



Zpravodaj

SOKOLA PRAŽSKÉHO

vzdelavatele@sokolprazsky.cz

www.sokolprazsky.cz/o-nas/zpravodaj

Mirku, děkujeme!

Za takový kus pořádné práce se sluší poděkovat

Děkujeme Ti za vše, co jsi pro Sokol konal, konáš, a ještě konat budeš.

Jen výčet toho nejpodstatnějšího nás k těm díkům zavazuje, i když zrovna nemáš nejen kulaté ale ani jiné životní jubileum:

Ten výčet Tvých činovníckých aktivit a uvedení jejich dat činí jejich souhrn úctyhodný:

- V Sokole Pražském jsi od roku 1995 členem výboru, to znamená, že tu nepřetržitě pracuješ jedenatřicátý rok!
- Členem předsednictva výboru župy Scheinerovy jsi byl v letech 2019 až 2022.

- Vrcholem Tvého vkladu celé sokolské organizaci bylo náčelnictví České obce sokolské v letech 2004 až 2013.

A víš, co na Tvém jednání tehdy a teď bylo nejpozoruhodnější? Že jsi byl pořád stále stejný Mirek, který v tělocvičně a na všech těch cvičebních plochách byl jeden z nás, kterému nesměly „téct nervy“ ani v situacích, kdy se zdálo, že tu kterou skladbu snad nedáme dohromady a kdy Ty jsi nemohl úplně „vypnout“ ani ve chvílích, kdy my ostatní jsme už mohli.

Když si sestavíme časovou řadu Tvých vedení nácviků hromadných skladeb od úrovně vlastní jednoty až

po tu všesokolskou, je to ještě impozantnější. Jsou to:

- Nácviky s muži na slety konané v letech 1994, 2000, 2006, 2012, 2018.
- Nácviky na světové gymnastřády v letech 1995, 1999, 2007, 2011, 2015, 2019.



Jen ten, kdo se s Tebou na této cvičitelsko-organizátorské činnosti aspoň nějak podílel, může mít pojem, co obnášelo zvládnutí masy ne vždy dostatečně ukázněných cvičenců, a přitom je sladit do tvaru, na který bylo radost se dívat. Kromě toho, že ses ty skladby musel nejdříve perfektně naučit sám, musel jsi je umět

předvádět v opačném gardu a pak ty různé velké celky „lepit“ dohromady. K tomu nestačí formální autorita, pro to musí mít člověk specifické schopnosti a nadání nejen tělocvičné, ale taky hudební! (Mně osobně to někdy připadalo, že jsi působil jako činitel poslední záchrany.) Právem se říká, že „jednou vidět je víc než dvakrát slyšet“ a přesně to, o čem tu je řeč, se podařilo doložit v dokumentárním filmu „Na značky!“, který byl s Tebou natočen v roce 2018. Bylo to až jakési nastavení zrcadla nám, kteří jsme tehdy na XV. všesokolský slet pod Tvým vedením nacvičovali. (Film jsme mohli v Sokole Pražském vidět 7. října 2021.)

Jenže Tys nebyl jen mužem velkých reprezentativních akcí. My, co Tě známe především ze Sokola Pražského, velmi dobře víme, že s touto mateřskou jednotou jsi natolik srostlý, že dnes již tradiční počiny jednotou pořádané mají Tvé stálé organizátorské přispění: uplatňuješ je v „Memoriálu Ády Hochmana“ – závodu pro oddíly sokolské všestrannosti, který se pořádá od roku 2003 a také při závodu „Šplh schodištěm“ pořádaném v naší jednotě od roku 1996.

V ČÍSLE



Díky Mirkovi

Obrovský kus práce pro Sokol Pražský

Šplhám, šplháš, šplháme

Poslední pražský závod

Rozloučení

S Věrou Bicanovou

Tajtrlík v Hostivaři

Zahájení přehlídky

VTVSP

Zkratka k zapamatování

Máminka a okolí

Vodníci na výletě

Atletika na Julisce

Nejmenší sokolici závodili

Nová doba, nová forma

Mění se styl i způsob komunikace, zvykejme si



Abys toho neměl málo, tak se bez Tebe neobešly ani organizace akademii Sokola Pražského a samozřejmě přípravy šibřinek.

