

Kreditní práce pro předmět Kurzy jako atraktivní forma výuky pro VŠ studenty (ČVUT)

PaedDr. Zdeněk Valjent

2008

Osnova:

1. Úvod
2. Atraktivní kurzy v historii TV a sportu na VŠ
 - a) za Rakouska – Uherska a první republiky
 - b) za socialismu
3. Atraktivní kurzy z poslední doby
 - a) kurzy zařazené na ČVUT mezi povinné
 - b) nepovinné zvláště atraktivní kurzy a akce

1. Úvod

Jednou z forem činnosti ÚTVS (KTV) 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.

Týdenní kolektivní pobyt na čerstvém vzduchu všestranně působí na osobnost člověka. Dává studentům možnost navázání citových vztahů k přírodě, kultuře i lidem místního kraje; rozvíjí i estetické vnímání přírody.

Dny strávené společně v jednom kolektivu pak našim posluchačům umožňují pomocí společných zážitků se blíže poznat a skamarádit, pomáhat si navzájem a najít i své místo v kolektivu. Dochází u nich k odreagování od každodenních problémů a tím i ke kýžené duševní relaxaci.

Sportovní zaměření LVK a ZVK má kromě pozitivního působení na nervovou soustavu i důležité zdravotní účinky. Aktivním spojením vhodně volených tělesných cvičení s příznivými vlivy přírodního prostředí přináší zvýšení otužilosti a celkové odolnosti

organismu, rozvíjí srdečně cévní potenciál organismu, stimuluje jeho endokrinní a imunobiologický systém.

Vyvíjená tělesná aktivita zajišťuje i všestranný tělesný rozvoj, při němž dochází k zvýšení úrovně všech čtyř pohybových schopností, v pořadí nejspíše - vytrvalosti, síly, obratnosti a rychlosti. Stupeň nárůstu celkové kondice pak závisí i na dodržování určeného denního režimu, správné výživy, celkovém počtu zařazených pohybových jednotek (ranní rozcvičky), zařazení půldenního klidu apod.

Studenti si na výcvikovém kurzu také osvojí celou škálu nových vědomostních poznatků a pojmů ze sportovní a turistické praxe.

Mnoho z nich si kolikrát ověří, kam až sahají jejich fyzické a morálně- volní možnosti. Dříve by si netroufli tvrdit, že jejich organismus je schopen absolvovat mimořádný turistický výšlap dlouhý až 30 km; ujet na kole 100 km; sjet po mírně tekoucí řece i 30 km či hrát náročný turnaj s přestávkami i po několik hodin(1, 2).

Když bychom srovnali podobné kursy pořádané Ústavem tělesné výchovy ČVUT v jeho více než padesátileté historii se současností, zase až tak hluboké rozdíly bychom nenašli.

Před sametovou revolucí v roce 1989 byly mezi studenty hodně populární *turistické kursy* na Šumavě, v Beskydech, v Jeseníkách a především ve Vysokých Tatrách. Dnes se nabídka rozšířila i o oblasti Slovenského ráje, Českosaského Švýcarska, Andršpachu a o italskou část Alp.

Forma sjíždění řek se moc nezměnila; základní výčet sjížděných českých řek také stále zůstává – Vltava, Lužnice, Sázava, Ohře a Berounka. Občas se studentům nabídne sjetí zahraničních řek především v Itálii, Francii, Rakousku a Slovinsku. Nedocenitelnou pomůckou jsou dnes vodákům nově používané plastové lodě, které „vychytávají“ na svém neprorazitelném dnu taktické i technické chyby našich studentů.

Úplnou novinkou jsou cykloturistické kursy, které před revolucí nebyly vůbec pořádány; pravděpodobně kvůli bezpečnosti a absenci značených cyklostezek. V posledních letech ÚTVS každoročně vypisuje několik těchto kursů, např. poznávání jižních Čech (Písecko), Šumavy (Hojsova Stráž), Krušných hor, Moravy a vždy jeden zahraniční cyklistický kurs. Studenti ČVUT tak mohli poznat trasu kolem Dunaje v rakouské části, v dalším roce německou část Dunaje, v roce 2006 projet krásnou část Dánska od nejsevernějšího výběžku ve Skagenu na jih a loni i část Norska.

