

INFORMACE O CVIČEBNÍM POBYTU VE STŘELSKÝCH HOŠTICÍCH

20.10. až 24.10.2025

Stejně jako v minulých letech byl o pobyt a zdravotně kondiční cvičení ve Střelských Hošticích velký zájem. Konečný počet čítal 60 účastníků. Akce se konala v termínu od pondělí 20.10. do čtvrtka 24.10.2025.

Obec Střelské Hoštice leží v Jihočeském kraji. Je rozprostřena po obou březích řeky Otavy, asi na půl cesty mezi městy Strakonice a Horažďovice. Součástí obce je velký areál DDM Hl. m. Prahy, kde jsme byli ubytováni v šestilůžkových chatičkách, vybavených dvěma pokojíky po třech lůžkách, malou kuchyňkou a hygienickým zařízením. V hlavní budově – pavilonu – se nachází jídelna, učebny, šatny, prostorná aula, široká chodba s pingpongovými stoly a další ubytovací prostory, kde byli někteří účastníci ubytováni. Dvě prostorné učebny jsou mimo hlavní budovu. K dispozici jsou i travnaté plochy a fotbalové a tenisové hřiště.

Cesta do Hoštic, pohodlným, dálkovým autobusem, probíhala bez problémů. Zvlněná krajina, kterou jsme za pěkného podzimního dne projížděli, nabízela pohled na přírodní kulisu nasycenou barvami podzimu. Na do areálu ve Střelských Hošticích jsme dojeli za necelé dvě hodiny. Vlasta Ptáčková, která přijela v předstihu autem, vyzvedla klíčky od chatiček a ihned po příjezdu jsme je, podle předem připraveného rozpisu, předali. Ubytovaní proběhlo bez problémů.

Ve 12 hod. jsme se naobědvali, chvíli jsme ještě věnovali ubytování (ustlání, uložení věcí apod.). Ve 14 hod. jsme se vydali na první odpolední. Po večeři proběhly první cvičební lekce.

Denní program:

- Snídaně v 8.00-8.30 hod.
- Poté následovaly u každého cvičitele dvě cvičební hodiny (9–10 a 10–11 hod.), kterých se, podle zájmu o obsah cvičebních hodin, mohlo účastnit a vystřídat všech 60 osob. Cvičení končilo po jedenácté hodině. Na odpočinek před obědem byl dostatek času, dokonce i na stolní tenis.
- Oběd 12-12.30 hod.
- Odpolední vycházka.
- Večeře 18-18.30 hod.
- Třetí, večerní cvičení, probíhalo s Honzou od 19.30 do 20.30 hod., s Vlastou po individuální domluvě před večeří.

Pro naše cvičení nám posloužila jedna z venkovních učeben (cvičitelka Vlasta Ptáčková) a sál – bývalá jídelna (cvičitel Jan Šiml).

Vycházky – podzimní, trochu chladnější počasí, ale ne deštivé, nám umožnilo vyjít denně do přírody:

- V pondělí jsme se vydali na první odpolední vycházku – seznámení s Hošticemi a nejbližším okolím (6 km).
- V úterý jsme se vydali po proudu Otavy do Katovic (7 km) – zpět autobusem.
- Ve středu proti toku Otavy do Horažďovic a zpět (14 km).
- Čtvrteční odpoledne jsme vyplnili individuálními procházkami a doplnili návštěvou místního muzea, kde nás provázela průvodkyně – pracovnice místního úřadu, která zná obec a kraj ve kterém žije, a do svého podrobného vyprávění dávala celé srdce. Popsala

historii Střelských Hoštic a zajímavé podrobnosti o vorařském řemesle, těžbě a rýžování zlata na Otavě a o výzkumu a chovu perlorodky říční.

Pohybové aktivity celkem: 14 cvičebních hodin a 3 společné vycházky (28 km).

Zbývající čas do „večerky“ byl po nejvíce věnován individuálním přátelským posezením v chatičkách či procházkám v areálu. Dva večery byly obohaceny návštěvou koncertů a scének, dětského souboru z Plzně (pro účastníky koncertů bylo cvičení přesunuto na 16.30 hod.).

Závěrem – bezva akce – užili jsme si krás podzimní krajiny v okolí „Zlatonosné Otavy“, kde jsme sice zlato nerýžovali, ale prošli se alespoň po pěšinkách pozlacených spadáním listů. Kromě organizovaných výšlapů, v rámci našeho vycházkového programu, si někteří účastníci obohatili poznávání okolí individuálními „výpady“ do krajiny, buď na kolech, či pěšky. Cvičení, přátelský kolektiv, krajina, řeka, barvy listů, mlhavá rána a prosluněná odpoledne – co víc jsme si mohli přát.

Aktivita většiny účastníků byla úžasná. Někteří absolvovali denně tři hodiny cvičení a všechny společné vycházky. Všem za to děkuji a mají můj obdiv. Vlastě děkuji za bezproblémová, pěkná, hojně navštěvovaná cvičení a bezva spolupráci při zajišťování mnoha drobných, ale velice důležitých, organizačních prací.

Stravování bylo opět bezvadné, bez připomínek.

Jan Šiml