No a kdo se na sv. Mikuláše 6. prosince pro nadílku našim sokolíkům vystrojí za čerta? Ano, tuto funkci má od roku 1992 rezervovánu Mirek.

Každý, kdo bude tyto řádky v našem Zpravodaji číst, jistě bude okamžitě vědět o kom je tu řeč, protože náš Mirek je jenom jeden. Nicméně sluší se přidat pár jeho osobních dat:

Ing. Miroslav Vrána se narodil 10. června 1943, vystudoval elektrotechnickou fakultu ČVUT v Praze, na které promoval v roce 1967 a prakticky celý svůj profesní život pracoval v telekomunikacích v technických funkcích. Nyní je v důchodu, nicméně uvědomme si, co všechno – jak bylo výše popsáno – musel při výkonu občanského povolání (pokud tedy nebyl jistý čas zaměstnancem Sokola) obhádnout!

Jeho vstup do sokolských řad byl předurčen maminkou sokolkou, která jako dorostenka cvičila na X. všesokolském sletu v roce 1938 a po válce se stala členkou Sokola v Praze-Vršovicích. On sám se pro svou budoucí sokolskou dráhu „zacvičil“ v tělocvičně, která se v časech po roce 1948 sice musela jmenovat jinak, ale chodili sem bývalí sokolští gymnasté, a tak získal jako středoškolák své další vzory.

Za vysokoškolských studií měl povinnou tělesnou výchovu, takže s aktivním cvičením mohl pokračovat, jenže to mu nestačilo, a ještě před promocí (1967) přišel do tehdejšího Slavoj (nyní Sokola) Kunratice.

Rok nato se oženil, za dva roky se mu narodil syn, rodina si žádala své – a tak někdy doma slýchal, „přece bys

ted' nechodil cvičit“... Když však syn dorostl do žákovských let, jeho prarodiče ho začali vodit do TJ Lokomotiva Praha (tehdy to byl Ústřední kulturní dům železničářů na náměstí Míru v Praze 2) až jednou nemohli a on šel syna vyzvednout sám. „A to neměli dělat“, říká dnes – samozřejmě žertem – Mirek. Totiž shodou okolností konaly se ten den závody dětí, Mirek pomohl zapisovat jejich výsledky, no a na příští cvičení si už vzal tepláky. To byl rok 1976. Geny po matce se projeví i tak, že si udělal cvičitelský kurz ZRTV4 a jak roky běžely, uvědomoval si čím dál víc, že se v této činnosti našel.

Po listopadu 1989 tělovýchova sice zažívala uvolnění společenské, ale zároveň byla vystavena finančnímu tlaku. Vedení jednoty zvedlo členské příspěvky, bylo zdraženo nájemné, a ještě se vynořil požadavek cvičit místo dvakrát týdně pouze jednou v týdnu. To už bylo příliš, a tak se Mirek vydal na obhlídku jiných možností do Sokola Královské Vinohrady a Sokola Pražského. V Sokole Pražském se ho ujal bratr cvičitel Rudolf Lukáš a Mirek už nemusel hledat dál. Osvědčil se natolik, že již v roce 1995 se tu stal náčelníkem a z toho titulu (jak bylo uvedeno výše) i členem výboru.

Když bratr Miloslav Pleskač (svého času nejen starosta Sokola Pražského ale i České obce sokolské) hledal nové lidi do výboru ČOS, v případě Mirka hledat nemusel. Ten dokonce v roce 1998 řídil za pracovní předsednictvo sjezd a sám byl zvolen do předsednictva ČOS. Totiž na konci devadesátých let a v letech po roce 2000 bylo až příliš znát, že Sokol svou další existenci nemůže opírat jen o minulé zásluhy, ale v měnící se společnosti si svou pozici musí znova vydobýt.



Mirek se své role v tomto čase zhostil se ctí a logickým vyústěním jeho činnosti bylo, že v roce 2005 skončil v Telecomu, přešel i do zaměstnání v ČOS, a to jako vedoucí odboru všestrannosti. Oceněním jeho přínosu bylo opětovné volení do náčelnické funkce až do toho roku 2013, kdy mohl za sebe s čistým svědomím navrhnout zodpovědného nástupce.

