se u nás nevyškylta žádná sportovní lékařka nebo závodnice, která by tvrdila, že by ženy neměly běhat 800 m na dráze nebo 10 km na lyžích. O tyto problémy se dosud starali pouze muži a tím snižovali výkonnost našich žen.

Asi přede dvěma léty vznikly rozsáhlé debaty o běhu žen na lyžích, kde bylo všeobecně pokládáno 10 km za trať příliš dlouhou.

Divám-li se na běžeckou, lyžařskou trať s hlediska závodnice-vytrvalkyně, vidím příznivější podmínky v delší trati. Vhodně volená dlouhá trať dává možnosti hospodárného rozložení sil. Nerozhodují zde zlomky vteřin, ale ukáže se technika a poctivá a cílevědomá příprava.

Sylvie Střížová

**KOLIK DISCIPLIN TOZ MÁŠ JIŽ SPLNĚNO?**

# SOCIALISTICKÝ ZÁVAZEK CVIČITELŮ A VEDOUCÍCH LYŽAŘSKÉHO ODDÍLU S. ČSSZ ŽABOVŘESKY

My, cvičitelé a vedoucí lyžařského oddílu Sokola ČSSZ Žabovřesky, v počtu 47 a podle podpisů tohoto závazku, se zavazujeme k socialistickému závazku, kterým chceme pozvednouti a rozšířiti lyžařství v našem kraji a tím přispěti k utužení zdraví našeho národa, zvýšení pracovní schopnosti a brannosti.

1. Na svých pracovištích se staneme vzornými pracovníky. Úkoly na nás kladené splníme na 100%.
2. Odpracujeme každý do 28. 10. 1951 nejméně 30 brigádnických hodin na různých pracovištích.
3. Převzeme patronát nad třemi sty učňů ČSSZ-přidružená výroba a to tak, že každý z nás si vezme 10 učňů pod svůj dohled a v těchto skupinách budeme:
  - a) připravovat naše svěřence na zimní kolo SHDM theoreticky i prakticky,
  - b) nápomocni radou i pomocí při nákupu lyžařské výstroje a výzbroje,
  - c) uspořádáme instrukční přednášku s filmem pro všechny zaměstnance našeho závodu mateřského, zvláště pak pro učně, se zaměřením pro nábor do lyžařství jako význačného branného a rekreačního činitele,
  - d) se snažit, aby se pokud možno co nejvíce učňů zúčastnilo naší činnosti, o které mluví další body tohoto závazku.
4. K 22 nositelům TOZ, které již máme, splníme všichni zbývající podmínky TOZ do 28. 10. 1951.
  - a) každý z nás získá nejméně 1 člena pro plnění podmínek TOZ a nejméně 3 členy ke vstupu do Sokola.
5. Každý pátek počínaje pátkem 20. 10. 1950, až do pátku 27. 4. 1951, budeme pořádati propagační večery, na nichž seznámíme všechny příznivce s lyžařstvím, horolezectvím, vodáctvím a turistikou pomocí filmů a přednášek.
  - a) do programu každého večera zařadíme politicko-ideovou přednášku na aktuální thema podle linie Sokolských novin.
  - b) na těchto večerech budeme podávat všeskeré informace pro nejšířší okruh pracujících, o našich horách v zimě, o chatách, lyžařských zájezdech, vycházkách, lyžařské výstroji a výzbroji a o naší činnosti.
6. Každý den od 1. 12. 1950 do 15. 3. 1951 vždy od 16 do 18 hod. bude jeden z nás v naší kanceláři podávat zájemcům informace o lyžařské výstroji a výzbroji, svými zkušenostmi doporučí nákup a jakost, podá informace o našich zájezdech, programu, horách a chatách.
7. Počínaje 23. 10. 1950 až do vánoc, každý týden 2krát uspořádáme kondiční lyžařská cvičení pod vedením instruktora specialisty.
  - a) každou neděli od 1. 11. 1950 až do vánoc uspořádáme jednu půldenní kondiční vycházku a nejméně jednu celodenní vycházku do blízkého okolí Brna, vedenou jedním z nás.
8. Dáváme se plně k dispozici se všemi svými schopnostmi a zkušenostmi pro praktický výcvik v jízdě na lyžích v našem závodě a vycvičime anebo zdokonalíme největší možný počet (nejméně však 500) učňů, dělníků, zaměstnanců a účastníků v našich lyžařských školách a zájezdech.
  - a) na našich zájezdech členských, ÚRO, SHDM školních se budeme plně věnovat našim svěřencům, nejen po stránce praktické, theoretické, ale i ideové,
  - b) vynasnažíme se, aby na všech těchto našich lyžařských zájezdech, školách a výletech jsme úplně zamezili úrazům a tím i ztrátám pracovních sil.

9. Uspořádáme v lednu 4 neděle po sobě jdoucí školu jizdy na lyžích v nejbližším okolí Brna tak, aby se jí mohlo zúčastniti co nejvíce zájemců z řad pracujícího lidu,
  - a) připravíme důkladně závodníky na Sokolovský závod,
  - b) uskutečnime v případě přijatelných podmínek sněhových nejméně jednu vyjížděku na lyžích do blízkého okolí Brna,
  - c) každou neděli uskutečnime nejméně jeden autokarový zájezd na sněž a to od 16. 12. 1950 do 1. 5. 1951. Tohoto zájezdu se zúčastní nejméně tři z nás, kteří se budou plně věnovat účastníkům.
10. Každý týden budeme konati pracovní schůze, na nichž projednáme záležitosti týdne minulého, zhodnotíme klady, poukážeme na chyby a hned zajistíme jejich nápravu. Připravíme detailní program týdne dalšího.
  - a) 25. listopadu 1950 uskutečnime schůzku všech cvičitelů a vedoucích, na níž si navzájem vyměníme své zkušenosti a kde nám naši nejzkušenější cvičitelé a vedoucí dají své rady a pokyny. Výsledek této schůzky, jakož i různé společenské hry a zábavy, které si zde sdělíme, shrneme a sepišeme a dáme k dispozici všem vedoucím a cvičitelům.
11. Na konec období uspořádáme schůzi všech účastníků našich zájezdů, škol, vyjížděk v uplynulém období zhodnotíme klady, poukážeme na chyby, projednáme návrhy účastníků na zlepšení a tím se již připravíme a získáme podklady na další období.
12. O naší činnosti a programu budeme informovat naše členy a širokou veřejnost tiskem, rozhlasem, letáčky, různým propagačním materiálem a vývěskami, které budeme mít vždy vzorně upraveny.

Vyzýváme tímto všechny lyžařské oddíly k následování. Pokud bude některý z nich potřebovat radu, nebo pomoc, pak mu ji ochotně poskytneme, kdykoliv nás o to požádá.

Podepsáno 47 cvičitelů a vedoucích lyžařského oddílu S. ČSSZ Žabovřesky.

## SJEZD LYŽAŘSKÝCH OKRESNÍCH VEDOUČÍCH PRAŽSKÉHO KRAJE TYRŠOVA

Již po druhé se sešli v neděli dne 15. října 1950 lyžařští okresní vedoucí Pražského kraje Tyršova, aby si pohovořili a aby naplánovali příští společnou práci. Bylo to úctyhodné číslo 42, t. j. 42 okresů, které byly, až na zcela malé výjimky, všechny zastoupeny. Celkem bylo přítomno 100 účastníků, mezi nimi i zástupci větších lyžařských oddílů.

Lyžařský odbor PKT splnil tím druhou část svého závazku, který vyhlásil ke dni 5. V. 1950. V této části se členové výboru zavázali, že vybudují dosud chybějící organizaci okresních lyžařských vedoucích a budou práci podporovat, jednak osobním patronátem a jednak radou a činem ve svém okrese.

Vybuďovala se organizační síť, která dosud chyběla a již nyní můžeme pozorovati dobré klady této organizace, neboť jsme nejen získali přehled o okresech, ale také a to je nejdůležitější, i o těch nejmenších lyžařských oddílech a ty chceme také podporovat. Ve styku jsme s nimi nejen patronátem, ale i prostřednictvím sokolského tisku. Je to práce nemalá, neboť k dnešnímu dni má kraj Praha celkem 205 lyžařských oddílů.

Na sjezdu byl podán přehled o rozsáhlé činnosti LO PKT, program na sezónu 1950.51, zprávy z okresů a diskuse k jednotlivým referátům. Velký zájem byl o zimní část SHDM, o přípravu lyžařských vedoucích a o převedení některých úkolů přímo na okresy.



Lyžařské disciplíny TOZ, SHM, Sokolovský závod branné zdatnosti mládeže, přebory PKT, kursy pro mládež, theoretické přednášky pro vedoucí a další přípravné kursy jsou úkoly, které nám okresní lyžař. vedoucí pomohou zvládnout.

Ze sjezdu vyplynuly též některé závazky větších lyžařských oddílů ve formě patronátu nad školami (ku př. Sokol Vinohrady nad VHS Praha XII) a připravují se i patronáty nad továrnami pro přípravu SHDM (Sokol Nusle s okresem 14, Sokol Vršovice s okresem 13), k nimž se připojí i další lyžařské oddíly. Roste život i v nově založených lyžařských oddílech při závodech. Z venkovských okresů si dobře vede okres Mladá Boleslav.

Mezi čestnými hosty nás zvlášť mile překvapila návštěva br. starosty Jos. Truhláře, který projevil veliký zájem o náš sjezd a naši práci. Krásnými slovy zdůraznil nutnost tělesné i mravní vyspělosti Sokolstva.

Doufáme nyní, že tato pěkná spolupráce bude trvalá a bude u všech směřovati k rozvoji a masovému rozšíření krásného lyžařského sportu. B.

## PLZEŇSTÍ LYŽAŘI JSOU PŘIPRAVENI

-S- Již dlouho před tím, než napadl první sníh — a Šumava jej měla letos nečekaně brzy, neboť na Špičáku bylo možno si letos prvně zalyžovat již 28. října — zahájili lyžaři všech plzeňských sokolských jednot přípravu v terénu a i v tělocvičně, nemluvě o přípravných organizačních. Sokol Plzeň IV. a Sokol Škoda uspořádali filmová matinee s přednáškami. Snad největší úspěch v návštěvě lyžařů, ať už závodníků či nezávodníků měl Sokol Plzeň I., jehož hodiny lyžařské gymnastiky se mohou pochlubit návštěvou celé padesátky nadšenců. Tato jednota také připravuje tradiční vánoční kurs, který je velmi oblíben a jehož pomocí vychovala již stovky lyžařů a mnoho závodníků. Letos budou účastníci rozděleni do tří středisek; jedno bude v Železném Rudě ve vlastním domově Sokola Plzeň I., druhé bude v sokolské chatě na Pancíři a třetí v chatě na Můstku. Účastníci budou rozděleni podle vyspělosti na začátečníky, pokročilé a závodníky.

Velkou důležitost v předsezónní přípravě lyžaře mají terénní běhy. V neděli 12. listopadu uspořádal Sokol Plzeň I. a tradiční tratí lesní lyžařský běh kolem Chlumu u Plzně, který byl zároveň přeborem Sokolského kraje Plzeňského. Na startu se sešlo celkem 59 běžců. Vítězem letošního ročníku je Voldřich z VJS. Výsledky: mládež (1 km): 1. Uhl, S. Doubavka, 2:31 min., 2. Maule, S. Doubavka, 3:33, 3. Bilek, S. Amati Kraslice, 3:34.0. Ženy (1 km): Klímová, S. Plzeň IV, 4:36.0 min. Muži (4.5 km): 1. Voldřich, VSJ, 22:09., 2. Duraň, S. Kraslice, 22:11.0, 3. Kašpar, S. Újezd Plzeň, 22:25.

## TURNOVSTÍ LYŽAŘI SI STAVÍ LYŽAŘSKÝ STADION

Lyžařský oddíl Sokola Turnov I. pokračuje úspěšně v budování lyžařského stadionu u Zrcadlové kozy nedaleko Turnova. Na můstku pracují brigádníci už přes dva měsíce a naši mladí skokani se těší, že při příznivých sněhových podmínkách už můstek řádně vyzkoušejí a využijí. Stavba byla zakreslena arch. Jarolímekem a má to být kopaninský můstek v menším měřítku — s kritickým bodem 35 metrů. Na tomto můstku se bude připravovat mládež turnovského okresu, aby pak mohla využít velkého můstku na Kopanině. Můstek u Zrcadlové kozy je postaven na zalesněném severozápadním svahu, má přírodní nájezd a dojezd do úplné roviny.

V blízkosti můstku je také připravována sjezdová dráha, ne dlouhá, ale se značným výškovým rozdílem. Ideální terén dovolí postavit i velmi pěknou trať pro slalom. Před zahájením sezóny budou vyměřeny a vytyčeny standardní běžecké tratě.

Vhodnou součástí stadionu se stane i pension nacházející se přímo vedle můstku.

Celá tíha stavby však spočívá na bedrech, jak tomu ostatně vždy bývá, několika věrných členů oddílů a výzvy o pomoc a spolupráci místních lyžařských oddílů zůstaly zatím nevslyšeny. Věříme však, že sníh je pak přiláká všechny.

# TAKÉ BRNĚŇŠTÍ LYŽAŘI SE PŘIPRAVUJÍ

Lyžařský odbor krajského výboru Sokola v Brně uspořádal 12. XI. t. r. lyžařský přespolní běh v Král. Poli na „Čertově stezce“. Trať byla velmi dobře volena, byla kopcovitá a měřila 4000 metrů. Z 62 přihlášených startovalo 55 a všichni závod dokončili.