Pobytové LVK se před sametovou revolucí v listopadu 1989 pořádaly výhradně na území tehdejší ČSR, v menší míře i na Slovensku. FEL již od konce 70.let minulého století vlastní

sportovní středisko v obci Temešvár u Orlické přehrady, kde se každoročně vystřídalo několik turnusů LVK. Velice populárními místy pro pořádání dalších byly i Poděbrady, Poněšice a Živohošť. FS zase vlastní rozlehlý tělovýchovný objekt na Herbertově u Vyššího Brodu; studenti FSv měli v oblibě jezdit na Orlík, do střediska v Kruhu u Jilemnice a také na Mariánskou chatu v Krušných horách (3).

I když se výchovné cíle kursů po revoluci podstatně změnily, většina letních pobytových kursů ÚTVS se doposud odehrává ve jmenovaných místech. Důvodem je především nízká pobytová cena ve školním objektu, vysoký kulturní standart ubytovacího zařízení, široký a různorodý výběr sportovních možností a v neposlední řadě i značná oblíbenost u asistentů ÚTVS.

Po otevření hranic nastala i možnost pořádat LVK v zahraničí. Po konzervativním vyčkávání a vyřešení právních záležitostí se první povinný zahraniční letní pobytový kurs uspořádal v září roku 1997 v Chorvatsku na ostrově Rab. Toto místo s charakteristickým názvem „*Rajska plaža*“ se stalo také tak oblíbeným ze strany studentů i asistentů. LVK se zde pořádají v již zažitém zářijovém termínu každoročně dodnes (2008). Osvědčili se i kurzy v Itálii (Marcelli di Numana) a také kurz na maďarském Balatonu.

Také *zimní výcvikové kurzy* prošli na ČVUT dlouhodobým vývojem. Je samozřejmé, že ve všech směrech byly produktem vývoje společnosti. Asi se vůbec nedá srovnat takový ZVK z 60. let minulého století a současný kurz. Velké odlišnosti bychom našli u všeho: u lyžařské výstroje; v šíři a kvalitě lyžařských vleků a lanovek; v úpravě sjezdařských a běžeckých tratí; v počtu aktivních lyžařů; vybavenosti ubytovacích zařízení a v neposlední řadě i v chování studentů a asistentů vycházejícího z odlišnosti politického zařízení. Před sametovou revolucí v listopadu 1989 se lyžařské kurzy pořádaly výhradně na území tehdejší ČSR, výjimečně i na Slovensku. ČVUT vlastnilo horskou chatu Prenet poblíž šumavského Špičáku a chatu Modrá Hvězda v Rokytnici nad Jizerou. Zde se každoročně vystřídalo několik kurzů. Např. KTV FEL ČVUT organizovala podle každoroční nabídky chat a kvality lyžování kurzy ve všech vyšších českých horách. Nejvíce se jednalo o Krkonoše se středisky Špindlerův Mlýn, Pec pod Sněžkou, Rokytnice nad Jizerou; Jizerské hory; Šumavu; Krušné Hory; Jeseníky a Beskydy. Na slovenský Chopok se jezdilo na výběrový kurz, který se týkal výborných lyžařů a členů lyžařského oddílů VŠTJ. Nutno podotknout, že se v posledních letech totality každoročně pořádal na Prenetu také lyžařský kurz pro bezplatné dárce krve. Jiným směrem se Katedry tělesné výchovy ČVUT (nyní ÚTVS) vydaly po roce 1989. Otevřely se hranice a tím i možnosti na pořádání ZVK v zahraničí. Po několikaletém vyčkávání a vyřešení právních záležitostí se první zahraniční lyžařský kurz uspořádal v roce

1995 v italské lyžařské oblasti Val di Sole. Časem se situace plně vykryštovala. Ze studentských anket o TV na FEL uskutečněných v letech 1999 a 2004 dnes víme, že v rámci výběru jednoho povinného kurzu (letního nebo zimního) si asi 1/3 studentů vybírá zimní kurs a 2/3 letní kurs. Podobná situace je pak i u výběru zahraničního nebo domácího ZVK, když 1/3 si chce užít lyžování v Alpách a 2/3 v domácích horách. V několika posledních letech se např. na KTV FEL osvědčil model 8- 9 lyžařských kurzů, kdy jeden je čistě běžecký v českých horách, 3 kurzy se pořádají v italské či francouzské části Alp a 4- 5 kurzů v českých horách, ponejvíce ve všech krkonošských střediscích.

