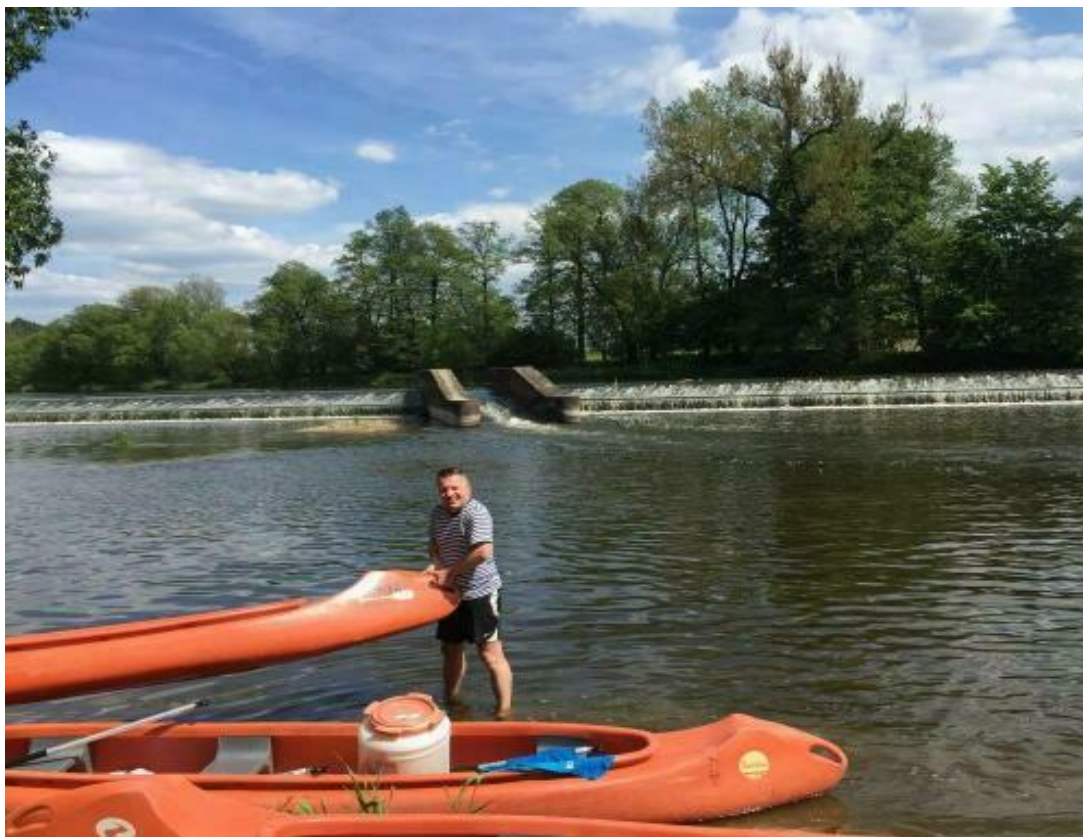


KVARTA NA VODĚ



Cesta po proudu Sázavy

Chtěli byste ujet čtyřicet kilometrů po proudu Sázavy? Překonat několik jezů v kánoi? Třída kvarta v počtu devatenácti studentů, jednoho profesora, dvou rodičů a dvou instruktorů zvládla tuto cestu za dva dny. Zvládli byste to taky?

Na cestu je potřeba se připravit. Kromě oblečení je potřeba i stan, spací pytel a karimatka. Oblečení není potřeba si brát hodně. I když vám budou známí prorokovat: „ Tohle ti nebude stačit, “ stačí vám oblečení na dva až tři dny, pokud se moc nenamočíte v kanoi.

Pokud byste chtěli absolvovat stejnou cestu jako oni, musíte si na ni vyhradit čtyři dny. První den ráno nasednete do vlaku a s několika přestupy se odpoledne dostanete k chatkám, ve kterých můžete přespat. Pro ukrácení času se můžete podívat na porážku našeho hokejového týmu s USA. Další den pojedete vlakem do Ledče, kde si půjčíte kanoe (pokud chcete, tak i instruktory) a vydáte se na první úsek vaší cesty. Hned co vyplujete, čeká vás první jez, který se ale dá sjet rovnou na kanoi. U dalších jezů je to už obtížnější, některé je lepší obejít, ale s trochou štěstí je zvládnete. Při cestě se můžete zastavit v hospodě U Korbalisty, kde si můžete zahrát hru Hu-Ku-Bu. Pravda, pokud jedete sám, hra není nic moc, ale o to jednodušeji ji vyhraje. Pak už stačí dojet poslední kus cesty a opět přespat v chatkách.