**Absolutní vítěz:** Fiala Miroslav, Železničáři Brno.

**Registrovaní muži:**

**I. třída:**

1/2 Ing. Hlaváč Karel, Nové Město n. M.	16:04,4
2/8 Šablatura Ludvík, Zbrojovka Brno	17:41,4

**II. třída:**

1/1 Fiala Miroslav, Želez. Brno	15:54,4
2/3 Vojta Boh., Masna Brno II.	17:20,5
3/5 Plšek Radomír, Zbrojovka Brno	17:29,4
4/6 Junek Zdeněk, GZ Kr. Pole	
5/7 Nebola Milan, Železničáři Brno	
6/9 Procházka Jan, Družba Brno	
7/10 Pospíšil Jan, Praha-Braník	
8/11 Polášek Josef, Archlebov	

9/12 Kyselka Dušan, Brno I.	
10/13 Novotný Vítězslav, Železničáři Brno	
<b>Třída St. A:</b>	
1/23 Vyvážil Frant., Masna Brno III.	20:39,4
2/24 Zavadil Frant., Zbrojovka Brno	
3/30 Langer Kurt, Železničáři Brno	
<b>Třída St. B:</b>	
1/19 Bureš Jaroslav, Želez. Brno	19:43,8
2/31 Pátek Jan, Brno I.	
3/41 Zanáška Richard, Železničáři Brno	
<b>Dorost:</b>	
1/4 Peňáz Ant., Železničáři Brno	17:28,4
2/15 Kupský Josef, Masna Brno	
3/27 Giacintov Petr, Zbrojovka Brno	
<b>Ženy II. tř.:</b>	
1/2 Langrová Dagmar, Želez. Brno	27:14,9
2/3 Dr Horčicová Jarmila, Železničáři Brno	
<b>Neregistrovaní:</b>	
<b>muži:</b>	
1/32 Mucha Jaroslav, Želez. Brno	22:30,5
2/23 Rudiš Viktor, Zbrojovka Brno	
3/34 Ing. Šmíd Vladislav, Železničáři Brno	
<b>ženy:</b>	
1/1 Hiršová Růžena, Želez. Brno	26:13,4
2/4 Dr Tichá Lída, Želez. Brno	30:28,0

## JMENOVÁNÍ INSTRUKTORŮ ROZHODČÍCH

Koncem října byl uspořádán TUS škola instruktorů rozhodčích, průběh byl velmi dobrý, účastníci poctivě se věnovali školení a navrhuje se k jmenování instruktorů rozhodčích tyto bratry:

- kraj Praha: Kmoch Stanislav,
- kraj Praha: Šnobl Jaroslav:
- kraj Brno: Máchal Jiří,
- kraj Brno: Hans Jan,
- kraj Ostrava: Ing. Parýzek Josef,

- kraj Ostrava: Březa Josef,
- kraj Liberec: Springer Josef,
- kraj Gottwaldov: Papež Jan,
- kraj Gottwaldov: Kovář Mir.,
- kraj Ústí n. Lab.: Petr Karel,
- kraj České Budějovice: Tichý Otta,
- kraj České Budějovice: Mikeš Rudolf,
- kraj Hradec Král.: Ponec Milan,
- kraj Plzeň: Reif Václav,
- kraj Plzeň: Fryml Josef.

## JMENOVÁNÍ MĚŘIČŮ

Na schůzi ÚL ČOS 8. listopadu t. r. byli jmenováni tyto noví měřiči, kteří složili předepsanou zkoušku:

**Kraj Jihlava:** Vilém Lázníčka, František Holub, Jaroslav Beránek, Jiří Uhlíř, Karel Novák., Josef Špelda, inž. Zdeněk Částeck, Jan Ferkl, Josefa Jílková.

**Kraj Gottwaldov:** Šramotová Věra, Vítek Zdeněk, Papež Jaroslav, Odehnal Josef, Matyáš František, Poláček Jan, Vojáček Adolf, Gottwald Milan, Doležalík Miroslav, Čech František, Baránek Karel.

**Kraj Karlovy Vary:** Inž. J. Wolf, Ivan Vnouček, Vitouš František, Milan Svoboda, Jaroslav Šťastný, Soukal Václav, Karel Roubíček, Adolf Přihoda, Radovan Mika, Jaromír Lopata, Josef Lebeda, Jan Látal, Přemysl Kulma, Stanislav Jaroš, Holešková Míla, František Fuchs, Milada Čiháková, Ladislav Čihák, Bohumil Cibulka, Luděk Bašta, Andrie Josef.

**Kraj Moravská Ostrava:** David Vladimír, Klíma Mojmír, Kouničký Alois, Labudek Jaromír, Satori Květuše, Satori Mojmír, Turaň Pavel, Urbančík Bruno.

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Hora s redakčním kruhem. Odpovědný zástupce listu Mirko Fišer. Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 229-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spoř. v Praze 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena feditelstvem pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Středočeské tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.

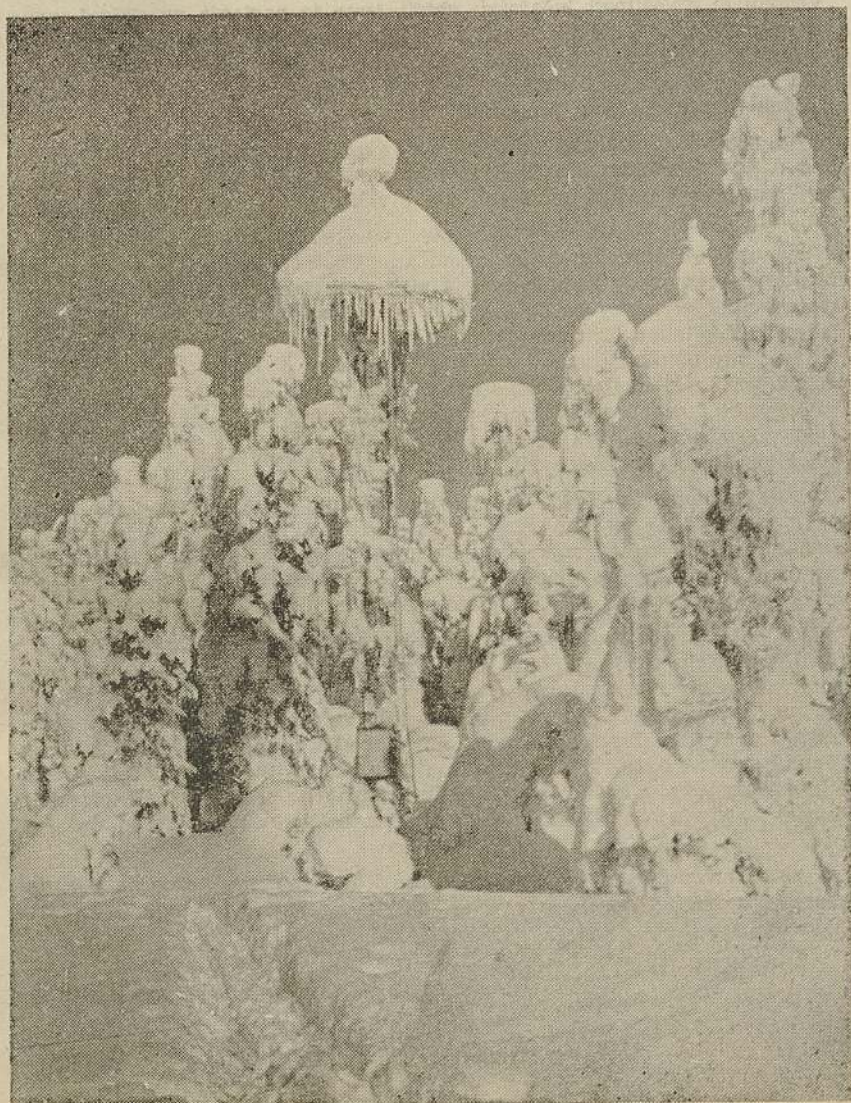
Dohlédací pošt. úřad Praha 022.

# LYŽAŘSTVÍ

28. PROSINCE 1950



ROČNÍK 36 • ČÍS. 12



# N A K O N C I R O K U

Je těžko, pro lyžaře dělat roční bilanci koncem roku, protože mu vlastně začíná největší sezóna. Ale protože, jak se říká, dobré účty dělají dobrý přátele, chtěla bych se přece s tím minulým rokem alespoň stručně vypořádat.

Nechci zde hodnotit práci ústředí lyžařů ČOS, ale zmínit se o naší lyžařině vůbec. Velké úkoly vytkl si v minulé sezóně náš lyžařský národ a podívejme se, jak je splnil.

Vědomi si důležitosti lyžařství, chtěli jsme je postavit na pokud možno nejširší základnu. Z velké části se nám náš úkol podařil. O tom svědčí velký počet (hodně přes tisíc instruktorů), kteří se zapojili během sezóny do výcviku naší mládeže a pracujících. S těmito stovkami a tisíci nově získaných mladých lyžařů můžeme pro příští sezónu již počítat.

Byla pečlivě připravena a vypracována metodika výcviku a běh, disciplína u nás doposud tak macešsky odstrkovaná, byl postaven na to místo, které mu nejen v našich poměrech, ale i vzhledem k jeho vysokým branným hodnotám náleží.

Zhodnotíme-li kriticky výsledky státního družstva, dosažené na závodech, musíme si přiznat, že nemůžeme být plně spokojeni, i když jsme jako družstvo vyhráli Tatranský pohár a splnili tak závazek, vyhlášený k 70. narozeninám J. V. Stalina. Chceme dát v příští sezóně možnost novým a mladým kádrům, aby dokázaly svoji vyspělost a současně změnit formu tréninku, s čímž již bylo částečně započato. Chceme přistoupit ještě dokonaleji a plánovitěji k výchově našich reprezentantů, aby všichni plnili své poslání nejen ve sportu, ale byli vzory veškeré naší mládeže ve svém vystupování i při plnění úkolů na pracovišti.

S velkým vypětím všech činníků uspořádali jsme závody o Tatranský pohár, které co do rozsahu nemají u nás obdoby. Současně musíme si však přiznat, že jsme vzhledem k těmto velkým úkolům nesplnili jednu z nejdůležitějších částí našeho plánu a to péči o nejširší lyžařské masy, o práci oddílů a o pravidelnou náplň jejich činnosti.

Nově ustavené ústředí vychází při své práci z úkolů, vytčených III. celostátní konferencí ČOS a bude se všemožně snažit, aby na základě jeho práce a pokynů mohly kraje, okresy a oddíly nastoupit novou cestu a na této dosáhnout velkých úspěchů. V organizaci ještě vše neklape, máme nedostatek kádrů, finančních prostředků, i času, ale vše se dá zdolat, je-li tu dobrá snaha a chuť do práce. A tu všichni lyžaři mají, vidíme to všude z agilitosti, s jakou se pouští na prvním sněhovém poprašku do příprav na SHDM, Sokolovského závodu branné zdatnosti, závodů o TOZ a dalších nových forem lyžařské práce.

A proto hodně zdaru a úspěchů do nové budovatelské práce na poli naší lyžařiny, k rozvoji zdraví a radosti našeho pracujícího lidu a k zajištění světového míru!

E. Heroldová,  
místopředsedkyně ÚL ČOS

# N A P R V Ě M S N Ě H U

Tělovýchovná komise na III. celostátní konferenci ČOS v Bratislavě se zabývala také otázkou výchovy reprezentantů. V usnesení této komise čteme: „Budeme i nadále věnovat velkou pozornost výchově talentovaných jednotlivců a družstev. Při výběru do reprezentačních družstev budeme posuzovat technickou vyspělost jednotlivců v souladu s jejich občanským uvědoměním. Chceme, aby vynikající závodníci ještě více



přenášeli své zkušenosti mládeži na pracovištích, zejména ve střediscích hornické a hutnické mládeže.“ V duchu tohoto usnesení probíhalo prvé soustředění na sněhu našich předních závodníků klasických disciplín, které se konalo od 10.—17. XII. 1950 na Labské boudě v Krkonoších. Jako instruktoři působili naši osvědčení závodníci B. Tvrzník, K. Lelková, A. Lenemayer, M. Bělonožník a V. Mečíř. Příznivé sněhové podmínky umožnily dobrou přípravu. Praktický výcvik na sněhu probíhal každý den dopoledne a odpoledne a skládal se z nácvičky techniky, z broušení stylu a výcviku rychlosti a vytrvalosti. Trenovalo se buď na „kolečku“ v okolí chaty, nebo se konaly delší jízdy po hřebenech a údolích. V pátek 15. 12. uspořádali běžci a běžkyňe celodenní výlet za krásného slunečního dne po hřebenech ke Sněžce a zpět.

Při nácvičce vytrvalosti byly zkoušeny nové formy trainingu — t. zv. training intervalový. Po zkušenostech s intervalovým trainingem v lehké atletice vidíme, že tento způsob trainingu budeme moci uplatnit i u lyžařských běžeckých disciplín. Jeho aplikace je velmi jednoduchá. Vyje-

deme si v terénu kolečko 1—2 km dlouhé a střídavě ho běháme pomalu na styl a rychle na získání rychlosti. Opakováním 6—10krát získáváme také patřičnou vytrvalost a přitom neztrácíme rychlost.

Vecery byly zaplněny přednáškami, diskusemi a prací v kroužcích podle disciplín. Velmi hodnotné byly diskuse o mazání, kdy jednotliví závodníci sdělovali zkušenosti s různými vosky. Zástupce výroby vosků „R“ s. Veselý přijel na 2 dny za závodníky na Labskou boudu a prodiskutoval s nimi kvalitu vosků a zlepšovací návrhy. Tak pomáhají naši přední závodníci při zlepšování kvality vosků.

To, že rostou lyžařští reprezentanti nového typu, nejlépe ukázala diskuse o boji za světový mír, projednávání III. celostátní konference ČOS a přijetí výzvy k soutěži o nejlepší státní družstvo, kterou vyhlásilo lehkooletické družstvo. Naši přední závodníci nejprve zhodnotili plnění závazků, které si dali na Červenohorském sedle koncem listopadu. (Od této doby odpracovali 419 hodin na brigádách a provedli 19 instruktáží), a potom jednotliví členové vyhlásili individuální závazky na počest IX. sjezdu ČOS. Celkem splní 8 TOZ I., 28 TOZ II., 17 FO, odpracují 3128 hodin na brigádách atd. Celkem můžeme hodnotit toto soustředění velmi kladně a ukazuje se, že nové způsoby práce přinášejí své ovoce.

---

## POLŠTÍ LYŽAŘI V PILNÉ PŘÍPRAVĚ

V Zakopaném, polském lyžařském středisku, napadl již první sníh a tak nejlepší polští lyžaři zase mohli zahájit již přípravu na lyžařské podniku letošního roku. Z mužů jsou v přípravném táboře Krzeptowski, Kula, Gasienica, Ciaptak, S. Maruszak a Popieluch, z žen Grocholska, Bujakowna atd. Zejména skokani jsou ve velmi dobré formě, při trainingu dosáhl na příklad Kula skoku 50 m.

# LYŽAŘSKÝ BĚH VESNICKÉ MLÁDEŽE

III. celostátní konference ČOS nám vytkla jako jeden z hlavních úkolů organisovat podle vzoru SHDM soutěž pro všechnu naši pracující mládež. Z iniciativy Československého svazu mládeže uspořádáme lyžařský běh vesnické mládeže (LBVM) v zimě 1950-51, jehož cílem je:

1. Umožnit širokým vrstvám zemědělské mládeže přitažlivou formou přístup k aktivnímu pěstování tělesné výchovy a sportu, a poskytnout tak mladým lidem z vesnic příležitost, aby se mohli věnovat zdravému sportovnímu pohybu zvláště v zimě.
2. Chceme, aby také na vesnici tělesná výchova a sport byly pomocníky při budování socialismu, aby sportovní soutěžení bylo přípravou vesnické mládeže k soutěžení na pracovišti a k socialistickému soutěžení.
3. Vybudovat i na vesnici základ k organisovanému provádění tělesné výchovy a sportu, jehož výsledkem bude vytváření nových so-

kolských kroužků ČSM i aktivizace života již ustavených sokolských jednot, zejména s pomocí příslušníků ČSM.

4. Vytvořit nutné předpoklady k masovému nástupu mládeže z vesnic do Sportovních her mládeže 1951.

Lyžařská soutěž vesnické mládeže se uskuteční především tam, kde jsou pro ni podmínky. Budou to zejména horské a podhorské oblasti, jako na příklad krkonošská, krušnohorská, šumavská, Českomoravské vysočiny, beskydská, Jeseníků, Bílých Karpat a pod.

