ATRAKTIVNÍ TĚLOVÝCHOVNÉ KURZY NA VŠ – HISTORIE A SOUČASNOST

ATTRACTIVE GYM COURSES IN CTU – HISTORY AND PRESENT

Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu, ČVUT Praha, ČR

ABSTRACT

Author attempted to define concept of attractive activity in this short study, which is acceptable for gym university students courses. He sketched out gym courses history, which was in the 1. Republic (1918-1938), he found attractive courses from the 1. Republic period and also from socialism period. In main part he enumerated attractive courses and other motoric (=motion) activities, which are realized in Czech technical university in Prague. He ranks among the most attractive: sea kayaks in Sardinia, in Corsica and in Sweden, tourism in Yukon, crossing of the Fagaras – Piatra Craiului, crossing of the Norwegian Hardangervidda plateau, climb to Mont Forel in Greenland, crossing of Svalbard, crossing of Caucasus with the climb to Elbruz, crossing of the Greenland from east to west and all cycling courses abroad like the crossing of Norway, crossing of Denmark, ascent of Glosglökner.

Keywords: Technical University, attractive courses, physical education

SOUHRN

V této krátké studii se autor pokusil definovat pojem atraktivní činnosti vhodné pro tělovýchovné kurzy vysokoškoláků. Nastínil zde historii tělovýchovných kurzů za 1. republiky, našel atraktivní kurzy z období 1. republiky i období socialismu. V hlavní části pak vyjmenoval atraktivní kurzy a další pohybové činnosti, které se uskutečňují na Českém vysokém učení technickém v Praze. Mezi ty nejatraktivnější řadí: mořské kajaky na Sardinii, Korsice a ve Švédsku; Turistiku na Yukonu; přechod pohoří Fagaraš- Piatra Craiului; přechod norské náhorní plošiny Hardangervidda; výstup na Mont Forel v Grónsku; přechod Špicberků; přechod Kavkazu s výstupem na Elbruz; přechod Grónska z východu na západ a všechny cyklistické kurzy v zahraničí jako přejezd Norskem, Dánskem, výjezd na Glosglökner apod.

Klíčová slova: Technická universita, atraktivní kurzy, tělesná výchova

Úvod

Jednou z forem činnosti KTV a ÚTVS je i organizace a vedení letních a zimních výcvikových kursů. LVK a ZVK mohou mít různou formu (pobyt, přechod, přejezd, sjíždění) a náplň (turistická činnost, trénink různých druhů sportů apod.). Důležitým posláním výcvikových kurzů je také ukázat jednu z možností aktivního odpočinku – sportovní pobyt v přírodě. V posledních letech se mluví o vzestupu popularity tzv. „adrenalinových a moderních sportů“. Tyto tendence pozorujeme také u našich studentů. Abychom pro ně uspořádali kurzy lákavé a atraktivní, jsme nuceni hledat stále novou náplň kurzů. Nestačí již organizovat kurzy jako za totality, musíme přicházet s něčím novým a poutavým.

Cíl

Tato krátká studie si klade za cíl definovat atraktivní činnost vhodnou pro tělovýchovné kurzy vysokoškoláků. Podíváme se také do historie a uvedeme příklady těchto atraktivních kurzů pořádaných na ČVUT.

Pojem atraktivní kurz

Co to je atraktivní? Ve slovníku cizích slov má toto slovo význam jako poutavý, budící zájem, lákavý, vábivý. Takže jaký musí být náš výcvikový kurz, aby o něj měli studenti zájem, aby upoutal jejich pozornost a byl pro ně lákavý a poutavý?

Odpověď je značně jednoduchá. Může to být cokoliv, jen se musí svou náplní strejit do myšlení a očekávání konkrétního jedince. To, co je pro jednoho studenta lákavé, může být pro druhého

nudné a nezábavné, pro dalšího dokonce i nepřijemné. Proto také ÚTVS ČVUT každoročně vypisuje mnoho letních i zimních kurzů, které mohou být svou činností a místem konání od sebe dosti vzdálené.

