

**30 LET**

*SPORTOVNÍHO OTUŽOVÁNÍ*

*A*

*DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ*

*V PLZNI*



## Úvodem:

V následujícím textu je popsána novodobá historie sportovního otužování (SO) a dálkového plavání (DP) v Plzni. Novodobou historií je zde označeno období od r.1973 dodnes.

Od zmíněného roku 1973 do roku 1990 se SO a DP zabývali plavci sdružení v jediném plzeňském oddíle pod hlavičkou sportovní organizace SLAVIE Plzeň. V roce 1990 se plavci rozdělují do dvou skupin: dálkoví plavci zůstali ve Slávii a neplavou již v zimní vodě, ostatní plavci zakládají r.1991 Klub sportovního otužování Plzeň (KSO) a zúčastňují se převážně jen soutěží v zimním plavání.

Zatímco dálkoví plavci (většinou bývalí závodní bazénoví plavci) jsou jasně zaměřeni na sportovní výkony, cílem KSO je spíše relaxace a tato organizace poskytuje svým členům svobodu volby z činností provozovaných v rámci tohoto klubu. Sportovní soutěže se konají jak v dálkovém plavání, tak i v zimním plavání. Soutěže v dálkovém plavání jsou běžné v celém světě. Soutěže v zimním plavání nejsou tak obvyklé a celoroční soutěž zvaná „Český pohár v zimním plavání“ je v Evropě raritou – což je důvodem účasti některých zahraničních plavců ve zmíněné soutěži.

Pro případ, že se tato ročenka dostane do rukou zájemců o sportovní otužování, je na místě vysvětlit, že při soutěžích sportovního otužování se nejedná o to, kdo vydrží ve vodě déle (jak často slyšíme). Český pohár v zimním plavání je série rychlostních plaveckých soutěží – tj. závodů na různé dlouhých tratích na čas - spojených s bodováním jednotlivých plavců dle jejich pořadí. Bodovou hodnotu určuje kromě pořadí plavce také délka tratě, teplota vody a skutečnost zda jde o vodu stojatou nebo proudící. Zatímco v soutěži jednotlivců je počítáno pouze osm nejlepších soutěží, do soutěže družstev se započítávají veškeré body získané všemi členy oddílu za danou sezonu. Kromě toho na podzim probíhá Mistrovství ČR jednotlivců ve stylu prsa a na jaře MČR na volný způsob. Za zimní plavání se považuje plavání na tratích 100 až 1000m při teplotě vody nižší než 8°C. Časový limit pro pobyt ve vodě je 22 minut.

Sportovní historie ČR zatím nezná přemožitele kanálu La Manche, který by se pro svůj úctyhodný výkon obešel bez dlouhodobé přípravy v zimní vodě.



## 30 LET SPORTOVNÍHO OTUŽOVÁNÍ a DÁLKOVÉHO PLAVÁNÍ V PLZNI

### Předmluva:

Je to již neuvěřitelných 30 let od doby, kdy několik prvých nadšenců si zkusilo v Plzni na sklonku léta plavecký maratón a ponořilo se v zimě do studené vody mezi ledové kry. Od té doby zaznamenal tento sport pro plzeňské barvy mnohé úspěchy. Publikace si nečiní nároky na úplnost, poněvadž se nepodařilo dohledat všechny výsledky. Rádi přivítáme další materiály a upřesňující fakta. Tento malý sborník by měl být vzpomínkou, ale i závazkem pro nové generace. Pevně věřím, že to, co jsme před 30 lety mnohdy amatérsky a s nadšením tvořili, naši následovníci přivedou k dokonalosti.

Doc.MUDr.Václav Zeman,CSc.

### Naši předchůdci:

Sportovní otužování a dálkové plavání (SO DP) má v českých zemích slavnou tradici. Význam otužování vůči chladu zdůrazňoval ve svých vědeckých pojednáních již r.1906 český lékař MUDr. Chodounský a r.1921 MUDr. Syllaba. Na počátku 20. století pak někteří jedinci začali propagovat otužování plaváním ve studené vodě v zimě.

U nás se stal průkopníkem Alfréd Nikodém, který v roce 1923 poprvé plave veřejně v zimě přes Vltavu, aby ukázal udiveným Pražanům, že studená voda není nepřítelem člověka.

### **Vánoční závod »Napříč Vltavou«.**

Včera byl konán další training otužilců k tradičnímu plaveckému závodu »Napříč Vltavou«, jehož se zúčastnilo 15 mužů a 5 žen. Teplota vody byla jen 2 stup. Celsia nad nulou.

#### **Všelicos.**

Dnes: Viktoria Žižkov—DFC. Praha. Společenská XI—Kladno-Bohemians komb. na Slavii. V plaveckých závodech Hagiboru za účasti drážďanských plavců v lázních v Klimentěské ulici. V těžké atletice Sandow 1896 Norimberk proti ŠKEP. Praha v zápase řeckořímském. V pozemním hokeji turnaj Bohemians.

**Předvánoční závod Napříč Vltavou.** Dnes koná se na Vltavě u ostrova Štvanice za železničním mostem zimní závod plavců-otužilců. K závodu jest přihlášeno na 50 otužilců jak pražských, tak i z venkova. Závodů zúčastní se nejmladší plavkyně 14letá El. Šašková. Závod koná se o půl 11. hod. dopol.

Články jsou z roku 1923?

Od té doby se skupinou svých příznivců toto své vystoupení ještě mnohokrát opakoval. V Plzni plaval A. Nikodém a další plavci na veřejnosti poprvé 20. 3. 1927 na Radbuze u železničního mostu. Mezi budovou dnešních Dopravních podniků a Korandovým sborem pak přeplavali Radbuzu každou zimu bratři Stejskalové. Klub otužilců tehdy ještě založen nebyl.

### Vánoční plavecký závod otužilců.

Plzeňský ČPK. uspoř. včera v Radbuze u Železniční lávky vánoční plavecký závod, který soustředil veliký počet obecnstva, jehož přihlíželo průběhu závodů asi 600.

Úplně ledová voda, kterou poslední silné mrazy víc než důkladně ochladily, byla prý dle slov plavců příjemnou lázní, však při pouhém pohledu jektali zuby.

Závodu zúčastnil se i starý Nikodém spolu se svým klubovým kolegou Kalinou.

Startovalo se celkem v 5 kategoriích, v nichž došlo k následujícím výsledkům: **Ženy:** I. Lásková, Č. P. K. Plzeň v čase 1:25.2 min., II. Douchová, A. C. Praha 1:49.2 min. **Vojíní:** I. voj. Schuh, 18. pěší pl. 1:28.2 min. **Starší páni:** I. Nikodém, A. C. Praha 1:44.8 min., II. Kalina, A. C. Praha 2:27 min. **Muži:** I. Vondráček, Č. P. K. Plzeň 1:08 min., II. Mančal, Č. P. K. Plzeň 1:05.9 min., III. Sochor, Č. P. K. Plzeň 1:34.9 min., IV. Friedl, A. C. Praha 1:39 min. **Příchozí:** I. Kudrle, Plzeň 2:01 min.

### Vodní sporty.

Jarní otužovací závod pořádá již v neděli o 3. hod. dopol. Český plavecký klub. O závod se jeví v Plzni veliký zájem 25 závodníků z Prahy a Plzně zaručuje opravdu zajímavé boje v ledové dosud vodě. — Určitě startuje pan Nikodém, sl. Griesmannová a jejich dva společníci, kteří absolvovali na Štědrý den „Vánoční závody“ v Praze. Je na plzeňské veřejnosti, aby zanedbávané dosud plavectví se u nás bojnou návštěvou podpořilo.

Český plavecký klub v Plzni pořádá v neděli o 10. hod. dopol. v klubovně u Radbuzy přednášku o plavectví a tělovýchově pro žáky a žákyně z občanských škol. Celkem zúčastnilo se na 350 zájemců, kteří pozorně vyslechli zajímavou přednášku. V nastávající sezóně věnuje klub největší pozornost výchově žactva ve sportu plaveckém.

Původní novinové články jistě zaujmou každého otužilce (19. 3. 1927)



**Jarní otužovací závod Č. P. K.**

Č. P. K. Plzeň pořádá včera odpoledne na Radbuze »Jarní otužovací závod«, jehož se m. j. zúčastnili 63letý A. Nikodém z Prahy, známý otužilý závodník, dále slečna Griesmannová a mladý plavec Ort a Škulina rovněž z Prahy, kteří jak známo přeplovali o Štědřím dne loňského roku při šesti stupních mrazu v tlísti ledu novým tokem »Napříč Vltavou«. Závodě se zúčastnilo 30 borců a výsledky jsou tyto: I. Exhibilční ukázka výkonu pražských hostů: První Nikodém v čase 1 min. 12,6 vt., druhá Griesmannová 1,12,7, třetí Ort 1,13. II. Závod mládeže: První Průcha 1,10,8, druhý Silinger 1,9, třetí Kaiser 1,10,04. Závod přichozích: (dva rozběhy): I. rozběh: První Kobza 1,8,01, druhý Škoda 1,9,02, třetí Drchal 1,10. II. rozběh: První inž. Placák 1,9,02, druhý Ebert 1,10,01, třetí Chramosta 1,10,02. V rozběhu přichozích vítězí: První Kobza 1,8,01, druhý inž. Placák 1,9,02, třetí Škoda 1,9,02. Losováním připadla II. cena inž. Placákovi, třetí Škodovi. IV. závod žen: První Griesmannová-APK. Praha 1,10,03, druhá Maršálková ČPK. Plzeň 1,13,08. mimo soutěž žák Kaiser 1;7,02. V. Závod mužů: První Rösch 58,03, druhý Bednář 1 min., třetí Joza 1,4,09. VI. Závod přichozích (mládež): První Jánský 1,13, druhý Zeníšek 1,14,06. V závěru předvedli někteří členové ČPK. stylové ukázky plavání. Voda 5 stupňů C, vzduch 11 stupňů C. Závodům m. j. přihlížel starosta posl. L. Plk. Návštěva závodů překvapující.

Účast hojná. Místo rozplavba se používal termín rozběh (21. 3. 1927)

Mezi Nikodémovy žáky patřil Oldřich Liška, jehož jméno se mezi otužilci stalo pojmem. Především jeho zásluhou došlo k rychlému rozvoji tohoto sportu po 2. světové válce. Od r.1968 se SO a DP staly součástí svazu plaveckých sportů bývalého ČSTV. V zahraničí šířil slávu našeho dálkového plavání první čs. přemožitel kanálu La Manche František Venclovský a jeho následovník Jan Novák.

Po nejstarším našem plaveckém maratónu Vrané-Praha (12 km), který se plave od r. 1949, vzniká r. 1967 tradice na Lipnu ( 10, 20, ale i 40 km ) a bylo jen otázkou času, kdy se připojí i Plzeň.

ALFRED NIKODÉM:

# DVĚ MA MOŘI

Cestovní  
vzpomínky  
a sportovní  
dojmy  
československého  
sportovce-  
plavce.



Alfred Nikodém napsal několik knih

## DVĚ MA MOŘI

CESTOVNÍ VZPOMÍNKY  
A SPORTOVNÍ DOJMY  
ČESKOSLOVENSKÉHO  
SPORTOVCE-PLAVCE

NAPSAL  
ALFRED NIKODÉM

S ČETNÝMI PŮVODNÍMI OBRAZY

V PRAZE 1928

KNIHKUPEC L. K. ŽIŽKA U ČECHOVA MOSTU



1864 27/III 1926



Alfred Nikodém,  
senior československých sportovců-plavců

Venuje A. Nikodém  
66 letý borec, vítěz pohárů  
Napříč Seinou v Paříži 19. 25/12

Alfred Nikodem je považován za zakladatele zimního plavání v Čechách

**Předvánoční závod Napříč Vltavou.** Dnes koná se na Vltavě u ostrova Štvanice za železničním mostem zimní závod plavců-otuzílců. K závodu jest přihlášeno na 50 otuzílců jak pražských, tak i z venkova. Závodu zúčastní se nejmladší plavkyně 14letá El. Šašková. Závod koná se o půl 11. hod. dopol.

Rudé právo 15. 12. 1929

—:—

**Vánoční plavecký závod otužilců.**

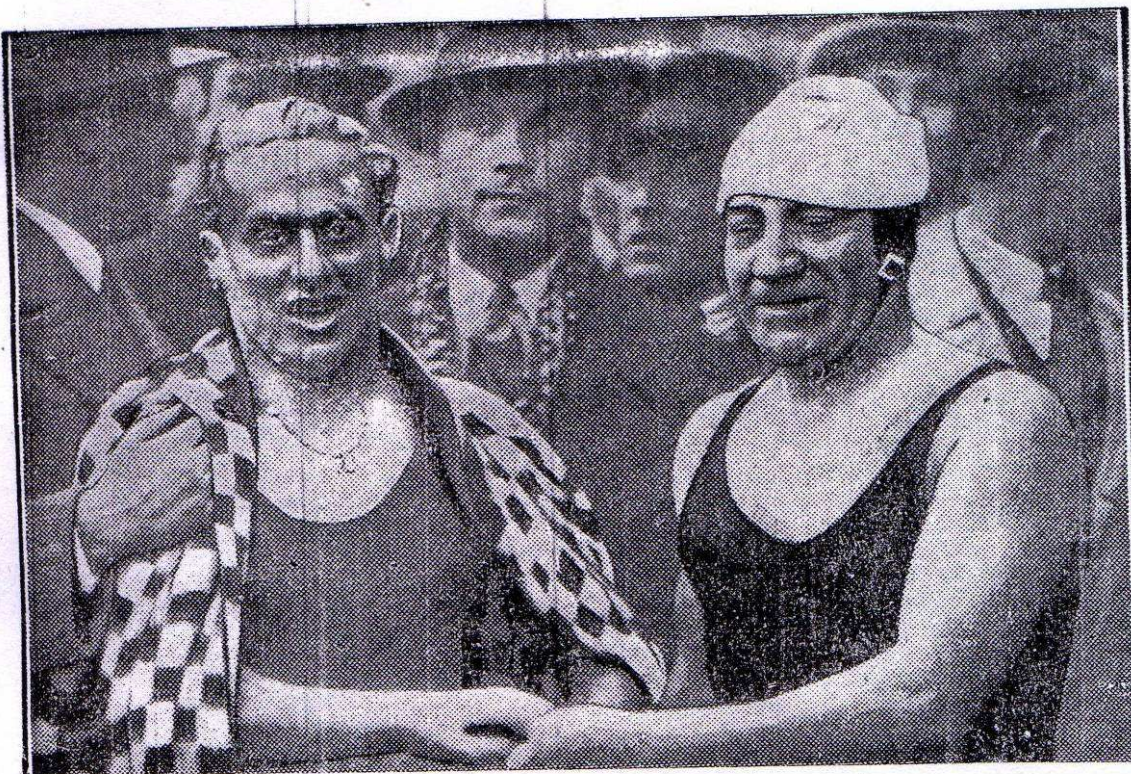
Plzeňský ČPK. uspoř. včera v Radbuze u Železniční lávky vánoční plavecký závod, který soustředil veliký počet obecnstva, jehož přihlíželo průběhu závodů asi 600.

Úplně ledová voda, kterou poslední silné mrazy víc než důkladně ochladily, byla prý dle slov plavců příjemnou lázní, však při pouhém pohledu jektali zuby.

Závodů zúčastnil se i starý Nikodém spolu se svým klubovým kolegou Kalinou.

Startovalo se celkem v 5 kategoriích, v nichž docíleno bylo následujících výsledků: **Ženy:** I. Lásková, Č. P. K. Plzeň v čase 1:25.2 min., II. Douchová, A. C. Praha 1:49.2 min. **Vojáci:** I. voj. Schuh, 18. pěší pl. 1:28.2 min. **Starší páni:** I. Nikodém, A. C. Praha 1:44.8 min., II. Kalina, A. C. Praha 2:27 min. **Muži:** I. Vondráček, Č. P. K. Plzeň 1:08 min., II. Mančal, Č. P. K. Plzeň 1:05.9 min., III. Sochor, Č. P. K. Plzeň 1:34.9 min., IV. Friedl, A. C. Praha 1:39 min. **Příchozí:** I. Kudrle, Plzeň 2:01 min.

Šestset diváků? No ano, televize ještě nebyla. (Nová doba 22. 12. 1929)

**Čech Nikodem plaval o vánocích v Paříži.**

Na první den vánočních svátků v Paříži dělají se v Seině tradiční závody v plavectví rok co rok. Letos zvítězil Ital (na levo) 2:10 ve vzdálenosti 160 metrů, ale největší pozornosti těšil se Pražan Nykodém pro odhodlanost, s jakou ve svém stáří 66 let v ledové čece závodil.

31. 12. 1930 Nová Doba



## Vánoční závod »Napříč Vltavou«.

Včera byl konán další training otužilců k tradičnímu plaveckému závodu »Napříč Vltavou«, jehož se zúčastnilo 15 mužů a 5 žen. Teplota vody byla jen 2 stup. Celsia nad nulou.

15. 12. 1930 Nová doba

—○○—

## Sport, hry a turistika.

### Račte si vybrat!

Sezona zimních sportů je zde. I »pánu přírody«, člověku jehož jednou zajímavou a četnou odrůdou jsou sportovci určuje Příroda sezony jarní, letní, podzimní i zimní, s různými druhy sportů. Ale i sport je rebelant, zvláště football, jehož historická revoluční hymna »V dešti, bouři, ve vánici jsme my stále na pláci« ukazuje, že footballisté postaví se hrdinně i proti Přírodě. Ještě větší odvahu mají naši bodří plavci, kteří prosekají si led a s husí kůží brázdí před každými vánocemi chladné (!) vlnky Vltavy i Radbuzy tak, jako by v příštích letech chtěli v plavkách dobytí při nejmenším severní točnu. Mýlil by se tedy velice ten, kdo by se domníval, že sportovci řídí se podle seznamu svatých a světců v kalendáři, ty časy již minuly. Jedním pánem byla dlouho Příroda, ačkoli její vláda jest hodně otřesena. Není hotovou revolucí na př. dnešní neděle, kdy máme v Plzni pěknou směs? Máme zde plavecké závody na Radbuze, jejichž účastníci budou na Doudlevecké potkávatí veselé tvaře bruslařů, kteří jsou sehrati »mistráky« v kanadě, bouřlivé povzbuzování závodníků-plavců bude se mísiti s radostným křikem bruslařů se všech plzeňských kluzišť, a jsme jisti, že dosti dopoledních fanoušků »vodníka« i »ledníka« uvidíme odpoledne na Viktorce, jak, přešlapující, očekávají okamžik, aby z plna hrde vydali do mrazivého vzduchu oštěpané, ale stále stejně dráhé slůvko »góóó!«. Nezbyvá již nic, než aby byl na horách snůh, i »vozembouchové« mají právo na život a jeho radost. Sportovní lístek jest dnes bohatý, račte si vybrat, je Zlatá neděle!

Nová doba 18. 12. 1932

### Závody otužilců v Radbuze.

Nedělní plavecký závod otužilců v Radbuze nesouhlasí se s takovým úspěchem, jako loňský. Konán byl při 5 stupních mrazu. Voda měla teplotu 0 st. C. Na závodní dráze, prosekané v ledu, dlouhé 75 metrů, soutěžilo celkem 16 plavců, z nichž dvě ženy. Závod se zúčastnil také A. Nikodem, který plovat závod v obleku a nohama v pytlí. Předplovat takto asi dvě třetiny trati.

Technické výsledky závodu:

V kategorii žen startovaly Lásková, ČPK. Píseň, která doplavala první v čase 1:23.8, druhá stihla po obrátě brněňská Fedlová, AC. Praha, za 1:49.4 min.

Přichází: V této kategorii skončil závod první šátek, SK. Kralupy, v čase 1 min. 10 vteř., druhý Ovesal, divláni proviantní sklad Praha, 1 min. 31 vteř., třetí Hanzl, Píseň, 1 min. 32.2 vteř.

Dorost Národní gardy Praha. Dorostenci odstartovali v uniformách hromadně, po výstřelu vrhlo se do vody pět plavců. Zvítězil Fojtík v čase 1:46.4 min., druhý Tří 1:48.4 min., třetí Filip 1:54.3 min.

V závodě mužů zvítězil v pěkném slohu Kaiser, ČPK. Píseň, za 1 min. 07.3 vteř., druhým byl Mašek, SK. Slavia Praha, 1:10.5 min., třetím Selinger, ČPK. Píseň, 1:22 min.

Start Nikodemův, který sice byl jakousi sensací závodu, přišel však pořadatelskému klubu dosti draho. Mezi závodci mluví se o pátém druhém třiceti Kč.