V Sokole Pražském však Mirek neubral na své aktivitě až nejen jeho, ale i nás zaskočila vážná onemocnění, která na něm nikdo nepoznal. Když však tento sokol tělem i duší najednou mezi nás přestal docházet, uvědomili jsme si, že opravdu není každý nahraditelný. Ale protože se vše v dobré obrátilo, přejeme Ti, Mirku, aby Sokol Pražský nadále v Tobě měl to, co v Tobě má.

Na závěr dovol doušku: Nechtěl bys sám sepsat své svědectví o tom všem s čím ses musil ve svých sokolských aktivitách a funkcích porovnat? Takové autentické svědectví o době a lidech totiž může přinést poučení, které v dodatečně psaných análech nenacházíme.

Toto poděkování Tobě nelze zakončit jinak než – Mirku, „Na zdar!“

Boris Titzl

Poznámky k textu:

Áda Hochman (11. března 1906 – 13. října 2001) – všestranně talentovaný sportovec, který mj. připravoval naše sportovní gymnastky na olympiádu v Londýně, odkud tyto v roce 1948 přivezly zlatou medaili. Členem Sokola Pražského byl od svých 11 let a svou tělocvičnu neopustil ani po zrušení Sokola.

Inspirace pro závod Šplh schodištěm se odvíjí od Memoriálu Bedřicha Šupčíka a jeho zlatého výkonu na olympiádě 1924 v Paříži. Jde o šplh na osmimetrovém laně ze sedu a bez přírazu, který se v Sokole Pražském koná jako Memoriál Bedřicha Lováka, který byl jeho zakladatelem.

Šibřinky, takto taneční zábava – chcete-li ples s komponovaným zábavným pořadem, pro který je zvolen určitý ráz. Tato akce se v Sokole Pražském zrodila už v roce 1865.

Rekordní ročník Šplhu schodištěm

Zpráva o XXVIII. ročníku memoriálu Bedřicha Lováka, konaném dne 28. 2. 2026

Letošního ročníku se zúčastnil nejvyšší počet závodníků v historii Šplhu schodištěm. Celkový počet závodníků byl 75. Závodníci byli rozděleni na muže a ženy a dále podle věku do několika kategorií. Pro všechny kategorie se jednalo o šplh bez přírazu nohou, startuje se ze sedu a dohmatává se na elektronické cílové čidlo.

Celkem 75 závodníků z 19 sportovních jednot či klubů, z nichž většinu tvořili sokolské jednoty. Nejvíce závodníků a to 19, přijelo ze Sokola Dvůr Králové nad Labem, hlavně zástupkyně ženského pohlaví ve všech věkových kategoriích. Druhá nejpočetnější výprava byla ze Sokola Brno I – 16 závodníků naopak mužského pohlaví a většinou v kategorii dorostenci, 8 závodníků ze Sokola Libeň a čtvrtou nejpočetnější výpravou byli domácí borci. Sokol Pražský byl reprezentován 5 závodníky z oddílu kanoistiky a sestrou Šárkou Slabou ze všestrannosti. Vedoucím výpravy kanoistů SP a současně i závodícím trenérem byl Milan Bubák, dále Mirek Kršek, Vojta Příbáň, dorostenec Tonda Horecký a žákyně Amálka Čeláková.

Nejprestižnější závodní kategorií je závod na délce olympijského lana 8 m pro muže a masters. Vítězem této kategorie se stal Ondřej Klíč ze Sokola Brno I časem 5,43 vteřiny.

V mužské kategorii byly ve schodišti překonány 4 osobní rekordy, další 3 závodníci překonali svůj rekord. Milan Bubák předvedl neuvěřitelný kvalitativní posun. Z loňského času 20,78 vt. se posunul k času 11,39 vt. a je tedy nejen skokanem roku, ale i velkým skokanem v celé historii šplhu.



První 4 borci překonali zlatý čas 7,2 vt. Bedřicha Šupčíka z Pařížské olympiády v roce 1924.

Ostatní kategorie závodí na délce lana 4,5 m.

Kategorie dorostenců byla pod taktovkou závodníků ze Sokola Brno I. Vyhrál Vojtěch Konopáč časem 3,15 vteřiny.

Žáci a mladší žáci byli dohromady pouze čtyři, proto byly tyto kategorie spojeny. Vyhrál časem 5,06 vt. Petr Ettel ze Sokola Libeň.

Kategorie žen a dorostenek vyhrála dorostenka Anežka Holanová časem 5,26 vt. ze Sokola Dvůr Králové nad Labem.

