

[[Home](#)][[Univerzita](#)][[Vrcholy](#)][[Protomy](#)][[Cesty](#)][[Oldskautij](#)][[Kontakty Ohlasy](#)]  
 [[předchozí měsíc](#)][[další měsíc](#)]

**5. CESTA K VRCHOLU LEDEN 2002**

Přečti si  
**ZASTAVENÍ NA CESTĚ**

**Text k vytisknutí**

RČ	aktivita	S	MZ:S
<b>V0201-1-D-(1,2,3,4)</b>	OSOBNOSTNÍ ROZVOJ: alespoň hodinová účast na aktivitách v oblasti:  alespoň hodinová účast na aktivitách v oblasti: 1) SPORTU (1,3) 2) KROUŽKŮ ODBORNÝCH, JAZYKOVÝCH (2, 3) 3) KROUŽKŮ VÝTVARNÝCH, HUDEBNÍCH (4, 3) 4) SPORTOVNÍ UTKÁNÍ (1, 3) 5) PRESENTACE DOVEDNOSTI: výstava, soutěž, akademie apod. (4,3) 6) JÍZDA NA KOLE 7) PLAVBA NA LODI (ruční pohon)	á 5S á 5S á 5S á 10S á 10S 1S/ 10km 1S/ 1km	?
<b>V0201-2-J-(1)</b>	MRAZIVÁ NOC: přespat venku (balcon) při - 5°C		20S
<b>V0201-3-J-(4)</b>	EXPEDIČNÍ VAŘENÍ  1) opatřit lihový vařič + pevný líh 2) nákup 2 porcí instantní polévky 3) "eintopf" na sporáku 4) "eintopf" na lihovém vařiči doma 5) "eintopf" na lihovém vařiči venku 6) porovnat časy, spotřebu lihu, zapsat		25S 5S 5S 5S 5S 5S
<b>V0201-4-J-(2)</b>	LIDSKÁ ENERGETIKA kvíz		21S
<b>V0201-5-D-(1)</b>	TVOJE FIT CENTRUM: soupis možností a příležitostí  20 min využití nářadí, příležitosti: sólo: s kamarádem (družinou)	á 1S á 1S á 2S	50S 6S/den 12S/den
<b>V0201-6-D-(2)</b>	CIZÍ JAZYK: do A6 (TM) psát slovíčka a memorovat zapamatované slovíčko	1S 1S	100S/měsíčně

RČ	aktivita	S	MZ:S
<b>V0201-1-D-(1,2,3,4)</b>	OSOBNOSTNÍ ROZVOJ: alespoň hodinová účast na aktivitách v oblasti:  alespoň hodinová účast na aktivitách v oblasti: 1) SPORTU (1,3) 2) KROUŽKŮ ODBORNÝCH, JAZYKOVÝCH (2, 3) 3) KROUŽKŮ VÝTVARNÝCH, HUDEBNÍCH (4, 3) 4) SPORTOVNÍ UTKÁNÍ (1, 3) 5) PRESENTACE DOVEDNOSTI: výstava, soutěž, akademie apod. (4,3) 6) JÍZDA NA KOLE 7) PLAVBA NA LODI (ruční pohon)	á 5S á 5S á 5S á 10S á 10S 1S/ 10km 1S/ 1km	?

Za svůj osobnostní rozvoj získáváš od počátku roku 5 S za každou, alespoň hodinovou účast na aktivitách v oblasti:

- sportu (kód 1,3)
- kroužků odborných a jazykových (kód 2,3)
- výtvarných a hudebních (kód 4,3)

- a zisk 10 S za každou veřejnou presentaci dovednosti: na výstavě, soutěži, při sportovním zápasu, hudební produkci, praktickém uplatnění cizího jazyka.

1S (kód 1) získáváš za každých 10km najetých na kole, a za každý 1km splutý na vodě lodí.

**V0201-2-J-(1)** MRAZIVÁ NOC: přespat venku (balcon) při - 5°C 20S

Protože si musíš odzkoušet možné rizikové situace, bude tvým úkolem při teplotě pod - 5°C (po dohodě s rodiči) přespat ve svém spacáku venku, nejlépe na balkoně. Spánek by měl probíhat při tepelném komfortu 25°C, nejméně však 20°C. Při zjištění, že mrzneš, se můžeš snadno přesunout do postele a dumat, co bys dělal, kdybys musel tohle přežít venku, ale také se můžeš pokusit o zlepšení svého vybavení. Za pokus máš 20 S

**V0201-3-J-(4)** EXPEDIČNÍ VAŘENÍ 25S

1) opatřit lihový vařič + pevný líh	5S
2) nákup 2 porcí instantní polévky	5S
3) "eintopf" na sporáku	5S
4) "eintopf" na lihovém vařiči doma	5S
5) "eintopf" na lihovém vařiči venku	5S
6) porovnat časy, spotřebu lihu, zapsat	5S