Alfred Nikodem plaval asi 50m oblečen s nohama v pytlí, voda 0°C ! ( Blesk Nová doba 20. 12. 1932)



# PONDĚLNÍK

## NOVÁ DOBA

30 haléřů

**Redakce**

Píseň, Rotmberská ulice číslo 1.  
Adr. telegramů: „Nová doba“ Plzeň.  
Telefon redakce: 216. 303.  
Telefon administrace č. 216. 304.  
Peněžní záležitosti, dopisy administrace, expedice a reklamace bůžků zasílány na adresu:  
Administrace „Nová doba“, Plzeň.  
Rotmberská ulice číslo 1.  
Reklama se nezalupuje a nebrankuje, napíše-li se na adresní straně:  
Reklama.  
Číslo pošt. úřadu ležebního 62.337.

**Inserce**

Jest velmi výhodná a platí se hotově.  
Nebrankované dopisy se nepřijímají.

V Plzni v pondělí 21. prosince 1931.

Ročník XXXVII.

Dne 18. prosince 1931.



K „Vánočnímu závodů“, který pořádá ČPK.  
Plzeň,

v neděli 20. prosince v 10 hod. 45 min. dopoledne na řece Radbuze. — Na obrázku Lásková, členka pořádajícího klubu, známá z loňského „Vánočního závodu“ v Praze, který vyhrála a kde došla po prvé poutovní cenu A. C. Praha — krystalový pohár.

**Proposice „Napříč Radbuzou“**

vánočního plaveckého závodu, který pořádá český plavecký klub v Plzni pod protektorátem pana starosty města Plzně L. Píky v neděli 20. prosince v 10.45 hodin dopoledne u železniční lávky. Závodí se v kategoriích mužů, žen, příchozích a vojínů. Každý startuje na vlastní nebezpečí. Každý přihlášený jest povinen před závodem podrobiti se lékařské prohlídce. Training je v neděli 13. prosince o 10. hodině dopol. na místě, kde bude závod. Přihlášky přijímá Stan. Drnec, Plzeň, U Radbuzy č. 20.

**Sport, hry a turistika.****V neděli Vánoční závod plavců na řece Radbuze.**

K tomuto závodů přijede do Plzně známý sportovec Alfréd Nikodém s celou družinou pražských plavců-otuzilců. Kromě jiných startují plavci známých jmen: Černý, V. S. Praha, Lásková, Vondráček, Kaiser, Vaník, Č. P. K. Plzeň. Začátek závodu v 10.45 hod. dopoledne. Vstupné 2 Kč, děti a vojsko 1 Kč.

**Plavecké závody ledovou tříští.**

Včera měla Plzeň sensaci, které přihlíželo na 4.000 osob. Byl to plavecký závod na Radbuze, pořádaný Českým plaveckým klubem v Plzni. Voda byla studená, 5 stupňů pod nulou, teplota vzduchu — 11 stupňů Celsia. Zatím, co se diváci balili do šatů a poskakovali zimou, plavci závodili. Pozornosti se těšila červeň jejich těl, když opouštěli studenou lázeň.

Závod Č. P. K. přinesl tyto výsledky: **Muži:** I. Černý, Vys. Sport Praha 27.8 vt., II. Vondráček, ČPK. Plzeň 29.1, III. Kaiser ČPK. Plzeň 31.5, IV. Princ, A. C. Praha. — **Ženy:**

Lásková, ČPK. Plzeň 56.8. Lásková byla u startu kategorie žen samotná, poněvadž 3 ženy, které byly z Prahy přihlášeny, se nedostavily. — **Příchozí:** I. Vaník 40 vt., II. Toucha 51.3, III. Blůma 53.2, IV. Hanuš. — **Vojáci:** Selinger, 2. děl. pluk 56 vt. — Největší zájem soustředil se na start 68letého Nikodéma, který proplaval trať v uniformě s puškou v čase 1 min. 31.2 vt. — Plováno bylo mezi ledovou tříští v dráze dlouhé 45 m. Lékařskou prohlídku závodníků provedl ochotně a nezištně vojenský lékař p. kap. MUDr. Szász.

—oOo—

„Voda byla studená 5 stupňů pod nulou“ tak to by se mohlo stát možná v Rusku, v Plzni určitě ne. Kdo ví jak je to s těmi 4000 diváky! ( Rok 1931)



Co tomu říkáte? Jako plavecký úbor poněkud nepohodlné, že? Prosinec 1932 – Plzeň – Radbuza



V této době působil mezi českomoravskými otužilci také Jára Cimrman. Velice známým se stal jeho snímek „Dovádění v lednové Vltavě“, který se bohužel nedochoval. Na snímcích z různých shromáždění otužilců Cimrman není, jednou z jeho čestných povinností bylo totiž tato setkání fotografovat.



Valná hromada českomoravských otužilců na Žofíně. První zleva J. Myslivec (-35 °C) a třetí zprava O. Rujný (-37 °C). Zde přednesl Cimrman výzvu k dobytí severního nebo jižního pólu. V malicherných českomoravských sporech jeho slova k obapolné škodě zcela zapadla.



Vzor českých otužilců Angličan Th. W. Burgees přeplul za 24 hodin Rukávový kanál (La Manche). Ve vodě se živil čokoládou v táfličkách a bouillonem v thermoláhvi.

### *Jak jsme v Plzni začínali - Zářijový maratón:*

U kolébky SO a DP v Plzni stál jeho neúnavný propagátor a nadšenec Oldřich Šafář. Ten spolu s MUDr. Jaroslavem Novákem a pořadajícím plaveckým oddílem Slávie VŠ Plzeň připravili první plavecký maratón na 9. září 1973. "Základ nové tradice", "Úspěch plaveckého maratónu na Boleváku" hlásaly palcové novinové titulky. Závod obsadili výhradně plzeňští plavci. Plavalo se kolem rybníka. Nevídaně příznivé počasí způsobilo, že původně vyměřený okruh 3 km bylo nutno zkrátit pro nízký stav vody na 2.5 km, aby se plavci vyhnuli mělčinám. Připomeňme si výsledky a jména. S některými se setkáme opakovaně v budoucnu.

**2.5 km žáci:** 1. Zeman 1:06:42 , **2.5 km ženy:** 1. Fleissnerová 39:28 min. (československá reprezentantka),

**5 km muži:** 1. Ing. Kuchař 1:29:08 , 2. Ing. Hofman 3. Pytlík 4. MUDr. Zeman. **ženy:** 1. Nováková 1:39:38 ,

**10 km muži:** 1. Šimandl 2:54:20 , 2. Volf 3. Beneš 4. MUDr. Novák 5. Čížek. Závod úspěšně absolvovalo 14 plavců, z nichž většina plavala maratón vůbec poprvé.



Jediná dochovaná fotografie z 1. ročníku plaveckého maratónu na Boleváku r. 1973  
Zleva: R. Čermák, Ing. K. Kuchař, Pytlík, Dr. V.Zeman, H.Nováková



**Zimní premiéra:**

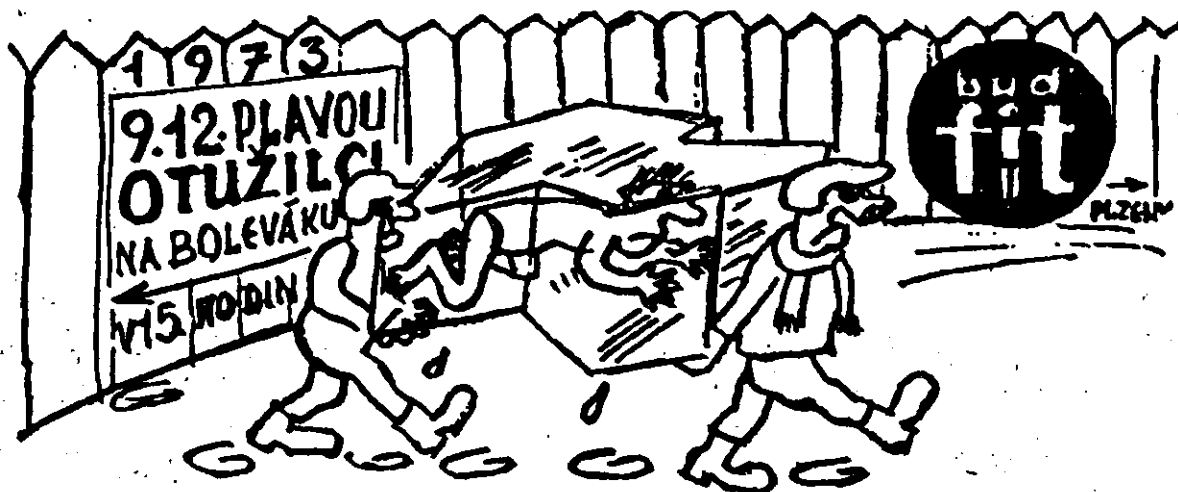
V témž roce získal Oldřich Šafář několik prvních odvážlivců, kteří pod jeho vedením pravidelně o nedělích trénovali v chladnoucích vodách Boleváku. Prvé veřejné vystoupení uspořádali 9. 12. 1973 u Ostende. Jako host se zúčastnil i Oldřich Liška s několika pražskými otužilci. Ve vodě 0 °C, ve vzduchu 0 °C mezi ledovými krami (tzv. pevná žába = shodná teplota vody a vzduchu a led) tehdy plavali Oldřich Šafář 50 m, Jan Pytlík a Jana Laštovková 100 m, Ing. Karel Kuchař 300 m, Jiří Šimandl 500 m. Z pražských členů TJ Hostivař pak Liška, Kurzová, Kosař, Kraus a Zelenková. Vystoupení mělo početné publikum, které podobnou podívanou vidělo na vlastní oči většinou poprvé.



**Křest otužilců provádí Olda Šafář. „Slavnost Slunovratu“, Bolevecký rybník 6.12.1973.**



# OTUŽOVÁNÍ V ČSSR JE 50 LET



## Půjdete se vykoupat na Bolevák?

Na otázku v titulku dá asi většina čtenářů v této roční době zápornou odpověď. Mnozí by si spíše mysleli něco o nedostatku zdravého rozumu. Přesto však už i mezi Plzeňáky je skupina otužilců, kteří si ledovou koupel pravidelně dopřávají. V jubilejním roce organizovaného otužování byl totiž při plaveckém oddílu Slavia Plzeň VS ustaven úsek otužilců a plavců vytrvalců, který hned od svého založení se má čile k světu. Pod vedením O. Šafáře, který sám na sobě již řadu let dokumentuje příznivý vliv systematického otužování, uspořádá Slavia VS první veřejné vystoupení otužilců na Boleváků v neděli 8. prosince ve 14.30 hodin.

Otužování jako obecný hygienický požadavek je uznáváno od nepaměti. Starověcí Číňané, Spartaňané, Hippokrates a Aristoteles znali dobře jeho význam pro zdravotní stav. O Sokratovi se traduje, že se sám otužoval a při každodenním cvičení chodil bos za každého počasí, třeba i ve sněhu.

Otužilost lze dosáhnout různými prostředky. Vrcholem otužilosti jsou každoroční vystoupení sportovních otužilců, pro které je otužování sportovním odvětvím. Stupeň otužilosti, hodnocený podle vzdálenosti, uplavané v ledové vodě v zim-

ních podmínkách, je vyjádřen jednotlivými výkonnostními třídami.

Nestorem sportovního otužování v ČSSR je legendární Alfréd Nikodém, který po několikerém uspořádání veřejného vánočního přeplavání Vltavy v Praze založil v r. 1923 Zimní záchrannou sekci tonoucích při plaveckém klubu APK Praha. V roce 1948 stál Nikodém u kolébky Tělovýchovného otužileckého klubu Praha, jehož přímým pokračovatelem je I. oddíl otužilců a plavců vytrvalců TJ Hostivař. Vedení a propagaci otužování převzal po smrti A. Nikodéma další otužilecký nadšenec Oldřich Liška, s jehož jménem je dosavadní rozvoj otužileckého sportu nerozlučně spjat.

Zatímco téměř 40 let existoval u nás jen jediný registrovaný klub otužilců, řídí dnes úsek otužilců a plavců vytrvalců při Českém plaveckém svazu 27 oddílů a další stále přibývají. Jedním z nejmladších je právě Slavia Plzeň VS, která nedělním vystoupením napíše první stránku činnosti na tomto v Plzni zcela novém úseku sportovní činnosti. Veřejnému křtu sportovních otužilců bude přítomen předseda úseku O. Liška z Prahy. Zdá se, že v dohlednu není ani náhlá obleva, takže plzeňští otužilci budou mít pro svůj start prvotřídní rámec.

(jn)



**Olda Šafář při soutěži „Slavnost Slunovratu“ . Bolevecký rybník 6.12.1973**



**„Slavnost Slunovratu“, Bolevecký rybník 6.12.1973. Vpravo zasl.mistr sportu František Venclovský - první československý přemožitel kanálu La Manche, vlevo jeho trenér ve sportovním otužování - Olda Šafář.**

## **První desetiletí**

1974:

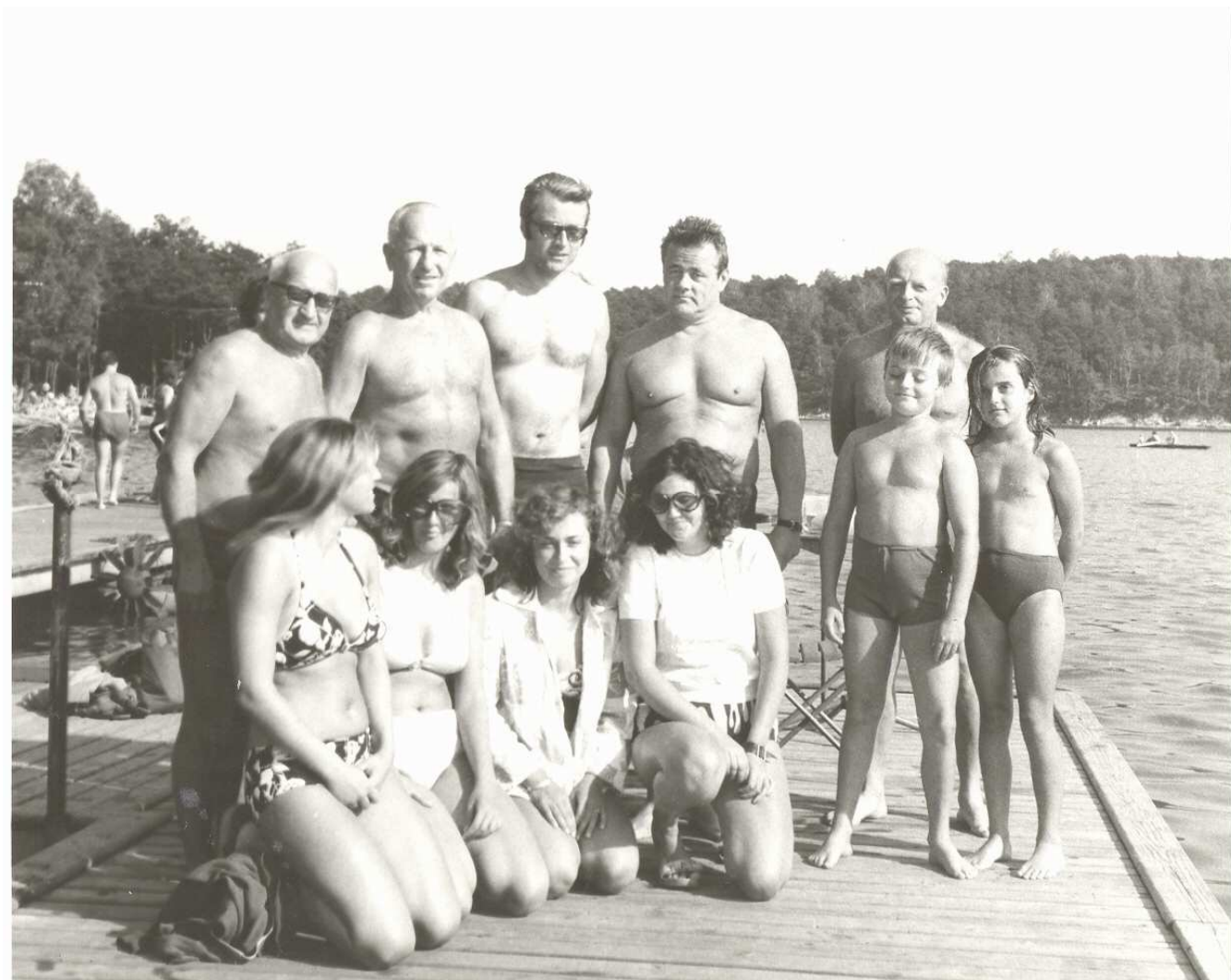


1. odznak klubu SODP Plzeň z roku 1974. Autor: O Šafář.

24. 8. se plave první maratón na Hracholuské přehradě. Start a cíl byl u Rájovské pláže, plavalo se směrem k Vranovu ve vodě 20 °C teplé. Zúčastnili se již plavci z celé ČSR. Oddíl uvádím dále jen u mimoplzeňských plavců. **20 km:** 1. Beneš 5:39:18, 2. Dr. Novák, 3. Doule (Strakonice). **8 km:** 1. Horský 2:07:44 3. Čermák, **5 km:** 1. Dr. Zeman 1:39:21, 2. Řehoř 3. Král. Ženy neplaval.

31. 8. Bolevák - 2.ročník **10 km muži:** 1. Beneš 3:05:50, 2. Kimák 3. Dr. Novák 5. Dr. Zeman, **5 km ženy:** 1. Horská 1:40:53, 2. Vlčková 3. Pytlíková, **muži:** 1. Masojídek (Budyně) 1:43:01, 2. Zeman 3. Janeba (Choceň), **2,5 km žačky:** 1. Zemanová 1:16:02.





**2. ročník plaveckého maratónu na Boleváku r. 1974. Zleva O. Šafář, Dr. V. Zeman, R. Čermák, S. Král, děti Helena a Vašek Zemanovi**



**1. ročník maratónu Hracholusky 1974. 1. řada zleva: Dr. Zeman, Král, Hajajs, Dr. Novák, Beneš, Čermák, Horský, Masojídek,(Budyně), sedí Ing. Doule**

"Slavnosti slunovratu" dne 7. 12. na Boleváku se zúčastnilo 54 plavců ze 14 oddílů v čele se zms F.Venclovským. Ve vodě 3 °C (vzduch 3 °C) plavali trať 1000 m: Jiří Šimandl, 500 m: MUDr. Václav Zeman, Láďa Černok, 300 m: František Procházka, Jiří Stašek, 100 m: Oldřich Šafář, a další.

Dále jsme obsadili soutěž ve Strakonících, Praze, Hradci Králové, Brně, Chocni, Jiřetíně.

**Otužilci zítra  
na Boleváků**



## František Venclovský v Plzni

Sportovní divák se pomalu začíná přeoriento-  
vat na zimní sporty, a mezi ty patří také  
sportovní otužování. A to bez ohledu na to, že  
normálnímu smrtelníkovi při pomýšlení na ledo-  
vou koupel nesekne spíše hneš kůže. Přesto  
si řada těch nejtroufalejších nachází každoročně  
cestu mezi ty, kteří toto sportovní odvětví v pl-  
ném zdraví provozují léta, ba mnozí i desítky  
let. Věk počet aktivních otužilců stále roste,  
a ruku v ruce s tím i počet otužileckých sou-  
těží.

Prvním otužileckým podnikem letošní sezóny  
byla soutěž v Hradci Králové, kde mezi téměř  
stovkou otužilců byla i pětice ze Slavie VŠ  
Plzeň. Podle termínovky je otužilecká soutěž,  
nazvaná symbolicky „Slavnost slunovratu“, vlast-  
ně druhou v celostátním kalendáři. Pořadatelům  
ze Slavie VŠ Plzeň se k letošním 2. ročníku  
sešlo už na 50 příbližek z českých a morav-  
ských oddílů. Potěšující je zpráva, že mezi star-  
tujícími bude i mistr sportu František Venclov-  
ský, držitel československý primát v překonání

kanálu La Manche. Jeho obětavost vyvolává i  
z faktu, že po ukončení soutěže v Plzni spěchá  
hned do Broumova, kde v neděli startuje na  
dalším otužileckém podniku. Inu, nemá to mistr  
sportu vždy snadné, chce-li pro svůj sport udě-  
lat maximum propagační práce.

V sobotu dopoledna, ještě před vlastním zahá-  
jením soutěže, budou zástupci pořadatelů, tělo-  
výchovných složek a sekce sportovního otužová-  
ní Českého plaveckého svazu, mezi nimiž samo-  
zřejmě nebude chybět F. Venclovský, uvítáni na  
plzeňské radnici. Start je na programu ve 14  
hodin v prostoru restaurace Ostende na Bole-  
veckém rybníku. Vzhledem k obléváce lze těžko  
předpokládat, že rybník do startu zamrzne, a tak  
bude možno odplavat všechny plánované tratě  
od 50 do 1000 metrů. Vystoupení otužilců jistě  
naše oděry mezi sportovními přívrženci našeho  
města, jako tomu bylo i v zahajovacím ročníku.

