

ŠKOLA TAEKWON-DO I.T.F. GBHS

V Mníšku pod Brdy již několik let působí skupina největší školy Taekwon-Do I.T.F. v České republice, Ge-Baek Hosin Sool, která každoročně pořádá nábor nových členů do oddílů. Taekwondo je moderní bojové umění, které si dává za cíl všestranný rozvoj svých studentů po fyzické, psychické i morální stránce. Hlavní morální zásady, kterými by se měl řídit každý taekwondista, jsou zdvořilost, čestnost, vytrvalost, sebeovládání a nezkrotný duch. V České republice se taekwondo cvičí od roku 1987 a je organizováno Českým svazem Taekwon-do ITF, jehož členem je i „naše“ škola Ge-Baek Hosin Sool. Jako technický dohled zde působí mezinárodně uznávaný korejský mistr Hwang Ho-Yong, IX. dan. Vysokou úroveň bojového umění taekwondo v ČR dokládá zisk mnoha



cenných umístění na mezinárodních soutěžích během posledních let. Víc než na sportovní stránku je kladen důraz na výuku umění sebeobrany.

Naše činnost je zaměřena především na mládež školního věku, ale členskou základnu tvoří i děti předškolního věku i naopak již dávno plnoletí. Pravidelně pořádáme zkoušky na technické stupně, výukové semináře, soustředění, závody a nabízíme také individuální výuku. Tréninky vedou kvalifikovaní trenéři. Standardem naší školy je vysoká kvalita, velké množství tréninků a bezkonkurenční cena.

Tréninky budou probíhat pravidelně každý týden v úterý od 19.00 do 20.30 a v pátek od 18.00 do 19.00 na ZŠ Komenského pod vedením hlavního instruktora Martina Zámečnicka (VI. dan, tel.: 603 302 739) a Pavla Štěpa (2. kup).

Více informací naleznete na www.tkd.cz.

Mária Trundová, GBHS

MEMORIÁL HONZY TALŮŽKA

V sobotu 8. srpna 2015 se v Mníšku pod Brdy konal nohejbalový turnaj trojic „Memoriál Honzy Talůžka“. I přes velice teplé počasí se zúčastnilo celkem 14 týmů. Turnaj probíhal na kurtech pod sportovním centrem Esmarin. Na prvním místě se umístil tým Lojzící, druhé byly Černé ovce a třetí příčka patřila týmu s názvem Bezdomovci.

Ceny do turnaje věnovaly Restaurace U Káji Mařika a Odbor přátel SK Slavia Praha Mníšek pod Brdy.

Tímto bych chtěl poděkovat sponzorům této akce a všem zúčastněným hráčům.

Také bych chtěl připomenout, že od září probíhá nábor do oddílu nohejbalu v rámci TJ Sokol Mníšek pod Brdy, a to pro věkovou skupinu 8-14 let. Tréninky probíhají každé úterý a čtvrtek od 16.00 na kurtech pod sportovním centrem Esmarin.

Petr Smorádek



„EXPEDICE“ RAKOUSKO A ITÁLIE aneb JAK ČLENOVÉ BRDSKÉHO ZÁLESÁKA CESTUJÍ – pokračování

Ve městečku Gemona jsme rozbili v rodinném kempu základní tábor po zbytek dovolené. Prošli jsme si letos tři canyon, které byly na-prosto skvostné. Jsou v části Alp, kde je široké veřejnosti „vstup zakázán“ a příroda na těchto místech okouzlí nejdříve flegmatika.

První canyon byl spíše zahřívací, 10 cca 15metrových vodopádů, pár nižších skoků a okouzující konec, kde se snoubí příroda s místní industrializací, to je Rio Patoč. Napřít k autu se nám nechtělo šlapat po asfaltu v neoprenech, skočili jsme do řeky Felly, v níž canyon ústí, a nechali se unášet proudem, až k mostu, kde jsme parkovali :-). Krásné zakončení celého dne.

Rio Simon aneb krále canyonů jsme vybrali pro další den. Scénérie vodopádů a zaříznutá řeka ve skalách ve mně probudila sentimentální náladu, v některých chvílích možná až moc. Canyonem jsme procházeli 8,5 hodiny a k prvnímu vodopádu nám to trvalo 3 hodiny (trochu jsme bloudili). Celkem jsme tedy strávili 12,5 hodiny v neoprenu, zaříznutém sedáku, mokří, hladoví a žízňiví. Měli jsme štěstí, že jsme v canyonu nemuseli nouzově přespát. Prošli jsme 30 vodopádů, z toho nejvyšší 33 metrů je technicky náročný, ale skvělý. Asi jsem si tento den sáhla na dno své fyzické zdatnosti, ale taky jsem poznala, že pokud člověk nemůže, může ještě třikrát.

Poslední den a canyon Rio Alba, který začíná pod přehradou. Bylo tam hodně hlubokých tůň a bylo tedy možné skákat, pár slaňovací vodopádů a na konci dva v kaskádě cca 18metrové. S trochou větší odvahy by bylo také možné skočit, ale vzhledem k tomu, že si netroufl ani Michal, neodvážili jsme se ani my. Tady byl nejhorší konec, procházeli jsme 2 km kamenitou pouští, uť. Cestou jsme zjistili, že na skalách nad námi zahořel požár nejspíše od bouřky, která trvala, když jsme byli v canyonu, ta nevyvolá zrovna moc dobrý pocit, ale našťastí přešlo jen krátce a nemuseli jsme se bát

žádného prudkého zvýšení hladiny. Nástrahy letošního roku jsme ve zdraví přežili a s dalšími cennými zkušenostmi se těšíme na příští ročník „odpočinkové“ dovolené.

Chceš-li, přidej se k nám, rádi své řady rozšíříme! :-). Více informací o všech našich aktivitách najdeš na www.brdskyzalesak.cz a Facebooku brdskyzalesak.

Malina (Kristýna Skalská)