Můžeme konstatovat, že naši studenti již poznali mnoho rozlehlých alpských středisek. Z italských to byla např. Passo Tonale, Ponte di Legno, Madonna di Campiglio, Pejo, Pinzolo, Folgarida, Marilleva, Santa Caterina, Bormio, San Colombano, Livigno, Aprica, Foppolo, Arraba a Madesimo. Z francouzských pak to byla: Vars- Risoul, Les Sept Laux, Serre Chevalier, St. Francois, Les Arcs, La Plagne, Alpe d'Hues, 3 údolí, Avoriaz (2).

2. Atraktivní kurzy v historii TV a sportu na VŠ

a) za Rakouska – Uherska a první 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 (4).

Trochu nadneseně sem můžeme počítat i zaměstnání vysokoškolského studentstva o prázdninách, které bylo Smotlachou ke skautingu připojeno v létě o prázdninách roku 1914. Studenti si neměli již o prázdninách vydělávat “kondicemi”, nýbrž tělesnými pracemi, případně dozorem na polních pracích, jednatelstvím s uměleckými předměty apod.

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 úsporně. 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 (5).

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 Sonnblick, 61. oddíl jičínských Roverů slezl Dachstein i Glockner. V roce 1923 pak Lamačův oddíl vystoupil v Tatrách na Kriváň a Lomnický štít. Také oddíl Třískův, Lukášův, Vrbův, Šalanského a Pospíšilův pěstovaly horolezectví v Tatrách (5).

Je zde asi nutno připomenout, že především oddíly družinné Vysokoškolského sportu byly v těchto pohybových aktivitách ve dvacátých letech 20. století velice aktivní. Většina členů těchto oddílů se věnovala všem těmto podobným činnostem- turistice, tábornictví, skautingu, vodní turistice, horolezení a v zimě lyžování. V této době bylo již pro většinu oddílů zcela normální vyjít kromě českých a slovenských hor i na všechny směry od naší vlasti. Byly pořádány několikátýdenní až měsíční zahraniční akce. Např. 1. Lamačův oddíl, založený roku 1919 náčelníkem Janem Lamačem, vykonal v roce 1923 několik zajímavých výprav: dvě desetidenní výpravy do Tater a do Krkonoš a čtrnáctidenní výpravu do Alp. 2. oddíl Štruplův tábořil v roce 1922 v Orlických horách a podnikl také výpravu do Černé Hory, Makedonie a Albánie. Také 5. oddíl Ryskův byl v těchto letech velice činný. Při slovenských výpravách navštívil Vys. Tatry, Dobšinské jeskyně, Muráň, Zvolen, Trenčín a Bratislavu; v Alpách procestoval Dachstein, Salzkamergut, Sonnblick, Schalfberg; na další výpravě pak Itálii a jižní Francii. Oblíbenými cíly mnoha družinných oddílů VS byly 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 dní.

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 koničkováním 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 Aaře do Valdshutu na Rýně; vlakem do Ulmu, odtud loděmi po Dunaji přes Vídeň do Bratislavy; 11 lodí, 23 osob; 870 km. Léto 1930: Stálý tabor 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 (6).

b) za socialismu

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

Vodácké kurzy na Vltavě

Termín: červenec 1958

Doba pobytu: 11 dní

Počet studentů: 26

Vedení: Zdena Poláková, V.Krafek, M.Novák

Náplň: sjíždění Vltavy na pramicích, výcvik na propusti, tábornická praxe, předepsaná teorie.

Cesta z Vyššího Brodu do Kořenska.

Potápěčský kurz v zatopených lomech v Hříměždicích

Termín: 70 léta

Doba pobytu: asi 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.