Druhý den si sbalíte věci, protože další noc už nebudete spát v chatkách, ale ve stanu. Stejně jako první den začíná vaše cesta u jezu. Ten spadá do kategorie - radši obejít. Na cestě vás čeká méně jezů než minulý den. Pokud chcete, můžete se cestou podívat na zámek (z lodí

je na něj opravdu moc hezký výhled). Na posledním jezu se pořádně rozjed'te. Hned u něj si můžete koupit nějaké občerstvení a pak dojet poslední čtyři kilometry. Po příjezdu si postavte stan a pak byste se měli vydat do nedaleké restaurace, protože tam vaří opravdu dobře. Až se vás paní zeptá: „ Co si dáte?“ vyberte si po náročné cestě, co vám bude chutnat. Nakonec přespíte ve stanu v kempu.

Ráno sbalíte stan, koupíte snídaní a nasednete do vlaku. Pokud budete mít štěstí, chytíte správný vlak a ve dvě hodiny jste zpět ve Slaném.

Martin Hrach



Mokrý zážitky jedné třídy

Je lákavé vyrazit na vodácký výlet se svou třídou. Strávit několik dní v přírodě s kamarády, učiteli a instruktory a přitom se přiučit novým aktivitám. Najde se několik škol, které takové dobrodružství podnikají. Letos vyrazili poměřit své síly s řekou Sázavou žáci kvarty slánského gymnázia. Ve dne 19. - 21. května 2016 podnikli vodácký výlet v úsecích z Ledče nad Sázavou do kempu Horka a z Horky do Kácova. Žáci jsou vždy na takovém výletě poučeni instruktory o vodáckých zvyklostech i nebezpečích, které je třeba pro plavbu znát.

Kvůli dlouhé cestě vlakem byl na přesun ze Slaného do kempu vyhrazen první den. Ubytování v chatkách je praktické, je zde dostatek místa a postele, které si výprava užila pouze první dvě noci. Další den už posádky vyfasovaly pádla a vesty, nastoupily do lodí a za doprovodu dvou instruktorů odstartovala plavba po prvním úseku, který byl dlouhý asi 20 km. Odpočinek a občerstvení jsou zde možné přímo na lodi. Při zastávkách se odpočívalo a

kolektiv bavili instruktoři, kteří vymýšleli hry pro celou třídu na vodě i na suchu. Při těchto hrách se dokonce několik lidí nedobrovolně vykouvalo ve vodě.

„Naše posádka je velmi soutěživá, a tak nám k výhře muselo pomoci to, že jsme se vyklopili do studené řeky. Naštěstí bylo teplo, tak nám nedělalo problém se během chvíle usušit,“ vypráví s úsměvem jedna z dívek, které vyzkoušely vodu na vlastní kůži.

Po večerech se hrály hry a byl čas odpočinku. Poslední večer postavili žáci stany, ve kterých všichni strávili poslední noc. To teprve nastala pořádná vodácká atmosféra. Počasí se vydařilo všechny dny, a dokonce i stav vody v řece byl vyhovující pro překonání několika jezů. Cesta na kánoích byla zprvu pro některé obtížná, ale nakonec všichni všechno zvládli.

Výlet se obešel bez problémů a zranění. Žáci na tento výlet vyrazili, aby si zpříjemnili školní rok, prožili společné chvíle a naučili se nový sport. Celé skupině se prodloužený víkend na vodě líbil.

Simona Vorlíčková



Co všechno se vejde do jediného dne

Myslíte si, že váš život je přeplněný aktivitami? Pokud ano, myslíte si, že byste zvládli za den sjet 20 km řeky a ještě si při tom užít spoustu legrace? Jestli si i teď myslíte, že ano, zkuste srovnat své řešení s tím mým.

