

ZPRAVODAJ



INFORMAČNÍ SÍŤE PRO MLÁDEŽ V ČR

Červenec -
Srpen 2017

Národní informační centrum pro mládež vám přináší novinky z domova i ze zahraničí, nejen pro pracovníky informačních center pro mládež.

AKTUALITY ZE ZAHRANIČÍ



Engage. Inform. Empower. Nové příklady dobré praxe

Eryica, společně s Eurodeskem a organizací EYCA, vydala publikaci, která vám přináší zajímavý soubor příkladů dobré praxe z oblasti informací pro mládež. Materiál vznikl na základě společného memoranda o spolupráci, které tyto tři největší sítě, zabývající se informacemi pro mládež, podepsaly již v roce 2016. Cílem publikace je zlepšit informační služby pro mladé lidi a zvýšit kvalitu práce s mládeží. Publikace je rozdělena na 4 části: studium a zaměstnanost; mobilita a integrace; digitální nástroje; peer-to-peer a tváří v tvář. Přinese vám téměř 30 zajímavých nápadů z praxe organizací ze všech koutů Evropy.

Publikace je volně ke stažení na: <http://eryica.org/news/engage-inform-empower-new-collection-best-practices>

On-line dotazník o informacích pro mládež

Partner Eryica - Eurodesk, spustil on-line dotazník, který má sloužit především k podpoře mobility. Dotazník se zaměřuje na zkušenosti s evropskou mobilitou - jako je třeba program Erasmus+, dobrovolná práce v zahraničí či pracovní stáže. Zajímá se víc o motivaci lidí, o překážky, kterým při mobilitě v rámci Evropy musí mladí lidé čelit a nakonec se zaměřuje i na zkušenost s takovým zahraničním pobytem obecně.

Dotazník je přístupný například ze stránky: <http://eryica.org/news/take-part-eurodesks-survey-youth-information>

Julie Menšík Čáková, NICM

Festival Mikroregionu Ivančicko

V sobotu 24. června se v příjemném prostředí zámečského parku v Oslavanech konal druhý ročník Festivalu Mikroregionu Ivančicko. Toto zábavné odpoledne pro

celé rodiny pořádal Mikroregion Ivančicko a podpořila jej Nadace ČEZ. Na programu se podílely různé organizace, školy a spolky z obcí celého regionu pódiovými vystoupeními či sportovními, tvořivými nebo

dovednostními aktivitami. Na stánku se prezentovalo Středisko volného času Ivančice společně s Informačním centrem pro mládež, pro větší děti a mládež i dospělé bylo připraveno sportovní mobilní hřiště, NERF aréna, tvořivá dílna, ale také koutek s hlavolamy a vě-



domostními úkoly. Nejmenší děti si hrály v dětském koutku, skládaly dřevěné pexeso, mohly si vyzkoušet překážkovou dráhu a mnoho dalších her a úkolů. Na

hlavním pódiu se divákům představili děti i mládežníci se svými sestavami rozličných tanečních stylů. Návštěvníci tak měli možnost shlédnout vystoupení napříč regionem Ivančicko.

Markéta Chmelíčková, ICM Ivančice



YoUhtubeři opět řádili v kině Hvězda!

Druhý ročník akce YoUhtube se odehrál 24. června v kině Hvězda Uherské Hradiště. Oproti loňskému roku akce povýšila na mini-festival nejen online zábavy. Nad akcí opět převzal záštitu hradištský pan starosta Stanislav Blaha, který na začátku celé akce vystoupil na pódium a všechny mladé i účinkující youtubery uvítal.

Jako hosté vystoupili a svá nová videa představili účastníci minulého ročníku Macko, Haggy, PeetaaaTV nebo Peťangames a samozřejmě i nové tváře: Marwex, Kea, Lukefry, OlysFun nebo třeba Lady Zika. Všechna jména organizátoři postupně zveřejňovali na facebookovém profilu akce.

Návštěvníky akce čekal skutečně nabitý pětihodinový program!