25 letošních závodníků a závodnic zasedlo pod lano ve Šplhu schodištěm poprvé a tím získalo pamětní medaili, kterých je za celou existenci šplhu rozdáno 325. Tuto medaili získávají pouze muži a masters na 8 m a žákyně a ženy na 4,5 m.

Letošní šplh se konal v době dětských jarních prázdnin v Praze 1 - 5. Dobrou zprávou pro reprezentaci závodníků Sokola Pražského je informace od Jany Plachké a Milana Bubáka, že přivedou příští rok, pokud bude vhodný termín, další malé závodníky, které ve svých hodinách vedou a cvičí.

Štěstím pro vlastní závod byla skutečnost, že elektronická časomíra letos fungovala po celý závod naprosto spolehlivě bez jediného výpadku. Stejně spolehlivě a zaníceně pracoval i tým organizátorů a tak závod, kromě časového presu proběhl ekcelentně v klidu.

Šplh schodištěm je již posledním pražským závodem ve šplhu na laně. Sokol Pražský tím stále vysílá signál, že jsme schopni zorganizovat tento závod a tím přispět k jeho propagaci. Proto patří dík všem zaměstnancům naší jednoty, kteří pomohli s přípravou a dík také členům jednoty, bez nichž by se závod nemohl uskutečnit.

Jirka Poes



Věro, nazdar!

Rozloučení s věrnou sokolkou



20. června 2026 zemřela dlouholetá cvičitelka a věrná členka Sokola Pražského Věra Bicanová.

Ten den oslavila 95. narozeniny. Věrko nezapomeneme na Tebe!

Eva Barešová



Ocenění poroty pro naše loutkáře

Kašpárek tradičně zahájil přehlídku Tajtrlík v Hostivaři

Loutkové divadlo Kašpárek Sokola Pražského se i letos zúčastnilo tradiční přehlídky loutkových divadel Tajtrlík v Hostivaři, kterou naše marionetové divadlo již řadu let slavnostně zahajuje.



Tajtrlík je dlouholetá přehlídka amatérských loutkových souborů, která každoročně přivádí do Hostivaře klasické marionetové divadlo, maňáskové pohádky i modernější loutkářské formy. Setkávají se zde soubory z různých míst republiky, aby představily svou tvorbu dětem i dospělým divákům, inspirovaly se navzájem a sdílely zkušenosti s inscenováním pohádek a vedením loutek. Přehlídka má vždy velmi přátelskou atmosféru a je zároveň místem neformálních diskusí, workshopů a setkávání lidí, kteří mají loutkové divadlo rádi.

Letošní ročník jsme otevřeli klasickou marionetovou pohádkou Začarovaný Janek plnou kouzel, proměn, intrik a překvapivých zvrátů. Diváci sledovali napínavý příběh čarodějnice Ježíhlavy, která zaklela princeznu Milenu v labuť, aby mohla získat jejího milého Vladana a stát se vládkyní nade všemi živáčky.

Touha po mládí a moci však Ježíhlavu přivede až ke spojení s čertem. Ten ji upozorní, že po spáchání padesátého zlého skutku propadne peklu. Čarodějnice se proto pokusí čerta přelstít a začarovat mladého zamilovaného chlapce Janka v prasátko. Do svých plánů zaplete také vodníka a draka Oškliváka.

Pohádka byla plná kouzel, proměn a humorných situací. Nechyběly ani napínavé chvíle, kdy statečný zahradník Janek bloudí lesem, aby vysvobodil princeznu Milenu, zatímco princ Vladan se bojí a nedokáže jednat.

Velkou roli v představení hrály živě mluvené dialogy, rozsáhlé texty, hudba a množství audiovizuálních efektů. Právě za interpretaci několika hlavních postav získal náš soubor ocenění poroty.

Velmi si vážíme toho, že můžeme být již tradiční součástí této krásné přehlídky a těšíme se na další ročník.

Dana Kešnerová



Pamatujme si zkratku VVTvSP

Protože to, co zkratka skrývá, bude pokračovat i v dalších letech



Na úspěšný loňský nultý ročník Velikonočního volejbalového turnaje v Sokole Pražském jsme letos plynule navázali, a to hned po velikonočních svátcích, kdy se tedy uskutečnil první ročník VVTvSP 2026. Tato akce tak nejen potvrdila svůj potenciál stát se tradicí, ale zároveň ukázala, že zájem o ni mezi hráči i fanoušky výrazně roste.