Ráno probíhalo celkem normálně. Sice jste si museli vyslechnout pár prococtví od kamarádů, že „to teda bude jízda“, ale snídaně vám vrátila náladu do normálu. Když jste se valili z jídelny s břichem jak sud, věděli jste, že ta prococtví se naplní. Naštěstí vám ještě

trochu času na trávení poskytla jízda vlakem a pak vstupní školení instruktorů (jehož značnou část jste stejně za chvíli zapomněli).

Pak už jste (s břichem stále jako sud) museli do lodi. Na první pohled vypadaly kánoe relativně stabilně, ale to jen do chvíle, než jste se ocitli na vodě a za vámi seděli další dva lidé. Okamžitě jste ztratili značnou část jistoty – tu jste museli dohánět za jízdy. To by samo o sobě nebylo tak hrozné. Když se vám však (konečně) povedlo získat trochu jistoty zpět, začaly se hrát hry.

Teď si určitě říkáte, co by mohlo být zrádného na nevinných hrách. Tak já vám je popíšu. První spočívala v přelézání lodí krajní posádkou a podávání prázdné lodi. Prvních pár kol se dalo přežít, ale pak někoho napadlo loď rozhoupat. Takže jste byli buď úplně mokří (jako přelézání), nebo jste se (jako přelézající) nedostali na druhou stranu.

Druhá hra probíhala takhle: instruktorka vás rozdělila do tří kmenů – Hu, Bu a Ku. Vysvětlila vám, který kmen loví který (zbytečné, okamžitě jste to zapomněli), a pak jste měli běhat okolo totemu (sloup elektrického vedení) a lovit ostatní kmeny podle toho, do kterého jste právě patřili (zbytečné, dávno jste zapomněli, kdo koho loví). Takže když to shrnu: z první hry jste byli promočení (ztráta dobré nálady) a z druhé zmatení (ztráta sebevědomí).

Zbytek plavby by probíhal klidně, kdyby s námi nejel Kamil (maskot – nafukovací žába). Každý chtěl, aby Kamil jel právě na jeho kánoi, takže probíhala spousta nemilosrdných námořních bitev. Pokud jste prohráli, měli jste smůlu – Kamil jel na jiné lodi. Do jedné takové bitvy jsem se dostala i já – a prohrála jsem. Ale kdyby jen to! Celá naše loď se v zápalu boje převrátila. Co se dalo dělat? Nic, pozdě bycha honit.

Když shrnu celý den: třikrát jste přišli o pocit jistoty, dvakrát o sebevědomí, minimálně jednou o důstojnost a jednou o Kamila. Takže pokud jste s sebou neměli železné zásoby humoru se smyslem pro nadsázku a neochvějného sebevědomí, pravděpodobnost, že celý den přežijete bez psychické újmy, klesla pod 10 %. Naopak pokud se vám povedlo zasmát se sami sobě, museli jste si celý den neskutečně užít. Třeba jako já.

Nakonec bych ještě ráda připomněla vyjádření našeho třídního profesora: „Šlo jim to dobře. Sice na můj vkus trochu moc prozkoumávali vegetaci na březích řeky, ale i tak jsem na ně pyšný.“

Kamila Cinertová

Vodákův den

Chtěli byste se vzdát života ve městě a žít někde v přírodě? Zní to moc pěkně. Brzy byste ale asi zjistili, že vám pohodlný život chybí. Na několik dní ale můžeme vyměnit postel za karimatku se spacákem a večer u televize za povídání u řeky. Jeden z nejlepších výletů do přírody rozhodně zažijete na vodě.

S sebou nepotřebujete moc věcí. Sbalíte spacák, karimatku a nějaké suché oblečení. Vzít si můžete i nějaké jídlo, ale pokud projdete v okolí řeky lesem, pravděpodobně narazíte na město a tam už si něco koupíte. Kánoe i pádla už se dají půjčit u všech řek.

