

# Otužilci plavali v řece Jihlavě

**Tradiční ukázka otužování se konala v Třebíči opět na Svojsíkově nábřeží u Podklášterského mostu.**

■ Antonín Zvěřina

Teplota vzduchu dva stupně, teplota vody 1,5 stupňů Celsia, také podmínky letos měli otužilci v sobotu 16. prosince při tradičním koupání v řece Jihlavě v Třebíči na Svojsíkově nábřeží.

Akci pořádal trebičský Klub ledních medvědů a moderování se ujal jejich předseda Zdeněk Mikoláš. V úvodu upozornil, že na nábřeží také probíhá výstava trebičského fotografického sdružení.

„Musím říct, že nás těší divácký zájem. Před osmi lety, kdy se uskutečnil první ročník, bych si nepomyslel, že to bude mít takové pokračování,“ řekl v úvodu. Zdůraznil, že zájem veřejnosti jej těší o to víc, že se nejedná o žádnou kulturně opileckou akci.

Připomněl lidového léčitele faráře Sebastiana Kneippa, jehož vodoléčba položila základy k otužování. V tuzemsku se na propagaci podílel zejména Vincenz Priessnitz. Ten založil lázně - také na principu vodoléčby.

„V minulých letech s námi tady plavali přemožitelé kanálu La Manche, zástupci trebičské radnice, lékaři, herci. Letos jsme měli v plánu vám ukázat chůzi po vodní hladině na lyžích, ale bohužel se hlavní aktér nemůže zúčastnit, snad příště,“ litoval Mikoláš.



MEZI otužilci nechyběl nestor trebičských otužilců, Láda Janoušek z Kozíchovic. Foto: Antonín Zvěřina

## Stejný zájem

Nastínil, že cílem klubu je sdružení lidí stejného zájmu a životního stylu s důrazem na klasické otužování pro zdraví, bez ohledu na věk. Klub má věkové rozpětí od dvanácti let do 70 let.

„Nedívám se otázkám, proč bychom se měli otužovat. Myslím si, že informací o prospěšnosti otužování je u nás zoufale málo. Propaguje se spíš vodoléčba, různé kryokomory a léčba chladem - hlavně tam, kde za to musí člověk zaplatit,“ zdůraznil Mikoláš.

Naznačil, že zdravotnictví nepotřebuje zdravé lidi, ale naopak: nemocný člověk je obrovský byznys. I když sdělovací prostředky i čelní politici často hlásají něco jiného. „Ve zdravotnictví je dobré pracovat, nikoli tam pobývat jako pacient,“ poznamenal Mikoláš.

Netajil, že otužilec stále ještě vybočuje ze zvyklostí běžné populace. „Vybočuje ale i tím, že ke svému životu nepotřebuje cigarety, drogy, různé vodní parky, a ve většině případů ani doktora,“ podotkl.

Vysvětlil, že nezná otužilce, kterého by z koupání ve studené vodě bolela záda, nebo nemohl otočit hlavou, protože ho ofoukl průvan. Mikoláše těší, že každoroční propagační ukázky nezůstávají bez odezvy.

„Dnes má náš otužilecký klub téměř 30 členů, a jen pro zajímavost - polovinu vysokoškoláků, což též o něčem svědčí. Zájemci o otužování nás najdou každé úterý od 16 hodin a v sobotu v deset hodin v Třebíči na Polance u parkoviště,“ nastínil Mikoláš.

## Otužování v minulosti

S úsměvem zavzpomínal, že se otužovali již dříve narození, když museli na venkovní toaletu, a vystrčit v zimě zadnici. Životní podmínky se ale natolik změnil, že v důsledku vytápění a klimatizací dochází ke značnému zchoulostivění lidí.

„Otužování je jedna z cest, jak tomu zamezit,“ poukázal Mikoláš. Netajil, že ale ani otužování není všelékem, ale ten neexistuje ani v klasické medicíně. Přesto si myslí, že otužování má pro zdraví člověka smysl, když dochází k detoxikaci organismu a vylučování škodlivin.

Vysvětlil, že nejlépe je s otužováním začít na konci léta. Mikoláš rozhodně nedoporučuje omývání zínkou či sprchování nohou studenou vodou, což spíš odrazuje.

„V přírodě jsou začátky příjemnější, a důležitou roli hraje také kolektiv,“ konstatoval Mikoláš. Doplnil, že začít může téměř každý zdravý člověk, u dětí je dobré zvolit formu hry.

Po jeho povídání se do vody v řece nejdříve ponořili trebičští otužilci, následovali je hosté ze Znojma a Jihlavy. A diváci? Zimomřivě se choulili v teplých oděvech na břehu, či přihlíželi z blízkého mostu, a opravdu se jim do otužování nechtělo.

