

Já vím, že mně to zase dlouho trvalo, promiňte. Ale byl to tehdy takový zběsile horký červnový den, stejně jako je teď zběsile horký červencový. Bude se dobře vzpomínat. Ač mně to připadá neuvěřitelné, tak už to byl **11. ročník [Folkového Chvojení](#)** a téměř neuvěřitelné se mně zdá i to, že až teprve letos jsem se přijel podívat. Budu mít tedy takové ty začátečnické postřehy; pokročilí návštěvníci Chvojení mně doufám prominou, ostatním se budou třeba hodit.

Folkové chvojení se koná každoročně v arboretu u obce Vysoké Chvojno. To ví kdekdo, i ten, kdo tam nikdy nebyl, věděl jsem to tedy dávno i já. Ale co si pod tím představit? Budeme sedět celou dobu v nějaké přerostlé botanické zahradě? Nebo „62 druhů jehličnanů a 152 druhů listnatých keřů a stromů, často exotických“ je uspořádáno do podoby pralesa i s papoušky a liánami? No, amfiteátr, kde se festival koná, je zcela na kraji arboreta, takže o něj se nakonec zas tak moc nejedná, ale amfiteátr je moc hezký, zasazený mezi urostlé duby a kaštiny a velmi „svislý“, takže se na malou plochu vejde hodně lidí (bylo vyprodáno, fakt už neprodávali lístky) a všichni dobře vidí. Cestou k amfiteátru jsou malé mýtiny určené pro ty, kteří chtějí přespat na místě mimo auto (ještě teď cítím kořeny pod lopatkou...), no a auta – ta musíte prostě udat někde ve vsi. A fronty na pivo u stánků nad amfiteátr, ty jsou řádkové, odpovídající návštěvě... ale celkem lze catering pochválit. To hlavní, čím jsem začal, ještě jednou podtrhnu: pěkný lesní areál nechává své hosty přežít tropický den v příjemném stínu, takže až globální oteplení postoupí příští červen zase o několik stupňů výš, neváhejte a přijďte na Folkové Chvojení.



Ale už honem k mnou slyšené hudbě. Z pátečního koncertu jí byla tak půlka: slyšel jsem ještě kousek **Lenky Slabé & Triolly**, i s *Bodláky ve vlasech* jako přídavkem. Poprvé jsem slyšel někdejší čtyřicetiletý talent Country Radia,

### **Tonyho Jocha**

. Jeho doprovodné seskupení a přátelé „je vždy jedinečné“, jak říká web (není to poněkud zvláštní?) a v pátek večer zahrnovalo např. Michaela Vašíčka nebo Karla Macálku a hrálo skvěle. Tony Joch je obdařen dobrou barvou i technikou hlasu a napíšu to, co jsem prohlásil hned na místě: živě lepší, než z desky. Poslední dvě položky by stačily většině festivalů minimálně na dva festivalové vrcholy, ve Chvojně jsme si je poslechli po sobě v pátek večer:

### **Žalman & Spol.**

a

### **Robert Křesťan & Druhá tráva**

. Samozřejmě obrovský úspěch obou sestav. Žalman & spol. zařadili vzpomínku na Vaška Součka a závěr s házením vlaštovek, klaněním na forbíně a standing ovation zahrnoval viditelně dojaté muzikanty. Robert Křesťan – jak je zvykem – moc nemluvil, o to víc zpíval a na závěr musel třikrát přidat.

## Folkové Chvojení: festival před vedrem schovaný

Napsal uživatel Tomáš Hrubý  
Středa, 27 Červenec 2022 23:22



...ať se v něm cítí bezpečně. Tím, že se v něm cítí bezpečně, předejde tomu, aby se v něm začal šířit

~~ALL INFORMATION CONTAINED HEREIN IS UNCLASSIFIED EXCEPT WHERE SHOWN OTHERWISE~~

\_\_\_\_\_

**Abstract** The purpose of this study was to determine the effect of a 12-week, 30-minute, 3 times per week, low-impact aerobically and resistance training program on the physical fitness of 12-year-old girls. The study was conducted in a school setting. The girls were divided into two groups: an experimental group and a control group. The experimental group performed the program, while the control group did not. Physical fitness was measured at the beginning and end of the 12-week period. The results showed that the experimental group had significantly higher levels of physical fitness than the control group at the end of the 12-week period. The program was found to be effective in improving the physical fitness of 12-year-old girls.

[illegible]