Hostů na YoUhtube 2017 bylo dvakrát více než vloni. Účinkující představili svá nová videa, někteří předvedli živou talkshow přímo na pódiu. Na akci vystoupila i skupina místních parkouristů z TJ Sokol Uherské Hradiště, zatančila Nikča Horáčková, která

minule zpestřila program tancem s jednou z účinkujících Youtuberek.

Zájemci se mohli nechat „proměnit“ jedním ze dvou týmů kadeřnic a vizážistek ze Střední školy služeb. Vítězný tým včetně zkrášlené dobrovolnice byl za proměnu odměněn lístky do Aquaparku a poukázkou do kavárny Cafe 21. Foyer kina Hvězda se proměnilo v herní zónu, kde bylo umístěno 8 počítačů s možností zahrát si třeba CS:Go a další počítačové hry. Tam také mohli návštěvníci akce nakoupit v prodejních stáncích RealGeek a Style-shop či zajít do stánku s kartičkami ScatchWars a interaktivním programem.

Celou akcí provedli návštěvníky festivalu celkem tři moderátoři – z loňského roku již známý Ondra Vonšovský alias FreezyBros, youtuber Fíkus a nově Bára Bachanová.

Akce byla součástí Hradištského kulturního léta 2017.



ICM Uherské Hradiště

Co chystáme v ICM Český Těšín

Co se týká našich aktivit v červenci a srpnu za ICM Český Těšín, tak chystáme postupně věci na listopadovou soutěž pro amatérské hudební skupiny, která se jmenuje „Vylezte ze sklepů a garáží“. Dá prostor mladým ve věku do 26 let z Českého Těšína a okolních měst. Celá akce je postavena na podpoře volného času mládeže, při níž bude odbornou i laickou porotou vybráno jedno nejlepší hudební uskupení. Tento projekt je financován



z dotace Moravskoslezského kraje. Organizátory akce jsou: Dům dětí a mládeže Český Těšín, Petrklíč help, ICM Český Těšín. Mezi tím pořádáme různé volnočasové aktivity pro děti ve věku od 6 let do 18 let, nazvané Prázdniny s ICM, kdy se účastní sportovních



a zábavných her na naší zahradě. Také k nám děti chodí pro rady nebo si jen tak přicházejí povídat o sobě. Podařilo se nám upoutat pozornost osmnáctiletých mladých lidí, kteří k nám začali chodit a místo bezduchého sezení na lavičce v parku hrají například fotbal na naší zahradě s menšími dětmi. Naším cílem je rozvinout více

možnost, jak trávit čas venku nebo doma, dostupnost informací o životě, rady pro život, povídání si s jednotlivci a ve skupinách, vytvoření nových přátelství, připravení mladého člověka k osamostatnění, vstup do života v dospělosti, jak si poradit s překážkami, jak zvládnou špatné pocity, jak se nepoddat depresi...

S tím budou spojené různé besedy, letáčky, praktické rady atd. Také je chceme zapojit do hraní s menšími dětmi, které v nich vidí příklad a jak jsem si všimla, tak vždy menší děti budou vzhlížet k těm větším. Tolik za naše ICM Český Těšín. Přejeme všem krásné letní dny.

Michaela Cahelová, ICM Český Těšín

Indiáni na letišti

V sobotu 24. června 2017 při příležitosti 80. výročí otevřelo Letiště České Budějovice své brány veřejnosti. Poutavý a naučný narozeninový program zajistili gratulanti z řad letců, modelářů, záchranářů, policistů a hasičů. Pro návštěvníky byly připraveny letecké i autobusové trenažéry, ukázky práce a techniky vojáků, autobus vězeňské služby, simulátor BESIPu, letištní technika, přehlídka veteránů a mnoho dalšího. Program

pro děti zajistila Rada dětí a mládeže Jihočeského kraje. A ani Informační centrum pro mládež na této velkolepé akci nesmělo chybět. Indiáni z RADAMBUKu a ICM obsadili louku, postavili teepee a učili malé i velké bílé tváře střilet z luku, chytat rybičky, poznávat stopy zvířat a indiánské znaky. Za splnění indiánských úkolů si děti odnášely odměny.