Expediční vaření je založeno na rychlém vytvoření kvalitní stravy na bázi dehydratovaných tj. lehkých surovin, která umožní podat na expedici potřebný výkon. Rychle, znamená pomocí vařiče, kvalitně pak správný výběr surovin a techniku vaření, která musí počítat s úsporným využitím paliva. Tyto věci lze trénovat doma a na výpravách. Tvůj úkol:

1. opatří si vařič na pevný líh (na plynový začni šetřit) + 1 balení pevného lihu.
2. kup 2 porce instantní polévky ( stačí dát ji jen do horké vody).
3. Na sporáku uvař tzv. "Eintopf" - hutné jídlo z "jednoho hrnce." V ešusu přived k varu jen potřebné množství vody, vypni vařič, rozmíchej v ní polévku, kterou zahustíš a vylepšíš přidáním nakrájené uzeniny, vejce na tvrdlo, zeleniny, masové konzervy, chleba a pod.tak, aby vzniklo chutné jídlo, které ti s chlebem bude stačit k obědu, nebo večeři.
4. Takto odzkoušený postup proved znovu na lihovém vařiči a zjisti, kolik potřebuješ lihu a kolik času. Spočítej náklady na vaření a na kolik jídel ti vystačí 1 balení lihu. Zapiš do svého výzkumu ve SZ.
5. Uvař stejně jídlo venku na výpravě, porovnej časy a spotřebu lihu.

Za každý úkol máš 5 S, celkem 25 S.

**V0201-4-J-(2)** LIDSKÁ ENERGETIKA kvíz 21S

Odpověz na následující otázky:

1. Co je hlavní příčinou obezity?
2. Název základní jednotky energie?
3. Odkud se bere energie našich svalů ?
4. Čím se z hlediska energetického liší pravěký člověk od moderního ?
5. Odhadni kolik gramů chleba uhradí energetický výdaj 1 hod sledování televize:  
a) 25, b) 50, c) 10, d) 100 ?
6. Odhadni totéž při 1 hod. výstupu na strmou horu s plným batohem:  
a) 100g, b) 1000g, c) 250g, d) 500g ?
7. Vyjmenej 4 druhy potravin pro velký, výdej energie,
8. Vyjmenej 4 druhy potravin pro malý výdej energie
9. Činnost s nejvyšším energetickým výdajem v paneláku?
10. Uveď 4 druhy sportů s energetickým výdajem nad 2000 KJ.

Odpovědi a hodnocení nalezneš v únorové Cestě.

**V0201-5-D-(1)** TVOJE FIT CENTRUM: soupis možností a příležitostí á 1S 50S  
 20 min využití náradí, příležitosti: sólo: á 1S 6S/den  
 s kamarádem (družinou) á 2S 12S/den

Sepiš do SZ všechny svoje možnosti:

všechny sportovní knížky a tabulky, případně informace z Internetu, veškeré nářadí a sportovní šance v okolí,

např. míče, pálky, rakety, atletické nářadí, stopky, pásmo, laso, švihadlo, bicykl, brusle, nářadí pro zimní sporty, audio pro aerobic.

Přidej vlastní nápady, např. PET lahve různě plněné a velké, jako činky.

K tomu příležitosti v okolí: schody, basketbalový koš, běžecký okruh, věšák na prádlo jako hrazda, dětské, nebo školní hřiště atd.

Za každý bod máš 1S, max. 50S. Při alespoň 20min využití nářadí, či příležitosti máš 1S, s kamarádem 2S. Za den max. 6S.

<b>V0201-6-D-(2)</b>	CIZÍ JAZYK: do A6 (TM) psát slovíčka a memorovat zapamatované slovíčko	1S 100S/měsíčně 1S
----------------------	---	-----------------------

Jako budoucí cestovatel musíš zvládnout nějaký cizí jazyk, nejlépe angličtinu. Do svého zápisníčku formátu A6 (TM - TIME MANAGER) si postupně, s fantasií, případně i s počítacem tvoř slovníček nejběžnějších cestovatelských výrazů. V každém volnu (TM máš stále u sebe), memoruj. Za každé pamatované slovíčko máš 1S, max. 100S za měsíc. Do konce prázdnin to může být 800 slovíček, se kterými se již nouzově dohovoříš.  
Bude kvíz !

---

## ZASTAVENÍ NA CESTĚ

Máš za sebou 4 měsíce výstupu. Jak jsi vysoko? Možná si říkáš: "ten Kyb to s těmi úkoly přehání". Pak jsem asi dost nezdůraznil, že jde o nabídku, ze které lze vybírat. Ale představ si nějakého ideálního skauta: Má 13 let, hotovou nováčkovskou, polovinu prvního stupně, 1 odborku, jako atlet je průměrný a za 4 měsíce absolvoval 12 družinovek, 4 oddílovky a 4 výpravy. Na nich nachodil celkem 80 km a zdolal převýšení 600 m. Na schodech vystoupal 1000 m, přečetl 4 knížky, úkoly plní a v ExpeDu má 30 stránek.