V těchto, ale v jiných oblastech podle místních podmínek a podle zájmu mládeže, budou po nedělích od začátku ledna do konce února 1951 probíhat na každé vesnici „Lyžařské běhy mládeže“.

Podrobné pokyny o přípravě, uspořádání a vyhledání tratí byly uveřejněny ve zvláštní příloze „Sokolských novin“ číslo 50.

## MILION LYŽAŘŮ NA ZÁVODECH MĚST V SSSR

V pořadu zimní sezóny v SSSR, který byl v těchto dnech schválen Vsesvazovým výběrem pro tělesnou výchovu a sport při Radě ministrů SSSR, jsou největším podnikem všesvazová utkání měst v jízdě na lyžích ve dnech 7.—21. ledna 1951, jichž se zúčastní na milion lyžařů. Je to nejlepší svědectví o masovosti tohoto sportu v SSSR. Začátkem ledna bude uspořádán závod v běhu v Leningradě a závody ve slalomu a ve skoku v Bakuriani za účasti předních sovětských lyžařů. Mistrovství SSSR, jednotlivců i družstev v jízdě na lyžích bude uspořádáno v březnu: běžecké soutěže v Zlatoustu, slalom a sjezd v Alma-Atě, skok a dvojboj měst v Kirově. Jako každým rokem bude i letos uskutečněn začátkem dubna v Murmansku tradiční „Svátek severu“ za účasti 400 nejlepších

sovětských lyžařů a sportovců Murmanské oblasti. Nejlepší lyžaři z kolchozů a vítězové závodů v republikách vybojují rovněž svá mistrovství. V březnu je pak na pořadu závod dorosteneckých lyžařských mužstev Moskvy, Leningradu, Molotova, Sverdlovska, Gorkého, Kirova a Archangelska.

## ITALOVÉ JMENOVALI NÁRODNÍ MUŽSTVO

Pro účast v mezinárodních soutěžích v nastávající lyžařské sezóně jmenoval italský lyžařský svaz toto družstvo:

Pro sjezdové disciplíny: muži: A, a S. Alvera, Chierroni, Colo, Gartner, Lacedelli, Monti, Nogler — ženy: Maria, Minuzzo, Péllissier a Seghi. Pro běhy a skoky: Caneva, O. a S. Compagnoni, de Lorenzi, de Florian, Mosele, Perruchon, Prucker, Rodighiero a Trivella.



## MĚŘENÍ ČASU PŘI ZÁVODU VE SLALOMU

Celý vývoj slalomu probíhal před očima tým lyžařům, kteří mohou slavit své lyžařské čtvrtstoletí. Byl to vývoj rušný. Dnes by vypadal jeden z prvních slalomů dětsky a naivně, nejen primitivní technikou závodníků, ale i celou organizací.

Přízně si však, že u nás nejsme v technice měření časů na výši vývoje, ačkoliv naši nejlepší slalomisté mají světovou úroveň. Není to tím, že by naši rozhodčí nebyli dost schopni. Ale naše metody a technické pomůcky nejsou dosti přesné.

Na začátku letošního roku jsme vydali část nového závodního řádu, právě část o sjezdu a slalomu. Tento závodní řád chce být, pokud je to jen možné a účelné, co nejvíce v souladu s mezinárodním závodním řádem FIS. Je to nutné, aby i závodníci i rozhodčí byli připraveni pro mezinárodní závody. Náš nový závodní řád praví v § 212: „Při každém závodu ve slalomu má být čas měřen, pokud je to možné, elektric-

ky.“ Nemáme však dosud v ČSR moderní elektrické zařízení pro takové měření (selenovou buňkou) a proto se u nás měří stále jen ručními stopkami. Pokusy s elektrickým měřením u nás sice také byly, dokonce už v roce 1935, při závodech FIS ve Vysokých Tatrách (s gumovým kontaktním kabelem). Ale to bylo zcela ojedinělé. Bylo by už na čase, aby se i u nás měřil slalom na velkých závodech elektricky. Takové přístroje se u nás nevyrábějí a musely by se dovážet. To by stálo mnoho valut. Proto by měli být zainteresováni naši technici, aby tyto přístroje vyrobili.

Zatím aspoň musíme zlepšit ruční měření stopkami. Nepřesnost většiny měření časů nebývá v hodinách, ale ve způsobu odstartování závodníka. Vadný bývá jak startovní povel, tak i nevhodné použití spojovacích prostředků. V cíli bývá měření dost přesné.

Srovnejme si elektrické měření selenovou buňkou, užívané na velkých

závodech v alpských zemích, se způsoby u nás používanými. Při elektrickém měření stojí závodník připraven několik metrů od startovní linie. Tento „rozběh“ je přesně omezen, aby si nikdo nemohl vzít větší. Startér řekne závodníkovi: „Trať je volná, můžete startovati“. Když se závodník soustředí, vyjede bez dalšího povelu na trať a „odstartuje se“ projetím startovní linie. Jeho nohy tam totiž přeruší na zlomek vteřiny vodorovný světelný paprsek, namířený na selenovou buňku, umístěnou asi ve výši kolen. Závodník přitom dbá, aby neměl některou ze svých holí více vpředu než nohy, protože by hůl přerušila paprsek dříve než noha a o to by mu běžel čas dříve. V cíli je projetí měřeno s libovolnou přesností (třeba na tisícinu vteřiny) opět přeruším světelného paprsku. Proto se závodník vrhá do cíle předklo-nem a švihnutím holí nebo oběma holemi spodním obloukem co nejdále vpřed, aby přerušil světelný paprsek co nejdříve. Tak může dosáhnout, že hůl již přerušuje paprsek a holeně jsou ještě 2 m, ba dokonce i 2½ metru před cílem. Při rychlosti jízdy 60 km/hod znamená 2 m (2½ m) zisk 0,12 (0,15) vt., při 50 km/hod. — 0,5 (0,18) vt. a při 40 km/hod. — 0,18 (0,225) vt. A desetina, nebo dokonce dvě desetiny vteřiny mohou ve slalomu rozhodnout o vítězství. Na olympijských hrách 1948 ve Sv. Mořici předšvihnul J. Couttet holemi v jednom kole slalomu tak důkladně, že za nimi vyletěl dorůdu krásnou robinsonádou a po břiše se řítit za cílem až ke sněhové ochranné zdi. Většina závodníků se snažila získati holemi co nejvíce. Naopak, naši závodníci, ač tuto možnost časového zisku znali, z nezvyku na to v cíli zapomínali. Je to tedy třeba nacvičovat, aby švih holí byl proveden ve vhodném okamžiku a aby byl tak zvitý, že se i při závodním vzrušení provede automaticky.

Při tomto měřícím zařízení je třeba u startu a zvláště u cíle dobře ohraditi závodní dráhu (na př. sněhovou zdi), aby nikdo jiný než je-

doucí závodník nemohl přerušiti paprsek selenové buňky.

Elektrické měření má tu výhodu, že se závodník může dobře soustředit a v klidu odstartovat. Závodník ví, že nemůže být poškozen časoměřicem, ať už nešikovností nebo zlou vůlí. Elektrický lze změnit jakkoliv malý rozdíl ve výkonu závodníků. Elektrické měření má ovšem také své nevýhody. Nelze vypouštět na trať dalšího závodníka, dokud jeden nedojel do cíle. Zařízení je velmi citlivé na rušivé vlivy. Je nutné zajištění ručním měřením. Že elektrický měřič vyžaduje elektrický proud (nemusí to být ze sítě), to mu nelze vytýkat.

Zastaralé elektrické měření vytržením kontaktního vlákna u startu i v cíli, nebo přejetím kontaktní spojnice (gumového kabelu), se už neuzívá. Měření elektrickými hodinami, t. j. hodinami, kde místo tlačítka na hodinách stiskne časoměřič tlačítko na skřínce elektrických hodin, je ovšem ručním měřením. Je stejné, spouštím-li ručně jedny stopky, nebo soupravu třeba deseti velikých stoppek ve vitrině, jedním tlačítkem všechny najednou, nebo příslušnými tlačítky každé samostatně. To vše je stále ruční měření, protože hodiny uvádí do chodu i zastavuje ruka časoměřiče, nikoliv stroj.

U nás se měří čas slalomu takto (a podobným způsobem i v mnohých jiných zemích): Závodník stojí těsně za startovní linií, t. j. spojnicí obou praporek startovní branky. Špičky lyží má před linií, ale boty za ní. Hole mohou být umístěny před startovní linií (§ 210). Start je s cílem spojen telefonem nebo krátkovlnnou vysílačkou s nákrčním mikrofonom a sluchátky. Startér říká závodníkovi a současně do telefonu před svými ústy (nebo má nasazen krční mikrofón) startovní povel. V cíli jeden časoměřič opakuje slova startéra (říká je současně s ním): „Pět vteřin!“ — „Připraven!“ Určení časoměřiči spouští stopky na jeho pohyb ruky a povel: „Teď!“ Průjezd cílem měří každý časoměřič samostatně a měřky, sledováním cílové vizírky (pre-



krývajících se tyčí cílové branky). V závodním řádu (novém) je „Připraven!“; což by vyhovovalo, nebýt také závodnic. A měnit to pro ně na „Připravena!“ nedodá přesnosti a použít pro ženy „Připraven!“ je nelogické. Myslím, že tu bude nutno opravit závodní řád na „Připravit!“ Je to také povelovější než oznamovací (nebo tázací?) „Připraven!“

Často ještě slyšíme startérův povel: „Připravte se!“ — „Pozor!“ — „Vpřed!“ Jednak to není ve shodě se závodním řádem, jednak málokdo dovede tento povel vhodně vyslovit. Obyčejně se náležitě „Pozor!“ vyslovuje naléhavě, zvýšeným hlasem a dlouze se protáhne („Pozóóóóóó!“), což příliš vyprovokuje závodníka a velmi často ho to strhne k předčasnému startu nebo ke vpadnutí do povelu. Vede to k neklidnému a nepřesnému startu, ale i k nepřesnosti měření času, neboť takový povel příliš vzruší závodníka a to zas donutí startéra k předčasnému vyřknutí vlastního povelu „Vpřed!“, bez dodržení stanoveného intervalu mezi částmi povelu. Tím se ruší hlavní smysl ustanovení, že mezi všemi třemi částmi startovního povelu mají být stejné pomlky pro zpřesnění startu i měření času.

Startování povel: „Ještě 10 vteřin!“ — „Pět, čtyři, tři, dva, jedna, teď!“ teprve není podle závodního řádu a je také nevhodné. Velmi snadno svádí závodníka k předčasnému startu nebo vpadnutí do povelu. Pro časoměřiče má tu výhodu, že usnadňuje přesnější spuštění stopek rytmickým hlášením ubíhajících vteřin.

Někdy se při startu drží před závodníkem stopky tak, aby na ně viděl, a při tom se velí. Závodník může kontrolovat, že startér pronáší povel v intervalech, které souhlasí s pohybem vteřinové ručičky. Ovšem závodník, který opravdu sleduje stopky, méně vnímá povel a nesoustředí se tolik k výkonu na trati, protože ho rozptyluje sledování jak se přibližuje okamžik startu. Nezamezí to „ulevňování“ od startu, skoro naopak. Při Tatranském poháru se u nás letos provádělo startování rozhlase

to tak, že vrchní časoměřič dával od cíle povel ke startu mikrofonom. Časoměřiči ho slyšeli přímo, neboť blízko stáli. A startér i závodníci to slyšeli z amplionu. I kdyby ten, kdo velí do mikrofону, užíval správný povel, přesně a vhodně jej vyslovoval, přece je i tento způsob nepřesný, vlivem častého nárazového větru, nestejnou intenzitou zvuku. Vadou vždy při tom je, že nevelí startér, který vidí na závodníka, stojí u něho a může bezprostředně zjišťovat připravenost, soustředění, správný postoj, předčasný start atd. Startér i vrchní časoměřič jsou sice spojeni radiotelefonicky, ale ne opticky. Konečně nutno uvážit, že tento způsob sice informuje obecenstvo o startu, ale často ruší hlasatelské ampliony ličící jízdu jiného závodníka nebo závod na sousední trati. Nebo zase naopak hlasatelské ampliony a hluk obecenstva ruší poslech závodníka a startéra, což je daleko horší.

Je vůbec otázkou, jestli způsob startování, kdy nevelí startér, ale časoměřič (ať už rozhlase nebo telefonem), neodporuje závodnímu řádu. Já myslím, že ano. Podle § 209 „Startér je odpovědný za startovní povel a za přesné dodržování intervalů ve startovním povelu.“ Částečně by se dalo odpomoci závadám při startování rozhlase tím, že by do mikrofónu velí startér a časoměřiči by spouštěli stopky podle hlasu z amplionu.

Jakost ručního měření časů při slalomu závisí na přesnosti použití tých hodin (stopek), na přesnosti (schopnosti) časoměřiče a na způsobu provádění startu. Máme-li přesné desetinné stopky a použijeme-li vhodného způsobu startování, je zatím i ruční měření dostatečně jemné a přesné pro střední a malé závody ve slalomu. Vzhledem k délce trati slalomu a k rychlosti jízdy by však mělo být zásadně používáno stopek zaznamenávajících přesně desetiny vteřin, protože za jednu desetinu vteřiny ujede závodník při rychlosti 30 km/hod. 0,86 m, při 40 km/hod. už 1,1 m, při 50 km/hod. — 1,38 m, při 60 km/hod. — 1,6 m a při 70

km/hod. — 1,944 m. K dosažení největší možné přesnosti doporučuji provádět start a měření času slalomu takto: Start je s cílem spojen telefonicky. Startér má stopky (jemu stačí pětínové). Časoměřičí telefonují, že jsou připraveni. Je-li závodník na startu připraven, provede startér odstartování. Jednou rukou drží sluchátko u ucha, v druhé ruce stopky. Závodníka se nedotýká, ani jej nebudé držeti, aby se snad neuil, ani jej nepostrčí vpřed v okamžiku startu. Vysloví zřetelně a úsečně „Pět vteřin!“ a současně při vyslovení „Pě... spustí stopky. Udělá pomlku. Po uplynutí dvou a půl vteřiny od začátku startovního povelu, tedy v okamžiku, když je ručička na polovině cesty mezi čárkou 0 vteřin a čárkou 5 vteřin, začne vyslovovat zřetelně a úsečně návštěi „Připravit!“ Udělá pomlku, stejnou jako po prvé. Při dokončování páté vteřiny, když ručička dojde na čárku označující 5 vteřin, zavelí startér krátce a zvýšeným hlasem „Ted!“ Vyslovení předběžného upozornění „Pět vteřin!“ trvá asi 1 vt. a vyslovení návštěi „Připravit!“ také asi 1 vt., takže každá pomlka trvá asi jednu a půl vteřiny. V § 207 závodního řádu je nepřesně formulováno dodržování intervalu 2½ vt. Mohlo by to vést k mylnému domnění, že mezi dozněním „Pět vteřin!“ a začatím slova „Připravit!“ a právě tak mezi dozněním slova „Připravit“ a začatím slova „Ted!“ má trvat pomlka plných 2½ vteřiny. Správné časové rozdělení povelu působí rytmicky a uklidnivě. Zpřesňuje start. Vyslovení návštěi „Pět vteřin!“ a „Připravit!“ nutno článkovat stejným rytmem, stejnou rychlostí, stejným hlasem (barvou, výškou i silou hlasu). Povel „Ted!“ naopak nutno vyraziti zvýšeným hlasem a co neikratěji. Závodník nemusí v průběhu startovního povelu zůstat ve ztrnulém klidu. Trupem a pažemi si může připravovat a usnadňovat vyrazení od startu, ale boty směji začít přecházet startovní linií teprve při zaznění vlastního povelu „Ted!“, jinak je to předčasný start. V takovém případě ihned startér za-

volá „Zpátky!“ Nestačí-li to, opakuje zavolání, nebo vrátí závodníka zápískáním. Povel k vrácení závodníka slyší současně časoměřičí telefonem.