ICM České Budějovice



U tetičky na dědině

Prázdniny otevřely druhý ročník příměstského tábora ve Skanzenu Rochus s názvem U tetičky na dědině, který je letos finančně podpořen i ze Státního fondu životního prostředí a společně jej pořádá opět Park Rochus, o.p.s., Dům dětí a mládeže Šikula, Region Slovácko a Informační centrum pro mládež Uherské Hradiště.

Na tomto netradičním táboře se v sedmi turnusech vystřídá téměř stovka holek a kluků. Ačkoliv se o současné generaci dětí tvrdí, že se bez počítačů, herních konzolí, smartphonů a jiných moderních zařízení nedokážou zabavit a společně si hrát, po loňském ročníku už víme, že tomu tak úplně není. Stačí dát dětem čas a patřičný prostor a velmi rychle dokážou vyměnit zmiňované „hračky“ třeba za obyčejnou kupku sena. Ač-



koliv realizací tábora nejsou prohlídky skanzenu Rochus nikterak omezeny, případní návštěvníci se musí připravit na poněkud „živější“ prostředí. Mezi volně pobíhajícími husami se prohání děti s trakařem, chodí na chůdách, hospodaří v kuchyni i na dvoře a s přizvanými řemeslníky se učí dovednostem starých mistrů i prosté ruční práci.

Tentokrát se táborníci více zapojí do péče o zvířátka, přípravy svačinek, pozorování a poznávání přírody Rochusu a nahlédnou i do života včel. Tetičky myslely také na zábavu pro kluky, ale nejen oni si budou moci vyzkoušet vyplést plot, udělat cihlu z nepálené hlíny, vytvořit výrobek z keramické hlíny na novém hrnčířském kruhu, vyrobit polního strašáka, stlouct máslo, upéct chleba v nové peci, natisknout prostírání, ale i třeba uvařit marmeládu nebo udělat ruční papír. Pro děti je připravena také spousta her nejen v přírodě a folklorní aktivity, a opět si budou moci většinu svých výrobků odnést s sebou domů.

Informační centrum pro mládež Uherské Hradiště

Sbírka knížek do jindřichohradecké nemocnice

Měsíc červen byl pro Informační centrum pro mládež v Jindřichově Hradci ve znamení sbírání knížek pro děti a mládež do jindřichohradecké nemocnice, jež probíhalo ve spolupráci s neziskovou organizací Celé Česko čte dětem. Každý, kdo chtěl, mohl přispět nějakým kouskem, a tím pomoci vykouzlit úsměv na dětské tváři. Výsledný počet nasbíraných knížek byl 153, což předčilo všechna naše očekávání. Sešly se nám knížky všech žánrů - od pohádek po dívčí a dobrodružné romány, novější tituly, ale i starší klasiky, které by neměly chybět v žádné dět-



ské knihovniče.

Všem, co se rozhodli přispět, chceme ještě jednou poděkovat. Jsme neuvěřitelně rádi, že sbírka byla úspěšná. Nejsilnější moment přišel dnes v pondělí 3.7. přímo při osobním předávání knížek dětem, které třeba již měsíc tráví svůj čas v nemocnici. Mohli jsme totiž být svědky jejich upřímné radosti z nich.



Za ICM JH z.s. Michaela Babická

Kurz první pomoci pro děti a mládež

Děti z Dětského diagnostického ústavu v Homolích absolvovaly kurz 1. pomoci, který se konal 29. 6. 2017 v Informačním centru pro mládež. Účastníci si pod vedením zkušené lektorky Oblastního spolku Českého červeného

kříže vyzkoušeli podání první pomoci, přivolání záchranky i zastavení krvácení. Nechyběly ani praktické rady na léto - jak se bránit úpalu a úžehu, jak pomoci kamarádovi nebo jak správně odstranit klíště. *ICM Č. Budějovice*



Zaznamenejte si svou dobrovolnickou zkušenost do dokumentů Europassu

O prázdninách se mnoho mladých lidí chystá za dobrovolnickou prací, ať už to bude doma, nebo v zahraničí. Většina si uvědomuje, že během ní člověk získá nové dovednosti a zkušenosti, např. jazykové, organizační nebo v oblasti IT. Jak a kam nejlépe si dobrovolnickou praxi a nové dovednosti zaznamenat a prokázat je v budoucnu při hledání práce? Europass k tomu nabízí hned dva ze svých dokumentů – životopis a mobilitu pro dobrovolníky. Dokumenty jsou zdarma.