(jm)



Nástup k otužilecké soutěži 1974 s přemožiteli kanálu La Manche. Zleva: Dr. Zeman, zasloužilým mistrsportu F. Venclovský, mistr sportu J. Novák, otužilec z H.K., F. Procházka





O. Šafář, „křtí“ nové otužilce Dr. Zemana s dětmi 1974.

### 1975:

"Šimandl kraloval Lipnu" uváděly novinové titulky plavecký maratón, který byl považován za neoficiální mistrovství ČSR. 21. 6. voda 16 °C: **20 km:** 1. Šimandl 5:59:51, 2. Novák(Pardubice) 6:52:18, 3. Doule(Strakonice) **10 km:** 1. Tomeš (Pardubice) 2:53:54, 6. Dr. Zeman, **10 km veteráni:** 1. Venclovský (Olomouc) 3:45:11 2. Čermák, **5 km:** 1. Charvát (Hostivař) 2:08:31, 2. Stašek.

Ve 2. ročníku veletržního maratónu na brněnské přehradě zvítězil Jiří Šimandl. V létě se plave již 3. ročník maratónu na Boleváku a 2. ročník na Hracholuské přehradě. Na 5 km byl pátý Dr. Zeman v čase 1:34.

"Pohár Primátora zůstal v Plzni" uváděly noviny 3. ročník soutěže "Slavnost slunovratu", která se konala na zamrzlém Boleváku 6. 12. za účasti 62 otužilců z 12 oddílů, z toho 20 místních plavců. Voda 0 °C, vzduch 6 °C. Nad soutěží převzal záštitu primátor města a plzeňští otužilci získali za 102 bodů jím věnovaný pohár. Podle tehdy přijatého celostátního bodování se udělovalo za uplavání 1000 m v ledové vodě 12 bodů, za 500 m 6, 250 m 4 a 100 m 2 body. Plavali jsme takto: **1000 m** spolu se zms Novákem (Pardubice) zdolali Šimandl, Ing. K. Kuchař, MUDr. Zeman. **500 m:** L. Černok, Laštovka, Laštovková, Stašek. **250 m:** Šlauf, Ing. Ludvík, Rozsival, Valeš, Jiří a František Procházkoví. **100 m:** Šafář, Josef Hromiak, Kolář, Ing. L. Kuchař, Z. Kopelent, Šimek a Kraus.

Dále jsme obsadili zimní soutěže na Punkvě, ve Strakonících, Hradci Králové a Praze.



Otužilecká soutěž ve Strakonících 13. 12. 1975. Zleva Ing. Kuchař, ? Dr. Zeman, Pokrovský, Šafář. Strakonice



Trénink na zamrzlém Bolevákú 1975. Zleva: neznámý bruslař, F. Procházka O. Šafář, Dr. Zeman se svými dětmi.





**Odstraňování ledu 1975. Zleva Dr. Zeman, O. Šafář, H. Zemanová (dnes Ing. Götzová), J.. Stašek.**



**Soutěž Bolevák 1975: Dr. Zeman a Ing. Kuchař.**



**1976:**

V lednu uskutečňujeme za obrovského zájmu diváků **prvé propagační vystoupení v zahraničí**, a to v německém Auerbachu. Měli jsme velký úspěch, takže jsme v budoucnu zimní plavání v zahraničí ještě několikrát zopakovali. Za vydatné metodické pomoci O. Šafáře vzniklo i v NDR později několik otužileckých klubů. **Jarní pohár 1. ročník** 13. 3. na Boleváku, voda 2 °C, vzduch 6 °C. Trasa vedla v ledovém koridoru na ostrůvek. Trati 1000 a 750 m přilákaly jen po 1 účastníku (Ing. K. Kuchař, MUDr. Zeman), plavalo 18 plavců z Plzně. Diváci obdivovali též 72 letého Pokrovského z Litochovic. Záběr z otužileckého tréninku na Boleváku z února 1975 byl přetištěn v řadě našich novin a časopisů, ze zahraničních např. v Tribüne (Berlín, 27. 1. 1976).

**27. 6.- 28.ročník Vrané-Praha** 12 km, voda 13 °C. Muži: 1.zms Novák (Pardubice) 2:01, 4. Šimandl, 9. Dr. Zeman. Veteráni: 1. Čermák 2:33 - obrovský úspěch našeho Radka Čermáka.

**Bolevák 1976** - 24.7. voda 20 °C. **10km muži:** 1. Hazuka 2:43:06, 2. Šimandl, 6. MUDr. Novák, 8. MUDr. Zeman, 12. Veselý J. **10 km dorost:** 1. Michal Ilja 2:46:47 **10 km veteráni:** 1. Novák(Brno) 3:45, 4. Čermák.

**5km muži:** 1. Masojídek(Budyně), 5. Stašek, 10. Ing. L. Kuchař.

**ženy:**1. Nováková 1:45:45 **2.5km:** 1. Hajajs. **2.5km žáci starší:** 1. Hruška, 2. Lubomírský. **Žáci mladší:** 1. Forejt, 2. Čelakovský P., 3. Zýka.

**25. 7. - štafety: 3 krát 5 km muži:** 1. Slávia VŠ Plzeň 4:08 (Ing. Beneš 1:21, Michal 1:20, Šimandl 1:26), 2. Dukla Plzeň 4:18 (Hrouda, Ondráček, Hazuka), 3. Ústí, 4. Přerov-Brno. **Štafety 3 krát 2.5 km ženy:** 1. Slávia PŠ Plzeň B 1:55, 2. Slávia PŠ A - Hostivař Praha, 3. Ústí-Přerov, 4. Vlašim.

**13.8. se zúčastnili čeští plavci, mezi nimiž byl i náš Jirka Šimandl mezinárodního mořského maratónu v polské Gdyni na 19.5 km.** 1. Lizak (Polsko) 5:14:32, 6. Tomeš (Ústí), 7. Šimandl 6:07:48, 12. Kolář (Praha), 14. Joukl (Přerov).

**Úspěch na Seči:** 2. ročník 21.8. 53 závodníků ze 17 oddílů. Voda 17 °C, velké vlny. **10 km muži:** 1. Šimandl 2:32:00, 7. MUDr. Novák. **10 km veteráni:** 1. Novák (Brno) 3:23:25, 2. Čermák 4:00. **5 km muži:** 1. Michal 1:32:15, 5. MUDr. Zeman, 12. Stašek.

**"Čermák nejlepším veteránem. Lipno se bránilo maratóncům."**

Jubilejní 10. ročník neoficiálního mistrovství ČSR s mezinárodní účastí se konal 4. 9. v drsných povětrnostních podmínkách. Vítr, velké vlny, voda 13-15 °C, vzduch 11 °C, řada plavců vzala. Obdivuhodný výkon podal na 20 km Čermák, který vydržel plavat 10 hodin ve studené vodě a doplaval jako jediný veterán. Obtížné podmínky vyhovovaly i

MUDr. Zemanovi, který v tvrdé konkurenci dosáhl 2. místa a dotahoval se na prvního závodníka. **Výsledky: 20 km muži:**1. zms Novák (Pard.) 6:04:05, **veteráni:** 1. Čermák 10:01:48, **10 km muži:** 1. Vlasák (Pard.) 3:31:44, 2. Dr. Zeman 3:33:48.

**1.ročník maratónu Rozkoš** 11. 9. voda 15°C : **10 km** 1. Šimandl 3:21:27. **Brno** 18. 9. Voda 15 °C, vzduch 8 °C, silný vítr a vlny přinutily pořadatele zkrátit tratě. **6 km muži:** 1. Lizak (Polsko) 1:50:20, 2. Šimandl 1:50:36, **veteráni:** 1. Novák (Brno) 2: 34, 2. Čermák 3:07, **3 km muži:** 1. Říha (Trutnov) 57:13 min. 2. Michal 57:42, 5. Dr. Zeman 1:10.

**4.ročník Slavnosti slunovratu na Boleváku** plavalo ve 3 °C vodě 87 otužilců ze 17 oddílů. **1000 m** plaval spolu se zms Venclovským Dr. Zeman a J. Veselý, který k nám přestoupil z Hostivaře a stal se naší významnou posilou. **750 m** Stašek, **500 m** Laštovková, Černý, F.Veselý, Kalný, F. a J. Procházek, Janoušek, Szadkovský, Ing.Ludvík. Pohár primátora zůstal opět v Plzni. V sezóně jsme obsadili téměř všechny otužilecké soutěže a i

30. jubilejní memoriál A. Nikodéma v Praze, kde plavalo 214 borců z 28 oddílů ve vodě 3.5 °C.



Sněhový zábal při propagačním vystoupení v Auerbachu 1976 (Dr. Zeman).

### 1977:

Do čela plzeňských otužilců si volíme Frantu Veselého, který tak vystřídal Oldu Šafáře a Láďu Černoka. Sekci vedl do r. 1983. Osvědčil se jako výborný organizátor a pod jeho vedením dosáhl klub řady významných úspěchů. **Propagační vystoupení ve Spáleném Poříčí.** 20. 1. Tloušťka ledu 40 cm a sněhové zábaly plavců dotvářely správnou otužileckou atmosféru. Kromě všech plzeňských zimních plavců se představily i místní Jana Laštovková a Jarka Holubová.



Propagační vystoupení ve Spáleném Poříčí v lednu 1977.  
Konferuje Ing. K. Kuchař, fotografuje Dr. V. Zeman. Dále v plavkách zleva  
J. Šimandl, Z. Vrabec, J. Veselý, ?, F. Veselý, Z. Hajajs, v popředí O. Šafář.

**Jarní pohár** na Boleváků se konal 12.3.

Na 4. ročníku maratónu v **Brně** 25.6. zaplavoval Šimandl 10 km v čase 2:43:35. **Vrané-Praha** 2.7., voda 12-14 °C. **12 km muži:** 1. Tomeš(Ústí) 1:44, 6. Dr. Zeman 1:54. **Veteráni:** 1. Čermák 2:03. **Seč** 20.8. Voda 17°C, **10 km muži:** 1. Tomeš(Ústí) 2:21, 3. Dr. Zeman 3:09, 15. Veselý J. **5 km :** 1. Čermák (Pard.), 8. Stašek, 10. Pelant 1:56. **Lipno** 3.9. **Pořadatelství se ujímá Slávia VŠ Plzeň** místo odstoupivší Hostivaře. Ve vodě 18 °C doplaval v závodech na 10 km Dr. Zeman sedmý v čase 3:28.

**5.ročník zimní soutěže na Boleváků 3.12**, kterého se zúčastnilo 90 otužilců z 20 oddílů, přinesl opět výrazný úspěch Plzeňanům. Při teplotě vody 1°C po odstranění ledové tříště plavali **1000 m:** J. Veselý, Dr. Zeman, Smolík a Pelant, kteří tak získali **mistrovský otužilecký stupeň**. **Za 750 m první otužilecký stupeň** získala Smolíková, **za 500 m druhý stupeň** Stašek, Kraus, Čechura, Ing. Ludvík, Valeš, Zubzanda, **za 250 m 3. stupeň** F. Procházka, Ing. L. Kuchař, Havlíček, Rozsival. **100 m** uplavali mj. Kollár, Hromiak, Hajajs, Šafář, F.Veselý. Zvítězila Slávia VŠ Plzeň a získala tak opět pohár primátora města Plzně.





Zleva: ?? , Olda Šafář, František Venclovský, Jiří Pokrovský. Bolevecký rybník 1977.

### 1978:

**Bolevecký maratón 6.ročník** se konal 15.7. v neobvykle chladném počasí. Voda 15 °C ,vzduch 10 °C byly důvodem ke zkrácení tratí z 10 na 5 km. Dr. Zeman doplavál pátý za 1:35:40. **1. maratón na Litické přehradě** 19.8. voda 17°C **10 km muži:** 1. Vojta (Ústí) 2:26:15, 2. Dr. Zeman 2:47:20, **veteráni:** 1. Čermák 3:13:59, **5 km muži:** 1. Ing. Severa(Bratislava) 1:12:05 2. Černý 1:14:20, 4. Stašek. **Brno 29.7. 5 km** Nedvěd. **Seč 26.8. 10 km:** 1. Šindelář(Brno) 2:30:09, 5. Dr. Zeman 3:37:08 **Lipno 2.9.** voda 14 °C, vzduch 10 °C.Na zkrácené trati z 10 na 5 km obsadil Dr. Zeman 7. místo časem 1:37:29.

**6. ročník zimního plavání na Boleváku** 2.12. Voda 1°C, vzduch 2°C. Plavalo 52 otužilců ze 14 oddílů. Náš oddíl obsadil v celostátní soutěži 1. místo.

### 1979:

**Maratón na Litické přehradě**, voda 19°C, vzduch 16°C. **10 km:** 1. Kolář(Hostivař) 3:13:18, 5. Dr. Zeman 3:37:18. **veteráni:** 1. Novák (Brno) 2. Čermák 3:57:13. **10 km ženy:** 3. Kratochvílová 3:35:32.

**Lipno 1.9.** Voda 17°C. **20 km:** 1. Zeidam (Sýrie) 5: 08:54 a Grundová (Ústí) 6:10:56. **Veteráni:** 1. Heinz (Švýcarsko) 6:58, 2. Čermák 8.33 **10 km muži:** 1. Dastlík (Pard) 2:34, 6. Dr. Zeman 3:30:46 **ženy:** 1. Kožená (Pard) 3:38, 2. Kratochvílová 3:39. **5 km ženy:** 1. Sudová H. 2. Kordíková, 3. Taušová, 4. Grossová.

Náš Radomír Čermák (nar.1929) v celostátní soutěži veteránů opět obsadil 1. místo. Dopršil tak úspěšnou sérii, kdy v letech 1976-79 byl třikrát vyhodnocen nejlepším veteránem roku.

**7. ročník zimní soutěže na Boleváku 8.12**, voda 5°C, vzduch 8°C. Nejdelší tratě úspěšně absolvovali J. Veselý 1000 m a Dr. V. Zeman 750 m. Celkem plavalo 65 otužilců.



Oslava Silvestra na Boleváku 31. 12. 1979

Zleva: Josef Veselý, Rudolf Pelant, Jitka Grossová, Ing. František Ludvík, MUDr. Václav Zeman, Jaroslav Šmíd

## 1980:

**V Bratislavě 15.3.** ve vodě 4 °C uplavali 1000 m J.Veselý a K. Nedvěd.

Letní sezónu začínáme **městským přeborem v Plzni 31.5.** Voda 16 °C, vzduch 14 °C.  
**Přeborníci Plzně: 5 km muži:** Kučera 1:09:29. **5 km ženy:** Grundová (přestoupila k nám z Ústí n.L.) 1:14:03. **5 km veteráni:** Dr. Zeman 1:36:14. **Dorostenky 2.5 km:** Pechanová, **žactvo 1 km:** Marečková a Štorek.

**Jevišovice 14.6. 10km muži:** 1. Šindelář (Brno) 2:47, 5. Hrdlička, **ženy:** 1. Dvořáková(Jihlava) 2:55, 2. Králová, 3. Pechanová. **5 km muži:** 1. Pisec(Bratislava) 1:12, 4. Kučera, 5. Götz. **ženy:** 1. Škrtlantová, 3. Sudová, 4.-5. Taušová a Grossová. **5 km veteráni:** 1.zms. Skovajsa (Bratislava) 1:40:00, 2. Dr. Zeman 1:50:20. **Družstva:** 1. Pedagog Plzeň, 2. Slávia VŠ Plzeň, 3. Jihlava.

**Rozkoš u Č.Skalice 21.6.** Voda 18, vzduch 20°C. **10 km ženy:** 1. Králová 2:44, 2. Skalová, 3. Grundová, 4. Kratochvílová. **10 km veteráni:** 1. Dr. Zeman 3:39:30, **5 km:** 1. Vymazal (Brno) 1:05:00, 3. Götz, 5. Kučera, 7. Hrdlička, 1. Škudrnová, 3. Sudová, 5. Taušová, 6. Grossová.

**Litice 28.6.** voda 17, vzduch 18°C. **20 km muži:** 1. Šindelář (Brno), 2. Dvořák. **ženy:** 1. Grundová. **10 km ženy:** 1. Králová 2. Skalová **10 km veteráni:** 1. Dr. Zeman 3:02:06, 2. Čermák. **5 km muži:** 1. Götz, 2. Kučera, 3. Hrdlička. **ženy:** 1. Sudová, 2. Grossová. **Přeborníci kraje: 20 km** Grundová a Dvořák, **10 km** Králová a Dr. Zeman, **5 km** Sudová a Götz. **Družstva:** 1. Slávia VŠ Plzeň, 2. Pedagog Plzeň.

**32. ročník Vrané-Praha 5.7.** Voda 12 °C, vzduch 18 °C. **12 km muži:** 1. Dvořák 1:22:22, 14. Vrabec, 16. Veselý J. **ženy:** 1. Dvořáková (Jihlava) 1:24:19, 2. Grundová 1:29:25, 3. Skalová. **Veteráni:** 1. zms Skovajsa(Bratislava) 1:38:35, 2. Dr.Zeman 1:41:30, 4. Čermák.

**Bratislava 12.7.** Voda 18°C, vzduch 20°C. **10 km:** 1. Jírek (Pard) 2:16:40, 2. Dvořák 2:17:20. 1. Dvořáková (Jihlava) 2:20:37, 2. Králová, 3. Skálová. **10 km veteráni:** 1. Dr. Zeman 3:21:51, 3. Čermák. **5km:** 1. Kučera 1:06, 2. Götz, 3. Bayer. 1. Dvořáková (Jihlava) 1:02, 2. Sudová, 3. Grossová, 4. Taušová. **Seč 23.8. 10 km veteráni:** 1. Dr. Zeman 3:27:25.

**Lipno 6.9.** Voda 18°C, vzduch 16°C. **20 km muži:** 1. Basam Mussi (Sýrie) 4:45:21 (traťový rekord!). **20 km ženy:** 1. Dvořáková (Ji) 5:53, 2. Skolová, **10 km veteráni:** 1. Dr. Zeman 3:53:26, 2. Čermák, **10 km ženy:** 1. Králová 3:05:01 **5 km ženy:** 1. Sudová.

**Závěrečné hodnocení sezóny** (výsledky z 8 maratónů): muži 1. Dastlík (Pard), ženy 2. Skalová, 3. Králová. Mezi oddíly byla nejlepší Slávia VŠ Plzeň před VCHZ Pardubice a Pedagog Plzeň. Do kategorie veteránů v tomto roce postoupil MUDr. Václav Zeman (nar. 1940) a zvítězil před svým oddílovým druhem a obhájcem titulu z předchozích let Radkem Čermákem (1929). Potěšitelné bylo, že nastoupila nová generace mladých plzeňských dálkových plavců, Grossová, sestry Sudovy, Marešková, Pechanová, Dvořák, Kučera, Götz a Hrdlička. **20.12. se konal 8. ročník Slavnosti slunovratu.** V ledové vodě 0°C plavalo 28 otužilců.

## 1981:

**V Jevišovicích 13.6. na trati 5 km** (voda 23°C) zvítězil v kategorii veteránů Dr. Zeman za 1:45:36. **10 km muži:** 1. Vymazal (Brno), 8. Hrdlička, **ženy:** 1. Dvořáková (Ji), 2. Králová. **5 km muži:** 1. Čermák (Ji) 1:04, 5. Götz 1:11, 6. Forejt, 7. Kučera 11. Škopek, 13. Leicht, 15. Hanzlík, **ženy:** 1. Dvořáková (Ji), 2. Škudrnová, 4. Marešková 5. Sudová H., 6. Pecherová, 7. Taušová. **5 km st. veteráni:** 3. Čermák 1:50.

**Rozkoš 20.6. 10 km ženy:** 1. Dvořáková (Ji) 2:28, 2. Králová 3:00. **10 km veteráni:** 1. Novák (Brno) 3:52:10, 2. Čermák 3:53:00 **5 km muži:** 1. Sedlák (Pard) 1:06, 5. Škopek 1:27, 7. Leicht. **5 km ženy:** 1. Škudrnová 1:11, 2. Sudová 3. Marešková, 6. Taušová.