Ve slovenštině je ovšem povel „Teraz!“ nevhodný. Slovo vpřed je ještě nevhodnější. Ta slova jsou pro povel nezučinná a dlouhá. Snad slovo „chod!“ by vyhovovalo. Samozřejmě je však úlohou slovenských rozhodčích najíti nevhodnější slovenský povel.

V cíli mají 2 nebo nejvýše 3 časoměřičí po jednom sluchátku. Každý poslouchá mlčky startovní povel a při zaznění „Ted!“ spouští samostatně své stopky. K tomu stačí jediná telefonní linka. U cíle se do kontaktů zapojí místo jednoho sluchátka 2 nebo 3 sluchátka. Je-li natažena ještě druhá linka, nechává se jako pojistka a všechny starty se provádějí jedinou linkou, i když se pouštějí na trať dva závodníci. Velmi doporučuji míti 2 závodníky na trati všude tam, kde je od cíle přehled přes dolní polovinu trati a kde je záruka, že činovníci závodu nezanedbají úpravu nebo poškození tratě a že vždy včas všechny záady napraví. Pak to velmi zrychlí průběh závodu, zlepši to podívanou divákům a umožní to závodníkům jízdu za stejnějších podmínek počasí, viditelnosti a jakosti sněhu. Ovšem nesmí se tím zanedbat úprava tratě, aby se tím naopak podmínky nestaly rozdílnější.

Závodní řád dovoluje odstartovati dalšího závodníka, i když předcházející není ještě v cíli, tak se to má využít k prospěchu závodu. Jedna dvojice (trojice) časoměřičů si u telefonu „vezme“ start závodníka a jde k cílové vizírci. Druhá dvojice (trojice) jde k telefonu. Připraví se start dalšího závodníka. Když je předcházející závodník už za polovinou tratě a je jistota, že bude trať v pořádku (volná i upravená), odstartuje se další závodník a časoměřičí jdou k cílové vizírci. První časoměřičí odstopnou svému závodníkovi projeti cílem, stanoví čas, oznámí jej zapisovatelům, dohlédnou na jeho zapsání a jdou opět k telefonu připravit start dalšího závodníka. Tak se dvojice

(trojice) časoměřičů pravidelně střídají. Má-li jeden nebo více rozhodčích stopky s díly 0,5 vt., musí zlomky vteřin hned převáděti na desetiny. Může tudíž být naměřen na takových stopkách pouze počet desetin. Všichni časoměřiči před stanovením platného času sdělí ve společné poradě své časy ve vteřinách a jejich desetinách. Nepřevádí je tedy na minuty a vteřiny. Po stanovení (výpočtu) platného času jej oznámí zapisovatelům, zase vždy ve vteřinách a jejich desetinách.

Při dvou časoměřičích jsou možnosti: a) Oba naměří stejně. Pak platí tento čas. b) Jeden z časoměřičů naměří o 1 desetinu vteřiny horší čas než druhý. Pak platí čas horší. c) Jeden z časoměřičů naměří o více desetin vteřiny horší čas než druhý. Pak platí aritmetický průměr obou časů, je-li celou desetinou vteřiny. Na př. při časech 51,3 a 51,5 platí 51,4. Není-li aritmetický průměr celou desetinou, platí nejbližší horší desetina od arit. průměru. Na př. při časech 51,3 a 51,6 platí 51,5. Ovšem, liší-li se naměřené časy o 0,2 vt. nebo dokoňce ještě více, je to už znakem nepřesných hodin nebo nepřesné práce s hodinami, hlavně při spouštění stopek. Poměrně nejméně chyb se dělá při zastavování stopek, sleduje-li se dobře cílová vizírka.

Při třech (nebo více) časoměřičích

jsou možnosti: a) Všichni naměřili stejně. Platí naměřený čas. b) Jeden časoměřič naměřil o 1 desetinu vteřiny horší nebo lepší čas než ostatní, kteří naměřili stejně. Platí čas většiny časoměřičů. Na př. při časech 51,2, 51,3 a 51,2 platí 51,2. c) Byly naměřeny tři nebo více různých časů, nebo dva různě časy, z nichž každý u více než jednoho časoměřiče. Stanoví se aritmetický průměr z časů všech časoměřičů a zaokrouhlí se na nejbližší desetinu vteřiny. Končí-li arit. průměr pěti setinami vteřiny, platí zaokrouhlení na desetinu horší (u lichého počtu časoměřičů se tyto případy nevyskytují). Na př. při časech 51,1, 51,2, 51,1 a 51,2 platí 51,2; při časech 51,0, 51,2, 51,0 a 51,4 platí 51,2.

Při letošních závodech o velkou cenu Slovenska na 1. máje na Dumbieru mi byla dána možnost vyzkoušet provedení startu a měření času popsaným způsobem. Přesně jsme jej dodržovali a dosáhli jsme nejlepších výsledků a zkušeností. Shoda časoměřičů byla výborná a měření bylo velmi přesné. Spád byl velmi rychlý, protože jsme pouštěli od začátku do konce závodu 2 závodníky na trať. Dokud tedy nebudeme měřit elektricky, měrme aspoň co nejpřesněji ručně. Jsme tím povinni závodníkům.

Dr Jiří Jelínek

## MEZINÁRODNÍ TÁBOR PRO BĚŽKYNĚ VE FINSKU

Finští lyžaři se již připravují na nastávající sezónu. Již koncem října byli někteří známí borci v týdenním přípravném táboře ve Vuokatti v severním Finsku, kde napadl první sních. Tábor se zúčastnili: Kuvaja, Kirves, T. Sipilä, Lonkila, Merilainen, Huhtala, Kiuru, Rautiola, Velonen, Mononen a Kolehmainen. Světový mistr Hasu musel ještě dokončit nutné práce ve svém hospodářství a tábora se nezúčastnil. 15 skokanů bylo shromážděno v listopadu ve Vierumäki. V tomto místě plánuje

finský lyžařský svaz v termínu od 26. února do 3. března 1951 uspořádat mezinárodního trénovacího tábora pro běžkyně. Byly pozvány dvě běžkyně z těchto států: Švýcarsko, Švédsko, Norsko, Dánsko, SSSR, Island, Francie, Československo, Itálie, USA, Kanada, Rakousko, Polsko a Jugoslavie. Pro nastávající sezónu se vzdali činnosti dva velmi známí finští lyžaři: vytrvalec Pekka Vanninen, jemuž je již 39 let (čest rodiny bude obhajovat jeho mladší bratr Benjamin) a nejlepší běžkyně na světě Kerttu Pehkonen, která se vdala.

# LYŽAŘSTÍ REPRESENTANTI LIBERECKÉHO KRAJE SE DOBŘE PŘIPRAVUJÍ

Mezi lyžařskými závodníky je všeobecně známo, že nejhodnotnější předsezónní přípravou je těžká dřevorubecká práce. Teprve letos byla však dána lyžařům Libereckého kraje takováto příležitost. Ve dnech od 26. XI. do 3. XII. 1950 probíhala na Pláních pod Ještědem škola předsezónní přípravy krajského družstva lyžařů všech disciplín, která měla v hrubých rysech tento denní program: v 6.30 hod. budiček, pak snídaně, cesta na pracoviště s rozcvičkou, 5 hodin lesní brigády, oběd, odpočinek, gymnastika, rugby, football, běhy lesem, svačina, idea, večere, odborné přednášky, diskuse, zpěvy a hry. Hlavním pilířem tělesné přípravy byly práce v lese, zatím co odpolední lehké běhy a hry byly vítaným rozptýlením a vhodným doplňkem. — I když práce byla namáhavá a ve velmi těžkém terénu, byla vykonávána s nadšením a v dobré náladě. Nejlepší lyžaři z celého kraje pracovali totiž na úpravě závodní sjezdové dráhy s Ještědu k dolní stanici lanovky a tak svou předsezónní přípravou pomáhali budovat pro sebe lyžařská zařízení. O tom, že trenovali dobře, svědčí nejlépe 10 m široký průsek v délce 1700 m, 45 postavených pevných metrů palivového dříví a 115 opracovaných klád.

Tato hodnotná tělesná příprava byla doplněna velmi zajímavými technickými přednáškami br. Fr. Šimůnka, který své lyžařské zkušenosti čerpal při dlouholeté úspěšné závodní činnosti jak u nás, tak i ve všech státech, kde se lyžařský sport pěstuje.

Rovněž i ideově výchově byla věnována patřičná pozornost. Br. Jirman, který byl ideovým vedoucím kursu, dovedl ve svých referátech poutavě a výstižně objasnit nejdůležitější otázky nové organizace Sokola a vyzvednouti úkoly pro naše lyžařství, z nichž je nejdůležitější zimní lyžařská část SHDM. Že i po

těto stránce škola splnila své poslání, vyplývá z kolektivního závazku všech účastníků, který zní: „My, účastníci lyžařské školy reprezentantů Libereckého kraje, považujeme za samozřejmou povinnost býtii nápomocni KVS při přípravách lyžařské části SHDM a proto rádi dáme své znalosti dělnické i školní mládeži, a to jak theoreticky, tak i prakticky, každý ve svém nejbližším okolí, podle dispozic KVS nebo KOR.“

Věřím, že náš kraj bude pokračovat v dobře započaté práci a naši závodníci budou pak opravdu zdatní a budou i současně velmi platnými pomocníky při rozšiřování lyžařství do nejšířších vrstev, především naší mládeže.

Mil. Bělonožník

---

## LYŽAŘSTVÍ LIDOVÝM SPORTEM VE FINSKU

Ve Finsku, kde mají lyžaři velké možnosti k provozování tohoto sportu, je asi 200.000 registrovaných lyžařů. Finský lyžařský svaz organizuje 750 klubů se 120.000 členy, finskošvédský svaz asi 20.000 lyžařů a dělnický svaz TUL (jehož lyžaři patří mezi nejlepší, byli u nás letos na Ta-tranském poháru) asi 50.000 lyžařů. Finský lyžařský svaz spolupracuje nyní s oběma svazy a zastupuje je v mezinárodních jednáních. Pro sestavování nejsilnějšího národního družstva jsou vybíráni nejlepší borci ze všech tří svazů.

Finům se dostává lyžařského výcviku, respektive zdokonalují se v lyžařství, neboť se nestalo, že by k vojenské presenční službě narukoval Fin, který by neuměl lyžovat, i v armádě. Každý nováček rukuje k osmiměsíčnímu výcviku, jehož valná část se koná v zimě. Rukuje s vlastními lyžemi a dostává se mu speciálního výcviku hlavně po stránce běžecké. Instruktory v armádě jsou mistři v lyžařském sportu.

# VŠICHNI MLADÍ ZBROJOVÁCI SHDM MAJÍ V PRÁCI

Na počátku muselo být vždycky slovo. Také u nás v internátu Zbrojovky závod Jana Švermy v Brně na Údolní ulici to začalo slovy. O tom, že i v zimě budou pro nás uspořádány SHDM, jsme věděli od začátku. V listopadu se však objevily mezi námi letáčky, v závodním časopise a sokolských časopisech se začalo psát o soutěžích v zimní části SHDM a neminula ani jedna svazácká schůzka, aby se na ní nedebatovalo o hrách. Bylo nám slíbeno, že s přípravou začneme brzy; šlo hlavně o ly-



žařskou přípravu, protože na ping-pong jsme už skoro virtuosi, ten hrajeme každý den. Tak to bylo to slovo na počátku.

Jedno úterní odpoledne v půli listopadu se objevil mezi námi v internátu bratr o pár roků starší než my a prý přišel, aby s námi zahájil slíbenou přípravu na SHDM. Tak jsme se, bylo nás po prvé jen asi 30, převlékli do teplákových úborů a čekali, co se z toho dál vyvine. Instruktor si nás vzal do houfy kolem sebe a vyběhli jsme z internátu přes Údolní ulici a Úvoz na Kraví horu, kde zrovna dokončovali montáž kupole na hvězdiárně, a odtud jsme seběhli do Wilsonova lesa. Ti největší horlivci byli br. instruktorem ve svém zápalu příbrzdováni. V lese na malém paloučku na měkkém mechu a Jehličí jsme udělali kolo a následovala rozsvička z nejrozmanitějších

gymnastických prvků; během rozsvičky, která stála za to a dala nám důkladně do těla, a pak při klusání po lese, jsme se dozvídali leccos zajímavého a nového ze světa lyžařiny i lyžařů. Po rozsvičce jsme si zaběhali mezi stromy nahoru a zase dolů tak, jako budeme za měsíc nebo dva běhat na lyžích. Když jsme se vydováděli mezi stromy, proběhli jsme se ještě po cestíčkách lesa a navrátili domů. A naše první lyžařské odpoledne skončilo až pod teplými sprchami v internátu.

Od té doby dvakrát týdně vždy v úterý a čtvrtek přicházejí za námi do internátu lyžařští instruktoři z řad závodníků a cvičitelů lyžařského oddílu naší závodní jednoty, kteří nás na SHDM připravují. Je nás zájemců o ZSHDM z řad učednic a učňů Zbrojovky stále víc a více a máme z přípravy sami radost. Chceme na sněhu v závodech obstát čestně a to tím spíše, že jsme to našemu prvnímu a nejlepšímu instruktoru čs. reprezentantů L. Šablaturovi slíbili.

Lyžařský oddíl naší ZSJ nám vydal oběžník, ve kterém nám naplánoval přípravu a také ji provádí. V půli prosince budeme mít jedno odpoledne lyžařskou besídku, kde si s námi porozpraví nejlepší závodníci naší jednoty, prozradí nám taje svého umění (a my doufáme, že si vše zapamatujeme) a kde uvidíme také lyžařské filmy. V lednu máme slíbený týdenní kurs na zbrojovacké chatě v Karlově v Jeseníkách. A pak už nás čekají závody 1. kola SHDM a závody o „Nejlepšího zbrojováka“. Všichni na nich chceme vyhrát.

suk.

## LYŽAŘ NEJLEPŠÍM SPORTOVCEM FINSKA

Finští sportovní novináři určovali, jako každoročně, nejlepšího letošního finského sportovce ze všech sportovních oborů. Jednohlasně přiklklí prvenství světovému mistru v severské kombinaci Heikki Hasu.