Letošní ročník se nesl ve znamení rekordní účasti – do turnaje se zapojilo hned osm týmů, což je dosud nejvyšší počet. Na hřištích dvou tělocvičen se během podvečera vystřídal přibližně 75 hráčů, kteří sváděli napínavé souboje o každý míč, přičemž atmosféra byla po celou dobu doslova elektrizující a napětí by se dalo krájet.



V silné konkurenci si nakonec první místo zaslouženě odnesl tým Sokola Spořilov, který dorazil s mladými, ale velmi zkušenými sestrami a bratry a předváděl po celý turnaj vyrovnané a kvalitní výkony. Na druhém místě se umístil tým Loděnice Sokola Pražského, který bojoval s obrovským nasazením a nevzdával se ani v těch nejtěžších mo-

mentech. Třetí příčku pak obsadil tým Braník 10° ze Sokola Braník, jenž rovněž předvedl řadu skvělých výkonů a zaslouženě se probojoval mezi nejlepší.

Slavnostní vyhlášení výsledků proběhlo v příjemném prostředí Sokolíčku a neslo se v duchu Sokola Pražského, pod jehož záštitou byl celý turnaj organizován. Celá akce tak byla důstojným zakončením sportovního dne plného emocí, fair play a přátelské atmosféry.

Velké poděkování patří všem zúčastněným týmům, hráčům i organizátorům za jejich nasazení, energii a chuť být součástí této povedené akce. Už teď se těšíme na další ročníky a společně strávené sportovní chvíle!

Matěj Hrdina



Kde vznikala myšlenka Sokola

Vodníci putovali k Mámince a seznamovali se s historií

Členové oddílu turistické kanoistiky se v neděli na konci května vydali na vycházku do krásné přírody CHKO Křivoklátsko. Autobusy jsme dojeli do bývalé hornické a železářské osady Nový Jáchymov, kde na tamní škole působil Dr. Miroslav Tyrš. Odtud jsme vystoupali na vrchol Krušné hory, kde v nadmořské výšce 609 metrů stojí 33 metrů vysoká rozhledna s hezkým jménem Máminka. Z ní, když na ni po 96 houpajících se schodech vystoupáte, je daleký kruhový rozhled na Český kras, Křivoklátsko i mnohem dál. Kromě blízkých míst jako Žebrák a Točnick či Leontýnský zámek můžete za dobré viditelnosti spatřit i Šumavu, Klínovec nebo Ještěd.

Z vrcholu jsme zamířili lesními cestami do obce Svatá. Cestou jsme šli kolem myslivny Král, kde se roku 1773 narodil spisovatel Josef Jungmann. Ta je pro nás

Sokoly významná tím, že se zde roku 1860 potkali Jindřich Fügner, který sem jezdil na letní byt, s Miroslavem Tyršem, který tu byl na vycházce z Nového Jáchymova. A jejich setkání vedlo k tomu, že se spřátelili a začali sprádat plány na Sokol.

Z hájenky už to byl jen kousek cesty do obce Svatá. Hned na jejím začátku jsme si prohlédli vilu JUDr. Scheinera, starosty Sokola. Ten zde roku 1897 koupil domek a na tu vilu ho přestavěl a jezdil sem jak v létě, tak i v zimě. Na domě je kromě nápisu „Lesy šumí tobě na pozdrav,

Fügnera zde poznal Miroslav“ i pamětní deska, zasazená Pražským sokolem v roce 1922.

Zmožení rekordně vysokými teplotami toho dne jsme si odpočinuli při obědě v místní restauraci Na Svaté. Ale protože odtud nebylo žádné vhodné spojení do Prahy, tak jsme museli ještě pár kilo-



metrů pochodovat po rozpálené silnici do obce Černín, odkud už nás dovezl přímý autobus na Zličín.

Byla to hezká akce, kdy se z prosté vycházky hlubokými lesy na rozhlednu stala i vzdělávací akce, kterou můžeme doporučit i dalším členům Sokola Pražského.

Jirka Kolář



Začátek června na Julisce

Děti obšťastněné medailemi

A tletické závody rodičů a dětí pro Prahu proběhly na Julisce v neděli 7. 6. 2026.