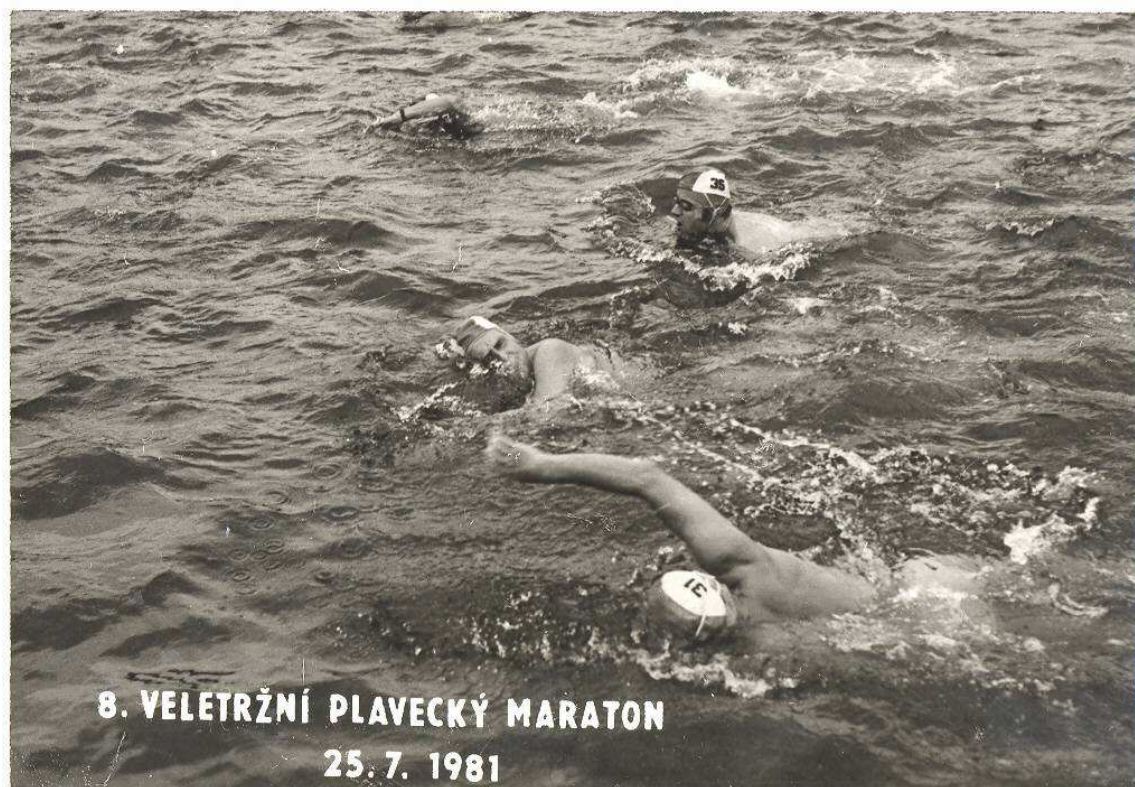
**Litický maratón 27.6.** Voda 18°C, vzduch 19°C. R. Čermák zvítězil v kategorii veteránů na **20 km** za 10:06. **20 km ženy:** 1. Králová 7:19. **20 km muži:** 1. Vymazal (Brno) 6:32:31. **10 km:** 1. Sedlák (Pard) 2:57:21, 2. Götz 3:22:13, **ženy:** 1. Kratochvílová 4:22, **5 km** 1. Škudrnová, 3. Hoferová, 4. Marešková, 6. Pecherová, **5 km veteráni:** 1. Dr. Zeman 1:57:11. **4.7. Vrané-Praha 12 km** (voda 14°C) vyhráli Šindelář (Brno) a Dvořáková (Ji) shodně za 1:48:42. 22. Nedvěd, 23. Veselý J., 2. Kratochvílová 2:13:35. **Veteráni:** 1. MUDr. Zeman 2:13:06.





**Maratón Vrané – Praha 1981 12 km.  
1. místo veteránů Dr. Zeman, cenu předává Š. Polák**

**Brno 25.7. 10 km veteráni: 1. MUDr. Zeman 4:02:30.**



**1981 -Dr. Zeman (v brýlích) na trati brněnského maratónu na 10 km.**

**Na Lipně 5.9.** byly pro nízkou teplotu vody (16°C) zkracovány tratě **7.5 km muži:** 1. Sedlák (Pard) 2:14, 3. Hrdlička, **ženy:** 1. Skalová 2:42, 2. Kratochvílová, **veteráni:** 1. Dr. Zeman 3:17, **5 km dorost:** 1. Háj 1:12:58, 2. Götz, 3. Ovsjanikov, **ženy:** 1. Zemanová (Ji) 1:18:46, 2. Králová, 3. Sudová.

**Přebor Československa v kategorii veteránů vyhrál opět MUDr. Zeman.**  
**Na Boleváku 5.12.** plavalo 48 otužilců z 12 oddílů ve vodě 1°C na tratích 100, 250, 500 a 750 m.

## 1 9 8 2:

**Na Rozkoši 19.6.** ve vodě (i vzduchu) 16°C zvítězil v kategorii **veteránů na 10 km** Dr. Zeman v čase 3:26:28. **10 km muži:** 1. Neterda (Pard) 2:20, 8. Götz 2:38, 9. Hrdlička, **ženy:** 1. Dvořáková (Ji) 2:20:03, 2. Skalová 2:47, 3. Sudová. **5 km muži:** 1. Vozka 1:04:31, 2. Ovsjanikov, 3. Kučera, 5. Šafránek, 6. Leicht.

**10 km veteráni na litické přehradě 26.6:** ve vodě 19°C (vzduch 21) zvítězil Dr. Zeman za 4:11:58. **V Brně 24.7. zvítězili na 10 km** Krajčovič (Blava) 2:44:03 a Škudrnová 2:55:15, 3. Bešťáková. **10 km veteráni:** 1. Kolář (IPS Praha) 3:34:15, 3. Dr. Zeman 4:06:30. **5 km:** 1. Sokol (Ji), 2. Vozka, 3. Forejt.

**Seč 21.8.** Voda 19°C. **10 km ženy:** 1. Dvořáková (Ji) 2:49:16, 2. Marešková 3:05:22, 3. Skalová, 4. Králová. **10 km veteráni:** 1. Kolář (IPS) 3:21:50, 3. Dr. Zeman 3:45:12. **5 km muži:** 1. Burian (Pard) 4. Götz, 6. Forejt, 13. Dvořák, 15. Hanzlík, **ženy:** 1. Škudrnová.

**Plzeňské plavkyně kralovaly na Lipně 4.9.** ve vodě 18°C (vzduch 17-28). **20 km ženy:** 1. Edita Skalová 7:00, **10 km muži:** 1. Čermák (Ji) 2:39, 6. Götz, **10 km ženy:** 1. Škudrnová 2:50, 2. Marešková, 3. Kratochvílová, **10 km veteráni:** 1. Hanuš (Brno) 3:40, 2. Dr. Zeman 3:59.

**Přeborníky ČSR** se stali Šindelář (Brno) a Dvořáková (Jihlava). 2. a 3. místo obsadily Skalová a Marešková. **Prvé místo v soutěži veteránů obsadil již potřetí za sebou MUDr. Václav Zeman.** Nejlepší oddíl byl VCHZ Pardubice, čtvrté místo obsadila Slávia VŠ Plzeň.

**34. ročník Vrané-Praha 12 km.** Voda 13°C. 1. Dvořáková (Ji) 1:41, 2. Kratochvílová 2:07. **Muži:** 1. Neterda (Pard) 1:43, 15. Veselý J. **Veteráni:** 1. Kolář (IPS) 1:58, 3. Dr. Zeman 2:08.

**10. jubilejní ročník Slavnosti slunovratu** se konal tradičně na Boleváku 4.12. ve vodě 2°C, vzduch byl -1°C. Zúčastnilo se 54 otužilců. Domáci se představili v plné sestavě. Po soutěži odcestovali plzeňští otužilci do **Příchovic u Přestic** k propagačnímu vystoupení.

**Druhé desetiletí****1 9 8 3:**

**Maratón na Litické přehradě 25.6.**, který se plaval ve vodě 20°C (vzduch 24°C) jako otevřený přebor západočeského a jihočeského kraje přinesl skvělý úspěch naší Mareškové, která zvítězila na **20 km** v čase 7:26. **10 km muži:** 1. Ježek(Pard) 2:45, 2. Vozka 2:48, 4. Götz, **ženy** 1. Kubíková(Ji) 2:49, 4. Škudrnová 3:03, 6. Skalová. **5 km ženy:** 1. Svačinková (Ji) 1:26, 3. Machalová 2:02. **5 km veteráni:** 1. zms Skovajsa (Blava) 1:36, 2. Dr. Zeman 1:56.

**Přeborníci západočeského kraje: 20 km** Marešková, **10 km** Vozka a Škudrnová, **5 km** Dr. Zeman a Machalová. Ani letos nechyběla zimní soutěž slunovratu, která se konala již po jedenácté.

**1 9 8 4:**

**Maratón na Litické přehradě se plave 23.6.** ve vodě 18°C (vzduch 18°C) jako otevřený přebor Plzně i kraje. Na 5 km byl 4. Dr. Zeman za 1:55:28 mezi veterány ČSR a třetí v kraji a Plzni. **V oficiálním přeboru ČSR v dálkovém plavání 8.9. na Lipně** ve vodě 17°C (vzduch 12°C) obsadil Dr. Zeman v kategorii mužů na 5 km 11. místo časem 2:03:28 a tímto závodem se rozloučil s aktivní činností. Ve svých 44 letech se stal nejstarším účastníkem přeboru ČSR.

**1.12. plaveme 12. ročník soutěže Slunovratu na Boleváku**, již s novým vedoucím úseku Petrem Janovým. Voda byla 4°C, vzduch 2°C. Účast : 58 plavců a plavkyň z 12 oddílů, **500 m:** 7. J. Veselý za 13:39. Nechyběl ani 80 letý Jiří Pokrovský z Prahy a plaval i Jan Modračka, který na mistrovství republiky v triatlonu obsadil 4. místo. S aktivní závodní činností se ve vložené plavbě rozloučil Zdeněk Hajajs.

V dalších letech činnost sportovních otužilců v Plzni stagnovala.

**1985 9.2. Brno** na řece Svatce 1°C – **500 m:** 15. J. Veselý 13:15. **30.11. Slavnost Slunovratu**

**1986 14.6. Jevišovice 10 km** – 8. J. Veselý. 29.11. v Plzni **13. Ročník Slavnosti Slunovratu**. Voda 4 °C, vzduch 3 °C, celkem 44 účastníků.

**1987 – propagační vystoupení v Příchovicích**

**1988 16.1. Nymburk** na Labi – 500 m J. Veselý a 250 m V. Tomášek **13.2.** J. Veselý a V. Tomášek – 500 m na řece Moravě. 27.2. Na Labi **v Litochovicích** – 500 m, voda 3 °C: V. Tomášek

**23.7. maratón Brno 5 km** 19. J. Veselý 2:23:46. **3.12. Strakonice** 500 m: V. Tomášek

**1 9 8 9:**

16.12.1989 na Dyji ve Znojmě **500 m:** J. Veselý a V. Tomášek plavali 500 m  
26. 12. Memoriál A. Nikodéma v Praze 5 plavců z Plzně.



**1990:**

V lednu jsme uspořádali propagační vystoupení s vodníkem a tučňákem na Boleváku .

Únor – koupání na Ostrově v Příhovicích, pozvali nás a organizačně zajistili V. Valeš a J. Andrlíková.

Sezonu 1990/91 jsme zahájili s novým předsedou – Vr. Tomáška vystřídal St. Rus. Stalo se to v restauraci U DIPPOLDŮ, kde 30. 10. proběhla bouřlivá Valná hromada. Po ostré diskusi, do které se zapojil i nestor plzeňských otužilců arch. Oldřich Šafář, se přítomní rozhodli pro samostatnou cestu a domluvili se na založení samostatného sportovního oddílu. Domluvili jsme se na stanovách (hlavní autoři S. Rus, Ing. Ladislav Kuchař a MUDr. Václav Zeman).

A tak vznikl náš současný klub, který v prvních letech vydatně finančně podporoval Ing. Miroslav Dbalý a firma INSTEL.

*V sezoně zimního plavání 1989 – 1990 vyvrcholila krize oddílu (v ČP r.89-90 se oddíl otužilců umísťuje na 26 až 27.místě z 33 registrovaných oddílů). Poté co aktivní činnost zakončili výborní dálkoví plavci (J. Šimandl, MUDr V. Zeman a další), se činnost oddílu omezila na tréninkové zimní plavání a účast pouze na propagačních akcích. Oddíl Slavie Plzeň se rozhodl popsanou situaci řešit faktickou likvidací úseku.*



**Trénink na Boleváku – 1990. Eva Liscová zkouší vodu. Zdá se že nikomu se do vody moc nechce. Zajímavé na tomto snímku je, že zachycuje okamžik, kdy starostlivého Standu Rusa napadlo vybudovat v tomto místě schůdky.**



**Trénink na Boleváku 1990. Zleva Venca Novák, J. Šmíd, Jožka Hromiak, Eva Liscová, Standa Rus.**

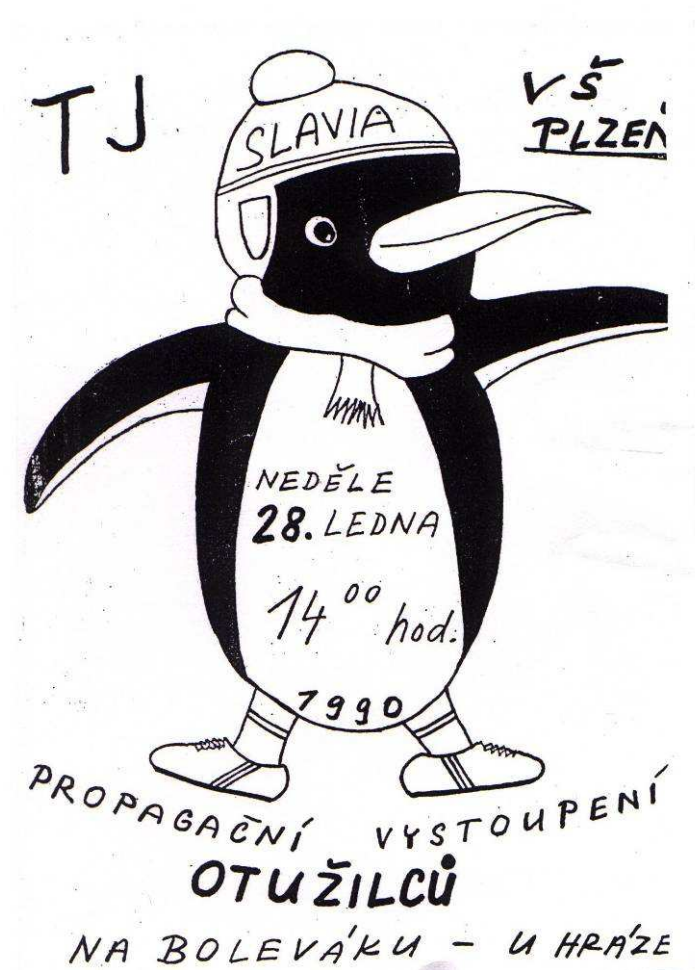


**Vystoupení na Boleváku 28.1. 1990. Zleva: J.Šmíd, V.Valeš, Jiřina Andrlíková, Standa Rus, Jožka Hromiak, Pepík Veselý, Eva Liscová (s rádiovkou), Vráť'a Tomášek (s přítelkyní), Venca Novák (s kravatou)**





Vystoupení na Boleváku 1990. Jiřina Andrlíková, Venca Novák  
(vzadu se koupe Honza Kolár s labutěmi)





## 1991:

20. 1. jsme se jako tradičně koupali v Boleváku, opět přišlo mnoho diváků a opět se vodníkovi nepodařilo žádného utopit.

26. 1. jsme poprvé jeli do německého NEUBURGU, kde jsme plavali v Dunaji na 22. ročníku DONAUSCHWIMMEN. Tuto cestu domluvil a organizačně zajistil MUDr. Novák.



**Neuburg 1991. Vpředu Vratislav Tomášek.**

9. 2. jsme si dojeli zaplavat po Zelenou Horu v Klášteře u Nepomuka. A ještě v průběhu února jsme stihli plavat ve Spáleném Poříčí na Hvížd'alce.

10. 3. jsme se ukázali několika stovkám diváků ve Stříbře.

13.4. přijeli záchranáři z NUEBURGU a společně jsme se koupali v Boleváku, je pravda, že oni v neoprenech.

V říjnu zahájili novou sezónu na Punkvě Vr. Tomášek a V. Novák.

Na Vánoční plavání do Prahy odjelo (a nakonec i z něj přijelo) 8 plavců a 29. 12. jsme ještě stihli zajet do Kařizku u Rokycan zaplavat si do zamrzlého rybníka.



!!!!

**Klub sportovních otužilců Plzeň byl zaregistrován 25.3. 1991 u Ministerstva vnitra.**

**Firma INSTEL v čele s Ing. Miroslavem Dbalým byla 3 roky sponzorem KSO v Plzni.**

!!!!

## 1992:

### **25.1. 1992 Donauschwimmen v Neuburgu:**

Na konci ledna jsme opět jeli do NEUBURGU. Nás plzeňáků bylo 6 a díky organizaci MUDr. Nováka s námi jelo ještě dalších 25 plavců z celé České republiky.

1. března proběhlo obvyklé vystoupení v Plzni a následovalo **První vystoupení v Železné Rudě**, kde jsme překvapili lyžaře natolik, že snad i zapomněli, proč do Rudy přijeli.

**V Brně se koná První oficielní MČR v zimním plavání**, což jistě stojí za zmínku, i když plzeňští plavci se nezúčastnili. Bronzovou medaili zde však získal náš dnešní člen Lucien Hankart.

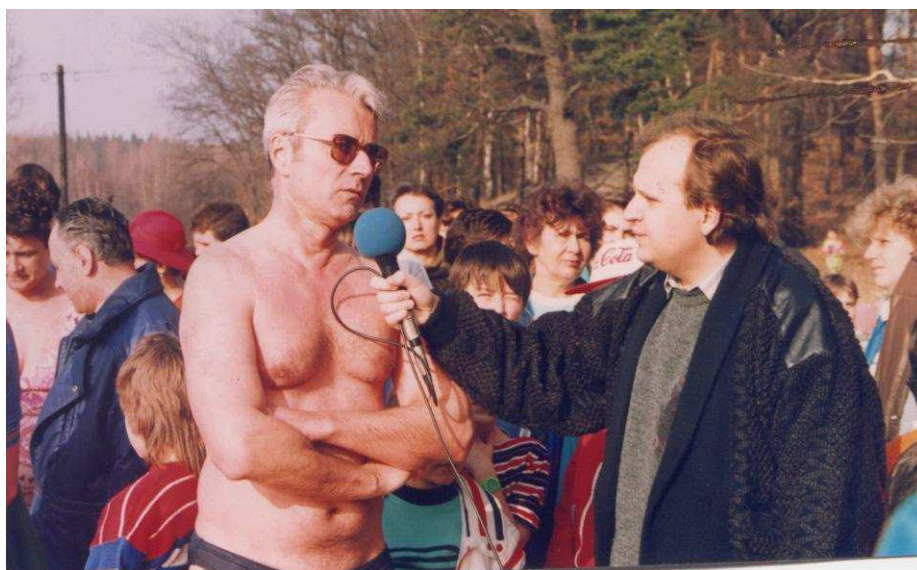


Na snímku z prvního Mistrovství České Republiky v zimním plavání je dnešní člen KSO Plzeň Lucien Hankart.

7. 11. odjeli Vr. Tomášek, P. Vituj a E. Liscová na soutěž do Jihlavy.

**21. 11. jsme po 6 leté odmlce uspořádali soutěž v Plzni** a navázali jsme tak **14. ročníkem SLAVNOSTI SLUNOVRATU** na předcházející tradici.





**MUDr. Václav Zeman při rozhovoru s novináři. Bolevecký rybník 1.3. 1992**

- 28. 11. – na soutěži v Hradci Králové plaval 500 m V. Tomášek.
- 5. 12. Plumlovská přehrada – Vr. Tomášek, E. Liscová a St. Rus
- 26. 12. Vánoční Vltava – účast 9 plzeňských plavců.

## ***Třetí desetiletí***

**1993:**

**Propagační vystoupení:** 10.1. Bolevák účast asi 1000 diváků.

16.1. Hvíždalka ve Spáleném Poříčí

V závěru ledna **24. ročník Donauschwimmen** – 10 našich otužilců

7.2. - klášter pod Zelenou Horou. 13.2. - na ostrově v Příchovicích. 20.2. Memoriál Jiřího Pokrovského Litochovice **500 m** V. Tomášek. 6.3. vystoupení na koupališti v Železné Rudě.

17.7. J. Veselý uplaval 5 km na 19. plaveckém **maratónu v Brně**.

**Přivítali jsme Luciena Hankarta z belgického Gentu.** Lucien se zúčastnil tréninku a mohl porovnat atmosféru v Plzni s atmosférou v belgickém Gentu. Tento pozoruhodný muž neváhal jet tisíce kilometrů po světě a účastnit se všemožných závodů dálkoplavců. Přestože plaval na Aljašce a dokonce i poblíž Severního pólu, za zimním plaváním začal později jezdit do České a Slovenské Republiky. Navíc se Lucien stal členem KSO Plzeň a velice dobře reprezentoval naše barvy v Českém poháru – o tom bude ale zmínka později.