# NOVÝ ZÁVODNÍ ŘÁD

Závodní řád, podle kterého jsme až do nedávna prováděli naše lyžařské závody a soutěže a jehož některá ustanovení nemáme dosud nahrazena novými, byl už skutečně zastaralý. Nevyhovoval nám již ani ve věcech detailních, natož v základním popojetí dnešního našeho lyžařského sportu a jeho ideově náplně. Byl sice čas od času v některých detailech opravován, ale ve svých základech novým poměrům v lyžařině už dávno nestačil.

\* Bylo nutno ze základu jej přepracovat.

Komise, která se tohoto úkolu ujala, vytyčila si tři základní požadavky, podle kterých celý postup na zpracování nového závodního řádu upravila.

Nový závodní řád musí v první řadě vyhovovat novému duchu našeho lyžařského sportu, který je jedním ze základních prvků naší sjednocené tělovýchovy. Musí tedy obsahovat všechna důležitá ustanovení, potřebná k řízení a provádění lyžařských závodů pro vrcholné sportovní výkony a také ustanovení, řídící a upravující provádění lyžařského sportu širokých vrstev ve sjednocené tělovýchově. To byl první a základní požadavek.

Na druhém místě bylo nutno u každého základního ustanovení závodního řádu přesně zjistit, do jaké míry je třeba uplatnit zásady mezinárodního závodního řádu a jak dalece možno téměř ustanovení dát náplň odpovídající našim poměrům. Nový závodní řád je sice zpracován pro nás, pro naše potřeby, bude to náš národní závodní řád, avšak nepřihlížet v některých zásadách k ustanovením mezinárodního závodního řádu, by znamenalo porušení základních pravidel při výchově a přípravě našich závodníků, zvláště pro vrcholné výkony. Kdyby náš závodní řád, na příklad, normalisoval jiné délky tratí než řád mezinárodní, byli by naši závodníci nuceni v mezinárodním závodě, třeba někde v cizině, jet

docela jinou délku tratě, než mají natrenovanou a pod. Je zřejmé, že do té míry se od mezinárodního závodního řádu odpoutat nemůžeme. Není ovšem vždy zcela jasné kde a do jaké míry nutno použít zásady mezinárodní a kde možno ustanovení závodního řádu upravit v našem údu a podle našich potřeb. V takových případech nutno postupovat velmi obezřetně.

A třetí požadavek, který byl před započetím prací na novém závodním řádu položen, se týkal nového uspořádání celé látky a také výpočtových tabulek. Základem starého závodního řádu jsou ustanovení, týkající se klasických disciplín a k tomu byly řády novějších disciplín sjezdových pouze neorganicky připojeny. Proto jen velmi málo našich lyžařských rozhodčích se v závodním řádě vyznalo tak, aby vždy rychle a bez obtíží mohli vyhledat v něm ustanovení, které právě potřebovali. Byla tedy přijata zásada upravit nový závodní řád tak, aby řády pro jednotlivé disciplíny, stejně jako ustanovení všeobecná a také výpočtové tabulky tvořily zcela samostatné části. A kromě toho, aby i v jednotlivých částech byly shrnuty všechny podrobnosti tak, aby tvořily organické celky. Důsledek toho je někdy opakování stejných ustanovení, ale výhody této úpravy jsou jisté značné, neboť jak činovník, tak i závodník najde všechna potřebná ustanovení vždy pohromadě v jednom oddílu závodního řádu.

Celý závodní řád byl tedy rozdělen na pět samostatných částí. Část 1. — všeobecná ustanovení — nejsou dosud zpracována, protože je nutno v rámci sjednocené tělovýchovy je přizpůsobit obdobným ustanovením jiných sportů. Část 2. — závodní řád pro disciplíny běžecké — je již připraven a po dokončení právě zpracovávaných ustanovení pro skok, bude ihned vydán tiskem. Část 3. — výpočtové tabulky pro běh a skok na lyžích — byl již tiskem vydán

před rokem. Část 4 — závodní řád pro disciplíny sjezdové byl již tiskem také vydán, stejně jako část 5. — výpočtové tabulky pro sjezd a slalom. Poslední část byla ještě doplněna zvláštním výtiskem tabulek pro bodování různé sružených lyžařských závodů (trojkombinace a čtyřkombinace), protože k hodnocení těchto kombinací jsme byli nuceni používat tabulek cizích, které našim terén, poměrům vůbec nevyhovovaly. Naše nové tabulky pro hodnocení vícekombinací oceňují běh stejně jako sjezd nebo slalom a v kombinaci těchto tří disciplin je hodnocen běh jako sjezd a slalom dohromady.

Výpočtové tabulky k hodnocení skoku na lyžích a závodů sružených jsou převzaty z mezinárodního závodního řádu. Jen málo jsme je rozšířili a upravili pro naše poměry. Tabulky na hodnocení běhu pro závod sružený a také tabulky pro hodnocení sruženého závodu sjezdového (sjezd a slalom) jsou postaveny na jiném základě než byly tabulky staré. Zjistujeme vždy, o jaký čas je závodník horší než vítěz a pro tento časový rozdíl máme v tabulkách hodnotu, vyjádřenou v bodech. Počítání sruženého závodu sjezdového (sjezdů a slalomu) je podle těchto nových tabulek podstatně jednodušší.

Tabulky pro hodnocení skoku byly přizpůsobeny požadavkům, které oceňování skoku, zvláště pak jeho stylu, měly postavit na spravedlivější základnu, než tomu bylo dříve. Tyto požadavky, zajistit spravedlivější hodnocení stylu, byly podnětem úvah a návrhů již po olympijských hrách v Ga-Pa před válkou. S návrhy na novou úpravu hodnocení skoku přišli tehdy Švýcaři a Severané. Byly dokonce návrhy na hodnocení skoku bez ohledu na styl, pouze podle dosažené délky. Nám za války nebylo umožněno nějak podstatně se zúčastnit jednání, které se kolem všech těchto návrhů rozvířilo. Až teprve po válce jsme byli na této práci účastní a to zvláště členstvím významného našeho pracovníka arch. K. Jarolímka v komisi FIS pro skok na

lyžích. Dnešní tabulky pro hodnocení skoku jsou upraveny tak, aby hodnocení stylu bylo nejspravedlivější a také, aby celkový výsledek skoku mohl být zveřejněn ihned po provedení každého jednotlivého skoku. Zdá se, že bylo tím skutečně dosaženo největší možné přesnosti a spravedlnosti při hodnocení výkonu závodníka. Hodnocení skoku na lyžích je jistě daleko obtížnější než hodnocení kteréhokoliv jiného sportovního výkonu. U všech jiných výkonů je hodnocení prováděno vždy jen jednou měrnou jednotkou, ať už je to čas, délka nebo styl. Pouze skok na lyžích je posuzován dvěma hodnotami a je nutno k tomu použít dvou různých měrných jednotek. Proto je hodnocení skoku na lyžích záležitostí poměrně obtížnou a trochu komplikovanou, takže se jí s úspěchem může zhostit jen velmi zkušený lyžařský rozhodčí.

Komise rozhodčích ÚL ČOS je si vědoma, že ty části závodního řádu, které již byly tiskem vydány, nejsou zcela bez nedostatků. Ale i tak tento Nový záv. řád dobře povede naše závodníky k nejvyšším metám stejně, jako široké masu našeho pracujícího lidu k zdravému a krásnému lyžařskému sportu.

K. Petr

---

#### OPATŘENÍ V RAKOUSKU — PROTI ODCHODU MLADÝCH LYŽAŘŮ

Poslední dobou projevilo mnoho mladých rakouských lyžařů úmysl odejít do ciziny, zejména do USA, aby se zde stali trenéry. Rakouský lyžařský svaz, který by tak za jednu sezónu ztratil polovinu svých nejlepších závodníků a tím i možnost opakovat své úspěchy na letošních lyžařských mistrovstvích světa, rozhodl se učinit opatření, která by podobné útéky za hranice znemožňovala. Mladým lyžařům pod 25 let nebude vůbec dovoleno odejít trenovat za hranice, žádosti ostatních o povolení budou pečlivě prozkoumány a jednotlivě řešeny.

# PRÁCE LYŽAŘSKÉHO INSTRUKTORA S MLÁDEŽÍ

(Zpracovala komise ŮL ČOS pro práci s mládeží.)

Komise ŮL ČOS pro práci s mládeží předkládá ovičitelům mládeže několik pokynů k jejich práci, protože připravovaná příručka pro mládež vyjde až v příštím roce. Dnešní náš článek jsme rozdělili na pět dílů:

Zásady a cíl lyžařského výcviku mládeže,  
příprava lyžaře,  
lyžařský výcvik mládeže,  
branné hry na lyžích,  
zájezdy mládeže do hor.

## Nové úkoly a formy ve výchově naší lyžařské mládeže.

V mohutném úsilí na vybudování socialismu a v boji za světový mír máme i my lyžařští pracovníci s mládeží velké úkoly. Máme dávat naší mládeži prostřednictvím lyžařství radost a osvěžení po činnorodé práci, pomáhat udržovat zdraví a rozvíjet fyzické síly pro další budovatelské úkoly a připravovat ji fyzicky i mravně pro obranu vlasti a jejího lidové demokratického zřízení.

Naše republika skýtá naší mládeži nevidané možnosti. Každým rokem se dostává více a více příslušníků mladé generace na sníh a do hor. V krajích, kde jsou příznivé podmínky, rychle stoupá počet lyžujících. Organisuji se zájezdy školní mládeže, ČSM pořádá pro zemědělskou mládež zimní rekreační zájezdy do hor, tisíce mladých pracujících ze závodů se každoročně v širším měřítku zúčastní zimní rekreace ROH, každou sobotu odjíždí oddíly Sokola na lyže. Lyžařství se šíří do všech vrstev národa, také hlavně mezi pracující mládež, která neměla dříve možnost tento krásný sport provozovat. Současně s tímto rozvojem se musí stupňovat a zdokonalovat výchovná činnost lyžařských pracovníků. Lyžařský výcvik ať už v té či oné formě, se musí stát velkým výchovným procesem. Není však možné, abychom lyžařstvím přispívali k soc. výchově, jestliže my, lyžařští pracovníci s mládeží, se nezabýváme mnohdy zakořeněných zbytků kapitalistického pojetí lyžařského sportu, t. j. praktikismu zastřeného do odborného výcviku.

Dnes nestačí pouze praktická dovednost. Kapitalistické pojetí pro sport, které se dosud projevovalo na všech školeních lyžařských ovičitelů a vedoucích se pak přirozeně odráželo v jejich práci s mládeží. Postrádalo naprosto výchovné stránky. Lyžařský ovičitel musí ovládat nejen lyžařskou techniku, ale musí umět i správně mládež vychovávat.

Druhá celostátní sokolská konference vytyčila nám úkoly: Získat co nejvíce mládeže pro lyžaření, zaměřit lyžařský výcvik všestranněji a zvýšit odbornou úroveň naší práce.

Třetí konference nám pak ukázala, že tyto úkoly nemůžeme splnit starými formami a metodami práce, že je musíme nahradit novými pokrokovějšími. Propagace lyžařství mezi mládeží a podchycení jejího zájmu je jedna z našich přvořadých starostí. Proto budeme organisovat dny zasněžených plání, dny mládeže na sněhu. Budeme ze všech sil nápomocni úspěchu zimní části SHDM a lyžařského běhu vesnické mládeže.

Zaměřit náš lyžařský výcvik všestranněji, to znamená především opustit starou formu provádění, kdy methodická rada tvořila náplň výcviku a ne pomocníka. Musíme vytvořit novou formu výcviku. Obohatíme náplň především o jízdu v terénu, o branné hry, pochody na vytrvalost, terénní běh,



pochody a výlety s nácvikem orientace a s použitím branných prvků. Soustředujeme se na masové soutěže s brannou náplní, Sokolovský závod a na plnění lyžařských disciplin TOZ.

Potřebujeme lyžařské vedoucí mládeže, kteří by takto vedli mládež, byli vyzbrojeni teorií výchovy, znalostí cílů, obsahu a prostředků. Budeme-li mít kádrů takovýchto lyžařských vedoucích mládeže, můžeme se o ně plně opřít a společně se, že nám vychovají mládež zdravou, zdatnou, branně připravenou, která bude oporou při budování a obraně naší vlasti.

## Příprava lyžaře.

Práce lyžařského instruktora začíná v létě a nesmí končit v době, kdy roztaje poslední sníh na stráních. Instruktor se stará o mládež, která provozuje lyžařský sport, po celý rok. Musí vypracovat celoroční plán tělovýchovné práce lyžaře, zaměřený na všestrannou tělesnou zdatnost.

V letní přípravě provádíme všechny možné druhy sportu. Běhání, míčové hry, též hodně plavání, kanoistiky a veslování. Základem všestrannosti a dobrého těla výchovy je příprava a plnění disciplin TOZ a pobyt v přírodě — táboření se zařazením letních branných her. Přispívá hodně k zlepšení tělesné kondice naší mládeže.

Podzimní přípravu provádíme v tělocvičně, kde cvičíme gymnastiku TOZ nebo speciální lyžařskou průpravu. Často běháme v přírodě, nejraději v lese.

Manuální brigády lesní i polní zvyšují celkovou tělesnou zdatnost.

Jak napadne první sníh, začneme hned trenovat na lyžích. Cvičíme techniku chůze, běhu, obrátů, stoupání sjezdů, oblouků a švihů. Zde hodně používáme her na lyžích, které pomáhají k zlepšení techniky jízdy. Vzdálenosti a dobu treningu postupně prodlužujeme, do pochodu vkládáme 2× až 3× rychlejší běh. Každý výcvik zakončíme asi 10minutovou klidnou chůzí.

Asi po osmi hodinách můžeme s mládeží provádět menší závody. V plně sezóně hodně jízdy v terénu a nezapomínat na branné hry.

Na jaře aktivně odpočíváme. Necvičíme nic intenzivně, ale neděláme v těl.



připravě přestávku. Provádějte gymnastické rozvečky, míčové hry a vycházky do jarní přírody.

Několik rad pro cvičitele k přípravě:

1. Naplánuj lyžařskou přípravu mládeže celoročně a rozplánuj ji podrobněji na jednotlivá období.
2. Pokud to je možné, zaveď lékařskou prohlídku.
3. Nenech mládež jezdit na lyžích s prázdným žaludkem, ani hned po jídle.
4. Postupuj od lehkého k těžšímu, od jednoduchého k složitějšímu.
5. Když zpozoruješ u mládeže nechuť, nezájem, nebo únavu, přestaň okamžitě s výcvikem.

### Lyžařský výcvik mládeže.

Dnes nelze uvažovat o kterékoli lyžařské otázce, aniž bychom si předem neuvědomili smysl a cíl našeho lyžařství. O významu a cíli lyžařství pro mládež je podrobně psáno na jiném místě těchto stránek. Podobně je tam dostatečná zmínka o nutnosti spojení a prolínání výcviku s výchovou. Proto se zde můžeme více přidržeti jen obsahu, formy a způsobu lyžařského výcviku mládeže.