Osobně si myslím, že atraktivní kurz by měl splňovat většinu z těchto předpokladů: - měl by se odehrávat ve zdravém prostředí; - v krásné přírodě; - pokud možno za příznivého počasí; - v bezpečných podmínkách; - na zajímavém a doposud neznámém místě; - s poznáním nových míst popř. krajin a zemí; - v kamarádském kolektivu; - pod vedením kamarádských a pro věc zapálených asistentů; - za účasti studentů obou pohlaví; - za příznivých ekonomických podmínek; - se zajímavou sportovní činností; - se soutěživou náplní; - s náročným programem někdy (ne často) i přesahujícím fyzické možnosti účastníků; - se zajištěním základních hygienických podmínek.

Atraktivní kurzy za Rakouska-Uherska a 1.republiky

Za historicky první kurzy organizované na VŠ v Praze, které v té době byly pro studenty vskutku atraktivní, lze považovat skautské výpravy mimo Prahu, zavedené Dr.Františkem Smotlachou ve Vysokoškolském sportu Praha na jaře roku 1912. Každý týden vyjížděla 1- 2 výpravy do okolí Prahy; o prázdninách byly vykonány delší výpravy. Tak vznikly i první počátky vodního skautingu u nás. Roku 1912 byly podniknuty 2 delší výpravy; jedna na vorech a druhá na lodici z Budějovic do Prahy. Nutno upozornit, že se jednalo o skauting dospělých a tedy jiný, než prováděný skautskou mládeží (1).

Za předzvěst lyžařských kurzů na VŠ lze považovat organizování lyžařských výprav již ve druhém roce po I. světové válce, v zimě 1919/1920. Ve Vysokoškolském sportu se našlo více studentů, kteří lyžovali jako vojáci ve válce a chtěli v této motorické činnosti pokračovat. Založili ve VS oddíly pěstující lyžařství a organizovali řadu výprav do Krkonoš.

V následném roce 1920/21 bylo podniknuto celkem 20 výprav: 18 na Krkonoše, 1 na Tatry a 1 na Šumavu za celkové účasti 150 studentů (30 studentek). Roku 1921/22 vydal Vysokoškolský sport heslo: "Krkonoše českému studentstvu" a skutečně lyžování doznalo na českých vysokých školách v Praze zvláštního rozšíření. Půjčovalo se 20 párů lyží, které byly k dispozici nemajetným studentům. Výpravy byly konány velice úspěšně. Ochotou hoteliéra p. Rába v Benecku a Ski Klubu v Praze byla poskytována za malý poplatek chata Ski Klubu na Benecku. V této zimní sezóně pak bylo podniknuto celkem 22 výprav na Benecko, 4 do ostatních částí Krkonoš, 2 na Šumavu, 2 do Orlických hor, 1 do Brd, 1 do Beskyd, 2 do Tater a 1 do Alp (2).

Také horolezectví bylo po převratu na vzestupu. VS oddílům nestačily již jen naše hory a mířily proto do větších hor. O prázdninách roku 1921 podnikl oddíl Maliny a Žateckého výstup na Vysoký Glockner v Alpách; roku 1922 vystoupil Ryskův oddíl na Sonblick, 61. oddíl jičínských Roverů slezl Dachstein i Glockner (2). 2. oddíl Štruplův v roce 1922 podnikl také výpravu do Černé Hory, Makedonie a Albánie. V dalších letech byly oblíbenými cíly mnoha družinných oddílů VS Jugoslávie, Rumunsko, Bulharsko, Turecko, Itálie, Francie, Rakousko, Německo.

Vodní turistika se v té době nejvíce pěstovala na trase České Budějovice (Český Krumlov)-Praha, což bylo programem na 7 a více dnů.