Řada propagačních vystoupení (od 10.1. až do 6.3. celkem 5!), ale i účast na závodech Českého Poháru.



**Neuburg 1993. Stojící zleva: Olda Ducháček, Vráťa Tomášek, Pepík Veselý, Venca Novák, Eva Liscová, Jiřina Andrlíková. V podřepu zleva: Franta Pohl, Pavel Vituj, Václav Valeš a řidič.**





**Bolevák 10.1. 1993. Eva Liscová jde z vody , na břehu J.Veselý , O.Šafář, V. Novák, V.Tomášek a zcela vpravo je tehdejší sponzor Ing. Dbalý (všimněte si nových schůdků vybudovaných za Standy Rusa).**



**Vystoupení Klášter 1993 (jak jinak než s Vodníkem).**





Neuburg 1993. Zleva: Venca Novák , Standa Rus, Pepík Veselý a Vráť'a Tomášek.



Soutěž v Plzni 1993. V ledu je vyřezán dlouhý koridor na netradičním místě - u Kempu Ostende.



**Zúčastnil se také Belgičan Lucien Hankart (dnes člen KSO Plzeň).**



**Primátor města Plzně prof. MUDr. Zdeněk Mraček zahajuje otužileckou soutěž  
27. 11. 1993. V pozadí Dr. Zeman**



Dvacet let existence sportovních otužilců v Plzni

## Máme v domě vodníka, vy ještě ne?

Vážně. Bydlí v osmém patře a jmenuje se Stanislav Rus. V současné době vedle vodnické zastává i funkci náčelníka Klubu plzeňských otužilců, kteří svá propagační vystoupení provozují v chladných vodách rybníků všech plzeňských okresů pod tímto názvem třetí rok. Dnes mají otužilci svého sponzora - firmu INSTEL, která jejich akce podporuje. Najdete mezi nimi škodovky, energetiky, lékaře, podnikatele. Všichni mají jedno společné, s chutí a nadšením se od zimy do jara a od jara do

ných článků i brožur, týkajících se právě otužování. Spolu s Josefem Veselým - přezdívaným „Námořník“ (a on jím skutečně byl) - sportovnímu otužování věnují už od roku 1974, kdy v Plzni začínali otužilci v plaveckém oddíle při TJ Slavia VŠ.

Tehdy před lety - přesně 6. 12. 1973 - se uskutečnilo první vystoupení otužilců v Plzni, ale jak se v kterýchsi pramenech členové klubu dozvěděli, už za první republiky se otužilci koupali ve vodách Radbuzy. Přesto oba, doktor Zeman i pan Vese-

ldější výzkumy v oblasti otužování. „I on zemřel - jak s oblibou říkáme - naprosto zdrav.“ říká doktor Zeman. „Podle našich výzkumů, které jsme prováděli, máme potvrzeno, že u těch, kteří se otužují, mají rýma, katar horních cest dýchacích či chřipka zcela prokazatelně lehčí průběh. A navíc jsou jimi otužilci postihováni v podstatně menší míře.“

„Na první vystoupení v Plzni,“ vzpomíná dál Josef Veselý. „přijeli jak nestor Liška, tak přemožitel kanálu La Manche Venclovský a další. Velkým propagátorem otužování tady v Plzni byl od počátku architekt Oldřich Šafář,“ upřesňuje ještě pan Veselý.

V roce 1974 začínalo v oddíle sportovního otužování a dálkového plavání pod TJ Slavia VŠ 5-7 lidí. Později se oddíl rozrostl na nějakých dvacet členů. Po osamostatnění před třemi roky se počet poněkud snížil, ale dnes se jich v Klubu plzeňských otužilců sdružuje opět kolem dvaceti zájemců. Najít je můžete každý týden ve čtvrtek a v neděli na Bolevaku, kde pravidelně trénují, a pak se s nimi můžete setkat i na jejich propagačních vystoupeních a souměřích otužilců.

To vše sponzoruje již zmiňovaná plzeňská firma INSTEL. „Ale řadu věcí si musíme financovat sami,“ říká náčelník klubu a vodník v jedné osobě - pan Rus. „V letošní sezóně jsme se tak již mohli zúčastnit soutěží v Jihlavě a Hradci Králové. V Praze na Nový rok jsme na Vitavě byli druhou nejpočetnější výpravou.“

Že chcete být otužilci i vy? Žádný problém. Tu je návod: nejlépe je začít s omýváním se



Stanislav Rus v roli vodníka.

ve studené vodě jednou denně. Pak se v létě pravidelně koupat - minimálně 2x týdně. Jak léto odehází, voda pomalu chladne a tělo si zvyká, pokračuje se i v září a říjnu, kdy má voda kolem 5 stupňů. A tak stále dál, až se budete moci cá-chat i na Silvestra a v tuhých zimách. Svou odolnost však musíte zvyšovat postupně a systematicky! Navíc, otužování se má dít za pohybu - čili rozevíčet se, rozběhat, po studené sprše protřít tělo osuškou. „Doporučuji ale otužovat se raději v klubu než sám, předpokladem pro sportovní otužování by mělo být i lékařské vyšetření,“ dodává MUDr. Zeman. Nejlepší je ale zajít k otužilcům do klubu a domluvit se. Máte pak šanci být nejen v dobré partě, ale být i zdraví a pak mít třeba i vodníka v domě. (hrz)



V popředí se brouzdá vodou Oldřich Šafář, za ním v čapce a s vousy „Námořník“ Josef Veselý, muž s fotoaparátem je MUDr. Václav Zeman. zimy noří co do nejstudnějších vod. Nejen pro radost, ale i proto, že otužování je zdravé.

Jedním z nich je také MUDr. Václav Zeman, CSc., primář oddělení funkční diagnostiky plzeňské vojenské nemocnice. Je rovněž spoluautorem řady odborných a populárně nauč-

lý, svorně vzpomínají na prvního otužilce v Čechách - zlatníka ze Staroměstského náměstí v Praze Alfréda Nikodéma, který zemřel v poeznaném věku 85 let. Po něm se ne storem českých otužilců stal soustružník Oldřich Liška. „Ten také svými letitými zkušenostmi potvrdil po-

Článek k 20. výročí SODP v Plzni.





Na Štěpána v Praze 1993: Lucien Hankart a přemožitel kanálu La Manche Jan Novák.

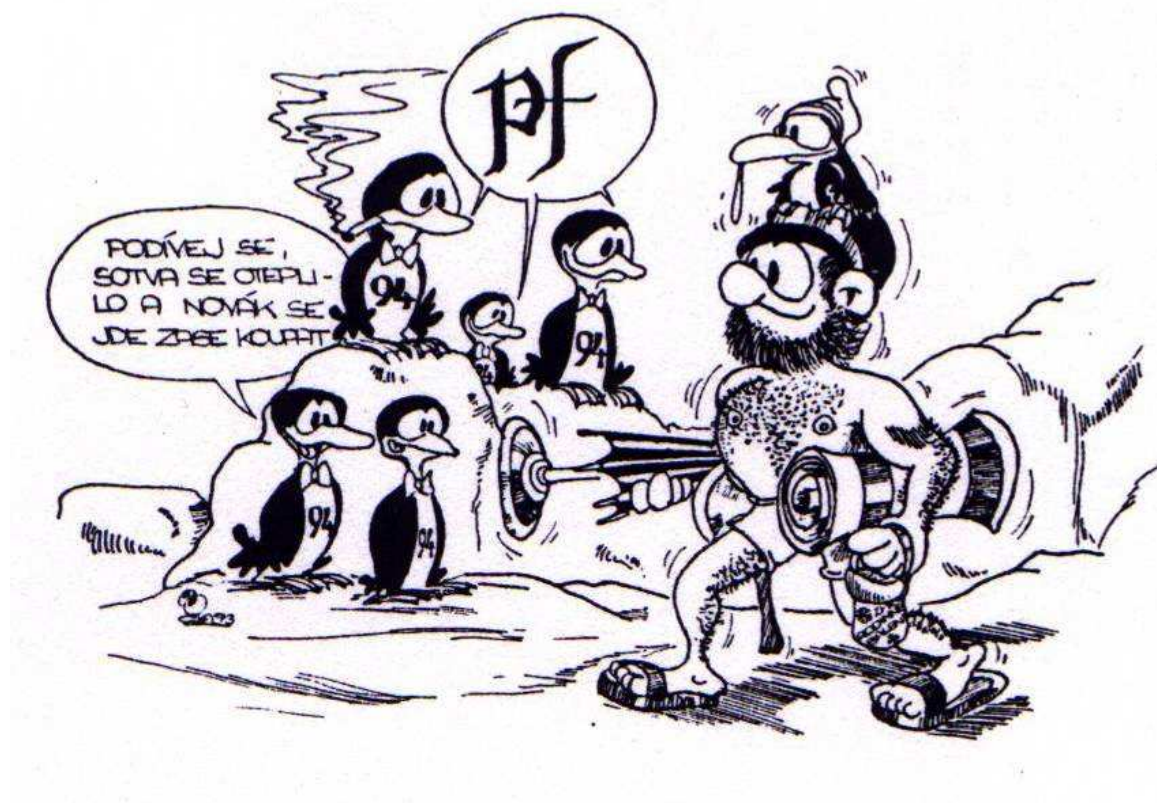
## 1994:

V tomto roce jsme veškeré síly vrhli do propagace otužilectví. Uspořádali jsme mnoho vystoupení za vydatné podpory našeho oddílového vodníka Standy Ruse. V lednu jsme v početné výpravě vyjeli do Německého NEUBURGU (St. Rus, V. Novák, J. Veselý, J. Hromiak a Vr. Tomášek), v Plzni jsme si zaplavali v únoru za podpory stovek diváků. V březnu jsme překvapili lyžaře v Železné Rudě, kdy se nás 10 vrhlo do ledového koupaliště a s námi ještě V. Pilík z Prahy, O. Syrový z Nymburka a J. Bladský přijel až z Jihlavy.

A později se ukázalo, že jsme udělali dobře. Zanedlouho se naše řady rozrostly o několik výrazných sportovních osobností a my jsme mohli zase sbírat úspěchy na soutěžích Českého poháru jako družstvo a začali se prosazovat i jednotlivci.

To neznamená, že jsme zapomněli na závody. Jezdili jsme plavat sice krátké tratě, ale byli jsme odhodlaní a plni optimismu. Byli jsme v Jihlavě, samozřejmě v Praze na Vánočním plavání ve Vltavě.

26. 11. při 16. ročníku „Slavnosti slunovratu“ jsme obnovili tradiční soutěž družstev „O POHÁR PRIMÁTORA MĚSTA PLZNĚ“, který se jako vložená soutěž plave dodnes.



Průměrná sezona s řadou propagačních akcí a sporadickou účastí na ČP („zachraňovali“ J. Veselý a V. Tomášek).



Vystoupení v Železné Rudě 11.3. 1994. Jirka Bladský, Olda Vokurka, Pepík Veselý, Milan Černý, Karel Nedvěd, Jarda Bartička, Venca Novák. Dole: Venca Pilík, Eva Liscová, Pavel Vituj, Olda Syrový, Standa Rus.





Na soutěži v Jihlavě. Listopad 1994. Zleva: Honza Kolár, Venca Novák, Pavel Vituj, Jirka Bladský

KLUB SPORTOVNÍCH OTUŽILCŮ - P L Z E Ň

-----

## V Ý S L Ě D K O V Á L I S T I N A

16. ročníku soutěže sportovních otužilců v zimním plavání

" S L A V N O S T S L U N O V R A T U "

26. 11. 1994 - P L Z E Ň - B O L E V Á K

Nad akcí převzal patronát primátor města Plzně

prof. MUDr. M r a č e k Zdeněk

V rámci této akce proběhla obnovená vložená soutěž družstev  
o Pohár primátora města Plzně.

Pořadatel: K S O Plzeň

Ředitel : R U S Stanislav

Pro pamětníky, kteří občas chybějící paměť nahrazují svou fantazií dokládáme dobovou výsledkovou listinou skutečnost, že 26.11. 1994 se konal teprve 16. ročník soutěže v zimním plavání „Slavnost slunovratu“ s vloženou soutěží družstev „O putovní pohár primátora města Plzně“





**Praha prosinec 1994. Venca Novák, Pepík Veselý, Pavel Vituj, Vráťa Tomášek, Olda Vokurka.**

### **1995:**

V tomto roce se na jaře koná 1. Mistrovství Republiky v zimním plavání jednotlivců v Brně. Medailové pozice obsadili závodníci moravských oddílů.

Jarní vystoupení „S vodníkem“ na zamrzlém a zasněženém přírodním koupališti v Železně Rudě se vydařilo a přilákalo mnoho diváků. Je pěkně a je na co se dívat: barevná postava vodníka a otužilci v plavkách kontrastují s dokonale bílým sněhem, modrou hladinou bazénu vyřezaného v ledu a zářícím sluncem.

Po skončení sezóny 1994-95 se však KSO Plzeň nachází na 20. místě výsledkové listiny ČP. Sportovní výsledky klubu jsou sice nevalné, zato je veselo a na tréninky se chodí s chutí – inu každá doba má své. Na podzim 95 přichází řada nových členů (R. Hvězda, M. Kšanda, P. Vaniš, Z. Michal) – většina z nich je dodnes oporou oddílu.

# BOLEVÁK, BRÁZDILI OTUŽILÍ PLAVCI

V sobotu odpoledne u Boleveckého rybníka naskakovala divákům husí kůže, zatímco se čtyřicetiletá skupinka mužů i žen v plavkách s úsměvy producovala před jejich zraky jako kdyby byl červenec.

Do 17. ročníku soutěže otužilců O pohár primátora města Plzně se letos přihlásili i belgický otužilce, česká osobnost dálkového plavání Jan Novák, který přeplaval kanál La Manche, a také současný nestor českých otužilců 83letý Ladislav Nicek z Lokomotivy Olomouc. Slavnostní zahájení se přemístilo ji-

nam, než bylo původně naplánováno, protože na původním místě hrozilo nebezpečí, že by tenký led mohl popraskat a poranit soutěžící.

Na pořadatelův výkřik "Start!" se všichni jako na povel vrhli do ledové vody. Závodilo se v kategoriích 100, 250, 500 a 750 metrů. Nejvíce obsazená byla 100 m trať - 16 borců, nejdelší trať - 750 m uplavalo 10 plavců včetně dvou žen. Nejrychleji ji zvládl Petr Míhola z Univerzity Brno s časem 13:12. Na trati dlouhé 500 zvítězil Iv Novotný z TJ Haná Prostějov časem 10:22. Soutěž O pohár

primátora města Plzně vyhrála TJ Haná Prostějov před Lokomotivou Ingstav Brno a domácím Klubem sportovních otužilců Plzeň.

Teplota vody dosahovala +2 stupně Celsia, ale otužilci byli trénovaní a zasloužili si upřímný obdiv přítomných diváků. Účast byla zhruba stejná jako minulý rok. Z toho je vidět, že tento odvážný sport ze světa jen tak nevymizí.

Světлана Jiráňková

u-  
dy  
ří-

Článek z Plzeňského deníku o proběhlé soutěži O pohár primátora města Plzně z r.1995.



Praha na Štěpána 1995. Jdeme k Vltavě. S členkou Venca Novák, po jeho pravé ruce Milan Kšanda, vzadu vpravo Petr Vaniš.

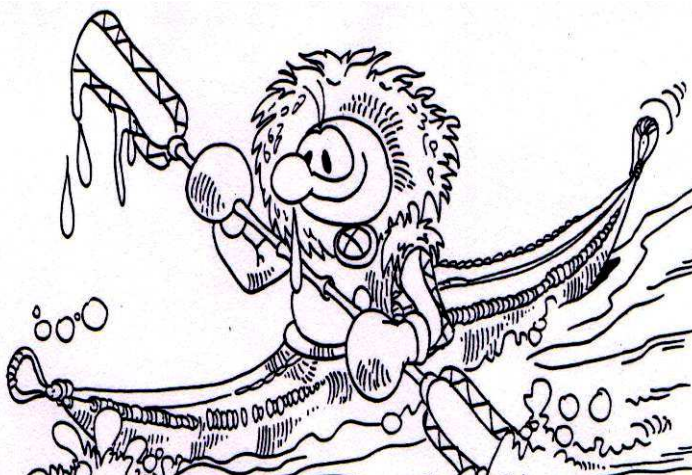




Praha na Štěpána 1995. Družná zábava v pražském hostinci po vystoupení. Zleva: Pavel Vituj, Pepík Veselý, Jirka Frenky Blatský, Vráťa Tomášek, ??, Petr Vaniš, Karel Nedvěď, Milan Kšanda, Venca Novák.

## 1996:

26. 1. 1996 se KSO po odmlce účastní setkání záchranářů a otužilců v Německu (Donauschwimmen v Neuburgu). Říká se, že dodávka s otužilci hned za německou hranicí předjela místní policejní hlídku, která si takové počínání nenechala líbit a také cosi o tom, že otužilec převlečený za mnicha k smrti vyděsil německou důchodkyni, když zazvonil o půlnoci u jejího domu hledaje cestu z karnevalu na ubytovnu. Ale to nemusí být pravda – to víte – lidi toho napovídaj!





Tradiční vystoupení v Železné Rudě se opět vydařilo a lví podíl na tom jistě měl organizátor akce Venca Novák a nepřekonatelný konferencier Josef Veselý.

Nicméně pomalu se schylovalo k další výměně ve vedení oddílu. Sílí totiž tlak členů na zlepšení sportovního profilu oddílu.

Po ukončení sezony 95-96 (na jaře 1996) postoupil KSO Plzeň na 12. příčku v ČP.



Vystoupení v Železné Rudě 9. 3. 1996. Zleva stojící: Milan Černý, Eva Liscová, Pavel Marval, Olda Vokurka, Zdeněk Michal, Karel Nedvěd, Petr Vaniš, Franta Pohl. Zleva v podřepu: Venca Novák, Vráťa Tomášek, Milan Kšanda, Pepík Veselý, Pavel Vituj a Standa Rus jako Vodník



**Ještě jednou vystoupení v Železné Rudě 9. 3. 1996. Zleva stojící: Vráťa Tomášek, Standa Rus, Venca Novák, Petr Vaniš, Zdeněk Michal**



**Vystoupení v Železné Rudě 9. 3. 1996. Ve vodě Olda Vokurka s tučňákem, Petr Vaniš při skluzu do vody. Mimochodem Olda do bazénku skákal po hlavě bez jakéhokoli osmělování.**





**Vystoupení na Boleváku v lednu 1996. Snímek je sice nekvalitní, zato ilustruje tuhou zimu onoho roku.**



**Vystoupení na Boleváku leden 1996. Ve vodě Pavel Vituj, Zdeněk Michal, Venca Novák.**





Neuburg leden 1996. Zleva stojí: Venca Novák, Vráťa Tomášek, Ruda Hvězda a přátelé otužilců.



Neuburg leden 1996. Před akcí. Zleva: Jirka Chůra, Vráťa Tomášek, Venca Novák, Petr Vaniš, Rudolf Hvězda, kameramanka, Pepík Veselý



Neuburg leden 1996. Ihned po plavbě se podávala horká polévka v kalíšku (třásli jsme se totiž radostí ze studené vody - bryndali všichni). Zleva: Vráťa Tomášek, Rudolf Hvězda, Venca Novák, Petr Vaniš.

Tradičního závodu „Slavnost slunovratu“ v Plzni se na trati 500 m zúčastnila budoucí přemožitelka kanálu La Manche Dana Zbořilová (z Anglie do Francie r. 2001) a také Lucien Hankart, kterému se v Plzni zalíbilo.



Lucien Hankart

1997:





**Zima byla docela tuhá (někdy po Novém roce 1997)**



**Tohle je fakt pro drsné povahy. Zleva: Venca Novák, Vráťa Tomášek, Pepík Veselý, Standa Rus a Milan Černý**





Vystoupení na Bolevákú 19.1. 1997. Zleva: Zdeněk Michal, ?? , Karel Nedvěď, Venca Novák, Rudolf Hvězda, Jarka Tůmová, Franta Pohl



A ještě jeden důkaz o tom, jak tuhá byla zima r. 1997: tloušťka ledu 30 cm!!



Vystoupení v Železné Rudě již proběhlo v typicky jarním počasí. Zleva stojí: Pepík Veselý, Rudolf Hvězda, Milan Černý, Karel Nedvěd a za ním Pavel Marval, Olda Vokurka, Jarda Tyrychtr. Zleva v podřepu: Franta Pohl, Zdeněk Michal, Jarka Tůmová, Milan Kšanda, Venca Novák.



Ještě jednou ilustrační foto z vystoupení v železné Rudě v březnu 1997.

V republikovém měřítku se projevuje stálá převaha moravských plavců na mistrovství ČR jednotlivců i v ČP družstev. V tomto roce však byl již patrný vzestup KSO v ČP oddílů a sezona zimního plavání 96-97 byla završena příjemným 7. místem. Ve své první sezoně



se překvapivě umísťuje na 10.místě v kategorii žen nová posila oddílu J. Tůmová, **M. Kšanda se stává poprvé nejlepším plavcem oddílu** (ne však naposledy).