KOLIK MÁ TEDY TEN VZORŇOUŠ SVEMŮ?, ptáš se

Se zájmem jsem to všechno propočítal a vyšlo mi: 4379 S. Za 4 měsíce tedy zdolal více jak polovinu výšky. Jak jsi na tom ty?

Třeba je to úplně jinak, seriál sice čteš, občas si možná něco zkusiš, ale žádné svemy nepočítáš a tabulky nevyplňuješ. Třeba časopis vůbec pravidelně neodbíráš a Cestu k vrcholu čteš jen náhodou.

Někteří tvoji kamarádi chodí na různé sportovní treningy, nebo kroužky a už něco umí. Jestliže nic vážně neděláš, nepřipadáš si trochu jako padavka? Nežereš tě to? Někteří již v 15 letech jsou mistry světa, víš v kolika letech začali trénovat? Karel IV ve svých 15 letech spravoval lucemburské panství v severní Italii, znal několik jazyků a zvítězil ve své první bitvě. Ale nic není ztráceno, pokud v sobě vykřešeš oheň tajemné a zázračné síly, pomocí níž se dosahuje úspěchu - totíž vůli něco dokázat. Dokázat především sám sobě, protože získaná sebedůvěra (nikoliv pýcha), prospěje tvé další životní pouti i tvému štěstí. Proto se dobře a včas připravuj na všechny příležitosti, které ti život přihraje a dej se do toho. Okopíruj si všechny díly "cesty k vrcholu" do skautského zápisníku a krok za krokem stoupej nahoru. Není důležité, kdy začneš, jak rychle budeš stoupat, ale hlavně, že dojdeš. To není souboj s druhými, ale souboj s tvou vlastní pohodlností a ten když vyhraješ, tak jsi nemohl získat víc.

Možná ti to připadá jako nesmyslné úřadování, stále něco zapisovat. Řeknu ti svou zkušenosť: již dvacet let se snažím každý den splnit co nejvíce úkolů v systému, který jsem si pro sebe vymyslel. Nyní v souvislosti s psaním tohoto seriálu jsem si jen tak pro sebe dosud získané body převedl na svemy. Součet výškových metrů všech čtrnácti osmitisícovek činí 116 294 m a já z nich po 20 letech do konce října minulého roku - měl 109 434 m, což znamená, že jsem symbolicky "vylezl" třináct osmitisícovek a zbývá mi ta poslední: Mount Everest - 8848 m

Je to samozřejmě hra, ale i pro mě to je fantastická motivace a každodenní radost při dosažení slušné výšky, nebo dokonce rekordu, který nyní činí 921 S/měsíc. Svemy jsou hra, ale vykonaná práce s jejich pomocí, to je už skutečný život, a také radost a štěstí.

ŘEŠENÍ KVÍZU: na konci v závorce () je uveden počet S za správnou odpověď

1. Větší energetický příjem než výdej,nebo :hodně jídla a málo pohybu (1S)
2. 1J ,joule, čti džoul, 1000 J = 1 KJ (kilodžoul) (1S)
3. Z energie dodané potravinami (1S)
4. Pravěký člověk měl daleko větší energetický výdej,než člověk moderní (1S)
5. 25g (2 S)
6. 500g (2S)
7. Alespoň 4 tipy (bez počtu KJ/ 100 g, uvedených v závorkách) z těchto možností:
  - olej (průměr 2800),
  - sádlo škvařené (3415),
  - slanina (3400),
  - máslo (3100),
  - Rama, Flora, Alfa, Perla (2500 - 3000)
  - kokos mletý (2805),
  - vlašské ořechy loupané (2700),
  - mandle (2485),
  - buráky (2300),
  - tresčí játra v oleji (2485),
  - čabajka (1970), uherák (1940),
  - čokoláda (průměr 2300),
  - čajové pečivo (2300),
  - ochucené ovesné vločky (1600 - 2000),
  - Fidorka (2055),
  - Manon (2420),
  - Sunar (2080) (4 S)
8. Alespoň 4 tipy( bez KJ/ 100g):
  - zelenina ( v průměru 55 -200),
  - brambory (průměr 250),
  - ovoce (v průměru 150 - 250),
  - ryby (175 - 240),
  - drůbež a zvěřina ( 300 - 500)
  - nízkotučné mléko, podmáslí,(cca 150),
  - netučný tvaroh a jogurt (290-400),
  - některé sýry (400 - 1000),
  - sojový sýr Tofu (228), (4S).
9. Chůze do schodů se zatížením (1S)
10. Alespoň 4 tipy( bez KJ):
  - VÝDEJ 2100-2500 KJ/hod: basketbal, běh 5-6min/km, běh na lyžích, hokej, horolezectví, judo, rychlý kraul, švihadlo 145/min, squash, atletika, veslování, vzpírání,
  - VÝDEJ 2500 - 2900 KJ/hod: soutěžní aerobik, sprint 3 min/km, házená, šerm. (4S).

Celkový max.zisk: 21 S