V životopise si zaznamenejte dobrovolnickou stáž do části Pracovní zkušenosti. Do osobních dovedností pak uveďte všechny získané dovednosti: jazykové, organizační, komunikační, odborné, digitální. Online editor životopisu vám napoví, jak jednotlivé kolonky vyplnit. Příklady a vzory vyplněných životopisů v různých jazycích najdete na www.europass.cz.

K životopisu si při budoucím hledání práce přiložíte další dokumenty a doklady o Vašem vzdělání, praxi atd. K potvrzení vaší dobrovolnické praxe

slouží Europass-mobilita pro dobrovolníky, tj. dokument, o který si může zažádat každý, kdo absolvoval národní nebo mezinárodní dobrovolnickou

stáž, u organizace, která ho na stáž vyslala. To může být nevládní organizace, firma nebo agentura. Tento dokument popisuje a potvrzuje, co jste se na stáži naučili a jaké dovednosti jste tam získali. Je zde zaznamenána délka pobytu v zahraničí, náplň vykonávané činnosti a všechny pracovní, organizační, jazykové, sociální nebo počítačové schopnosti a dovednosti, které jsi na stáži získal nebo zdokonalil. Příklady vyplněného dokumentu najdete na adrese:

<http://www.europass.cz/mobilita/europass-mobilita-pro-dobrovolniky/>.

Dobrovolnická praxe o vás zaměstnavatelům napoví, že jste flexibilní, otevření novým výzvám a inovacím, schopní týmové práce, přizpůsobiví novému prostředí a kulturám a schopní poradit si v nových situacích. Nezapomenejte proto svou dobrovolnickou zkušenost prokázat při hledání práce.

Co vám dalo DOBROVOLNICTVÍ?

- ŠANCE NA TRHU PRÁCE: 78 % dobrovolníků
- IT DOVEDNOSTI: 66 % dobrovolníků
- PLÁNOVÁNÍ A ORGANIZOVÁNÍ AKTIVIT: 85 % dobrovolníků
- TÝMOVÝ HRÁČ: 85 % dobrovolníků
- SEBEVĚDOMÍ A SEBEJISTOTU: 92 % dobrovolníků
- JAZYKOVÉ KOMPETENCE: 48 % dobrovolníků
- ADAPTACE NA NOVÉ PROSTŘEDÍ A JEDNÁNÍ V NOVÝCH SITUACÍCH: 94 % dobrovolníků

Údaje o dobrovolnických zkušenostech ze statistik Evropské dobrovolnické služby v období 2014-2016.

Kam a jak zaznamenat DOBROVOLNICKOU ZKUŠENOST?

Europass nabízí nejsnazší způsob, jak prezentovat vaše dobrovolnické aktivity a zkušenosti

Europass - životopis
Do životopisu si zaznamenejte:
Dobrovolnou práci jako pracovní zkušenost.
Dovednosti získané při dobrovolnictví:
- komunikační dovednosti (manažerské)
- odborné dovednosti a kompetence
- IT, jazykové dovednosti...

Europass - mobilita pro dobrovolníky
Je záznam o národní nebo mezinárodní dobrovolnické stáži
Dokument o vaší zkušenosti a praxi potvrzuje hostitelská organizace (firma, nevládní organizace, agentura).
Tento dokument popisuje a také potvrzuje:
- co jste se naučili
- jaké dovednosti získali

Všechy mobility pro dobrovolníky, vytvořené ve spolupráci se sdružením dobrovolných aktivistů INEX SDA, najdete na www.europass.cz.