**Ing. Pavel Vituj je nově zvolen náčelníkem KSO.**



**Vystoupení na Babylóně u Domažlic 1997. Zleva: Rudolf Hvězda, Franta Pohl, Franta Kokeš, Karel Nedvěd, Jarka Tůmová, Milan Kšanda, za Vodníka se tentokrát překabátil Zdeněk Michal.**

Na podzim 29. 11. 1997 vítězí KSO na soutěži Slavnost slunovratu ziskem 156 bodů. Na domácí vodě startovalo 23 závodníků KSO (z toho 8 na trati 500 m a 2 na 750 m) a výrazně jsme porazili druhou Univerzitu Brno (85 bodů).



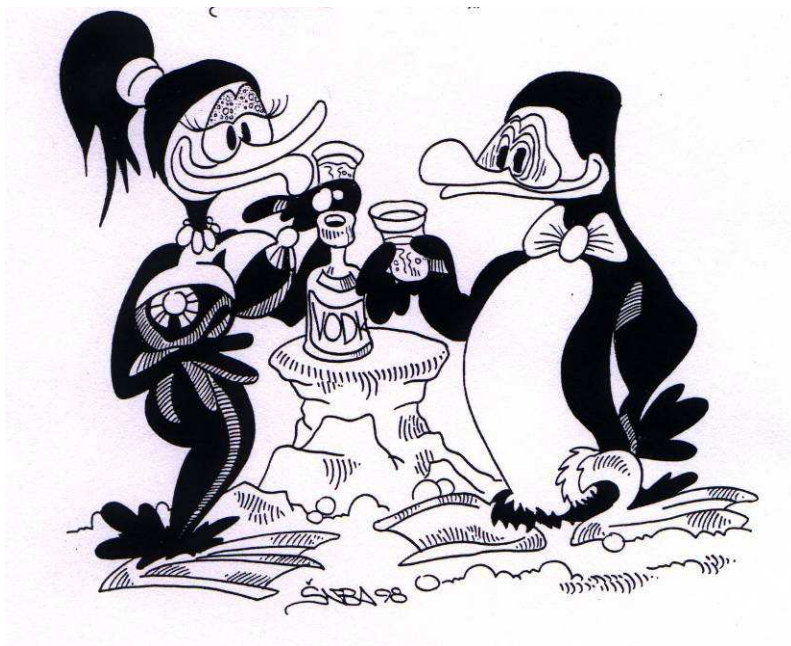


V Praze na Štěpána 26.12. 1997. Zleva stojí: Kocián (Náchod), Milan Kšanda, Jarda Tyrichtr, Karel Nedvěď, Honza Kolár, Jarka Tůmová, Pepík Veselý, Jožka Hromiak. Dole zleva: Vráťa Tomášek, Zdeněk Michal, Rudolf Hvězda, Pavel Vituj a Venca Novák

1998:



Výkony ryzích plaveckých amatérů začínají mít svou hodnotu. Je co zlepšovat, zejména správný plavecký styl. Předností je nadšení, pravidelný trénink v drsných podmínkách a smysl pro humor.



Konec sezony v zimním plavání 97-98 je ve znamení dalšího zlepšení – **4. místo v soutěži ČP družstev, M.Kšanda** v kategorii veteránů obsazuje **3. místo** což byla první medaile jednotlivce v krátké historii KSO!

Také začátek nové sezony v zimním plavání 98-99 je úspěšný – **R.Hvězda** obsadil **3. místo** v neoficiálním MR (prsa, 750m, kategorie veteráni).

V domácí soutěži družstev „Slavnost slunovratu“ opět vítězíme (1. místo KSO Plzeň 118 bodů, 2. místo Náchod 85 bodů, 3. místo Universita Brno 60 bodů).





Vystoupení na Boleváku. Leden 1998. Zleva: Venca Novák (jako vždy s ptákem na čepici), Petr Vaniš, Franta Kokeš

KLUB  
SPORTOVNÍCH OTUŽILCŮ, PLZEŇ

**GRILL  
BAR**  
JUNGMANNOVA  
TEL: 22 56 3...

SPONZOR  
OTUŽILCŮ

PROPAGAČNÍ VYSTOUPENÍ  
OTUŽILCŮ  
V NEDĚLI S VODNÍKEM  
5. DUBNA 98' - 14.30  
NA BOLEVÁKU  
POD BÍLOU HOROU

OKTAN  
BÍLÁ HORA  
Tel. 534 02...





Trénink na Boleváku 5.4. 1998 . Zleva: Franta Pohl, Jarda Tyrichtr, Venca Novák, Pepík Veselý, Pavel Marval, Lád'a Němec, Milan Černý, Vráť'a Tomášek a jak vidíte přišel i Vodník Standa Rus a za ním houf dětí.



Punkva 1998.

# Otužilci po dvacáté o Pohár primátora

Na Boleváku se pořadatelé zapotili vysekáváním díry v ledu

Od první soutěže sportovních otužilců na Boleváku uplynulo letos již celé čtvrtstoletí, pro výpadky v některých letech však pořadatelé z Klubu sportovního otužování Plzeň oslavili též kulaté, nicméně však teprve dvacáté jubileum Poháru primátora.

Před samotným startem se pořadatelé řádně zapotili přípravou regulérního závodiště. V zamrzlé hladině museli vysekat prostor deset krát třicet metrů, aby s pomocí dvou bójek vytyčili padesátimetrový okruh. Na něm poté mohlo 43 účastníků z deseti klubů odkroužit své trati od stovky po 750 metrů. Zatímco na nejkratších tratích 100 m a 250 m plavci nezávodí a trať "pouze" odplovou, na trati 500 a 750 m se již měří dosažený čas a vyhláší se pořadí v cíli. Bylo až neuvěřitelné sledovat pětasedesátiletého tradičního

účastníka dr. Ladislava Nicka z Olomouce, když rozváznými tempy ukrajoval v mrazivé dvoustupňové vodě metr za metrem a okruh za okruhem ze své čtvrtkilometrové trati, stejně jako pětasedesátiletá Draho-míra Novotná ze Spartaku Chocceň. Venku sice nemrzlo, nicméně při třech stupních Celsia byli diváci dobře zachumláni, když se na trať vydali ti nejlepší z otužilců na soutěžních tratích. V opravdu tvrdých podmínkách (při zamrzlé hladině je teplota vody nižší než obvyklé čtyři stupně) doplávali do cíle všichni startující ve dvacetiminutovém limitu, takže připravení pořadatelé nemuseli nikoho tahat z vody ještě před dosažením cíle.

Z domácích borců vyhrál Petr Vaniš soutěž na 500 m a nemalou měrou tak přispěl k celko-

vému bodovému vítězství svého klubu v soutěži týmů o Pohár primátora. Ten získali plzeňští otužilci již po třetí v řadě za sebou a tedy také do definitivního držení.

**Výsledky - 500 m muži:** 1. Vaniš (KSO Plzeň) 12:03, 2. Komárek (I. PKO Praha) 12:27, 3. Nedvěd (KSO Plzeň) 13:20; **750 m muži:** 1. Jandourek 11:17, 2. Makai 12:48, 3. Mihola 13:01 (všichni Univerzita Brno); **750 m ženy:** 1. Vymlátílová 12:15, 2. Zbořilová 14:06 (obě Výtahy Náchod); **750 m veteráni:** 1. Pilík (I. PKO Praha) 15:26, 2. Kšanda 15:48, 3. Hvězda 16:50 (oba KSO Plzeň); **veteránky:** 1. Rieggerová (Pedagog České. Budějovice) 18:01. **Družstva o Pohár primátora:** 1. KSO Plzeň 118 bodů, 2. Výtahy Náchod 85 bodů, 3. Univerzita Brno 60 bodů. (jn)

Plzeňský deník píše 4. 12. 1998 o plzeňské soutěži v zimním plavání na Boleváku.

## 1999:

KSO Plzeň se definitivně zařazuje do špičky zimních plavců: na konci 98-99 jsme na **3.místě**. Skvělé umístění je podloženo úspěchy jednotlivců (**M.Kšanda 2.místo** a R.Hvězda 4.místo – obojí v kateg.veteránů, 4.místo J.Tůmová v kategorii žen). Při soutěži v Brně byl po delší odlce uspořádán závod na 1 km (po proudu). Při teplotě vody 1°C se zúčastnili M.Kšanda, R.Hvězda a O.Vokurka.



Mistrovství ČR v Lázních Bělohrad (rybník Pardoubek) na jaře 1999.



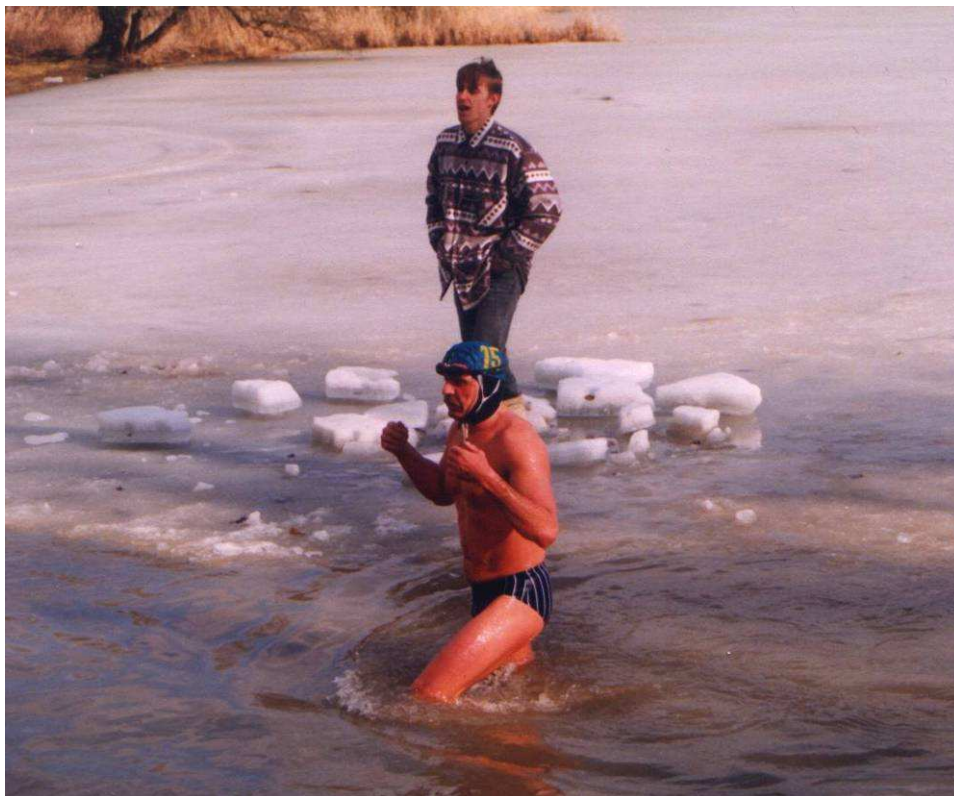


**Do vody, připravit a kupředu ! Pardoubek - Pětistovka žen . Vlevo Jarka Tůmová**



**Ještě jednou Pardoubek jaro 1999. Pepík Veselý a Jarda Tyrychtr.**





**Naposledy Pardoubek 1999. Milan Kšanda má odplaváno.**



**Trénink na počátku jara 1999 na Boleváku. Stálí soupeři Milan Kšanda a Petr Vaniš.**

Slavnost Slunovratu nepřinesla žádné výrazné překvapení, přestože se začínají prosazovat mladí plavci z Nové Paky. Výsledky: 1. místo KSO Plzeň 162 bodů, 2. místo Sokol Nová Paka 115 bodů, 3. místo Universita Brno 40 bodů.

**Nejlepší české výkony plzeňských dálkových plavců:**

Eva Nováková: M ČR 20 km 2. 4.33.20, Český pohár 2. místo. ME Istanbul 25 km 11. 6:14:52

Juniorky: V. Pelešková M-ČR 3 km: 1. 33:30. Junioři: J. Fichtl M-ČR 5 km: 2. 1:00:21.

Nová sezona v zimním plavání 99-00 byla zahájena na výborné úrovni: 14 plavců startuje v Jihlavě z toho 4 na 500 m a 5 na 750 m, dosáhli jsme další vítězství v domácí soutěži, 8 plavců se účastní soutěže v Chocni. Zatímco jihlavský závod bývá první skutečnou zimní soutěží, kde lze vyplavat mnoho bodů, závod v Chocni je výjimečný svým prostředím – plavbou v řece Orlici protékající zámecký park lemovaná skalnatým břehem.

# Otužilci vyzkoušeli letos poprvé vodu "teplou" čtyři stupně

**ZAHÁJENÍ**/Plzeňský slunovrat rozjel v sobotu na rybníku zvaném Bolevák sezonu ledových mužů a žen

■ ZUZANA VOLAŘÍKOVÁ

PLZEŇ - Sobotní akce Plzeňský slunovrat rozjela na Boleveckém rybníku letošní sezonu otužilců. Již tradičně se zde sešlo jedenapadesát "ledových mužů a žen" z celé republiky. Na přeboru pořádaném Klubem sportovních otužilců Plzeň si plavci vyzkoušeli vodu "teplou" pouhé čtyři stup-

ně a plavali tratě od sta do sedmi set padesáti metrů. Nejstarším účastníkem byl šestaosmdesátiletý dr. J. Nicek z Olomouce, který zaplavoval dvě stě padesát metrů. Podle jeho slov je to ta správná trať, akorát tak na zahřátí. Před samotným závodem museli členové plzeňského klubu rozbít ledový povlak, který se na ryb-

níku vytvořil. Jak nám sdělil Stanislav Rus, stejně jako každý rok oslaví plzeňští otužilci i letos prvního ledna Nový rok plaváním v Boleváku. Jen doufají, že na ně zima nezanevře a sešle jim mrazy, které zavřou vodu Boleváku do ledového krunýče. Plavání ve vodě kolem nuly je prý pro otužilce nejlepší.

Plzeňský deník 29. 11.1999



## SPORT Z DOMOVA

PON.



**VÝMLUVNÁ JE GRIMASA** ještě neosměleného plavce, kterého mívá z vody vystoupivší nejstarší účastník včerejší Vánoční plavecké soutěže otužilců ve Vltavě - Memoriálu Alfréda Nikodéma, 86letý Ladislav Nicek. Foto ČTK RENÉ VOLFÍK

Ty máš ale fóry Lád'o!! Pavel Vituj a Ladislav Nicek. Pondělí 27. 12. 1999



2000:

*PŘED ZMRZLÝMI DIVÁKY si včera na Bolevák v Plzni pohrávali otužilci až s dvacet centimetrů silnými kusy ledu. Voda měla jeden stupeň, vzduch byl tři stupně nad nulou. Jak se včera téměř všichni vyjádřili, bylo to pohodové koupání. Jsou prý zvyklí na mnohem horší podmínky. Víkend s otužilci se prostě povedl. Jejich počínání sledovaly na břehu desítky zaujatých diváků.*

*Foto J. VOGELTANZ*

**Jarka Tůmová a Rudolf Hvězda jsou v ledové vodě viditelně spokojeni.**

Pokračujeme v nasazeném tempu ! V Náchodě se účastní 9 plavců z KSO již legendární soutěže v ledové tříšti tj. těsně nad 0°C. Kruté podmínky zredukovaly obvyklý počet soutěžících na trati 750 m jen na 12 odvážlivců z celé ČR z toho 4 závodníci jsou z Plzně.

Již úvodní slovo pořadatele o výjimečně tvrdých podmínkách odradilo mnohého ostříleného závodníka k absolvování nejdelší trati. Pořadatel dokonce povolil rozhodnutí plavce o změnu délky trati na nejbližší nižší se započtením bodů – pro případ, že by se kdokoli necítil.

Plavalo se v mírném proudu na obrátky - což znamená těžší podmínky než ve stojaté vodě (ztráta při plavbě proti proudu je totiž větší než zisk na rychlosti při plavbě po proudu). Po překonání zvolené trati čekal na plavce obtížný výstup z vody po uklouzaném strmém břehu a kilometrový pochod v mrazu a v mokrých plavkách podél řeky Metuje do šaten.

Jedna ze závodnic prý na cestě do šaten klepala na okno nějakého domu, aby ji pustili dovnitř zahřát – nikdo by se asi nedivil, kdyby to byla pravda.

Výborná účast na 6. MR v Lázních Bělohrad – první oficiální medaile a dokonce 3 najednou! **Bronzový stupínek obsadili M. Kšanda, J. Tůmová, a L. Pecková.**

Výsledkem je naše zatím **nejlepší umístění v soutěži družstev – 2. místo** a výborná umístění jednotlivců : **M. Kšanda je 1. v kateg.veteránů, R. Hvězda je 3. v kategorii veteránů** , P.Vaniš na 7.místě v mužích, **J. Tůmová je 2.** a M. Pešová 8. v kategorii žen , L. Pecková je 4. a A. Kalčíková je 6. v kategorii žen veteránek.



Novou sezonu jsme zahájili opět v hojném počtu 17 plavců v Jihlavě a 22 v Plzni.

V soutěži „Slavnost slunovratu“ opět s přehledem vítězíme - O druhé a třetí místo je sice prance, na nejvyšším stupínku však vládne pohoda: 1. místo KSO Plzeň 162 bodů, o 2. až 3. místo se dělí Lokomotiva Brno s Jiskrou Kamenický Šenov 50 bodů každý.



**2001:**



**Vystoupení na Boleváku leden 2001.**

**Zleva: Milan Krásný, Jana Terlecká, Petr Vaniš, Anna Kalčíková, František Kokeš, Eva Liscová, Rudolf Hvězda, Jarda Tyrychtr, ? Slavík, František Pohl, Lenka Pecková, Ivan Klán. Spodní řada zleva: Václav Novák, Standa Rus, Milan Kšanda, Josef Veselý, Hanka Boučková, Jarka Tůmová s dcerou**



**Vystoupení na Boleváku leden 2001. Zleva: Venca Novák, Honza Mráz, Pavel Marval, Jarda Krásný**



Na MR v Bělohradě 3.3. získává **stříbrnou medaili J. Tůmová a bronzovou M. Kšanda**.

Ve Znojmě plave 12 plzeňských závodníků. Plavecký výkon KSO ve Znojmě je opět výrazně lepší než výkon ve zdejších vinných sklepích, ale bojujeme až do závěrečky.

Bohužel jsme podcenili jarní závod ve Stražisku – nesprávný odhad situace. Domnívali jsme se, že voda bude teplá, bodů málo a navíc špatné dopravní spojení. Tato chybná úvaha nás stála medailovou pozici, neboť voda byla studená, plavců zástupy a tudíž bodů spousta. KSO skončil v Českém poháru na **4. místě (8769 bodů)** z 33 bodujících oddílů – před pár lety úspěch, dnes zklamání!

Výsledky jednotlivců v ČP- každý ve své kategorii: M. Kšanda je 4. (1464 bodů) , P. Vaniš je 6. (1485 bodů), R. Hvězda je 7. (1346 bodů), **J. Tůmová je 3. (1245 bodů)** , A. Kalčíková je 4. (408 bodů) , H. Boučková je 4. (216 bodů).

Nejvíce bodů v ČP jednotlivců (sčítají se body osmi nejlepších závodů) v této sezoně nasbíral P. Vaniš (**1485 bodů**) a po několika letech tak vystřídal M. Kšandu na prvním místě v hodnocení jednotlivců v plzeňském oddíle.

Stále častěji a důrazněji se připomíná neutěšená finanční stránka našeho sportování (náklady tvoří především jízdné).

Náplastí na zmíněné potíže jsou medaile z **1. oficiálního MR v Brně ve stylu prsa: A.**

**Kalčíková získala zlatou, J. Tůmová stříbrnou** (odlišné věkové kategorie), **R. Hvězda a J. Mráz získali bronzovou** každý ve své kategorii. L. Hankart a M. Kšanda na 4.místě (odlišné věkové kategorie), E. Liscová a H. Boučková na 5. místě (odlišné věkové kategorie).