Je nesporné, že mládež potřebuje jiné formy výchovy a výcviku než dospělí. I v lyžařství musíme vyjít od hry dětí a přecházet k práci, k cílevědomé a plánované práci starší mládeže. Musíme brát ohled na tělesnou zdatnost i duševní vývoj. Musíme si uvědomit, který lyžařský prvek se snáze naučí dítě než dospělý, nebo naopak, co bude dítě dříve potřebovat než dospělý, co je pro dítě zbytečné nebo nevhodné. Musíme tedy třídit a vybírat.

Dříve se největší část mládeže nedostala vůbec na lyže. Ta mládež, která v podhoří lyže měla, byla v naprosté většině odkázána sama na sebe. Dělal to, co odkoukala od vyspělejších a na co sama instinktivně přišla. A ten přirozený instinkt jí nejčastěji vedl správně. To malé procento mládeže, která měla možnost jezdit na lyže do hor, to bylo většinou cvičeno obdobně jako dospělí. Jeden cvik za druhým, stále na cvičné louce, tak jak to ta neb ona lyžařská škola předpisovala, s doplňkem občasných výletů. Prostě samotný výcvik lyžařské techniky.

Dnes je jiný cíl lyžařství. Nespokojíme se vzrůstajícím počtem lyžařů mládeže. Chceme, aby se na lyže dostala veškerá mládež a nechceme, aby mládež jen dostala lyže, nebo aby jí byla dána příležitost si zajezdit. Chceme, aby mládež jezdila dobře. Dobré ovládnutí lyží je nejlepší ochranou proti úrazu. Nechceme, aby mládež uměla jezdit jen na cvičné louce, ale aby jezdila v terénu, aby byla připravena plnit branné úkoly. Proto necvičíme vše na jednom místě, ale přenášeme výcvik do terénu, kde mládež učíme také překonávat přirozené překážky (přechod přes příkop, lávku, plot, přes poválené stromy atd.). Co nejvíce se v terénu pohybujeme a zdržujeme se jen na místě zvláště výhodném pro některý úkol. Chceme, aby pokud možno

---

## TĚLOVÝCHOVA BOJUJE ZA MÍR,

protože jen v míru může se rozvíjet její práce, jen v míru může naše mládež žít šťastně na hřištích a v tělocvičnách. Boj za mír je bojem za tělovýchovu. Všichni členové Sokola jsou jednotni v mírovém boji. Významnou podporou mírové uvědomovací práce je časopis „MÍR“, měsíčník, který vydává Československý výbor obránců míru. Měsíčník „Mír“ je nezbytnou pomůckou sokolských činovníků, zejména vzdělavatelů. Od 1. ledna 1951 stojí jedno číslo měsíčníku „Mír“ 5 Kčs, předplatné na celý rok je 50 Kčs. Objednat si můžete časopis v administraci: Praha XII., Italská 36, telefon 313-82.

všechna mládež prošla prvním kolem SHDM (SHM), LBVM, zimním závodem, branné zdatnosti (Sokolovský závod), lyžařskou částí TOZ atd. Chceme, aby naši nejlepší lyžaři, závodníci a cvičitelé předávají své umění mládeži. Chceme, aby bylo co nejvíce dobrých instruktorů mládeže, aby každý učitel, sokolský cvičitel, vedoucí skupiny pionýrů, ČSM, dovedl mládeži na lyžích pomoci výš a výš. Chceme, aby každý vyspělejší člen družstva byl rádcem a instruktorem svých slabších kamarádů. Chceme, aby si všichni navzájem pomáhali při lyžařské výchově a při lyžařském výcviku. Proto o tom všem s mládeží také hovoříme.

Jaká je dolní hranice pro začátek lyžaření? Prakticky jezdí některé děti sotva se naučily chodit. Lékaři poukazují na blahodárný vliv pobytu dětí na lyžích. Varují před turami malých dětí, ale připouštějí, že ani pro nejmenší lyžařky nejsou lyže škodlivé. O ty nejmenší musí být ovšem dobře postaráno, aby se nezanedbala běžná nutná péče o děti tohoto věku. Ze všech těch zkušeností vyplyývá, že je to asi věk čtyř let, kdy můžeme zcela bez obav a zdárně začít s lyžařním dětem. V otázce, na čem mají takové děti začít jezdit, nám zkušenosti ukázaly, že tak zvané kluzáky pro ty nejmenší děti sice mají výhodu v tom, že dovolují normálně chodit po sněhu, zalo však pro sjíždění jsou zcela nevhodné svojí krátkostí, která neumožní tu nejpotřebnější stabilitu. Proto i pro nejmenší lyžařky chceme lyžičky. Co nejlhčí, pružné a aspoň tak dlouhé, jako je jejich postavička.

Chceme-li, aby instruktor dospělých dovedl podle záků, sněhu, terénu, počasí a času upravit výcvik, vybrat co cvičit, kde jezdit a jak to podat, je třeba tím více, aby vhodně volil a upravoval výcvik instruktor mládeže. Stačí mít vždy na mysli nejzákladnější zásady a neděláme velkou chybu.

Lyžaření je sice pro děti překrásné, ale namáhavé. Dětem je třeba vhodně upravit dobu výcviku. Záleží na zdatnosti dětí, jak dlouho mohou jezdit, aby se příliš neunavily. Ukazatelem únavy je v první řadě zájem o ježdění, nálada, živost a pohyblivost. Stačí si dobře všimát dětí, abychom správně odhadli, kdy je třeba končit výcvik. Děti nesmíme nutit do výcviku, nesmíme je přesytit ježděním. Nebojte se včas odložit lyže, aby se děti vyskotačily bez lyží. S mladšími dětmi nedělejte souvislé pochody. Program výcviku musíte umět včas pozměnit a zpestřit, oddálit to únavu.

Čím mladší děti, tím více bude jejich výcvik hrou. Ale uspořádanou, promísenou co nejčastěji soutěživostí, ovšem vždy veselou hrou celé skupiny. Netrpme sobectví nebo vyvyšování jedinců. Už od malička vedte děti k pořádku, k dobrovolné kázní a ke kamarádství i vzájemné pomoci. Bojácné děti musíme umět povzbudit. Musíme odstranit pocit méněcennosti slabších dětí vhodnou pochvalou. Ale neplýtvajte s ní. Vždy s pochvalou šetřit.

Že dětem ukazujeme, jak mají jezdit, bez dalšího popisování a bez vykládání, to je jistě základní známá věc. Dospělému můžeme vyloužit jednotlivé složky pohybu a skládat mu je v celek. Ale dítěti musíme ukázat celý pohyb, aby jej napodobilo. Musíme umět vidět nejen chybu v provádění, ale musíme také poznat její příčinu, abychom ji mohli dobře odstranit. Čím menší děti, tím je delší na menší skupiny, od pěti do deseti (dětí). Ale pod pět nechceme jít nikdy, protože chceme vždy vychovávat kolektiv. Výcvik jedince, nebo dvou či tříčlenné skupinky je pro žáky únavnější, je méně zábavný, méně výhodný.

Dítě, které již jezdí dále a je dovednější, může cvičit věci složitější a třeba i věci namáhavější, než dítě starší, které teprve začíná, nebo je méně obratné. Mezi dětmi téhož věku bývají značné rozdíly tělesné zdatnosti. Nebudeme tedy děti rozdělovat do skupin přesně ohraničených věkem. Děti je třeba třídit hlavně podle tělesné zdatnosti a k věku přihlížet jen tak, aby v jedné skupině nebyly děti tak rozličné, že by jejich duševní rozdíly byly veliké

a jejich zájmy vzdálené. Pro skupiny stejně zdatných dětí pak můžeme dobře vybrat i vymezit obsah výcviku a způsob podání. Na příklad pro různé zdatné skupinky úplných začátečníků bude obsah výcviku téměř stejný, ale způsob podání bude jiný u slabých než u zdatných, jiný u starších než u mladších atd. Naopak ale samo ovládání lyží nemá být dělitkem do skupin, abychom mladší, i když dovednější jezdce, nepřetěžovali při výcviku se staršími, kteří vydrží větší námahu. Jsou-li ve skupině stejně tělesně zdatných dětí takoví jedinci, kteří už umí mnohem více jezdit, budou povzbuzením pro ostatní, budou nám pomáhat učit ostatní děti.

Většinou se při výcviku probírala methodická řada cviků, jeden prvek za druhým, aby se nic nevynechalo, aby se vše probralo bez ohledu na cíl, bez ohledu na okolnosti a podmínky. Methodická řada musí být živá. Seskupuje se sice mají výhodu v tom, že dovolují normálně chodit po sněhu, zato však pro ovládání lyží, ale nesmí být nepružným dogmatem. Musíme ji umět upotřebit. Podle cíle, zdatnosti žáků, podle jakosti sněhu a podle času si musíme vybrat a upravit postup, abychom šli od snazšího k těžšímu, abychom stavěli základní kameny lyžařské techniky, se kterou bychom mohli jít do terénu.

Musíme cvičit to, co má praktický smysl, co nás vede k našemu cíli, co potřebujeme k dalšímu výcviku. Necvičit věci, které jsou nad síly nebo schopnost, nebo věci, které jsou v daném sněhu nebo terénu nevýhodné či nebezpečné. Je třeba umět vypustit podřadné věci, které se naučí lyžař dodatečně, příležitostně. Vyučovací lekce musíme ucelit pro praktické použití. Nesmíme výcvik rozkouškovat na řadu prvků bez účelné souvislosti, bez praktického použití. Hlavně při krátkodobém výcviku. Chceme, aby děti získávaly sebe-důvěru a jistotu v lehčím cviku a pak teprve aby zkoušely těžší nebo odvažnější věci. Chceme děti odvažné. Ale musíme stavět odvahu na důvěře ve své schopnosti. Děti ještě nemají pevnou vůli jako dospělí, aby mohly vůli překonávat strach. Co se mnohdy jeví jako odvaha dětí, bývá většinou nerozvažnost, neznalost nebezpečí. Učíme proto děti dobře odhadovat své síly a spoléhat na ně.

Chceme mládež na lyžích napřed naučit chodit a běhat a důkladně s ní procvičit rovnováhu při sjezdech, než ji začneme učit jezdit a zatáčet při sjezdu. Snažíme se děti vést sice k rozvaze, ale k odvažné a rychlé jízdě s lyžemi rovnoběžnými. Nebráníme však ani pluhu u těch dětí, které jej instinktivně použijí. Víme, že pro některé dítě je pluh zbytečný a proto jej dítě samo ani neudělá. Ale víme také, že mnohemu dítěti pluh usnadní výcvik, dodá mu jistotu a odvahu. Není hranice pro začátek nácviku pluhu. Přivratná krávanie má tak výhodné použití, zvláště ve špatném sněhu, že ji musí umět každý dobrý lyžař. A nechceme přivrat učit předčasně. Pro většinu dětí je na hladkém sněhu jednodušší a snazší zatočení s lyžemi rovnoběžnými. Ale v terénu, ve špatném sněhu, přivrat usnadní a zlepší jízdu a ani mládež by se tam často bez něho neobešla. Kdy budeme u starších vést výcvik obdobně jako u dospělých, to záleží opět na schopnostech a okolnostech, ale nejčastěji to bude tak od 14 let. Ale čím starší mládež, tím více budeme u ní přenášet výcvik do terénu. U všech stupňů mládeže, od nejmladší až k nejstarší, budeme vést mládež k soutěživosti. U starších se zábavné dětské hry změni v branné hry.

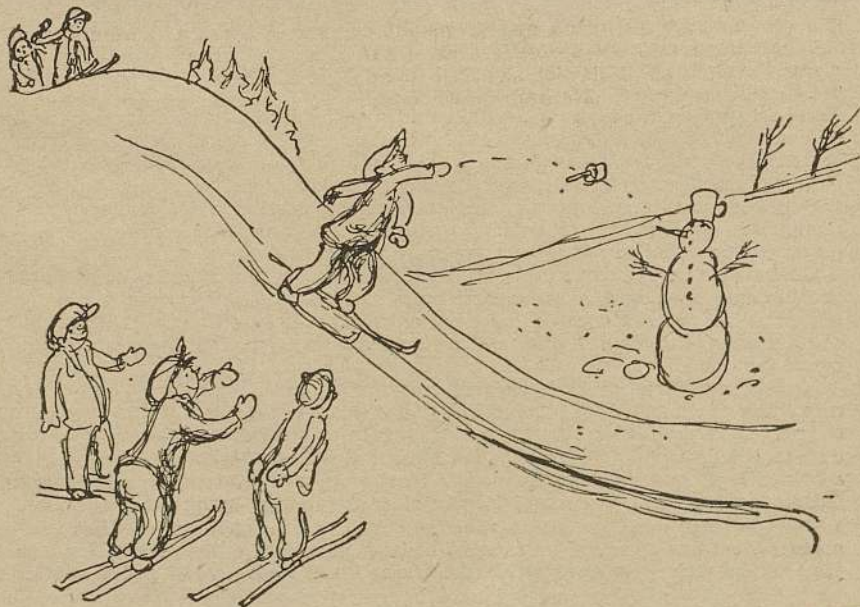
Instruktor má být mládeži vzorem. Ve všem. V jízdě i ve svém vystoupení. Instruktor musí s mládeží žít, musí ji být starším kamarádem. Musí mít dět a mládež rád. Musí se sám stále sledovat, zda pracuje a postupuje správně, sebekriticky hodnotit své znalosti, své chování. Musí se stále a stále ve všem učit. A nejvíce se naučí od mládeže samotné. Musí chtít být stále lepší a lepší, aby byl mládeži dobrým vzorem. Radostné oči mládeže ho odmění.



## Branné hry na lyžích.

jest velká příležitost k tomu, aby tyto zásady a nové formy práce přispívaly výchově nové naší generace. Nejvíce ovšem záleží na vedoucích, aby tyto možnosti dovedli správně využít.

Mládež má zálibu v soutěžení a v hravosti. Proto všechny cviky, které učíme, prokládáme neustále zábavnými prvky a hrami. Vedoucí musí podporovat iniciativu, ale zároveň musí umět vést k vážné práci. Při větších hrách mládež se musí sejít z vyjetých stop do vyššího sněhu, na pláne a do lesů, učí se pohybovat neschůdnými místy, houštinami, roklemi, překonávat přirozené překážky, strouhy, příkopy, ploty, chůzi po ledu, přelézání povalené stromy a pod. Učí se pozorovat, krýt se, maskovat, nepozorovaně se umět pohybovat v terénu, orientovat se, plížit, stopovat a svádět druhého se stopy. Udržovat styk a spojení pomocí různých značek, znamení a signálů. Naučit



se pozorování terénu, srovnávání krajiny s mapou a znázorňování úseku krajiny topografickými značkami. Se starší mládeží provádíme hry i v noci nebo večer. Branné hry mají být jednoduché a přístupné. Při výběru nutno dbát, aby hra byla přiměřená schopnosti hráčích, terénu, stupni lyžařského výcviku, jakosti sněhu a ostatním podmínkám.

V silných mrazech nelze hrát hry, při nichž je část účastníků nucena stát na místě.

Hry spojené s pozorováním lyžařských stop je nejlépe uspořádat po napadnutí čerstvého sněhu. Některé hry se provádějí na ohraničeném úseku terénu. Toto ohraničení musí být jasné, cestami, okrajem lesa, průseky, korytem řeky, nebo potoka.

