

Trutnovinky



Mládí a talent

Radka a Simona Korbelářovy

Píšeš? Fotíš? Točíš? Stříháš? Moderuješ?

Anebo s tím chceš teprve začít?

Zkus to jako externista
v naší redakci!

► michal@trutnovinky.cz

Trutnovinky

OBSAH

Editorial

Sportovci tělem a duší

MICHAL BOGÁŇ / šéfredaktor

Florbal jsem hrál často na tělocviku na střední škole i na základce, kde jsem celých devět let také docházel do tanečního kroužku. Naopak ke sjíždění „divoké“ vody jsem se dostal poprvé až ve třiceti. Přestože na běžkách (čti prknech) jsem první stál už jako malý kluk, víc jsem do nich proniknul, až když jsem se přestěhoval do Trutnova. Na motorce jsem jel snad jen jednou v životě a mám dojem, že to byl ještě k tomu pionýr. Na gymnastiku jsem nikdy neměl silné paže a kdo mě zná, ví, že nejsem ani plavec. A box? Ten jsem nedělal nikdy. V těchto pár větách o sobě jsem vám zmínil osm sportů, o nichž se dočtete v říjnovém magazínu, respektive to bude čtení o sportovcích. Mladých a talentovaných, kteří už slaví úspěchy za hranicemi naší republiky. S tím mám já jedinou zkušenost. Z fotbalu, který hraju celý život. Dostal jsem se do žákovského výběru OFS Trutnov a jeli jsme na turnaj do Francie. Dal jsem náš jediný gól v turnaji. ■

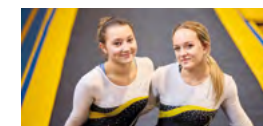


SIMONA A RADKA KORBELÁŘOVY / str. 4 ▶ 8



MATOUŠ BEIER

str. 10 ▶ 11



KREJČÍ A HELLINGEROVÁ

str. 18 ▶ 19



VOJTĚCH BERNÁČEK

str. 14 ▶ 15



TUČKOVÁ A FAJFROVÁ

str. 28 ▶ 30

Vydavatel: TN Média s. r. o., Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČO: 28847229, MK ČR E 19626, **Sídlo redakce:** Horská 634, 541 01 Trutnov, www.trutnovinky.cz, e-mail: redakce@trutnovinky.cz, **Redakce:** Michal Bogáň, tel.: 734 545 423, e-mail: michal@trutnovinky.cz, Pavel Cajthaml, tel.: 734 636 116, e-mail: pavel@trutnovinky.cz, Hynek Šnajdar, tel.: 734 457 697, e-mail: hynek@trutnovinky.cz, **Obchod, inzerce:** Monika Klikarová, tel.: 733 353 695, e-mail: monika@tn-media.cz, **Grafika:** Michal Kriegler, **Jazyková korektura:** Hedvika Landová, **Distribuce:** vybraná distribuční místa, **Tisk:** Tiskárna PRATR a. s., Náchodská 524, Trutnov, **Sazba:** TN Média s. r. o., **Číslo ISSN:** 1805-8914, **Četnost:** měsíčník, **Počet výtisků:** 5 000, **Regionální mutace:** Trutnovsko, **Titulní strana:** Miloš Šálek.

INZERCE



PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL

.....

PŘIJĎTE SI VYBRAT NOVÉ KOLO NEBO ELEKTROKOLO

.....



Zdeněk Křížek, Horská 10, Trutnov, 541 01,
tel.: 499 812 868, 603 480 169



Nemusíme ani přemýšlet, kde ta druhá na hřišti je

Je jim teprve sedmnáct, ale už jsou podepsané pod jeden z největších úspěchů českého florbalu. Trutnovská dvojčata Simona a Radka Korbelařovy přispěla na nedávném mistrovství světa juniorek v polských Katovicích k zisku historického stříbra. „Dokazuje to, že náš florbal se fakt zvedá,“ říkají hráčky aktuálně střešovického Tatranu, kde právě vstupují do svojí druhé extraligové sezony žen.

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK, ARCHIV SESTER KORBELÁŘOVÝCH

Holky, začneme otázkou, kdo je lepší?