Pobytový kurz horské 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; potkávání horských nosičů se stokilovým nákladem na zádech; lanovka na Lomnický štít; návštěva okolních měst – Poprad, Kežmarok, Spišská Nová Ves; návštěva termálních lázní ve Vrbově; slovenská lidová jídla; cikánská vesnice.

3. atraktivní kurzy z poslední doby

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 strefit do myšlení a očekávání konkrétního jedince. To, co je pro jednoho studenta lákavé, může být pro druhého nudné a nezáživné, pro dalšího dokonce i nepříjemné. 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.

a) kurzy zařazené na ČVUT mezi povinné

ZVK v italských Dolomitech (mnoho kvalitních míst)

Termín: leden a únor

Doba pobytu: celkem 10 dní, 2 dny se cestuje a 7 dní se lyžuje.

Počet studentů: 35- 55

Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent, Attila Szabó, Zdeněk Havránek, Petr 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; přívětiví 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

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 letného 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.

Pobytový 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: 33 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 písčiná pláž s příznačným názvem "Rajska plaža".

Pobytový kurz na Balatonu

Termín: 21.- 28.7.2007

Doba pobytu: 7 dní

Počet studentů: 30

Vedení: Attila Szabó, Zdeněk Valjent

Náplň: bojové sporty (karate, judo, umění s mečem), fotbal, basketbal, plavání, stolní tenis, kolečkové brusle.

Zajímavé poznatky: návštěva Budapešti; návštěva termálních lázní; výlet lodí spojený s výšlapem na nejvyšší místní hora; bojová utkání proti členům maďarské reprezentace; dlouhé tratě pro jízdu na kolečkových bruslích; krásné výběhy kolem jezera při ranních rozcvičkách; teplá voda v Balatonu; dlouhé vycházky ve vodě kvůli nízké hladině vody; poznání maďarských národních jídel v jídelně; promítání filmů v našem autobusu za deštivého počasí.

Marcelli di Numana

Termín: 6.- 15.7.2007;

Doba pobytu: 8 dní u moře

Počet studentů: 38

Attila Szabó, Zdeněk Valjent, Tomáš Ziman

Náplň: beachvolejbal, plavání, cyklistika, turistika, fotbal, volejbal.

Zajímavé poznatky: výlet do mnišského kláštera Loreta; výlet do San Marina; výlet do Ancony a jejich pamětihodností; turnaj v beachvolejbalu; 3 m vysoké vlny v moři; turistika nad mořem kolem vrchu Monte Conero (600 m nad mořem); návštěvy zastrčených a

schovaných plážiček pod horou; cyklistický závod do vrchu – převýšení 600 m; náš fotbal vedle žáků Interu Milano; italská kuchyně.

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; písčité 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.

Na kolech kolem Dunaje (Německo)

Termín: 11.- 18.7.2005

Doba pobytu: 7 dní

Počet studentů: 26

Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent

Náplň: cykloturistika.

Zajímavé poznatky: poznání německých měst; kde všechny jsou krásně zelené, čisté a upravené; výborné cesty kolem Dunaje; čištění jezer od řas pomocí sena; čisté kempy; závod v 13 km dlouhém kopci mezi Deggendorfem a Železnou Rudou; dojetí na kolech až na území ČR; krásné kempy vedle jezer.

Na kolech kolem Dunaje (Rakousko)

Termín: 12.- 18.7.2005

Doba pobytu: 7 dní

Počet studentů: 24

Vedení: Tomáš Ziman, Zdeněk Valjent

Náplň: cykloturistika.

Zajímavé poznatky: asi nejlépe ekonomicky provedený zahraniční kurz (vlakem do Nové Pece, z Bratislavy do Prahy vlakem); první etapa z Nové Pece do Pasova přes Šumavu; krásné scenérie na cestách kolem Dunaje; množství hradů a klášterů na kopcích nad Dunajem; klášter Melk; návštěva významných měst- Pasov, Linec, Krems, Vídeň, Bratislava; kaskádovité plochy na rekreaci u dunajského koupaliště ve Vídni (průzračná voda); návštěva kraje meruněk kolem Kremsu; čisté a udržované kempy; návštěva Mautthausenu; jízda kolem zavřené jaderné elektrárny; celá poslední etapa do Bratislavy s přiblížováním k bratislavskému hradu.