Před provedením hry nutno hru dobře vysvětlit, provést rozhovor, seznámit se s úkoly a pravidly. Tuto besedu provádíme v chatě, aby děti venku zbytečně nemrzly a neztrácely čas. Musíme obeznámit s významem hry, ale nikdy zbytečně nepřetěžujeme teorii.

Nesmíme zapomínat, že vychováváme mládež a ne dospělé lidi, vojáky. Proto také nesmíme provádět samoúčelné vojáckování, ale vždy musíme mít na paměti náš hlavní úkol: přispět k výchově uvědomělých, tělesně a mravně vyspělých budovatelů naší vlasti.

Nebudeme na tomto místě popisovat hry známé a uváděné často v naší lyžařské literatuře.

Hry zde uvedené jsou přeloženy ze sovětské příručky M. A. Čerevkova „Branné hry na lyžích“.

#### Hra č. 1.

##### „Podle cizích orientačních značek.“

Hra se provádí v terénu, který je účastníkům znám. Vedoucí předem označí místo startu, který je současně i místem cíle a rovněž „bod obratu“, který se určuje u jakéhokoliv nápadného a účastníkům hry dobře známého orientačního bodu, na př. u lesní hájovny, u pahorku, na němž stojí osamělá borovice a pod. Vzdálenost místa obratu od místa startu je 1—3 km a je závislá na věku a na přípravě účastníků.

Hráči se rozdělí do dvou stejných družstev. Od startu jde jedna skupina s úchytkou napravo a druhá s úchytkou nalevo od přímého směru k bodu obratu. Svoji cestu k bodu obratu si může každé družstvo vybrat podle svého uvážení, jít přímo, v kruhovém oblouku nebo serpentinami. Během své cesty si družstvo vybírá 3—5 nápadných orientačních bodů (množství orientačních bodů se určí před hrou). Družstvo klade u každého orientačního bodu na sníh malou dýchovou, jasně obarvenou destičku nebo jakéhokoliv jiné smluvené znamení. Destičky musí být položeny viditelně. Na příklad u pařezu stromu, na vrcholku pahorku atd. Nesmí se skrývat pod sněhem a pod.

Každé družstvo, když přijde na místo obratu, sepíše stručný popis právě prošlé cesty a orientačních bodů, u kterých jsou zanechány dýchové destičky, při čemž se jako první popisuje orientační bod, který je nejbližší k bodu obratu, za ním další atd. směrem k místu startu a cíli. Příklad popisu směru pochodu:

V chůzi udržovat směr k továrnímu komínu; první orientační bod je v 10 minutách pochodu od bodu obratu — stoh slámy. Od něho jít 5 min. na jih směrem k okraji lesa; druhý orientační bod: dub na kraji lesa s vraním hnědem. Postavit se čelem k okraji lesa, jít přímo lesem k silnici, obrátit se vlevo a jít podél silnice 10 minut; třetí orientační bod: kilometrový sloup. Od sloupu jít k cíli. Na místě obratu si družstvo vymění popisy prošlé cesty a na zpáteční cestě se podle nich orientují. Úkolem každého družstva je nalézt v popisu uvedené orientační body a posbírat dýchové destičky, které jsou okolo nich položené. Vítězí družstvo, které najde větší počet destiček.

### **Pokyny:**

K této hře se může přistupovat až po tom, když se účastníci naučí přesně, stručně a jasně popisovat prošlý směr pochodu. Doporučuje se postupně zvětšovat počet orientačních bodů, nejvýše však 8–10.

### **Hra č. 2.**

#### **„Neviditelní.“**

Hra se provádí na úseku terénu, který je pokryt křovím, jednotlivě rostoucími stromy. Je důležité, aby byl terén členitý, s příkopy a s menšími roklemi. Jedno družstvo — „pozorovatelů“ — zaujme místo na pozorovacím bodu 50 až 100 m stranou od směru, kterým musí projít druhé družstvo — „neviditelných“ (obr. č. 1.).

Úkolem družstva „neviditelných“ je nepozorovaně proniknout kolem družstva „pozorovatelů“ předem naznačeným směrem.

Úkol se musí splnit v omezeném čase (10–15 min.). „Neviditelní“ jdou vpřed na znamení vedoucího. Napřimují se tam, kde je zastihne druhé znamení vedoucího na ukončení pronikání. Aby je „pozorovatelé“ nepostřehli během pronikání, využívají nerovnosti terénu, křoviny a pod. ke krytí; plíží se, dělají přískoky, maskují se. Družstvo „pozorovatelů“ pozoruje chráněný úsek a nevzdaluje se ze svého pozorovacího místa. Když spatří někoho



z družstva „neviditelných“, hlasitě na něho zavolá nebo přesně oznámí místo, kde byl „neviditelný“ spatřen, na příklad: „za křovím u osamocené brízy vidím plíživého se lyžaře v hnědém obleku“. Když pozorovatelé přesně určí místo nalezení a správně popíší spatřeného, „neviditelný“ vstane a jde na stanoviště „pozorovatelů“. Je vyrazen, a rovněž jsou vyraženi „neviditelní“, kteří nestačili dojít k určité hranici ve smluvený čas (do druhého znamení). Po druhém znamení se sečtou vyraženi a družstva si vymění úkoly. Vyhrává družstvo, kterému se podaří proniknout kolem stanoviště „pozorovatelů“ při nejmenší ztrátě svých členů.

### **Pokyny:**

Hra se má provádět za mírného počasí (teplota nesmí být menší než 15°).

Před hrou seznámit s pravidly maskování lyžaře, procvičit způsoby plížení na lyžích a přískoky.

### Hra č. 3.

#### „Přes cestu.“

Hra se provádí na úseku zalesněné krajiny, kterou vede cesta nebo průsek. Jedno družstvo (5—12 členů) ochraňuje úsek cesty v délce asi půl km; druhé družstvo se rozestaví v lese a musí projít chráněným úsekem. Družstvo, hájící přechod přes cestu, se může pohybovat jen po cestě nebo po průseku a nesmí vnikat hlouběji do lesa.

Lyžaři, přecházející cestu, musí se přes ní dostat, aniž by byli zasaženi sněhovými koulemi od obránců cesty. Každý zasažený se počítá za raněného a vypadává ze hry. (Proto se snaží hráči k cestě přiblížit nepozorovaně a neočekávaně a rychle, po jednom — po dvou přeběhnout přes cestu.

Hra trvá 10—15 minut. Potom si družstvo vymění úlohy. Vyhrává družstvo, které přejde cestu s nejmenšími ztrátami.

#### Pokyny:

Tuto hru je dobře provést v noci. V tomto případě je třeba zkrátit délku chráněného úseku cesty (na 1 lyžaře 15—20 m — závisí to od stupně temnoty). Lyžař, chránící cestu, když spatří přebíhajícího, volá na něho a ten je vyřazen ze hry, když je poznán. Před hrou seznámiti účastníky s tím, jak naši pátrači přebíhají přes cestu, kterými se pohybují transport a nepřátelská vojska.

### Hra č. 4.

#### „Úkryt.“

Hrající se rozdělí do dvou oddílů: „modří“ a „rudí“. Oddíl „rudých“ odchází napřed a proplétá své stopy. Když si vybere místo vhodné k utvoření úkrytu, přechází kolem něho, vytvoří velkou smyčku a vrací se ke své stopě (obrázek č. 2). „Rudí“ se schovají v lese, v příkopu nebo ve křovině nedaleko od lyžařské stopy. Zůstávají na místě a čekají na oddíl „modrých“, aby je nenadále napadli.





Za 15 minut po odchodu „rudých“ vypraví se „modří“ po jejich stopách. Družstvo „modrých“ vysílá čelnou hlídku, která se snaží odhalit úkryt „rudých“. Když se to hlídkám podaří, smluveným znamením ukáží svému oddílu, kde se ukryl nepřítel, „modří“ sejdou se stopy a útočí na „rudé“. To znamená, že utvoří rojnici, a udělají 2—3 přískoky, zdvihají se a běží na nepřítele s pokřikem „hurá!“

V tomto případě zvítězí „modří“. Jestliže „modří“ neobjeví místo úkrytu „rudých“ a projdou mimo, zaútočí na ně zezadu „rudí“ a vítězí tito.

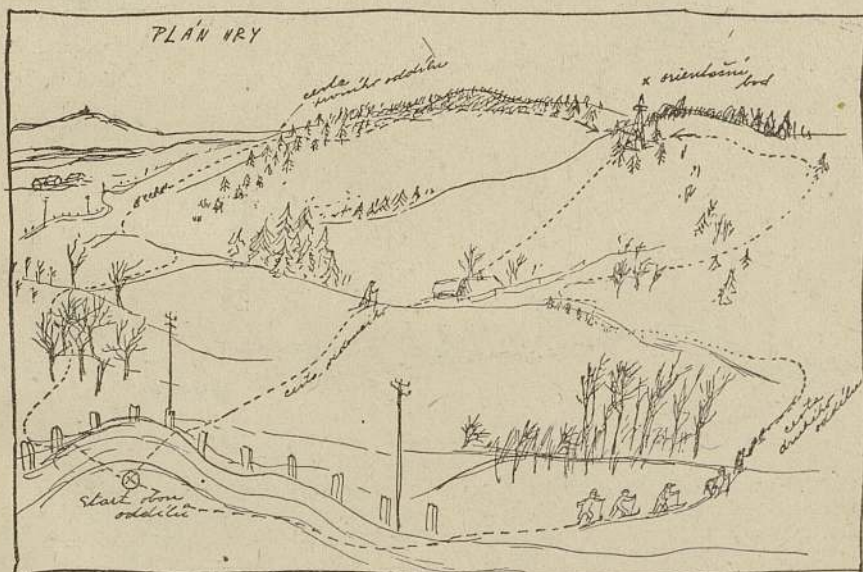
### Pokyny:

Před hrou připomenout způsoby klamání a rozpoznávání lyžařských stop, pravidla maskování pozorovacího bodu v zimě a dát pokyny, jak se má volit místo pro úkryt.

### Hra č. 5.

#### „Tajnou cestou k cíli.“

Hra se provádí na členitém úseku krajiny, ve kterém přes jeho členitost musí být dostatečný rozhled. Účastníci se rozdělí do dvou družstev. Aby se od sebe rozlišovali, jedno družstvo si na příklad obváže hlavy bílými šátky. Vedoucí přivádí lyžaře na nějaký pahorek nebo vyvýšeninu a odtud jim ukazuje orientační bod v krajině, k němuž se mají dostat nepozorovaně a v co nejkratší době. Velitelé družstev během 2—3 minut odhadnou terén a zvolí si pro své družstvo nejvýhodnější směr cesty. Pak obě družstva současně na znamení vyrazí. Během cesty družstva obcházejí otevřené úseky, pro-



dirají se křovinami, roklemi a pod. (obrázek č. 3). Vedoucí jde mezitím k vyznačenému orientačnímu bodu nejkratším směrem. Pozorně si všimá, neukáže-li se někdo z lyžařů, který nedovedl dostatečně využít terén. O každém, kterého zpozoruje, si udělá poznámku do zápisníku. Vyhrává družstvo, které má nejmenší počet lyžařů, zpozorovaných vedoucím. Při stejném počtu

zpozorovaných vyhrává družstvo, které se první dostane k určenému orientačnímu bodu.

### Pokyny.

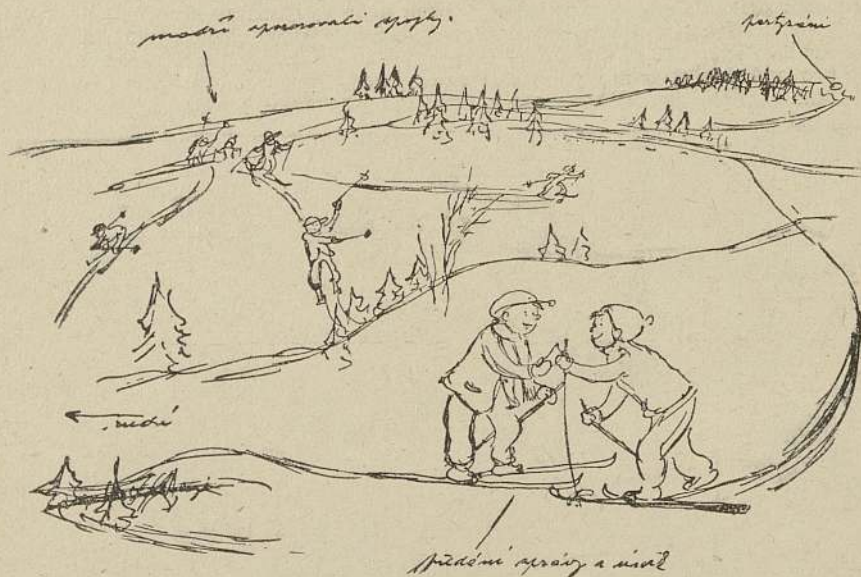
Před hrou dát pokyny o tom, jak se pohybuje lyžařský výzvědný oddíl v terénu.

### Hra č. 6.

#### „Styk s partyzány.“

Hra se provádí na území velmi členitého terénu, tvořícího jakýsi obdélník o šíři 500—800 m a o délce od 1,5—2 km. Dlouhé strany musí být ohraničeny jasně viditelnými hranicemi (průsek, cesta, koryto potoka, roklna a pod.). Na jedné krátké straně je oddíl „rudých“, na druhé krátké straně oddíl „partyzánů“. Území napříč protínají 2 lyžařské stopy vzdálené od sebe 200 až 500 m a vytváří tak uprostřed území „pásmo fronty“. V pásmu fronty se pohybuje oddíl „modrých“, sestávající z 5—8 lyžařů (obrázek č. 4).

Oddíly „rudých“ a „partyzánů“ se snaží navázat mezi sebou styk. Proto vysílají spojky se zprávou přes „frontové pásmo“. Spojky musí jít samo-

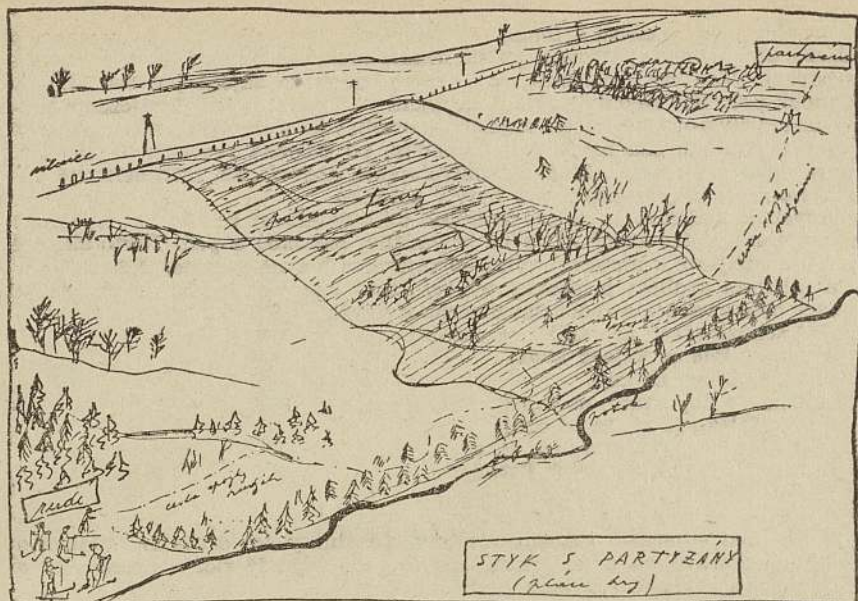


statně nebo ve dvou a to pouze v území, vymezeném hranicemi. „Modří“ se snaží zachytit zprávu. Proto přepadávají spojky a snaží se je chytit (obrázek č. 5). Přepadávat spojky mohou jen v pásmu fronty. Nesmí přecházet hranice, označené dvěma lyžařskými stopami.