Co o vás dobrovolnictví napoví ZAMĚSTNAVATELŮM?

Že jste...
- flexibilní
- otevření výzvám, inovacím a změnám
- schopní týmové práce

A také, že jste...
- přizpůsobiví novému prostředí a kulturám
- schopní si poradit s administrativními úkoly i v nových situacích

Erasmus+ europass

Setkání všech generací v Prostějově



Mezi tradiční akce naší organizace ICM Prostějov patří Setkání všech generací, odehrávající se na náměstí T. G. Masaryka v Prostějově. Jedná se o společnou aktivitu neziskových organizací, členů Prostějovské koalice neziskových organizací (PRKNO). Jednotlivé organi-

zace mají tak možnost představit se veřejnosti, seznámit ji se svou činností či pozvat ji na následující akce. Tento rok termín konání připadl na čtvrtek 20. července. Po celou dobu, od 16:30 do 20:30, se návštěvníci mohli zapojit do soutěžní hry. Děti a mladí obcházeli jednotlivá stanoviště, u kterých plnili úkoly.

Na stánku ICM soutěžící pomáhali Íčku (maskot našeho ICM) přelapat velkou vodu (bludiště). Zájemci mohli vyplnit anketu a poskytnout nám tak zpětnou



vazbu na námi vyvíjenou činnost. Naše stanoviště navštívilo okolo tři sta padesáti návštěvníků a rozdali jsme 98 razítek.

Mimo ICM jsme prezentovali i služby Městského evropského informačního střediska, jehož funkci také zastáváme – a v rámci aktivity tak děti a mládí mohli složit obří puzzle o evropských stereotypch.

O hudební doprovod se postarala Sjednocená organizace nevidomých

a slabozrakých. Maňáskové divadélko Církve bratrské s představením O velké řepě zaujalo ty nejmenší.

Připraveny byly taktéž informační panely dokreslující činnosti jednotlivých neziskových organizací, propagační materiály a mnohé další. Na úspěšné vytrvalce, kteří splnili všechny úkoly, čekaly drobné ceny. Mladší děti byly odměněny vstupem do skákacího hradu CHARITY Prostějov.

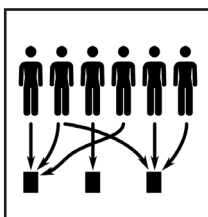
Akce „Setkání všech generací“ proběhla v rámci kulturních aktivit Prostějovského léta za finanční podpory statutárního města Prostějova, a to v rámci projektu Zdravé město Prostějov - Agenda 21.

ICM Prostějov



Spoluprací proti radikalizaci

Ve dnech 8. - 14. 7. 2017 se naše Informační centrum pro mládež Náchod mělo možnost spolupodílet na organizaci mezinárodní výměny mládeže COOPERATION AGAINST RADICALIZATION. Tento projekt byl podporován Evropskou unií v rámci programu Erasmus+. Do Náchoda přijeli mladí lidé ve věku 13 až 19 let z Polska, Španělska, Portugalska a České republiky. V rámci kooperace a práce v týmu se celý týden nesl ve znamení velkého množství workshopů na aktuální témata jako například radikalizace, uprchlická krize a předsudky. Měli jsme možnost s ostatními účastníky porovnat



naše představy, myšlenky a názory. Hráli jsme také mnoho her a poznali jsme jiné kultury v rámci „kulturních večerů“, prostřednictvím prezentací, kvízů a ochutnávek tradičního jídla. Velkým přínosem výměny byla možnost procvičit si anglický jazyk při komunikaci s ostatními účastníky. Na konci projektu každý účastník obdržel certifikát YOUTHPASS o absolvování výměny, který vypovídá o nabytých klíčových kompetencích. Jsem velmi ráda, že jsem měla příležitost se této akce také účastnit.