Na loď jsme nastupovali v Ledči. Bylo teplo a sluníčko svítilo. „Ani by mi nevadilo se v té řece vykoupat,“ poznamenal někdo. Smích nás ale brzy přešel. Je teprve květen a voda je velmi studená. Najednou se koupat nechce nikdo. Stačí si jen vyslechnout instruktáž a nastoupit. Pádlování není těžké, ale s kormidlováním už nastal trochu problém. Za chvíli se ale zlepšíte a pak už si můžete užívat přírodu. Na kánoi se ale dá dělat i spousta dalších věcí. Můžete závodit, přebíhat po lodích nebo bojovat o nafukovací hračky. V zápalu hry se jedna loď i převrátila, ale posádka na sluníčku rychle uschla. Po dvaceti kilometrech pádlování bolí ruce, ale všichni si den užili.

Příjezdem do tábora ale den ještě neskončil. Při večeři si všichni doplnili síly a potom se ještě šlo házet s míčem. Na konci večera si vyčerpaní vodáci sednou a prostě si povídají. Většina kempů už má v dnešní době koupelny, proto se můžete jít i vysprchovat. Pak už se ale jde spát, a pokud spíte na dobrém místě, usínáte při šumění řeky.

Z vody přijedete unavení a s taškou plnou mokrého oblečení. Na druhou stranu ale budete mít také spoustu nových zážitků a vrátí se mnohem lepší parta. Koho by také nesblížilo závodění v lodích a vytahování kamarádů z řeky.

Barbora Chromková



Vodní zážitky

Zažíváte rádi legraci s přáteli? Tak tohle je ten pravý zážitek pro vás. Nezabere vám týdný příprav, nebude vás stát celé jmění a zažijete spoustu zábavy. Láká vás takový zážitek? Půjčete si kanoi a vyrazte na vodu!

S sebou nepotřebujete mnoho věcí, ale je důležité nepodcenit přípravy. Ať už budete spát ve stanu či v chatce, je nezbytné mít dobrý spacák a karimatku. Mně se osvědčily tlusté ponožky. Pár kousků oblečení, opalovací krém a máte zabaleno. Nastoupíte na vlak a čím více se přibližujete k Sázavě, tím více zeleně kolem sebe máte.

Když konečně dorazíte do Horky, ubytují vás v malých dvoupatrových chatkách, které se stanou na dva dny vaším útočištěm. Druhý den ráno nasednete na Posázavský Pacifik, který vás odveze proti proudu do Ledče. A tady začíná to pravé dobrodružství. Zde se seznámíte s instruktory. „Tohle je naše oblíbená věta, kterou říkáme všem skupinám : Když si myslíte, že se topíte, zkuste natáhnout nohy,“ říká nám instruktor přezdívaný Óčko. Po chvilce teorie vám vrazí do ruky pádlo a už není cesty zpět. Na vratkost kanoi si však rychle zvyknete a

krása okolní krajiny vás ohromí. Je to překrásná jízda, ale po patnácti kilometrech už začnete nedočkavě vyhlížet starý známý kemp a chatky. Vracíte se zpátky do Horky.

Vytaháte všechno náčiní, najíte se, vyspíte se a ráno to začíná všechno nanovo. Tentokrát je ovšem cílem dvacet kilometrů vzdálený Kácov. Cesta ubíhá daleko rychleji. Nejspíš proto, že po předchozím dni si unavené svaly už zvykly. V Kácově si zajdete na skvělé jídlo a připravíte se na noc ve stanu. Tady uvidíte, že teplé oblečení je opravdu důležité.

Důležité také je mít dobrou partu kamarádů, kteří i tak skvělý zážitek vyzvednou na novou úroveň.

Rozhodně to je nezapomenutelná zkušenost. Ti, kteří to zažili se mnou, budou určitě souhlasit. Všem vřele doporučuji.

Kateřina Jirouchová



Osudy dobrého žabáka Kamila

Pokud jedete se svou třídou na vodácký výlet, obvykle můžete čekat spoustu skvělých zážitků. A pokud se takové akce účastníte s podobnou třídou, jako je kvarta, je jasné, že vás drobné vlnky řeky Sázavy ani na okamžik neukolébají ke klidnému spánku.

Své by o tom mohl vyprávět Kamil, nafukovací žabák, který se ihned po svém nafouknutí cestou Posázavským Pacifikem do Ledče nad Sázavou, odkud kanoe vyjžděly, stal miláčkem všech posádek. A to se mu stalo osudným.