Cyklisticko- golfový kurz na Temešváru (a v Kestřanech u Písku)

Termín: poslední týden v červnu 2006

Doba pobytu: 6 dní (neděle- sobota)

Počet studentů: 12

Počet studentů: 12

Vedení: Zdeněk Valjent

Náplň: cyklistika; výlety do okolí po cestě; golf.

Zajímavé poznatky: ranní cyklistický výjezd o délce 25 km; také návrat na Temešvár (středisko FEL ČVUT) nejméně 25 km; po cestě domů poznávání krás jižních Čech (Písek, Bernartice, pivovar apod.); přístup na golfové hřiště; 5 denní nácvik golfových úderů; jízda na elektrickém vozítku; jednodenní turnaj; seznámení s jedinečným golfovým trenérem; velice nízká cena (1 000 Kč pětidenní vstup na golf, půjčení golfových holí a míčků).

Do výčtu musím zahrnout i turistické kurzy na území naší republiky, i když na první pohled nevypadají jako úplně atraktivní. Bezpochyby ale jimi musí být, neboť byly po otevření přihlašování do letních kurzů v roce 2008 (on- line) okamžitě studenty obsazeny.

Adršpach

Termín: 26.8.- 2.9.2007

Doba pobytu: 7 dní

Počet studentů: 29

Vedení: Vladka Botlíková

Náplň: turistika.

Zajímavé poznatky: celodenní túry (7- 8 hod.) do CHKO Adršpaško- teplické skály, Broumovské stěny, skalní města, jednodenní exkurze vedená kolegou z Ochrany přírody do Polska -Stolové hory, festivalové akce v Teplicích nad Metují.

České Švýcarsko- Srbská Kamenice

Termín: 2.- 8.7.2007

Doba pobytu: 6 dní

Počet studentů: 28

Vedení: Vladka Botlíková

Náplň: turistika.

Zajímavé poznatky: jednodenní túry (7-8 hod) do NP České Švýcarsko, Skalní města, Pravčická brána, soutěsky Kamenice na lodi, malebné vesničky, 4. nejmladší nár. park v ČR, mírně kopcovitý terén mezi skalami.

b) nepovinné zvláště atraktivní kurzy a akce

Sem můžeme zařadit především mnoho významných zahraničních akcí, které pro studenty na ČVUT uspořádal Mgr. Roman Tomčík (7).

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 mm. a 4 300 mm. v bivakovacích boudách; po delší aklimatizaci výstup do výšky 5 600 mm.

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; setkání 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 mm.; 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 Glosglorkner

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, Glosglorkner, Katschberg, Dachstein zpátky do Č. Budějovic; 18 km výjezd do sedla ve výšce 2 500 mm. při cestě na Glosglorkner; 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 pohoří Jotunheimen

Přechod pohoří Fagaraš- Piatrra 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 Piatrra 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 Abisco 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

1. Valjent, Z. (2007) Letní výcvikový kurz I – pobyt v přírodě. Skripta. Praha: vydavatelství ČVUT, s. 83. ISBN-978-80-01-03727-0
2. Valjent, Z. (2008) Zimní výcvikový kurz. Skripta. Praha : vydavatelství ČVUT 2008, s. 83. ISBN 978-80-01-03921-2
3. Valjent, Z. (2007) Letní výcvikový kurz II – herní soustředění. Skripta. Praha : vydavatelství ČVUT. s. 97. ISBN-978-80-01-03737-9
4. Smotlacha, F.(1921) O tělesné výchově na českých vysokých školách (Vysokoškolský tělocvik a sport 1908- 20). Praha (s.n.), s. 35
5. 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, s.217
6. Smotlacha, F. (1934) Kniha o Vysokoškolském sportu. Praha (s.n.), s. 476
7. Vypravování Romana Tomčíka o svých akcích se studenty ČVUT. 10.4.2008