Jako ukázka atraktivní prázdninové činnosti může sloužit výčet akcí známého turistického a kanoistického oddílu prof.Wály, který byl činný již od roku 1924. Léto 1925: Kanoistická výprava z Bratislavy po Dunaji do Černého moře; 2 lodi; dráha 1200 km. Léto 1926: Cesta na kanoích z Bodamského jezera po Rýnu a Rhóně do Marseille; 3 lodi, 6 členů. Léto 1927: S kanoemi z Prahy proti Vltavě končkováním do Zvíkova; odtud pícháním proti Otavě do Písku; jízda na kanoích zpět; 7 lodí; 16 osob. Léto 1928: Cesta na kanoích z Prahy po Vltavě a Labi přes Drážďany do Magdeburgu, odtud kanálem přes Berlín do Odry a po ní přes Štětín do Swinemunde; 9 kanoí, 19 osob; 890 km. Léto 1929: Ve Švýcarsku na kanoích napříč Vierwaldstadtským jezerem z Fluelen do Luzernu, odtud po nesplavné Reuse a Aare do Valdshutu na Rýně; vlakem do Ulmu, odtud loděmi po Dunaji přes Vídeň do Bratislavy; 11 lodí, 23 osob; 870 km. Léto 1930: Stálý tábor u Varny na Černém moři, jízdy na kanoích po moři, vodní sporty, výlety atd.; 11 lodí; 23 osob. Léto 1931: Alpy, turistická výprava, cesta vlakem a pěšky, v italských Alpách výstup na Monte Pasubio; Itálie a Korsika; 12 osob, 5 stanů; putovní tábory. Léto 1932: Kanoistická výprava z Prahy po Vltavě a Labi; Drážďany, Magdeburg, před Hamburkem u Lauenburku kanálem přes Lubek do Travemunde, odtud do Hamburku; 8 kanoí; 16 osob; 900 km (3).

Kurzy za socialismu

Zde si dovoluji vypíchnout několik kurzů už z úcty k mým starším kolegům, které jsem ještě měl to štěstí poznat.

Potápěčský kurz v zatopených lomech v Hříměždicích

Termín: 70 léta 20.století; Doba pobytu: týden; Počet studentů: 10 (z toho 1 dívka); Vedení: Milan Kotál; Náplň: potápění, táboření, sportovní hry. Zajímavé poznatky: velká zainteresovanost KTV FEL v té době, nákup 6 velkých kyslíkových bomb; výroba přepouštěcího ventilu v laboratořích FJFI; tréninky před kurzem v bazénu na Klárově; táboření na břehu zatopených lomů; viditelnost až na dno do 12- 15 metrů; namontování dýchacích

přístrojů na velké bomby a jejich potopení do hloubky 9 metrů- následné plavání od jedné k druhé jen s krátkým nadechnutím; nácvik rychlého potopení s kamenem (bolest v uších); těch pár ryb žralo studentům z ruky; maximum, co se v té době dalo dokázat.

Jízda na Duklu

Termín: každoročně v 70-tých letech; Doba pobytu: až 10 dní; Počet studentů: kolem 10; Vedení: Josef Zlatníček, Karel Kozel; Náplň: turistika, běh na lyžích. Zajímavé poznatky: autobusem po cestě na Slovensko se zastávkou ve všech horách a s jejich následným přechodem; otevřený účet v hotelech a restauracích, poznání zimní přírody a různých českých, moravských a slovenských míst.

Pobyťový kurz vysokohorské turistiky ve Vysokých Tatrách

Termín: každé září v 80. letech minulého století; Doba pobytu: týden; Počet studentů: kolem 30; Vedení: Bohumil Mareš, Václav Otáhal; Náplň: vysokohorská turistika.

Zajímavé poznatky: dlouhé vysokohorské etapy kolem 20 až 35 km; přechod některého sedla každý den; překrásné planiny; pokoření některých vysokých štítů včetně mimořádného výšlapu na Gerlachovský štít s horským vůdcem; cesty po řetězech; spatření kamzíků; setkávání horských nosičů se stokilovým nákladem na zádech; lanovka na Lomnický štít; návštěva okolních měst – Poprad, Kežmarok, Spišská Nová Ves; návštěva termálních lázní ve Vrbové; slovenská lidová jídla; cikánská vesnice.

Současné atraktivní kurzy zařazené mezi povinné

ZVK v italských Dolomitech (mnoho kvalitních míst)

Termín: leden, únor, březen; Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 7 dní se lyžuje. Počet studentů: 35- 55; Vedení: T. Ziman, A.Szabó, Z. Valjent, Z. Havránek, P. Musil; Náplň: sjezdové lyžování, snowboard, možnost běhu na lyžích a skialpinismu. Zajímavé poznatky: 95% všech sjezdovek je uměle zasněžovaných, takže se nemůže stát, že by kurz byl bez sněhu; ježdění na sjezdovkách všech obtížností; lyžování v nadmořské výšce nad 3 000 m nad mořem; možnost bruslení a plavání (Val di Fiemme); většina slunečních dní v slunné Itálii; volné a nepřeplněné svahy; přáteliví Italové; příznivé ceny v pizzeriích; prostorné apartmány; ubytování na vysoké úrovni, regenerace po lyžování (vířivka, sauna, solárium), možnost být svědkem závodů světového poháru ve sjezdu, běhu, či skoku na lyžích (Val di Fiemme); poměrně nedlouhá vzdálenost do Prahy; česká diskotéka se slevou (Aprica).