Poté, co dva instruktoři trpělivě vysvětlovali ovládání kanoí a pravidla plavby, Kamil našel své útočiště uvázaný na zádi jedné z lodí, aby neuplaval. Občas ho zasáhla sprška kapek, kterou způsobily posádky neobratným pádlováním, ale jinak si Kamil hověl jako prasátko v žitě. Ale to nemělo dlouhého trvání.

Jeden instruktor, přezdívaný Očko, si chudáka Kamila všiml, odvázal ho a pustil na svobodu. Právě v tuto dramatickou chvíli si Kamila všimla blízká posádka, které se žabáka zželelo, a posadila si ho na příď. Tento čin však nezůstal bez odezvy. Nepřátelská kanoe se zezadu přibližovala k lodi, na které seděl Kamil, a zákeřným způsobem se žabáka zmocnila. Jak už to tak bývá, toto se stalo záminkou k rozpoutání největší vodní bitvy, kterou kdy Sázava zažila, a pravděpodobně také nejtragičtější. Obě kanoe se s hlasitým cvaknutím převrátily a nikdo nezůstal suchý. Když se ostatním posádkám podařilo z lodí vylít všechnu vodu, dostat je do původní polohy a vylovit všechny z vody, Kamil si hověl na přídi docela jiné posádky a plul vstříc kempu Horka.

„Na to, že jsou začátečníci, zvládli ujet prvních dvacet kilometrů dobře. Byla to dobrá práce, stihli dokonce nasbírat materiál na biologickou olympiádu, prohlédnout si vodní živočichy, objevit novou fyzikální jednotku ‚buch‘ a někteří se dokonce i ‚cvakli‘,“ uvádí pyšně třídní učitel kvarty, pan Michal Šturm.

Jeden den na Sázavě toho, jak jsme zjistili, obnáší mnoho. Nejen námořní bitvy o nafukovací mazlíčky nebo přemotivované posádky, které pádlovaly s takovou vervou, že se skoro jen točily na místě, ale i mnoho jiných zážitků, třeba prohlídku ledečského hradu nebo hry, které nám připravila instruktorka Maruška. Nelze se kvartě divit, že po takovém záprahu ihned po příjezdu do kempu zalezla do spacáků a usnula velmi tvrdým spánkem, ze kterého je neprobudilo ani přidušené kvákání Kamila, který zůstal zapomenutý v barelu.

Markéta Hampeisová



A TI, KTEŘÍ NEPÁDLOVALI?

Velká tenisová bitva

V neděli odpoledne se odehrál velmi důležitý souboj mezi tenisty ze Slaného a tenisty z Řevnic. Řevnice byly favoritem, protože jsou druhé v tabulce ligy. Naopak hráči ze Slaného jsou předposlední a nutně potřebovali v Řevnicích zvítězit. Řevnice se v případě vítězství mohly dostat na první místo tabulky. Zápas byl tedy důležitý pro oba týmy. Chcete vědět, jak tato velká tenisová bitva dopadla? Pokud ano, tak se tedy máte opravdu na co těšit.

„Teploty se v neděli vyšplhají až na neuvěřitelných třicet stupňů!“ předpovídali meteorologové. Na souboj s Řevnicemi jsem si tedy musel vzít láhev naplněnou dvěma litry čisté vody. Také jsem si vzal bílou kšiltovku proti slunci, bílé tričko s krátkým rukávem a bílé kraťasy. Musel jsem si s sebou vzít samozřejmě i dvě tenisové rakety a tenisové boty.