## Baseballisty přijal velvyslanec USA



REPREZENTAČNÍ tým žáků ČR s pěticí baseballistů Třebíče Nuclears se setkal s nově jmenovaným velvyslancem USA Stephenem Kingem. Foto: archiv klubu

Pamětní list od nově jmenovaného velvyslance USA Stephena Kinga si z jeho pražské rezidence odvezla hned pětice mladých baseballistů Třebíče Nuclears. Jan Klee, Antonín Novák, Adam Skála, Jan Urbánek ml. a Adam Veselý letos obsadili 3. místo na evropském šampionátu a skvělou osmou příčku na mistrovství světa žáků na Tchaj-wanu.

A právě reprezentačnímu týmu žáků se dostalo společně s českým univerzitním výběrem pozvání od pana

velvyslance, který má k baseballu velmi blízko - jako hráč a fanoušek týmu Milwaukee Brewers.

„Je to skvělý americký sport, který nás učí všechny potřebné dovednosti - být týmovými hráči, naučit se vést ostatní, anebo přinášet pozitivní změnu nejen do svých životů, ale také do svých komunit,“ uvedl Stephen King na setkání s mladými českými hráči. Velvyslanec USA také potěšila informace, že baseball přinesl do Čech americký trenér Joe First. -rv-

## Turistika

**1. 1. 2018**

**Novoroční výstup na Klučovskou horu**

Start z Třebíče od restaurace Alfa v 9.00 hodin. Odměnou na vrcholu bude pamětní list. Zpáteční cesta z Klučovské hory povede okolo rybníka Hodinovec přes Střítež do Třebíče.

**6. 1. 2018**

**Do Ždírcu na vtančení do roku 2018**

Jihlava - Henčov - Ždírec (13 km), možnost zkrácení: Střítež - Ždírec (4 km), nebo dojet až do Ždírcu (116 m). Od 16 hodin hudba. V ceně vstupenky 150 Kč je večeře a víno. Odjezd vlakem z Třebíče hl. n. v 11.20 / z Boroviny v 11.26. Návrat objednaným autobusem ze Ždírcu ve 23.00 hod.

**13. 1. 2018**

**Nové Syrovce**

Grázlova stezka - Zálesí - Zblovic (12 km), možnost prodloužení: Bítov město, hrad a zátoka (18 km). Cestou oheň a čaj, buřty a hrnek s sebou. V cíli posezení s občerstvením. Odjezd vlakem z Třebíče hl. n. v 8.28 / ze Starče v 9.27 do Mor. Budějovic, kde u nádraží ČD bude přistaven autobus pořadatelů, který nás doveze do Nových Syrovic (zastaví i u haly koupaliště).. Ze Zblovic do Mor. Budějovic opět zajištěn autobusem. Návrat z Mor. Budějovic vlakem

v 16.03, 18.03, autobusem v 16.35.

**18.- 21. 1. 2018**

**Šumava v okolí Prášil**

Autobusový výlet vhodný pro běžkaře, ubytování v chatě KČT v Prášilech u Železné Rudy. Odjezd z Třebíče v 7.00 hod. od AN. Projedeme Churáňov, Horskou Kvildu, Modravu, Poledník, Srní, Pancíř, jezero Laka, Filipovu Huť, Kvildu, pramen Vltavy.

**20. 1. 2018**

**Slavnostní oheň na Čerínku**

Hvězdicový pochod, start libovolný, cíl 11 - 13 hod. turistická chatka Čerínek. Trasu podle spojení je vhodné volit od žst. Kostelec (4,5 km), Jihlava (18 km) nebo Brtnice (25 km). Odjezd z Třebíče vlakem z hl. n. v 8.28 do Kostece, nebo v 7.30 do Jihlavy. Návrat vlakem z Kostece v 14.15, 14.45, 16.15, 16.47, z Dolní Cerekve v 14.40, 16.43.

**27. 1. 2018**

**Dolní Smrčné**

Pavlovský mlýn - Kouty - Zátíší - Horní Radslavice - Horní Heřmanice - Nový Telečkov - Oslavička (20 km). V obci Horní Radslavice posezení s občerstvením. Před Oslavičkou rozhledna Rubačka na vodojemu. Odjezd vlakem z Třebíče hl. n. v 7.36 / z Boroviny v 7.39. Návrat z Oslavičky autobusem v 14.14, nebo vlakem v 14.32, 16. 10.

## Třebíčské noviny

Vydává: Parola, spol. s r. o., IČ 18199283, Fritzdova 34, 586 01 Jihlava, www.jihlavske-listy.cz/tn - Vychází 1x měsíčně v nákladu 15.500 ks, zdarma do každé rodiny v Třebíči, č. 1 vyšlo 29. 12. 2017. Vychází od roku 1995.

Adresa redakce: Hasskova 14, 674 01 Třebíč - Redaktor: Antonín Zvěřina, mobil: 736 193 623. - Inzerce: Eva Hodačová, mobil 736 193 982 - e-mail: trebicske-noviny@volny.cz. - Tisk: Czech Print Center a.s. - Registrace: MK ČR E 11734 - Distribuce: RENVY Trade s.r.o., Grusova 413. Pardubice. Reklama: tel.: 567 578 027

© Parola, spol. s r.o. Jakékoliv užití a šíření částí nebo celku obsahu Třebíčských novin bez písemného svolení vydavatele je zakázáno.