„Rudí“ a „partyzáni“ vyhrávají, když se jim podaří si navzájem předat 3 zprávy z pěti, poslaných každou stranou, při čemž nesmí ztratit více než 4 zajaté lyžaře. Když „modří“ zachytí alespoň 3 zprávy z pěti, poslaných každou stranou, vyhrávají oni.

### Pravidla hry.

1. „Modří“ musí chytit spojku ve svém pásmu (stačí dotknouti se lyžařskou holí lyže spojky). Chytat spojku za hranicemi pásma není dovoleno.



2. „Rudí“ a „partyzáni“ nesmí vysílat najednou víc než 2 lyžaře.

**Pokyny.**

Před hrou připomenout, jak se podávají zprávy. Zásobit účastníky tužkami a zápisníky.

### Zájezdy mládeže do hor.

Nejllepší příležitostí a možností lyžařského výcviku pro mládež jsou lyžařské výcvikové výchovné zájezdy do hor. Takový týdenní zájezd vyžaduje mnoho příprav. Proto každý cvičitel mládeže, který se rozhodl, že povede výcvik mládeže v letošní sezóně, jistě se zapojí nejen na zájezd vlastní, ale také již do příprav zájezdu a bude nápomocen radou i odbornou pomocí jak mládeži, tak i vedoucím zájezdu. Tím nejen že vykoná kus dobré práce pro zmasovění lyžařství, ale v přípravě se již seznámí s mládeží, která se zájezdu účastní a to usnadní celou jeho práci na zájezdu.

Tak jako plánujeme veškerou svoji činnost, musíme pečlivě připravit a naplánovat i celý zájezd. Všechnu práci spojenou se zájezdem si rozdělíme na tři části: Přípravu zájezdu, vlastní zájezd, uzavření a hodnocení zájezdu.

#### Příprava zájezdu

Na dobré přípravě záleží úspěch a hladký průběh celého zájezdu. Stravování, zajištění, ubytování a cesty, určení doby zájezdu a smlouvení ceny nutno svědomitě připravit. Do všech přípravných prací zapojíme co nejvíce mládeže, aby se zájezd stal její záležitostí a aby v přípravách učila a rozvíjela své organizační schopnosti.

Zájezd do hor musíme nejdřív oznámit všem včas a propagovat jej všemi možnými prostředky. Využít nástěnky, různých hesel zaměřených na lyžařství, fotografií, rozhlasu, výstavky lyžařské výstroje, populárních přednášek s filmem a pod.

To všechno nám slouží k tomu, abychom upozornili mládež na připravovaný zájezd, aby si včas opatřovala pokud možno veškerou lyžař. výstroj a veškeré vybavení. Včas všem oznámit, co všechno budou na zájezd potřebovat, aby si mohli potřebné zakoupit nebo i vypůjčit. Aspoň 14 dní před zájezdem provedeme spolu s organisátorem zájezdu kontrolu veškerého lyžařského vybavení všech účastníků, zda mají vše v pořádku, po případě provedeme ještě některé úpravy a opravy. Zvlášt' zkontrolujeme, aby všichni měli seřízené vázání na svoje boty, a aby hůlky byly v pořádku.

Abychom vydáním na zájezd nemuseli tolik zatěžovat rodiče dětí, opatříme si potřebné peníze aspoň částečně brigádami, besídkou a pod. Takto získané peníze použijeme k uhrazení výloh se zájezdem hlavně nemajetnějších.

Z mládeže zvolíme přípravný výbor, který řídí všechny přípravné práce a úzce spolupracuje s vedoucím zájezdu a s lyžařským cvičitelem. Na informační schůze všech účastníků se oznámí:

1. místo, kde se zájezd koná,
2. doba od kdy do kdy,
3. jaké je ubytování, co s sebou na spaní,
4. jak daleko je chata od dráhy,
5. seznam věcí, které vzít s sebou,
6. množství potravinových listků,
7. kdy je sraz před odjezdem,
8. kdy je návrat domů.

Ještě před odjezdem rozdělit všechny účastníky do družstev. Mládež si zvolí samosprávu na zájezd, která potom na zájezdě řídí veškerou práci a organisuje činnost, hlavně večerní besedy.

#### Vlastní zájezd

Náplň a celý zájezd se rozplánuje přesně podle dní již doma. Stanoví se kdy a kam se půjde na výlet a s jakým programem, určí se, kdy budou závody na ukončenou a v jakých disciplínách a vypracuje se podrobně celá pracovní náplň zájezdu, přibližně asi s tímto rozvrhem:

##### 1. den:

Cesta vlakem, výstup na chatu. Rozdělení účastníků do pokojů. Vybalit věci a pořádek v ubikacích. Jídlo z domova dát do chladu za okno, a postarat se, aby bylo brzy snědno. Večer organizační pokyny. Hlavně jít brzy spát, aby po namáhavé cestě a výstupu na chatu si všichni odpočinuli a druhý den byl čili pro první výcvikový den na horách.

##### 2. den:

Dopoledne rozježdění a rozdělení do družstev podle výkonnosti. Dopoledne se začátečníci věnují s cvičiteli prvním krokům na lyžích, pokročilejší seznamte na vyjízdce s okolím chaty, kde jsou pěkné stráně, muldy, můstek atd.

##### 3. den:

Dopoledne všichni výcvik a odpoledne vyjíždka do terénu v okolí chaty.

##### 4. den:

Dopoledne výcvik.

Odpoledne hry na sněhu na lyžích i bez lyží v nejbližším okolí chaty.

##### 5. den:

Celodenní výlet s brannou náplní a výcvikem.

##### 6. den:

Dopoledne výcvik.

Odpoledne hry na lyžích (branné hry).

##### 7. den:

Dopoledne závody — splnění lyžařských disciplin TOZ.

Odpoledne buď vyjíždka do okolí, nebo příprava na odjezd a balení.

Závody na ukončenou budou mít jako hlavní bod běh na lyžích podle věku

účastníků. Další disciplíny mohou být skok nebo slalom, závody na 100 m v rychlosti, překážkový závod, lyžařské disciplíny TOZ.

### Večerní zaměstnání:

Zaměstnání večer po denním výcviku na lyžích si rozdělíme na dvě části. Podle denního programu: Od 17—18 hodin část nauková, ve které se probírá theorie lyžařství a kterou vedou hlavně cvičitelé. Ve druhé části 19.30—21 hodin budou večerní besedy. Správný cvičitel mládeže musí umět nejen mládež vést a vychovávat v jízdě na lyžích, ale musí umět jí dát hodnotnou zábavu ve volném čase na zájezdu a musí se umět postarat o to, aby si sama podobné besedy s kulturním programem uměla sestavit a řídit. Neznamená to, že cvičitel bude sám celý program sestavovat a pak snad i provádět. To by nebyl zase správný postup. Cvičitel musí umět mládež vést tak, aby sama si program sestavila a sama si jej také provedla. Takový program a beseda bude také potom všechnu mládež bavit, protože ji bude dělat sama pro sebe a formou jí nejpříjemnější. Z toho vyplývá, že lyžařský cvičitel mládeže nemůže se věnovat jen výlučně lyžařskému výcviku, ale chce-li opravdu vychovávat, musí skutečně s ní žít, znát její život, její problémy, co se ve škole učí a jak vlastně žije. Musí chápat dialektickou souvislost tělesné výchovy a lyžařského výcviku s celkovou výchovou mládeže v budoucí budovatele socialismu. Musí se seznámit aspoň v hrubých rysech s pionýrským hnutím a výchovou v ČSM, které jsou nejlepším pomocníkem při jeho práci. Stejným způsobem se musí stát pomocníkem ve výchově i tělesná výchova a lyžařství, které je jenom jedním z prostředků výchovy dítěte v socialistického člověka.

Večerní besedy mohou obsahovat recitace, sborový a sólový zpěv, předčítání úryvků z knih, vyprávění, dramatisace, quiz, lidové tance, nácvik nových písní a různé hry.

Každý den večer provádět výklad denního hesla, který se může ztotožňovat s námětem večerní besedy. Bude dobře, jestliže látku pro večerní besedy a denní hesla si připravíme již doma a vezmeme si sebou k nim veškerý potřebný materiál.

Pracovní den ukončíme vždy kritikou chování účastníků a jejich sebekritikou a hodnocením celého dne, které provádí samospráva spolu se všemi účastníky. Hodnotíme kázeň, chování, výcvik, naukovou část a večerní besedu. Toto hodnocení je potřeba brát se vši vážností a odpovědností, neboť právě při něm si mládež uvědomuje chyby, které během dne dělá a druhý den se jich může vyvarovat. Kritickým a sebekritickým hodnocením své práce na zájezdu její činnost se bude stále zlepšovat a organizace a průběh zájezdu budou plynule bez rušivých příhod.

### Uzavření a hodnocení zájezdu.

Po skončení zájezdu po návratu domů zase uzavřete zájezd jeho zhodnocením. Znamenejte si závady a chyby, které se během zájezdu staly, stejně tak zachyťte písemně dobré zkušenosti a nápady, abyste napříště mohli z těchto zkušeností čerpat a chyb se vyvarovat.

Zájezd je dobře ukončit výstavkou fotografií, nástěnkou atd. Po případě uspořádat besídku, na které se zopakují některé programy večerních besed, písně a tance. Je třeba udržovat takovým způsobem družný kolektiv mládeže, který vznikl na zájezdu a využít jej k podchycení mládeže nejen pro lyžařství, ale vůbec pro pravidelné provádění tělesné výchovy i po skončení zimní sezóny.

To je hlavní úkol lyžařství a lyžařského zájezdu. Podchytit co nejširší masy mládeže nejen pro lyžařství, ale pro pravidelné pěstování tělesné výchovy ke zvýšení její branné zdatnosti a využít zájezdů jako jeden z prostředků výchovy nového socialistického člověka.

# SOKOLSKÝ TISK V ROCE 1951

Nová reorganizace tělovýchovné a sportovní práce v Sokole mění podstatně úkoly a náplň, rozsah i úpravu sokolských časopisů.

Tato reorganizace vyplývá z úkolů sokolského tisku — plně podporovat rozšíření 8 hlavních sportů: lehké atletiky, plavání, gymnastiky, odbíjené, kopané, cyklistiky, lyžování, ledního hokeje — a podle charakteru masovosti a důležitosti vymežit odpovídající rozsah ostatním sportům.

Týdeník SOKOLSKÉ NOVINY bude rozšířen o další dvě stránky, rovněž obrázkový týdeník RUCH dozná podstatného rozšíření. Cena 1 výtisku Sokolských novin jest Kčs 2.50 (ročně 125.—), cena 1 výtisku Ruchu jest Kčs 3.50 (ročně 180.—).

V dosavadním rozsahu a názvu budou vycházet tyto časopisy:

LEHKÁ ATLETIKA — PLAVECTVÍ — CYKLISTIKA — LYŽAŘSTVÍ — JEZDECTVÍ. STŘELBA, ŠERM — TURISTIKA, HOROLEZECTVÍ — LODNÍ SPORTY.

Ke změnám dochází:

Tělocvik mužů a Tělocvik žen slučuje se v časopis oddílu sportovní gymnastiky „SPORTOVNÍ GYMNASTIKA“.

Házená — košíková — odbíjená doznává tuto úpravu: pro sportovní oddíl odbíjené a sportovní oddíl košíkové je určen časopis „ODBÍJENÁ—KOŠIKOVÁ“.

Lední sporty mění se v časopis „LEDNÍ HOCKEY — BRUSLENÍ“, který je určen pro oddíly ledního hokeje, oddíly krasobruslařské a oddíly rychlobruslařské.

Míčové sporty, které v sobě zahrnovaly tennis, stolní tennis, rugby, pozemní hokej se ruší. Pro oddíl tenisu a stolního tenisu je určen časopis „TENNIS“. Pro oddíly házené, oddíl rugby a oddíl pozemního hokeje, časopis „HÁZENÁ — RUGBY — POZEMNÍ HOCKEY“.

Jiu-jitsu, rohování, vzpírání, zápas vytvoří dva časopisy. Pro oddíl rohování časopis „ROHOVÁNÍ“. Pro oddíly vzpěračské, oddíly jiu-jitsu a oddíly zápasnické časopis „VZPÍRÁNÍ, ZÁPAS, JIU-JITSU“.

Jako naprosto nové budou vycházet:

„KOPANÁ“ — pro oddíl kopané.

„KUŽELKY“ — pro oddíl kuželekářů.

Všechny tyto časopisy jsou měsíčníky, jejich rozsah je 32 stran a stojí Kčs 6.—. Předplatné ročně Kčs 72.—.

Cvičitel a Cvičitelka je nahrazen časopisem pro oddíly všeobecné přípravy — „VŠEOBECNÁ PŘÍPRAVA“. Časopis bude vycházet pravidelně jednou za 14 dnů. Cena jednoho čísla 3.50 Kčs.

Vzdělavatel jest nahrazen časopisem „SOKOLSKÝ PRACOVNÍK“. Bude vycházet jednou za 14 dní. Cena jednoho čísla 3.50 Kčs.

Zpravodaj kopané bude přeměněn na „ZPRAVODAJ SPORTU“.

Zádáme předplatitele těchto časopisů, které budou v roce 1951 rozděleny (viz Jiu-jitsu, rohování, vzpírání, zápas, Míčové sporty a Házená—košíková—odbíjená), aby nám ihned oznámili, které z těchto časopisů si přejí zasílat.

Upozorňujeme na to jak jednotlivé abonenty, tak i jednoty.

Administrace časopisů ČOS  
Praha II, Jungmannova 24

**V** LYŽAŘSTVÍ, měsíčník pro lyžaře a sánkaře. — Vydává Československá obec sokolská. List řídí redaktor Josef Hora s redakčním kruhem. Odpovědný zástupce listu Mirko Fišer. Administrace Praha II, Jungmannova 24, telefon 829-49, 359-85, 86, 87. — Číslo účtu poštovní spoř. v Praze 28.596\*4. — Vychází 12krát za rok. — Poštovní novinová sazba povolena ředitelstvím pošt v Praze IA-Gre-2372-OB-49. — Celoroční předplatné 72 Kčs. Jednotlivá čísla za 6 Kčs. Tisk Střeďočeská tiskárny, n. p., závod 02, Praha II, Jungmannova třída č. 24.