Řevnice se nacházejí blízko Prahy, takže na tenisty ze Slaného čekalo přibližně šedesát minut cesty. Když dorazili tenisté do Řevnic, tak se obě kapitánky domluvily, kdo s kým a na kterém tenisovém kurtu bude hrát. Souboj mohl začít. První šel hrát Darek ze Slaného proti jedničce z Řevnic. Zápas se nevyvíjel pro Darka moc dobře a prohrál ho 1:6 a 2:6. Řevnice se tedy dostaly do vedení. Poté jsem šel hrát já proti dvojce z Řevnic. První set se mi vůbec nepovedl a skončil 2:6. V druhém setu jsem zlepšil svou hru a soupeře jsem začal přehrávat dobrými údery. Ale i přesto jsem ten set velmi těsně prohrál 6:7, což znamenalo, že jsem prohrál celý zápas. Řevnice se tedy dostaly do vedení 2:0. Následně prohrál i Matyáš a Filip a najednou vedly Řevnice už 4:0. Pak ale vyhrála Věrka a Slaný snížilo skóre na 4:1. Jenže Dominika ze Slaného prohrála a Řevnice tak vedly znovu o čtyři vyhrané zápasy. Poté se hrály čtyřhry, které Řevnice také vyhrály. Nakonec celý souboj mezi tenisty ze Slaného a tenisty z Řevnic dopadl lépe pro Řevnice, které zvítězily 8:1.

„Dneska se nám ten souboj rozhodně vůbec nevydařil. Byla to jasná porážka, ze které se musíme poučit do příštích zápasů. Musím pochválit Věrku, která hrála opravdu výborně a zápas s přehledem vyhrála. Ostatní hráči rozhodně nepodali dobrý výkon, a proto dnes vyhrály Řevnice,“ řekla kapitánka tenistů ze Slaného

Tenisté ze Slaného tak zažili těžkou porážku od Řevnic a propadli se až na poslední místo tabulky. Naopak Řevnice se díky této výhře dostaly na první místo tabulky a mohou tak pomýšlet na postup do vyšší ligy.

Daniel Čeněk

Atleti z Kladna bojují o zlato

Dne 18. května 2016 se uskutečnilo ve Vlašimi 2. kolo krajských přeborů družstev starších žáků a žákyň v atletice. Jako každoročně se závodů účastnilo také A. C. TEPO Kladno. Spolu se závodníky a trenéry jsme vyrazili okolo jedné hodiny objednaným autobusem do Vlašimi.

Když jsme okolo třetí hodiny dorazili na stadion, všichni účastníci se již rozvíčovali a připravovali na soutěž. Počasí nebylo příliš ideální - foukal silný vítr a teploty se pohybovaly kolem 25 stupňů. I tak to ale nikdo nevzdával.

Nejprve proběhl sprint na 60m a 150m. V těchto disciplínách z dívek jednoznačně zvítězila Anna Kozlová, která se svým výkonem přiblížila českému rekordu ve své kategorii. Souběžně také probíhaly technické disciplíny – hod oštěpem a skok o tyči.

V hodů oštěpem závodilo 35 oštěpařek, do finále se však vybojovalo pouze 10 nejlepších. Nakonec zvítězila Eliška Čechová s výkonem 39,32.

„Tak tohle jsem opravdu nečekala,“ říká Čechová, „nový osobní rekord se mi nepodařil hodit už dlouho. Jsem velmi spokojená, jen mě mrzí, že jsem ještě nepřesáhla hranici 40 m.“

Ve skoku o tyči byly největší naděje vkládány do místní tyčkařky Hany Vránové, s osobním rekordem 3,30 m. Když však skákala nižší výšku, ošklivě spadla a diváci jen se zatajeným dechem sledovali, jestli dokáže sama odejít. Naštěstí se nic vážnějšího nestalo a závodnice odklopýtala po svých. Bohužel už nebyla schopna dál skákat, a tak závod vyhrála Milena Novotná, která zaskočila osobní rekord 2,80m.

Poté ještě probíhaly ostatní disciplíny. Na konec se běžely štafety 4x300 m. Z chlapců zvítězil A. C. Kolín a z dívek A. C. TEPO Kladno. Poté se všichni rychle zabalili a úplně vyčerpaní se vydali na cestu zpět do Kladna.

V celkové bodování se A. C. TEPO Kladno umístilo jak v kategorii žáci, tak v kategorii žákyně na druhém místě. Atleti však doufají, že to v příštím kole doženou, aby si domů odvezli zlato.

Na prvním místě žáků se umístil Kolín a z dívek Stará Boleslav. Celkově se závod velmi vydařil, k žádným větším úrazům naštěstí nedošlo. Atleti si závod velmi užili. I když byli velmi unavení, spousta z nich odjížděla s novým osobním rekordem.

Alžběta Bartoňová