Medaile obdrželi:

1. místo v Praze v jednotlivcích Theodor Kincl,

3. místo družstvo chlapci a rodiče,

1. místo v župě Scheinerově Theodor Kincl.

Předškolní děti:

2. a 3. místo v župě Scheinerově
Jasmína Precktorová a Hana Divišová.

Gratulujeme našim sportovcům.

Ať se daří i dále!

sbor cvičitelek r+d-odp



DĚKUJEME

Tučňák Humboldtův



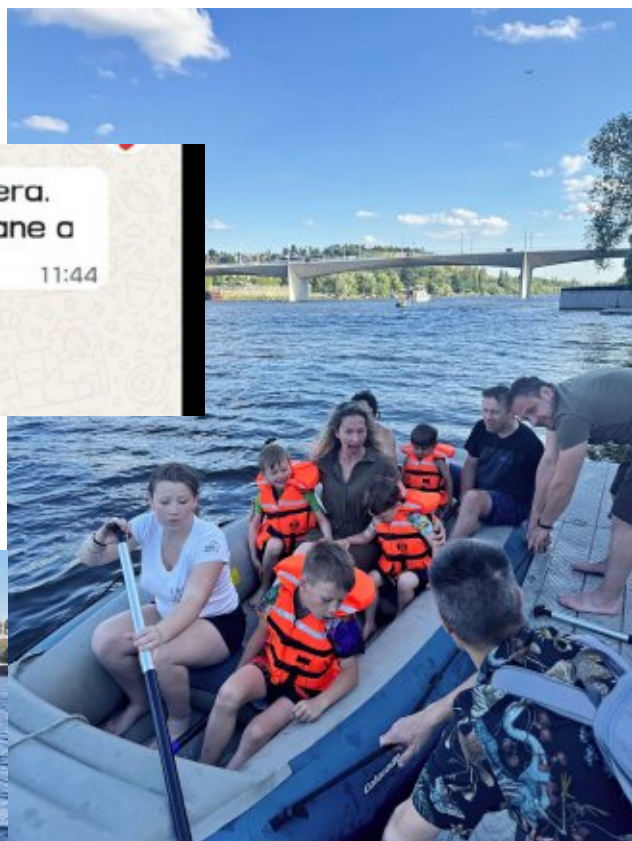
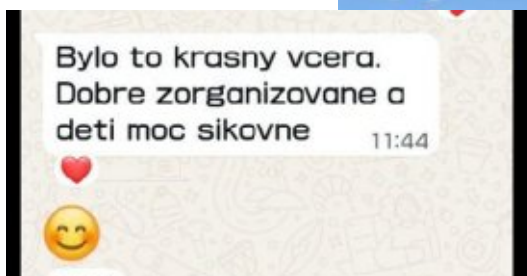
Nová doba, nová forma

Přesto zpráva z tradiční akce, jež se opět vydařila

Oddíl rodiče a děti - odpolední nejen že stále dobře cvičebně funguje, ale i virtuálně žije na všech platformách. Klasická forma Zpravodaje však mladé generaci už moc neříká, čemuž odpovídají i příspěvky.

Asi si budeme muset na podobný styl informací zvykat i v ostatních oddílech...

redakce



Z kalendářů oddílů:

- 1. 9. - první den cvičení
- 9. 9. - den SP v lodnici
- 15. 9. - výbor SP
- 6. 10. - výbor SP
- 8. 10. - Památný den sokolstva
- 10. 11. - výbor SP
- 8. 12. - výbor SP
- 18. 12. - poslední den cvičení
- 4. 1. 2027 - první den cvičení
- 13. 2. 2027 - dětský karneval
- 13. 2. 2027 - šibřinky
- 13. - 17. 5. 2027 - zájezd do Oetzu
- 22. - 23. 5. 2027 - Open House

ZPRAVODAJ SOKOLA PRAŽSKÉHO - občasník, vydávání řídí redakční rada (Eva Barešová, Jitka Křepelková, Pavel Žofka). Příspěvky shromažďují vzdělavatelé na adrese vzdelavatele@sokolprazsky.cz. Na této adrese lze též objednat zasílání Zpravodaje a aktuálních informací e-mailem. Za obsah článků ručí autoři. Příspěvky procházejí jazykovou korekturou. Sazba P. Žofka.