Simona: Tak na to se nás hodně ptají, ale my na to nedokážeme odpovědět, protože každá je dobrá v něčem jiném. Každá má svoje silné a slabé stránky. Vždy odpovídáme, že nás nejde porovnávat.

Radka: Hodně lidí si myslí, že jsme stejné, ale to vlastně vůbec nejsme. A platí to i v tom florbalovém životě.

Tak zkuste popsat jedna druhou, jaká je hráčka?

Radka: Myslím, že Simča je oproti mně více komplexní hráčka. Prošla si takovou velkou transformací. Dřív, když jsme hrávaly s klukama, byla

vyloženě obránkyně. Nikdo přes ni neprošel a dopředu se vůbec nepouštěla. Ale pak se postupně vypracovala do útoku, umí najít úplně skvělou přihrávku do prázdné brány, ale i vymést růžek. Na centru je univerzálnější hráč, já jsem víc útočící. Simča hraje i dozadu, takže se nebojím, že bychom propadly.

Simona: Ráda má ráda napadání, i když já vlastně taky, tak to máme společné. Je hodně gólový hráč. Myslím si, že ji baví střílet. Hlavně z běhu tahem. Teď už si ale zlepšila i střelu z první. Je hodně útočící hráč, ale když je potřeba, dokáže se vrátit i dozadu a ubránit to.

Jaké je to vlastně být florbalová dvojčata?

Radka: Je to fakt super! Od malička, už od nějakých

elévů jsme se na sebe napojily a hrajeme spolu. Na hřišti si říkáme, co bychom měly dělat líp, co ještě dopilovat. Už ani nemusíme přemýšlet, kde ta druhá je. Prostě věříme, že tam je, a přihráváme si do těch míst. Častokrát už ani nezvedáme hlavu a dáváme si to tam.

Simona: Občas mají tendence nás rozdělovat, ale stejně to pak skončí u toho, že zase hrajeme spolu.

Výhod má vaše propojení jistě mnoho, ale našly byste nějaká negativa?

Simona: Občas je nevýhoda, že když přijdeme někam do nového kolektivu, někteří lidé vnímají negativně to, že jsme pořád spolu. A občas nám je vyčítáno, že se na hřišti moc hledáme. Dvojčata to podle mě v kolektivním sportu mají složitější, ale vždycky si to pak sedne a je to dobrý.

Radka: Pokud se zrovna nedaří, tak se někdy až moc hledáme. I když si myslím, že to bylo hodně dřív v těch mladších kategoriích, kdy se hrálo tři na tři. To jsme skoro toho třetího ani nepotřebovaly. Ale teď si myslím, že už je to vyvážené, nehledáme jen samy sebe a hrajeme v pěti lidech.

Proč jste si vybraly florbal?

Simona: Už od školky jsme vyzkoušely hrozně moc sportů. Například rok jsme dělaly balet, hrály jsme fotbal, plavaly... Když jsme byly malé, hodně času jsme trávily s klukama za panelákem. Jednou tam přinesli nějaké takové plastové tyčky, tak jsme se ptaly, co to je. Půjčili nám je a hned jsme věděly, že to je to, co jsme hledaly, a chceme hrát florbal. Bavilo nás to. S mamkou jsme pak jely koupit hokejky do Sportisima a přihlásily jsme se do kroužku na škole V Domicích.

V Trutnově se chvíli hrála i extraliga žen, ale pak skončila. V tu dobu, co jste začínaly, byl tady vůbec nějaký dívčí tým?

Simona: Ne, nebyl a spíš to byla vždycky náhoda, že se tam s námi objevila nějaká další holka.

Radka: Myslím, že to trvalo dva tři roky, co jsme chodily do školního kroužku, a pak jsme začaly hrát na Mládežce za FBC.

Simona: A tam skoro žádné holky nebyly. Bylo to vždycky překvapení, když nějaká přišla.

Jak vás mezi sebe vzali kluci?

Radka: Myslím, že úplně v pohodě. I když první trénink byl takový drsnější.

Simona: Zvykli si na nás a potom už nás brali úplně normálně, jako kluky.