ZVK v Savojských Alpách (mnoho kvalitních míst)

Termín: leden, únor; Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 7 dní lyžuje;

Počet studentů: 20- 40; Vedení: Vladka Botlíková, Martin Vosyka, Zdena Žáčková

Náplň: sjezdové lyžování, snowboard, možnost běhu na lyžích a skialpinismu. Zajímavé poznatky: možnost změření letního kilometru (La Plagne, Vars- Risoul); možnost lyžování v okolním terénu i mimo sjezdovky; většinou příznivé sněhové podmínky; většina slunečních dní; až 600 km sjezdařských tratí (Les 3 vallées); velice příznivé sněhové podmínky; několik středisek v největší blízkosti Mt. Blanc s výhledem na tuto horu; dlouhé sjezdovky až 12- 16 km v jednom kuse; prohlídka bobové dráhy (La Plagne); možnost vidět na vlastní oči závody ve skikrosu -Flaine (letos zde vyhrál při našem pobytu Kraus); je zde zaručen přírodní sníh; závody psích spřežení (Flaine); volný čas-zábavy ve středisku organizované místními infocentry.

Pobyťový kurz na ostrově Rab v Chorvatsku.

Termín: první nebo druhý zářijový týden; každoročně od roku 1997; Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 8 plných dní se stráví u moře; Počet studentů: 30- 50; Vedení: Zdeněk Valjent, Jan Rosenfelder, Igor Kmec; Náplň: beachvolejbal, volejbal, basketbal, fotbal, plavání, jogging, jóga, turistika, cykloturistika, tenis, windsurfing, kanoistika, minigolf, petang. Atraktivní činnosti (zajímavé poznatky): - výlety na lodi okolo ostrova; výlety na kanoích kolem ostrova; výlet na ostrov Gola, kde měl Tito věznici; fotbalová a volejbalová utkání proti místním Chorvatům, popř. Němcům a Slovákům; sportovní turnaje především v beachvolejbalu a petangu; návštěva města Rab; společné večery v kulturním prostředí se studenty jiných českých středních a vysokých škol; vycházky po náhorní planině spojené s poznáním místní flóry a fauny; potápění v moři; 1,5 km dlouhá písčná pláž s příznačným názvem "Rajska plaža"; možnost návštěvy Plitvických jezer.

Norskem na kolech

Termín: 4.- 12.8.2007; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 34; Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent; Náplň: cykloturistika. Zajímavé poznatky: návštěva Osla – muzeum kolébky lyžování; Holmenkolen – můstky a tratě; návštěva Goteborgu; návštěva kraje vzniku lyžování; přejezd trajektem z Dánska do Švédska; oproti různým cestovkám značně levné; poznání neuvěřitelně krásné krajiny s řekami, jezery, horami; domy s lesem na střeše; fjordy; rybáři; projíždění mezi sjezdovkami po letních cestách; koupání ve studených jezerech; krásné lesní vyasfaltované cesty; jízda kolem golfového hřiště s travou neskutečných barev; trhání borůvek; silnice bez aut; organizačně kladně přizpůsobený program celodenní jízdy (oběd v polovině cesty v našem autobusu); české ceny jídla a pití; poznání norského piva za 70- 80 norských korun (280 Kč); závod z 700 m nad mořem do 1600 m; vyjetí cesty až do sněhu; etapa až 113 km; kalvínské skromné

hřbitovy a kostely; ujetu kolem 500 km často v náročném terénu.