*Anna Kuncová, Z. Rousková
ICM Náchod*

Ministerstvo financí zveřejnilo standard finanční gramotnosti žáků ZŠ a SŠ

Ministerstvo financí zveřejnilo aktuální Standard finanční gramotnosti, který stanovuje cílovou úroveň finanční gramotnosti pro žáky základních a středních škol. Jeho obsah najdete ve formátu PDF na této stránce:

<http://www.ceskaskola.cz/2017/07/standard-financni-gramotnosti.html>

Od podzimu roku 2016 pracovala pracovní podskupina pro kompetence vytvořená ze zainteresovaných členů pracovní skupiny pro finanční vzdělávání a přizvaných odborníků na výuku finanční gramotnosti na základních a středních školách na revizi standardů finanční gramotnosti z roku 2007. Východisky revize byly stávající standardy, dokumenty celosvětové sítě pro finanční vzdělávání INFE (International Network on Financial Education) při OECD o klíčových kompetencích finanční gramotnosti 15-18letých a dospělých, slovenský standard a zejména nové skutečnosti, které nastaly na finančním trhu za posledních deset

let, vyšší vyspělost žáků a větší zkušenosti s výukou této problematiky.

Na standardu panuje široká shoda odborníků z oblasti vzdělávání, relevantních ministerstev a trhu, byl odsouhlasen členy pracovní skupiny. Standard byl poskytnut ministerstvu školství, mládeže a tělovýchovy, které jej zapracuje do rámcových vzdělávacích programů pro první i druhý stupeň základního a středního vzdělání. Programy stanovují závazné rámce pro jednotlivé etapy vzdělání.

Oproti standardům z roku 2007 došlo k posílení oblastí bezhotovostní placení, ochrana osobních údajů, kritické posouzení nabídky služeb a zboží, sestavení rozpočtu a porovnání majetku a závazků, úročení, porovnání finančních produktů, krátkodobé a dlouhodobé plánování a rizika dosažení cílů, zabezpečení na stáří, vznik a rizika půjček, důsledky nesplácení a řešení zadlužení a předlužení.

Ministerstvo financí ČR

I v okurkové sezóně je naše síť informačních center aktivní, jak můžete vidět v tomto zpravodaji. Děkujeme všem za spolupráci a přejeme hezké léto! Tým NICM

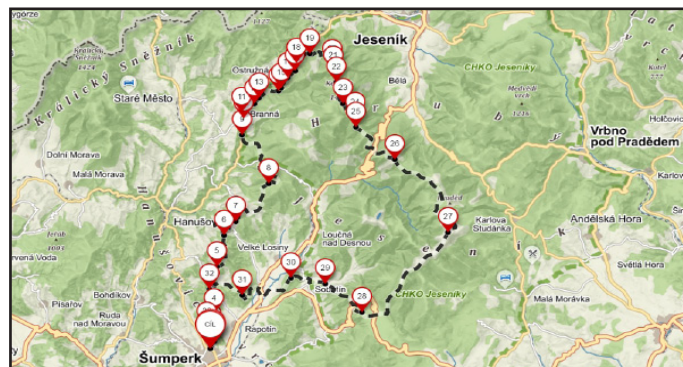


Bolestivá Jesenická stovka

ICM Šumperk: Jesenická stovka – horský 100kilometrový ultramaraton, který se konal 5. - 7. 5. 2017 z pohledu účastnice, která závod s vypětím všech sil úspěšně dokončila a své zážitky ze závodu takto krásně shrnula na svém blogu. Článek napsala Bára Vávrová: 25 let, fotografka, cestovatelka.