#### **Nejlepší české výkony plzeňských dálkových plavců:**

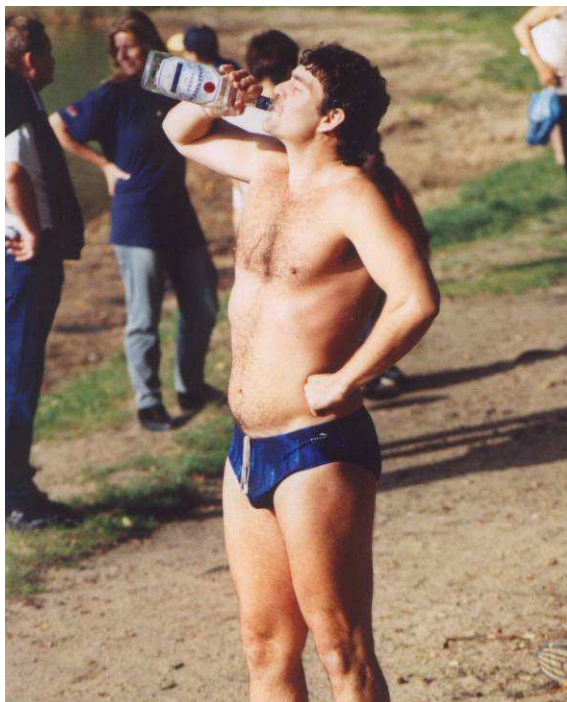
**Seč:** Slávie VŠ Plzeň: **st. dorci: J. Fichtl** 10 km 2:01:57, 5 km: 55:20. **J. Tykvart ml.dorci:** 10 km 2:13:40.

**V. Pelešková -st.dorky** 10 km: 2:05:30. 5 km: 1:00:00. **L. Šubová –ml.dorky** 10 km: 2:14:46.

**Mistr ČR muži 5 km Lipno: J. Fichtl** 1:04:34. **Ženy 5 km: E. Nováková** 1:08:30.

**Evropský pohár 5 km Postupim: 4. E. Nováková** 1:01:56.

**Český pohár ženy: 1. E. Nováková, 2. V. Pelešková. Dorci: 2. J. Fichtl. St. dorky: 1. V. Pelešková. Ml. dorky: 1. L. Šubová.**



**Kontrolní závody na Bolevák - říjen 2001. Petr Vaniš skončil až čtvrtý – a vídíme proč.**

Popáté za sebou vítězíme v domácí soutěži a putovní Pohár primátora města Plzně, který se konal 1.12. 2001. Pohár zůstává v KSO na další rok. Závodu se účastnil belgický plavec Lucien Hankart, který se stává členem KSO Plzeň díky aktivitě MUDr J. Nováka. Lucien současně začíná závodit za KSO Plzeň. Výsledky soutěže: 1. místo KSO 157 bodů, 2. místo Sokol Nová Paka 105 bodů, 3. místo obsadil FIDES Brno s 90 body.

**Klub sportovních otužilců**  
 pořádá:  
**23. ročník soutěže v zimím plavání**  
**Slavnost slunovratu**  
 včetně soutěže družstev o putovní  
**Pohár primátora města Plzně**



**sobota 1. prosince 2001 od 13. 00 hod.**  
 na břehu Boleveckého rybníka pod Bílou Horou  
 na tratích 100 až 750 metrů za účasti plavců z celé ČR

**DIVÁKY SRDEČNĚ ZVEME**





23. ročník soutěže v zimním plavání Slavnost slunovratu s vloženým závodem družstev „O pohár primátora města Plzně“ 1. 12. 2001. Zleva: Jožka Makai (Bratislava), Hanka Boučková (Plzeň), Dana Zbořilová před startem.



23.ročník soutěže v zimním plavání Slavnost slunovratu s vloženým závodem družstev „O pohár primátora města Plzně“ 1. 12. 2001. Olda Vokurka



**Zleva: Lucien Hankart (Belgičan plave za Plzeň), Ladislav Nícek (legenda zimního plavání),  
Vpravo zástupce radnice: náměstek primátora města Plzně pan Růdl.**

2.12. 2001 se několik plavců zúčastnilo 1. Mezinárodního mistrovství Německa v zimním plavání v Radebeulu u Drážďan. Mistrovství mělo slabou úroveň a nejdelší trať 300 m plavali pouze čeští závodníci a hlavní pořadatel Kurt Schetlinger – přesto zisk medailí potěšil (**A. Kalčíková – zlatá, P. Vaniš – stříbrná, J. Mráz – stříbrná**).



**1. Mistrovství Německa v zimním plavání 2. 12. 2001 v Radebeulu u Drážďan.**

**Zleva: Honza Mráz (Plzeň), Petr Vaniš (Plzeň), Dana Zbořilová (přemožitelka kanálu La Manche z Náchoda), Jirka Valeš (Brno), Michal Moravec (Brno)**

Zároveň dochází ale k oslabení oddílu: J. Tůmová – operace, řada dalších odchází nebo omezuje aktivitu.



2002:

Tradiční podzimní soutěž v Plzni proběhla za účasti tisku.

# Bolevák byl pro otužilce moc teplý

■ JANA ŠINDELÁŘOVÁ

**Plzeň** - Celkem třiapadesát otužilců ponořilo v sobotu odpoledne svá těla do pět stupňů teplé vody Bolevec-kého rybníka. V rámci Českého poháru družstev i jednotlivců závodili na několika tratích, od 100 až do 750 metrů.

*"Voda má pět stupňů, to je pro nás dost teplý. Jsme radši, když je pod čtyři, za to je vyšší bodové ohodnocení. Ale je to dneska náročnější, protože fouká vítr a jsou nepříjemné vlny,"* říká členka

Klubu sportovních otužilců Plzeň, 58letá zdravotní sestra Anna Kalčíková, majitelka řady otužileckých plaveckých medailí. *"Plavat se musí už od léta, tak jak postupně chladne voda. Já nevím, co to je marodit, a to ještě při práci v terénu naježdím každý den na kole víc než dvacet kilometrů,"* směje se Plzeňkačka.

*"Naše plavecká sezona se otevírá první říjnovou sobotou na Punkvě v Moravském krasu a následují závody po celé republice každou sobotu až do konce března,"* vysvětluje

náčelník plzeňského klubu Pavel Vituj.

*"Trénujeme třikrát týdně právě tady na Boleváku. Náš klub má dvacet členů převážně střední generace. Potřebovali bychom své řady rozšířit o mladé a hlavně bazénové plavce,"* dodává.

Kromě domácích se sobotních závodů zúčastnili i plavci z tradičních otužileckých bašt, jako jsou Prostějov, Olomouc, Brno, Praha nebo Náchod. Byli tu ale také otužilci z klubu Ladoví medvedi Bratislava, plaval i jeden Němec

a Belgičan. Nejstarším účastníkem byl Ladislav Mícek z Olomouce, narozený v roce 1914! Obdivuhodným výkonem ze břehu přihlíželo několik desítek prokřehlých až zmrzlých diváků.

Plzeňákům se dařilo. V nejtěžším závodě na 750 metrů získal Milan Kšanda páté místo, stejnou pozici vyplavala na pětistovce Hana Boučková. Trať 250 metrů vyhrál Martin Friček. Klub sportovních otužilců Plzeň získal v sobotu s převahou už po několikáté Pohár primátora.

V lednu se nám podařilo připravit pěkné vystoupení pro veřejnost za účasti tisku (fotografie v MFrontě, Právu, atd).

19. 1. 2002 se účastníme **1. ročníku závodu Lednová Vltava**, který pořádá Klub ledních medvědů Praha – jedna z mála soutěží snadno dosažitelných z Plzně.

**2.3. se konalo MR v Lázních Bělohrad**, kde jsme vytěžili asi maximum s ohledem na naše možnosti: **Zlatou medaili získala A.Kalčíková, stříbrné medaile získal L. Hankart a J. Tůmová, bronzovou medaili vybojoval R. Hvězda.**

Závodíme i v Bratislavě.

Teplejší jaro bylo ve znamení masově obsazených závodů na 1 km v Olomouci, které se ukázaly být rozhodující v celkovém bodování ČP.



*Potápěči pomáhali z vody několika desítkám otužilců, kteří v sobotu měřili své síly v chladné vodě řeky Moravy v Olomouci. Nejzdatnější sportovci za potlesku teple oblečených diváků uplavali ve vodě o teplotě tři stupňů Celsia jeden kilometr.*

**FOTO - ČTK/VLADISLAV GALGONEK**

Na snímku z Olomoucké soutěže na 1 km zleva: Vilemína Riegrová z Českých Budějovic, Rudolf Hvězda a Jarka Tůmová z KSO Plzeň.

Rekordní zisk bodů nebude zřejmě hned tak překonán jak v oddílovém hodnocení (**získali jsme 10 626 bodů**), tak v jednotlivcích (**P. Vaniš 1618 bodů** za vybraných nejlepších osm závodů).

Výkony KSO v zimním plavání v sezoně 01-02 jsou stále na vzestupu, avšak v ostré konkurenci nestačí naše zlepšení o 2000 bodů na víc než opět na 4. místo (z 29 bodujících oddílů).

Výsledky jednotlivců: **A. Kalčíková na 1. místě 734 bodů a J. Tůmová na 2. místě 1351 bodů** (odlišné věkové kategorie), **R. Hvězda na 3. místě 1456 bodů**, L. Hankart 479 bodů a M. Kšanda 1560 bodů oba na 4. místech (odlišné věkové kategorie), E. Liscová (144 bodů) a H. Boučková (405 bodů) obě na 5. místech (odlišné věkové kategorie).

Na jaře 2002 bohužel zemřel Olda Vokurka dlouholetý člen oddílu a výborný otužilec. Podzimní MR ve stylu prsa: **A. Kalčíková získala zlatou a M. Kšanda bronzovou medaili**. Podzimní soutěž jsme opět s přehledem vyhráli.



**2003:**

Zatím poslední sezona zimního plavání probíhala a skončila lépe než naznačovaly výsledky podzimních soutěží. Vzhledem k okolnostem (nemoci, nedostatek financí na proplácení jízdného – již 3 roky jsme nezavádili o sponzora) přivázeli body ze soutěží pravidelně jen 4 závodníci a občas se zúčastnili 2 až 3 další plavci. Za těchto podmínek byly naše výsledky vynikající.



**Vyřezávání u zamrzajícího okraje znamená vždy riziko nedobrovolné koupele v šatech. O provedení této práce otužilci zpravidla losují. Trénink v lednu 2003. Na snímku Petr Vaniš.**



**Po tréninku v lednu 2003. Na snímku zleva: Eva Liscová, Rudolf Hvězda, Hanka Boučková, Milan Kšanda, Láďa Polák, Jarka Tůmová, Petr Vaniš**

Na únorovém MR konaném tentokrát v Brně (8. 2.) splnily **A. Kalčíková a J. Tůmová** očekávání ziskem 2 stříbrných medailí, další 2 bronzové přidali **L. Hankart a M. Kšanda**.



Vystoupení v březnu 2003. Zleva stojí: Lád'a Polák, Karel Nedvěd, Rudolf Hvězda, Eva Liscová, Hanka Boučková, Venca Novák, Pepík Veselý, Milan Kšanda, Zdeněk Slavík, Zdeněk Michal, Vráť'a Tomášek. V podřepu Lád'a Němec, ležící Vodník Standa Rus.

Pravidelná účast na závodech se vyplatila (poučení z jara 2002 ze Stražiska!) závěrečná soutěž v Nové Pace zaskočila všechny spekulanty kteří zůstali doma – voda měla 3,8°C (tak nízká teplota zde nikdy nebyla) a kolem rybníku Bahňák ležely zbytky sněhu. Po tomto závodě se změnilo již jisté pořadí jak v soutěži mužů tak v soutěži veteránů. Mezi těmi kdo „ostrouhali“ byl i Z.Makai přemožitel kanálu La Manche z r.2002 a R.Haan přemožitel úžiny Gibraltar.

V konečném součtu dosáhl oddíl KSO druhého nejlepšího výsledku ve své historii jak v umístění, tak v zisku bodů: 3.místo a 9859 bodů.

V souhrnu výsledků jednotlivců jsme dosáhli historicky největšího úspěchu: **1. místa A. Kalčíková 552 bodů a J. Tůmová 1316 (odlišné věkové kategorie) , 3. místa P.Vaniš 1571, R. Hvězda 1284, M. Kšanda 1551 bodů (odlišné věkové kategorie)**, 4. místa L. Hankart (582) a E. Liscová (164), 5. místo K. Nedvěd (416 bodů - tento dlouholetý člen a jeden z mála ze „staré gardy“ vydržel a v nové kategorii nad 60 let se znovu našel).

P. Vaniš vítězí v oddílové soutěži již třetí rok po sobě. Poznámka: uvedené počty bodů jsou součtem osmi nejlepších za sezonu.



# Otužilci zakončili pohár

**Klub sportovního otužování Plzeň obsadil v konečném pořadí družstev třetí příčku.**

Plzeň - Závěrečnou soutěží v novopackém rybníku Bahňák skončila úspěšná sezona plzeňských otužilců. V Českém poháru, do něhož se započítávaly výsledky z 26 soutěží, obsadil Klub sportovního otužování Plzeň v konkurenci 28 klubů konečné třetí místo.

V jednotlivých věkových kategoriích si plzeňští otužilci připsali další cenné úspěchy. S pěti medailovými umístěními se stali nejúspěšnějším kolektivem roku, Tůmová a Kal-

číková dokonce své kategorie vyhrály.

**Konečné výsledky ČP 2003**

- **muži, do 39 let:** 1. Steyer (Lok. Brno) 1624, 2. Cogan (N. Paka) 1607, 3. Vaniš (KSO Plzeň) 1574. **40-49 let:** 1. Mi-hola (Fides Brno) 1744, 2. Švestka (Un. Olomouc) 1712, 3. Kšanda (KSO Plzeň) 1551. **50-59 let:** 1. Novák (1. PKO Praha) 1453, 2. Haan (Fides Brno) 1440, 3. Hvězda (KSO Plzeň) 1284. **Nad 60 let:** 1. Štěpán (Ml. Boleslav) 1447, 2. Pácl (Prostějov) 843, 3. Schettlinger (Lok. Brno) 663, 4. Hankart 582, 5. Nedvěd (oba KSO Plzeň) 416.

**Ženy, do 39 let:** 1. Steyrerová (Lok. Brno) 1145, 2. Svobodová (Prostějov) 848, 3. Zbořilová (Náchod) 805, ... 5. Boučková (KSO Plzeň) 195. **40-49 let:** 1. Tůmová (KSO Plzeň) 1316, 2. Rieggerová (Č. Budějovice) 1229, 3. Kouřilová (Fides Brno) 1229. **50-59 let:** 1. Kalčíková (KSO Plzeň) 552, 2. Řezaninová (Znojmo) 405, 3. Sýkorová (Fr.-Místek) 296, 4. Liscová (KSO Plzeň) 164. **Nad 60 let:** 1. Brustmanová (Fides Brno) 150, 2. Zelenková (1. PKO Praha) 129, 3. Němcová (Prostějov) 85.

**Soutěž klubů:** 1. Fides Brno 12 616, 2. Loko Brno 10 706, 3. KSO Plzeň 9859. (jw)



Diplomy za uplynulou sezonu 02-03 jsme převzali 5.10. 2003 u příležitosti Oficiálního zahájení sezony zimního plavání, které se každoročně koná v Moravském Krasu. Plavání 300 metrového úseku v říčce Punkvě v jeskyních zdobených krápníky je skvělým zážitkem. Průměrná voda měla teplotu 7,8 °C. Ani nepříjemné deštivé počasí neodradilo otužilce od pravidelného setkání, naopak účast letos byla nejvyšší v celé dosavadní historii. Jedinou nevýhodou je, že toto místo je pro Plzeňany mírně řečeno z ruky.

Neustálý růst výkonnosti plavců KSO Plzeň se projevil na říjnovém Mistrovství ČR ve stylu prsa (11. 10. 2003 Brno – koupaliště Dobrák). Ve venkovním bazénu se většina plzeňských plavců zlepšila o 30 vteřin až o minutu oproti loňskému roku. Zatímco v ženských kategoriích byla situace snadno předvídatelná (**J. Tůmová 1. místo** – „A“ veteránky, **A. Kalčíková 2. místo** veteránky B), ve všech kategoriích mužů bylo možno vidět napínavé souboje o všechna medailová místa. Jedinou medaili mužů získal pro Plzeň **L. Hankart - 3. místo** veteráni nad 60 let. Ostatní sáhli na hranice svých možností (15:58 P. Vaniš 4.místo veteráni A, 16:05 M. Kšanda 6.místo stejné kategorie, R. Hvězda 5.místo veteráni nad 50 let).



Brno MČR styl prsa: Uprostřed skupinka čtyř plavců KSO Plzeň (Rudolf Hvězda, Eva Liscová, Petr Vaniš, Jarka Tůmová).

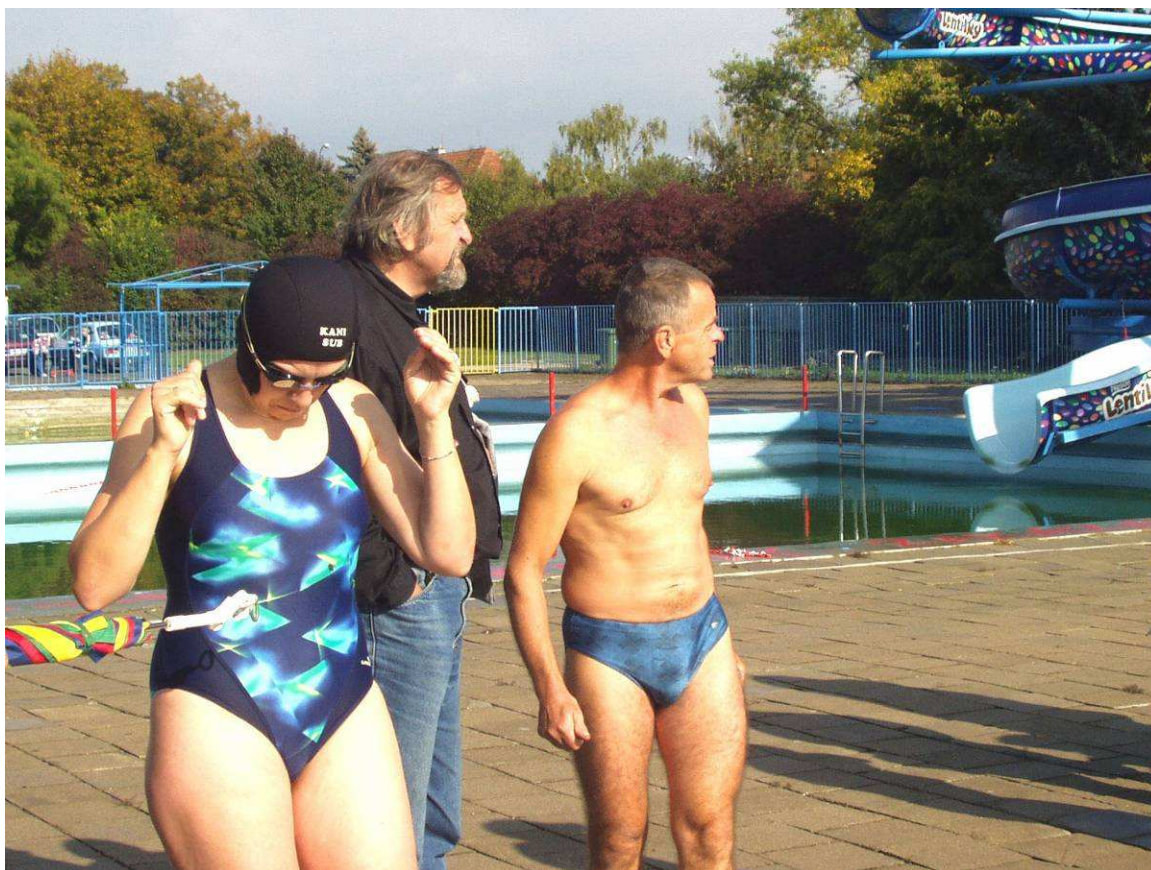




**Naši veteráni přes 60 let. Zleva: Bronz pro Plzeň ve stylu prsa vybojoval Lucien Hankart, zvítězil Michael Štěpán z Mladé Boleslavi, který ve vodě prohání i o 20 let mladší plavce. Stříbrnou získal Bohouš Pácl z Prostějova, který obvykle drtí psychicky své soupeře pobíháním bos v plavkách dlouho před vlastním závodem.**



**Jarka Tůmová vybojovala zlato a vylepšila tak pozici celého plzeňského oddílu. Ještě že v KSO máme ty ženy!**



**Brno MČR styl prsa: Jarka Tůmová, Rudolf Hvězda, Bohouš Pácl (Prostějov)**



## **MALÁ GALERIE KSO PLZEN**



**Doc.MUDr.Václav Zeman,CSc. se zúčastňoval soutěží ve sportovním otužování od roku 1974. Od roku 1973 plaval maratóny. V letech 1980-82 byl přeborníkem ČR v dálkovém plavání veteránů. Zabýval se lékařským výzkumem otužilců. Je autorem řady vědeckých publikací i populárních článků. Dodnes sleduje zdravotní stav otužilců a dává zimnímu plavání v Plzni punc serióznosti.**