Dánskem na kolech

Termín: 5.- 13.8.2006; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 28; Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent; Náplň: cykloturistika. Zajímavé poznatky: návštěva nejsevernějšího dánského místa Skagenu; spojení dvou mořských proudů; krásná architektura ve spojení moderních nízkých domů se zelení; staré mlýny otevřené veřejnosti; sruby pro skupinové přespání na cyklistické stezce; obranné bunkry na mořském pobřeží; šotolinové cesty; kvalitní a hygienické kempy často i s bazénem; husté pokrytí krajiny množstvím kempů; písečné mořské laguny; jízda po tvrdém písku kolem moře; koupání v moři; organizačně kladně přizpůsobený program celodenní jízdy (oběd v polovině cesty v našem autobusu); české ceny jídla a pití; ujetu kolem 500 km.

Nepovinné zvláště atraktivní kurzy a akce

Sem můžeme zařadit především mnoho význačných zahraničních akcí, které pro studenty na ČVUT uspořádal Mgr. Roman Tomčík (4).

Zimní akce

Přechod hřebenů Nízkých Tater

Termín: únor 1992; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 10; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: bivakování v zimních podmínkách; přespávání na salaších, ve stanech a na chatě Pod Ďumbierom; přechod nejvyšších hor; noční teploty kolem – 15°C; krásná zasněžená příroda; vyhlídky na nejvyšší hřebeny; průměr kolem 12 km denně s celou výbavou.

Přechod západních Tater a Roháčů

Termín: vždy v únoru v období 1994- 2000 (4x); Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: až 14; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: střídání turistického a horolezeckého terénu (mačky, cepín); přechody vyšších vrchů (Baníkov); bivakování na hřebenu; spaní v záhrabu; krásná zasněžená příroda; vyhlídky na nejvyšší hřebeny.

Přechod Velké Fatry

Termín: únor 1999; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 12; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: použití skialpinistických lyží; výstupy a sjezdy v čerstvém i zledovatělém sněhu; bivakování v otevřeném terénu.

Přechod Grónska z východu na západ

Termín: červenec až září 2000; Doba pobytu: 40 dní; Počet studentů: 5; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika; zimní táboření; pochod zasněženou a zledovatělou krajinou. Zajímavé poznatky: 35- denní přechod grónskou krajinou; 3. česká skupina, která to dokázala; poznání drsné přírody.

Kavkaz s výstupem na Elbruz

Termín: únor 2001; Doba pobytu: 16 dní; Počet studentů: 8; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika na lyžích a pěšmo; táboření ve velehorách. Zajímavé poznatky: 2- denní jízda vlakem přes Kyjev až do Minerálních Vod; jízda najatým mikrobusem po Elbruz; 7- denní výstup na Elbruz nejdříve na lyžích a pak pěšmo s použitím maček, cepínů, lan a šroubů do ledu; spaní ve výšce 3 800 mnm. a 4 300 mnm. v bivačovacích boudách; po delší aklimatizaci výstup do výšky 5 600 mnm.

Špicberky

Termín: únor až březen 2003; Doba pobytu: 14 dní;

Počet studentů: 8; Vedení: Roman Tomčík;

Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření.

Zajímavé poznatky: noční teploty až - 45°C; testování materiálu a veškeré přípravy na Grónsko(příští akce); nedotčená zimní příroda; potkání sobů a medvěda; použití saní pro přepravu materiálu a vybavení pro přežití; překonaných 180 km.

Výstup na Mont Forel v Grónsku

Termín: červenec až srpen 2003; Doba pobytu: 35 dní; Počet studentů: 3 (2 nakonec odřekli); Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská turistika; zimní táboření; pochod zasněženou a zledovatělou krajinou. Zajímavé poznatky: výstup na nejvyšší horu grónského Švýcarska vysokou 3360 mnm.; český prvovýstup; 450 km pěšky se saněmi; expediční způsob.

Přechod norské náhorní plošiny Hardangervidda

Termín: únor 2008; Doba pobytu: 15 dní; Počet studentů: 9; Vedení: Roman Tomčík;

Náplň: vysokohorská turistika na lyžích; zimní táboření. Zajímavé poznatky: neporušená zimní krajina; potkali za 12 dní 3 lidi; viděli jen 1 soba; nácvik pohybu v terénu s použitím 3 padáků Kite různých velikostí.