Tak strašně mě láká běhat ultramaratony a zároveň paradoxně nejsem schopná se do toho pořádně opřít a tak si vždy jen jednou nebo dvakrát do roka ujedou s nějakou, pro mě šílenou, trasou, ze které se pak dostávám měsíc, někdy měsíce. A nejinak tomu bylo teď o víkendu, kdy se konala Jesenická 100. Můj první a zároveň nejdelší a nejtěžší závod, který jsem letos chtěla zkusit. Absolutně nepřipravená jsem se odhodlala to ujít a uklidňovala se myšlenkou, že to je přece jen o hlavě a když se pořádně vyhecuju, dám to určitě v nějakém rozumném čase i bez pořádného tréninku. Stejně jako ty Jesenické šedesátky roky předtím... Vždyť přece zase tak šílený rozdíl mezi šedesátkou a stovkou být nemůže... No, může. Je. A já jsem blbá, že jsem si myslela něco jiného. Nic těžšího jsem zatím nikdy nezažila. Stalo se mi na první šedesátce, že jsem ji těsně před cílem ukončila kvůli bolesti kolene, ale tady to bylo horší, i když jsem pořád nějak mohla aspoň jít... Dostala jsem se úplně na dno, až jsem chvílemi ani nevěděla, jak se jmenuju. Článek bude přesně o tom, jak se to dělat NEMÁ – a to je vlastně taky důležité vědět. Chci ho sem ještě za čerstva hodit i proto, abych na ty pocity nezapomněla, až mě nohy přestanou bolet a já zase budu líná jít běhat, protože prší nebo protože proto. Známe... Přes



to všechno trápení to pro mě byl první zážitek s opravdovým poctivým dlouhým závodem a za zkušenosti a facky, které jsem na něm dostala, jsem vděčná.

Jen tak na úvod – už od podzimu jsem věděla, že tuto stovku chci zkusit. Jenže už od začátku roku ten trénink vůbec neplynul hladce. Většinou moc nebývám nemocná, ale letos se mě skoro celou zimu držel s menšími přestávkami nějaký sh*t. Bolest v krku, kašel, pořád něco. V zimě běhám jinak docela ráda, studený vzduch mi dělá dobře, navíc se kvůli teplotě moc nezastavuje, a tak mi ten trénink přijde výživnější. Ale ne v případě, kdy jste furt nachcípání. Jakmile se mi přes únor podařilo se celkem rozběhat, narazila jsem si o měsíc později při jednom běhu v euforii patu a měla jsem vymalováno



na další tři týdny. A hlavně kvůli tomu jsem poprvé po dvou letech zradila barefoot obuv a koupila minimalistické Inov8, ve kterých to tolik nebolelo. Navíc jsem věděla, že na barefooty je ta stovka příliš dlouhá, protože už těch šedesát jsem v nich ke konci moc nezvládala. Sumasumárum – k

pátému květnu jsem měla od začátku roku naběháno přesně 337 km. Z toho jsem asi jen třikrát běžela trasy lehce nad 20 km. Delší běh jsem si nedala ani jeden...

Další výstražná znamení vesmíru pokračovala. Nejdřív jsem propásla registraci, ale stejně jsem se tam nakonec díky vstřícnosti organizátora Martina Bence dostala. Koupila jsem si skvělou knihu „Ultra a dál“, kde na každé druhé straně byly indicie, že nemůžu čekat úspěch, ale chtěla jsem mít v malíčku aspoň teorii s tím, že praxe se nějak poddá za pochodu. A jakmile nahoře v horách roztál sníh a já už se chystala dát nějaký pořádnější běh na hřebenech, napadl znova. Napadlo ho víc, než za celou zimu. Jenom u nás v Jeseníkách. Myslím, že mi okolnosti jasně říkaly, že mám jít radši v sobotu na jeden vesnický desetikilometrový závod... Ale já si chtěla hrát na hustou a dát svoje vysněné kilo.

Cestou na závod si s Peťou na strageckých místech necháváme jídlo. Na trase kromě dvou živých kontrol ne-





jsou žádné občerstvovací stanice. Než přijedeme na start do Šumperku, chce se mi spát, ale za hodinu se vybíhá. Jsem nervní a natěšená. Poprvé trochu vnímám atmosféru opravdového závodu. V 23:00 je odstartováno. Noční běh je taky moje premiéra. Držím si sice prvních cca 40 km svoje více méně komfortní tempo, ale jsem unavená a strašně se mi chce spát. Světlo z čelovky mi je nepříjemné, zvláště později, kdy se přidá i mlha. Orientaci vůbec neřeším, protože jdu s davem, ale vím, že

kdybych byla sama, několikrát určitě zabloudím. V hlavě mám samé příjemné a pozitivní myšlenkové proudy, například, jaké to asi muselo být jít pochod smrti a podobně. Ale jinak se cítím docela dobře. Na Ramzové máme první schované zásoby, tak horlivě před stoupákem na Šerák tlačíme do těla živiny. Pevnou stravu moc za běhu nejsem schopná pozřít a když už, jen po malých kouscích. Jedu od začátku hlavně na gelech. Co k tomu říct, snad jen... Fuj.