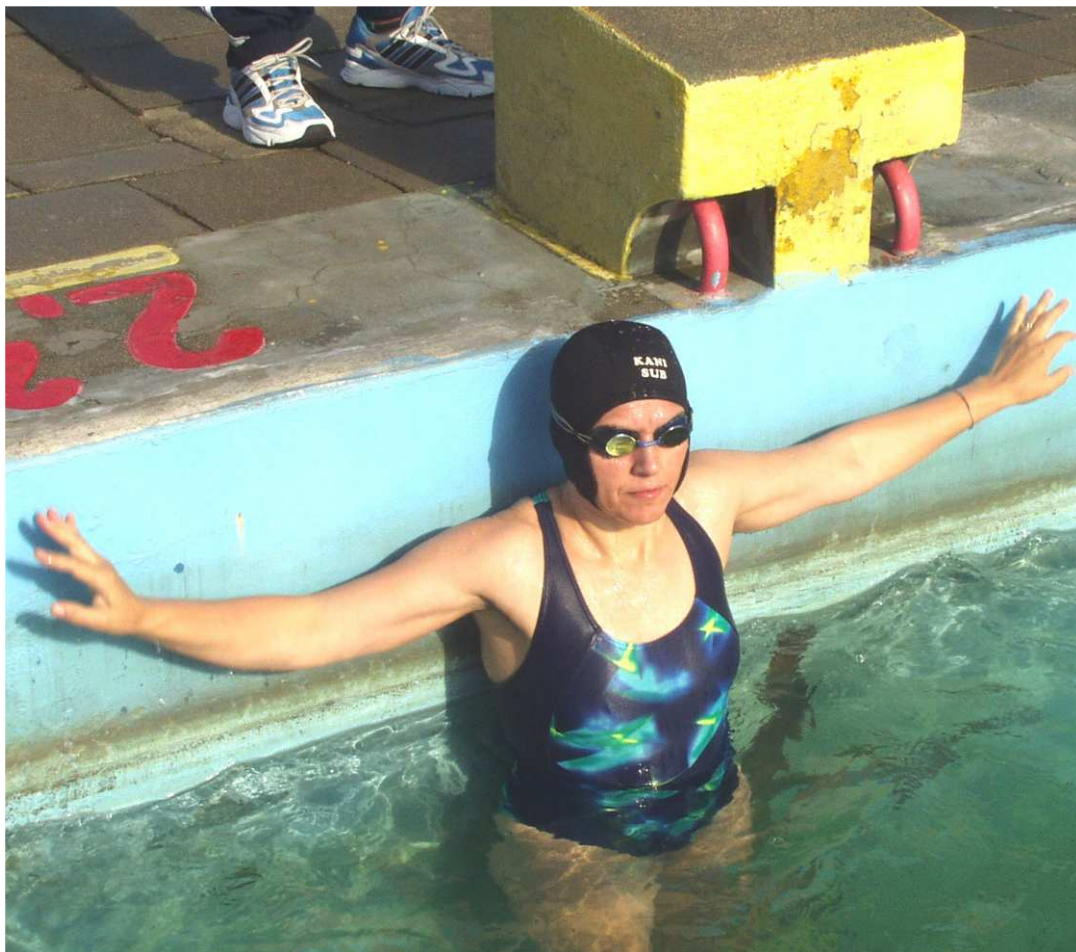


**Neúnavný fotograf Venca Novák (jaro 2001)**



**Hanka Boučková**





**Jarka Tůmová 2003**



**Rudolf Hvězda**

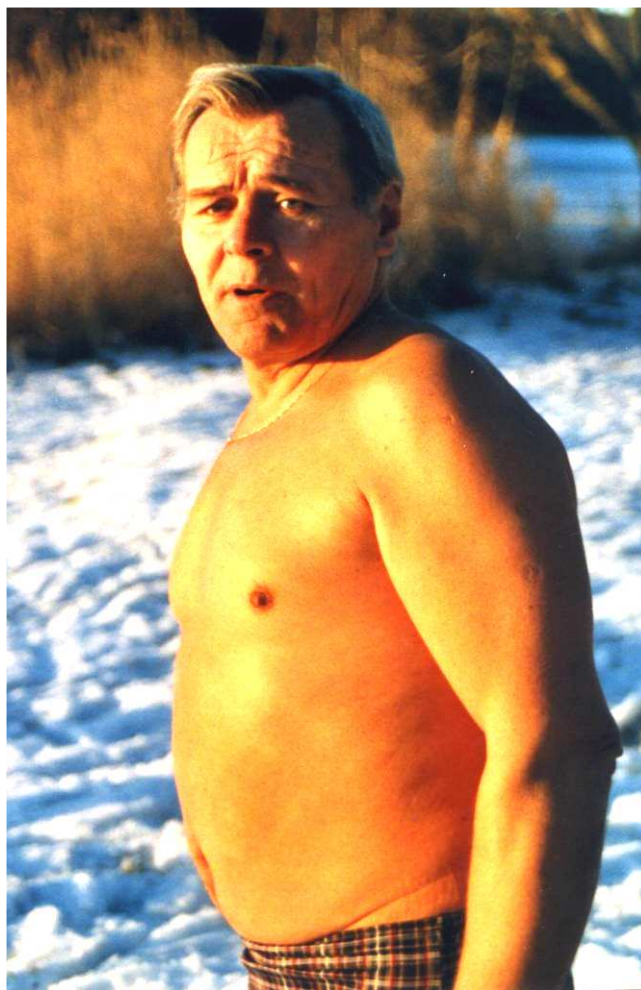


**Petr Vaniš (2001)**



**František Kokeš r. 1998**





**Zkušený plzeňský plavec Karel Nedvěd r.2001**



**Vratislav Tomášek r.1995**



Lucien Hankart se stal členem KSO Plzeň na podzim r.2001. Na soutěžích Českého poháru a dalších otužileckých akcích Čech a Slovenska se účastní od r. 1993. To ale není vše, plaval na Aljašce, v severních i jižních polárních oblastech a pravidelně se účastní dálkoplaveckých závodů po celém světě.



Jiří Souček 1996

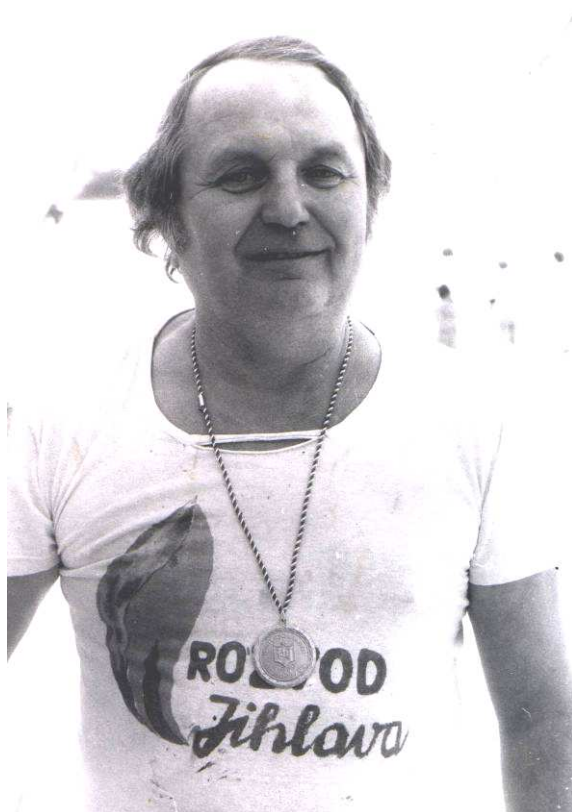




**Vodník – Standa Rus r.1996**



**Olda Vokurka 2001**



**Jirka Bladský zvaný „Frenky“ (nikoli však Dlouhán)**



**Zdeněk Slavík**





**Jarda Tyrychtr (otuzilec, filosof a heligonkář)**



**Zdeněk Michal svým nadšením vyhecoval KSO k sportovním výkonům (1996).**



**Vášnivý cyklista Honza Kolár**



**Pepík Veselý vytváří svým svérázným a vtipným komentářem skvělou atmosféru vystoupení otužilců**





Milan Kšanda je určitě jedním z těch, kteří dokáží držet krok se špičkou zimních plavců v ČR



**Eva Liscová**



**Franta Pohl (herec, cyklista, otužilec)**



**Pavel Vituj**





**Příchovičtí V. Valeš a J. Andrlíková**

Omlouváme se všem, kteří nenalezli v této kapitole svoji fotografii. Prostě jsme více fotografií v daném termínu nesehnali. Povzbudíme vás oblíbeným rčením Rudolfa Hvězdy: „Není všem dnům konec“.

## K VECI : NÁZORY & ODBORNÉ STATI

### *Na vlastní kůži*

(P.Vaniš – řadový člen KSO)

Nejprve něco pro ty z Vás, kteří na téma otužování již zapřemýšleli, nebo je tato činnost natolik zaujala, že hledají cestu jak začít.

#### Několik důvodů proč začít s otužováním:

##### 1) **Upevnění zdraví (zvýšení fyzické kondice a odolnosti)**

Na tohle téma existuje dosti odborných informací a dokonce i výzkumných prací, ale také dost protichůdných názorů.

Každopádně plavání jako takové je velice zdravý pohyb a zatěžuje tělo rovnoměrně. Otužilost se v praxi významněji projeví až po delší době pravidelného a rozumně dávkovaného otužování (cca 2 roky). Rozhodně to neznámá, že člověk vždy odolá chřipkové nákaze i po týdnu stráveném uprostřed kašlajícího a kýčajícího davu. Běžné nemoci mají ovšem podstatně slabší průběh.

##### 2) **Psychická pohoda**

Principiálně jsou účinky asi stejné, jako při jakémkoli sportování tj.: námaha → uvolnění a vytvoření tělu příjemných podmínek → pocit pohody.

Při zimním plavání se k výdeji pohybové energie přičítá výdej energie pro vyrovnání teplotního rozdílu v tepelně dobře vodivém prostředí. Jinými slovy pro stejný výdej energie postačí v chladné vodě menší zatěžování pohybového aparátu a výrazně kratší čas - neboli šetříme klouby a případná nadváha je někdy i výhodou (pohled na třesoucí se plavce po závodě jistě každého přesvědčí, že hubeným není co závidět).

Zimním plaváním lze velice dobře odstranit stres, což je cenné v dnešní době poznamenané zíráním do počítačů, pobytem v nervozním prostředí a hltáním tisíců různorodých informací.

##### 3) **Jednoduchá a levná záležitost:**

Plavky má asi každý a ani ty nejsou zcela nutné (ačkoli o zimní nudi-pláži jsem ještě neslyšel a na jiném místě by šlo patrně o exhibicionismus).

Někdo obouvá lehké botky určené pro chození po kamenitém dně, většina plavců nikoli - zvláště ten, kdo si chce zaplavat rychle, s obuví se rozhodně rozloučí.

Pokud si chceme zazávodit, je potřeba využít vynakládanou energii co nejvíce pro pohyb vpřed a to vyžaduje potápět hlavu - proto je vhodné vybavit se plaveckými brýlemi a plaveckou čepicí (nejlépe z neoprenu).

#### Zkušenosti – slovo do praxe

V průběhu pěstování zimního plavání jsem se obohatil o několik snad zajímavých zkušeností nejen pro mne:

- Asi pět let před zahájením zimního plavání jsem prodělal operaci páteře po výhřezu plotýnky, v tomto stavu je tělo velmi citlivé na prochladnutí, což jsem mnohokrát zjistil při chůzi nebo práci na zahradě v chladném počasí. Kupodivu plavání v ledové vodě mi nikdy nezpůsobilo takové potíže. V dnešní době právních kliček upozorňuji, že jde o ryze



individuální záležitost, nikomu nedoporučuji následovat mne a nezodpovídám za negativní stavy případného experimentátora.

- 2 týdny února 2000 strávené v tropické oblasti nijak nepoznamenaly soutěžení v zimním plavání – po návratu jsem ihned pokračoval bez potíží

- Zimní plavání zvýšilo mou tělesnou odolnost celkově – nejen proti chladu: v červnu 2003 jsem více než měsíc strávil v oblastech, kde se teplota pohybovala od 40 do 50°C, horka jsem snášel ze začátku lépe než někteří místní obyvatelé

## **Otužování v prevenci tzv. nemocí z nachlazení**

Doc.MUDr.Václav Zeman,CSc.

Vedoucí Ústavu tělovýchovného lékařství Lékařské fakulty Univerzity Karlovy v Plzni

Životní podmínky člověka se ve 20. století převratně změnily. V druhé polovině tohoto století se projevuje významný negativní faktor, kterým je výraznější odtržení člověka od okolní přírody. Stává se, že někdy celé dny na sobě vůbec nepocítíme změny venkovní teploty. Člověk se postupně přizpůsobuje jednotvárnému vnitřnímu klimatu místností. Chybí mu podněty pro pružné vasomotorické reakce jeho podkožních a slizničních cév, pro nespecifické zvyšování odolnosti.

Sportovci, zvláště vrcholoví, na tom nejsou lépe. Sporty se z velké části přestěhovaly do tělocvičen, hal, krytých bazénů. Máme promyšlená sportovní zařízení s veškerým příslušenstvím, stravováním, ubytováním, kinosály i zábavními místnostmi, kde při týdenním i delším pobytu sportovec vůbec nemusí vyjít a často také vůbec nevychází ven. Nelze se divit, že pak i malé prochlazení má za následek onemocnění. Na lékařích se pak požadují pokud možno ihned antibiotika a další chemoterapeutika. Na možnost zvyšování odolnosti přirozenými metodami preventivně se však často zapomíná. Provozování sportu nemusí mít vždy pozitivní vliv na imunitní stav organismu. Četnost akutních respiračních infekcí horních cest dýchacích u sportovců se liší podle objemu a intenzity tréninku. Zatímco při mírném tréninku, zvláště když je spojen s otužováním, se snižuje incidence akutních respiračních nemocí, v období tréninku vysokého objemu a intenzity nám počet těchto onemocnění stoupá. Především se pak objevují při přetrénování.

Nižší nemocnost otužilých osob uvádí řada autorů. Popisuje se zvýšená odolnost vůči respiračním infekcím u osob, které se pravidelně sprchovaly, nebo se koupaly ve studené vodě. Ukazuje se, že systematické otužování představuje zvýšenou stimulaci imunitního systému, takže organismus pak snáze zvládá běžné situace, které vznikají následkem relativně malého a krátkodobého prochlazení. Dosažení otužilosti je rychlejší a kvalitnější, je-li spojeno s přiměřenou tělesnou aktivitou. Jedná se především o pohyb v přírodě ve vzdušném oděvu a plavání v chladné vodě. Významné místo v získání otužilosti má i sauna.

Otužováním rozumíme činnost, jejímž výsledkem má být schopnost organismu správně a pohotově reagovat na klimatické výkyvy zevního prostředí. Otužování je tak staré, jako lidstvo samo. Člověk v něm zastával jak roli pasivní, když byl přírodou tvrdě a soustavně otužován, neboť jeho odolnost byla podmínkou přežití, tak roli aktivní vždy, když si uvědomil, že zvyšování otužilosti mu přináší výhody. Otužování propagoval v minulosti německý léčitel Kneipp a „vodní lékař“ Vincenc Priessnitz, který působil v Jeseníku. Odolnost vůči chladu sledovali také čeští lékaři K.Chodounský (1906) a L.Syllaba (1921). V 19. a 20. století začali někteří jedinci propagovat otužování plaváním ve studené vodě v zimě. U nás se stal průkopníkem Alfréd Nikodém a jeho nástupce Oldřich Liška. Otužilecké kluby vyvíjejí činnost v mnoha evropských zemích. V západních státech se pro tento způsob otužování vžil termín zimní plavání (winter swimming).

Otužování vzduchem je nejdostupnější. Vzdušnými lázněmi se lze otužovat po celý rok, v létě pod širým nebem, v zimě nejen venku, ale i v místnosti. Čím nižší teplota, tím je otužovací účinek výraznější. Je však třeba přihlížet i k vlhkosti a proudění vzduchu. Lidský organismus totiž snáší jak vysokou tak nízkou teplotu prostředí lépe při nízké vlhkosti. Se vzdušnými lázněmi je správné začínat při teplotě 20-22 °C. První pobyt nemusí být delší než 15 minut, postupně jej však prodlužujeme. Otužujeme se v lehkém cvičebním oděvu. Důležitý je přitom neustálý pohyb, ať již ve formě kondiční gymnastiky, běhu, nebo her. Tak se vyvarujeme prochlazení s doprovodným třesem, ke kterému by nemělo nikdy dojít. Při správně provozovaných vzdušných lázních lze v našich podmínkách cvičit 10-20 minut venku i v zimních měsících.

Otužování vodou je nejúčinnější způsob získávání odolnosti proti nízkým teplotám. Nejvhodnější je začít omýváním studenou vodou, nejlépe ráno. Omýváme obličej, předloktí, horní polovinu trupu a nohy. Po umytí se rychle utřeme do sucha. Když si tělo zvykne, přistupujeme ke sprchování studenou vodou. Sprchujeme se za neustálého pohybu se třením pokožky. Zpočátku postačí i 10 sekund, později čas prodlužujeme až na 1-3 minuty. Pak následuje rychlé osušení a masáž kůže ručníkem. I sprchování 2-3 krát týdně postačí k získání dobrého stupně otužilosti. K udržení otužilosti je třeba po teplé sprše nebo lázni se na závěr osprchovat chladnou vodou.

Dosáhneme-li už takové otužilosti, že používáme pravidelně studenou sprchu, můžeme se bez obav koupat v létě v přírodě za každého počasí. Teplota vody v prázdninových měsících zpravidla neklesne pod 18 °C. Nikdy však nevstupujeme do vody prochladlí, nebo naopak "uhřátí". Vyvarujeme se též setrvávání v mokřích plavkách, a to i v létě. Odpařováním vody z plavek se totiž výrazně ochlazuje kůže pod nimi a prochladit se mohou jak orgány močového systému, tak i pohlavní orgány, zejména u žen. Řada chronických zánětů těchto orgánů má svůj původ v tomto nešvaru. Pravidelné otužování v přírodě v létě může být prvním krokem k zahájení tzv. sportovního otužování. To již spočívá v plavání ve vodě o teplotě 0-8 °C, vyžaduje předchozí lékařské vyšetření a přípravu pod vedením kvalifikovaných trenérů.

Závěrem chci varovat před neuváženými způsoby otužování. To co u otužilého člověka vede k upevnění zdraví, může začátečníka způsobit vážné onemocnění. Kdo se dosud pravidelně neotužoval, měl by se vyvarovat "předvádění" a různých sázek, jak dlouho ve studené vodě vydrží. V běžném otužování nejde o rekordy, ale o přirozený způsob jak si upevnit zdraví.



## DOSLOV

Uvedli jsme dostupné výsledky a některé osobní vzpomínky na prvních 30 let sportovního otužování a dálkového plavání v Plzni. Jsou založeny především na našich osobních dokumentech. Dále jsme použili dokumentů a vzpomínek Oldřicha Šafáře, Stanislava Rusa, Jiřího Šimandla, Antonína Matase a dalších.

Souhrn výsledků a postřehů uvedených v tomto dokumentu si nedělá nárok na úplnost, zvláště přelom z druhého do třetího desetiletí historie oddílu je značně kusý (výsledky nebyly archivovány). Chtěli jsme však poskytnout dostatek podkladů o činnosti oddílu pro zájemce o historii zimního plavání v Plzni a připomenout tradici KSO.

Budeme vděční všem, kteří budou mít k této práci připomínky a doplňky. Ozvěte se nám!

Během uplynulých 30 let nás navždy opustili naši kamarádi otužilci a dálkoví plavci Oldřich Šafář, Antonín Matas, Jaroslav Šmíd, Rudolf Pelant a Oldřich Vokurka, kteří však dále žijí v našich vzpomínkách.

Věříme, že KSO bude ve své činnosti i nadále úspěšný a bude přispívat k dobrému jménu města Plzně

***Přátelé, vždyť  
„Otužování je běh na dlouhou trať a jen vytrvalý  
nadšenec na ni vydrží. Jeden příklad za všechny:  
Dr.Nicek z Olomouce dovršil letos 90 let a stále aktivně plave!***

## **A U T O Ř I :**

**Doc.MUDr.Václav Zeman,CSc**

**Rudolf Hvězda napsal sportovní komentáře 1993 až 2003**

**Historické dokumenty sehnal Václav Novák (s nevšedním nasazením)**

**Boučková & Vaniš opisovali & vymýšleli si & skenovali a zařizovali**  
(bez jejich dřiny a potu by tato brožura nevznikla)

### Kontakty - Informace :

**Ing. Pavel Vituj - náčelník KSO Plzeň tel. 377523535**

**Rudolf Hvězda - sportovní vedoucí tel. 377385880**

**e-mail kontakt: [petr.vanis@skoda.cz](mailto:petr.vanis@skoda.cz) , [oukrimice@quick.cz](mailto:oukrimice@quick.cz)**

**[www.sweb.cz/otuzilci](http://www.sweb.cz/otuzilci)**