Letní akce

Cykloturistika v italských Dolomitech

Termín: červenec 1992; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 30; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: vysokohorská cykloturistika; bivakování v přírodě; poznávání přírodních krás Dolomitů.

Na kolech na Glosglokner

Termín: srpen 1992; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 15; Vedení: Roman Tomčík;

Náplň: silniční cyklistika v horách. Zajímavé poznatky: najeto 800 km v horských podmínkách; trasa Vimperk, Passau, Zell am Zee, Glokner, Katschberg, Dachstein zpátky do Č. Budějovic; 18 km výjezd do sedla ve výšce 2 500 mnm. při cestě na Glosglokner; výjezd na Katschberg s 24° stoupáním.

Norsko

Termín: červenec 1993; Doba pobytu: 7 dní; Počet studentů: 30; Vedení: Roman Tomčík, 2 asistenti raftaři; Náplň: turistika; cykloturistika; sjezdy na raftech; přechod pohorí Jotunheimen

Přechod pohoří Fagaraš- Piatra Craiului

Termín: září 1994; Doba pobytu: 11 dní; Počet studentů: 35; Vedení: Roman Tomčík;
Náplň: přechod pohoří; pobyt v horách. Zajímavé poznatky: 6- denní přechod Fagaraše; až 15 km denně s veškerou bagáží na zádech; pobyt ve výšce kolem 2- 2500 mnm; 2- denní přechod pohoří Piatra ve výšce 2 500 mnm.

Turistika na Yukonu (Kanada)

Termín: červenec až září 1996; Doba pobytu: 3 měsíce; Počet studentů: 6; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: pochod divočinou; sjezd řeky na raftech. Zajímavé poznatky: pochod divočinou k pramenům řeky Nahanni; dokázali to jako 11. na světě; chůze 70 km řekou proti proudu s taháním naloženého raftu; sjezd po řece Nahanni až k soutoku s řekou McKenzie na úseku 600 km.

Mořské kajaky ve Švédsku

Termín: červenec 1997; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 35; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: střídání turistiky a jízdy na kajaku (střídání dvou skupin po 5- 6 dnech).

Zajímavé poznatky: spaní na ostrůvcích; chytání ryb bez úspěchu; krásná příroda; přechod národního parku; návštěva Stockholmu; muzeum Vasa.

Mořské kajaky na Korsice

Termín: září 1999; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 38; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: střídání turistiky a jízdy na kajaku (střídání dvou skupin po 6 dnech); trasa od Ajaccia do Portské zátoky a zpět.

Přechod národního parku Abisko ve Švédsku

Termín: červenec 2005; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 35; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: turistika v oblasti 200 km nad polárním kruhem; sjíždění řeky na raftech. Zajímavé poznatky: setkání s obrovskými stády sobů; poznání přírody za polárním kruhem; sjezd řeky na úseku 180 km; obtížnost VV4; bivakování v přírodě.

Mořské kajaky na Sardinii

Termín: září 2006; Doba pobytu: 14 dní; Počet studentů: 38; Vedení: Roman Tomčík; Náplň: střídání turistiky a jízdy na kajaku (střídání dvou skupin po 5- 6 dnech); lezení po méně náročných skalách.

LITERATURA

Smotlacha, F.(1921). O tělesné výchově na českých vysokých školách. *Vysokoškolský tělocvik a sport 1908- 20*, s.35. Praha : SN.

Smotlacha, F. (1925). *Kniha o tělesné výchově na vysokých školách v ČR*. Praha: Ústav tělocviku a sportu (tělesné výchovy) při universitě Karlově a lektorátu tělesné výchovy při českém vysokém učení technickém v Praze.

Smotlacha, F. (1934). *Kniha o Vysokoškolském sportu*. Praha : SN.

Tomčík, R. (2008). *Vypravování o svých akcích se studenty ČVUT* ze dne 10.4.2008

Valjent, Z. (2007). *Letní výcvikový kurz I – pobyt v přírodě*. Skripta. Praha: vydavatelství ČVUT.

PaedDr. Zdeněk Valjent

Ústav tělesné výchovy a sportu ČVUT Praha

Pod Juliskou 4/218

160 00 Praha 6

e-mail: zdenek.valjent@utvs.cvut.cz

Tel.:+420224351898