První krize začíná samozřejmě po cestě na Obří skály. Do kopce jsem vždycky byla marná. Jenže se přidává mokrý sníh, potoky na chodnicích, bahno a déšť... Kousek pod Obřáky se naštěstí rozednívá a můžu vypnout čelovku, která mě už na hlavě hrozně tlačí. Denní světlo mě okamžitě probouzí a chuť spát už není tak silná. V lese je



nádherná mlha a je docela příjemné dýchat chladný vlhký vzduch. Na Obřácích na mě čeká Peťa a spolu se pak pachtíme až nahoru na Šerák. Slibuje, že na Šeráku už mě opustí a poběží dál svým tempem, což

nakonec taky udělá, ale pak stejně zase čeká na Keprníku, odkud už mi ale prý utíká definitivně.

Z Keprníku jakž takž běžím, ale v tom mokrém sněhu je to hodně nepříjemné. A začínají mě už fakt dost bolet nohy. Snažím se moc nemyslet na to, že ještě nejsem ani v půlce. Přestávám být tak přesvědčená o tom, že to můžu zvládnout až do konce. Dolezu nějak na Vřesovou studánku, kde se trochu občerstvím s tím, že seběh bude zase spíš taková odpočinková část. Nikoliv. Seběh bolí jak čert, krok mi vůbec nejde prodloužit a tak dolů jen tak cupitám. Na Červenohorském sedle jdu k místu, kde jsme měli schované další zásoby, ale najdu jen jeden gel. Už už chci začít v duchu nadávat, že mi to Petr ukradl a snědl, když v tom se přede mnou zjeví a říká, že končí, protože si to jídlo zřejmě odnesla liška, on u sebe prakticky už nic nemá a navíc ztratil peníze. Já naštěstí v batohu mám velikou zásobu energetických gelů, stále dost tyčinek a dokonce i peníze, takže jdeme dál oba, zase spolu. Doposud s námi taky bežel Čenda, nicméně liška si pochutnala i na jeho granulích a naše jídlo by mu asi



moc nešmakovalo. Necháváme ho tedy u hodné paní Ivety v chatě na Červenohorském sedle a vyzvedáváme ho v noci po závodu. Cestou na Švýcarsnu mi není vůbec do smíchu a jen nadávám. Je mi docela zima, jsem celá mokrá a do toho je nemožné vyhnout se šlapání do kaluží z roztátého sněhu. Sem tam se

mi podaří být ve vodě až skoro do půlky lýtek a jakmile voda z nohou i z bot trochu zmizí a začnu se zahřívat, šlápnu někam samozřejmě znova. Musím se hodně nudit myslet na to, abych to došla a neotočila se radši zpátky na sedlo. Představy horké vany a teplé postele jsou v tuto chvíli naprosté tabu, ale stejně víte, že to někde vzadu v hlavě je.

Od Švýcarsny se jde zase trochu líp, protože na cestě už aspoň není sníh, ale běh se tomu už moc říkat nedá. Trochu se mi podaří se rozhýbat až na asfaltce k Ovčárně, ale tvrdý povrch dává zabrat. Stoupání na Vysokou Holi je zase čirá zoufalost. Na hřebenu je ale už málo sněhu a zažiju na něm světlejší chvílku, která mi dodává naději, že nejpozději do těch 18 hodin bych to mohla mít. Neutuším, že druhý dech mě za chvíli opustí a už se nevrátí. (...)

Zajímá vás celý článek?
Najdete ho na:
<http://remix.nicm.cz>

REMIX