Radka: No, možná jsme pro ně fakt nebyly ani jako holky. (smích) Byla tam super parta, občas i teď si s nimi ještě jdeme zapinkat.

Kdy jste začaly pokukovat po vyloženě ženském florbalu?

Simona: V Trutnově jsme hrály do starších žáků. Nevím, možná že v dorostu a juniorech už holky ani hrát nemohly. Ale samy jsme věděly, že se chceme postupně naladit na ženský florbal, protože to je taky něco jiného než ten klučáček. V Královéhradeckém kraji jsme si vyzkoušely různé možnosti, ale spíš jsme s týmy pouze trénovaly. První oficiální přestup přišel až do Jičína, kde jsme hrály rok a kousek, protože ta celá druhá sezona byla ovlivněná covidem.

Radka: Byla to naše iniciativa. Věděly jsme, že mezi kluky nám za chvíli vyprší čas, a chtěli jsme zjistit, jaké máme možnosti v ženském florbalu.

A v Jičíně jste upoutaly pozornost?

Simona: Dá se říct, že ano. My jsme tam chtěly jít hlavně kvůli ženským, které hrají extraligu, že

INZERCE

Krkonošské gymnázium a Střední odborná škola Hostinné

Slavíme 150

8. října 2022

Františkánský klášter

7. října 2022

Areál gymnázia

14.00-17.00 • Den otevřených dveří

18.00 • koncert žáků ŽUŠ

10.00 • zahájení oslav

10.15 • vernisáž almanachu

10.30 • Tomáš Anděl

• Procházka po školských zájmovostech v Hostinném

Kostel Nejsvětější Trojice

16.30 • Zbigniew Czendlik

• přednáška na téma Smíření

• vzhovnění doproved. M. Bublík

11.30-13.00 • oběd

13.00 • slovo ředitele školy a hostů

• vernisáž výstav k výročí

14.00 • panelová debata na téma: Smíření

Vše o oslavách

www.gymhost.cz

od 16.00 hudební vystoupení kapel Flapa Flap, Contact, Barbarella

Občerstvení zajištěno!

Přijďte s námi oslavit výročí naší školy!

Firmy KASPER
vás srdečně zvou na akci

PREZENTACE STŘEDNÍCH ŠKOL A ZAMĚSTNAVATELŮ 2022

7. 10. OD 9 DO 18 HOD.

8. 10. OD 8 DO 12 HOD.

Společenské centrum UFFO,
Nám. Republiky 999, Trutnov

Akce je určená zejména žákům
osmých a devátých tříd a jejich
rodičům, které má za cíl inspirovat
a informovat o možnostech
středoškolského studia
a budoucího povolání.

Těšíme se na vás ve stánku firem
skupiny KASPER, kde vás rádi
podrobněji informujeme o našich
pracovních pozicích.

Akci pořádá Krajská hospodářská
komora Královéhradeckého kraje

Pod záštitou starosty města Trutnov
Ing. arch. Michala Rosy



AKTUÁLNÍ VOLNÉ PRACOVNÍ POZICE

KASPER KOVO

Elektromontér | Elektroúdržbář
Mistr CNC | Obsluha ohranovacího lisu
Obsluha vysekačky
Přípravář výroby | Svářeč
Svářeč tlakových nádob

KASPER CZ

Vedoucí montážní skupiny

KASPER TS

Řidič kamionu pro
vnitrostátní/mezinárodní dopravu

Nabídku volných pracovních pozic, informace
o přijímacím řízení a příslušné kontakty
najdete na stránkách:

WWW.KASPERKOVO.CZ
WWW.KASPERCZ.CZ
WWW.KASPERTS.CZ



s nimi můžeme trénovat. Na extraligu jsme ale ještě byly mladé, takže jsme hrály druhou juniorskou ligu. No, a pak jsme chtěly jít hrát do Prahy první juniorskou. Zašly jsme na draft Tatraru, kde nám řekli, že o nás už věděli, z toho jsme byly docela překvapené. Vybrali nás a teď jsme tam už třetím rokem. Z té první juniorské soutěže se ale kvůli covidu nic neodehrálo a další sezonu jsme už hrály v extralize žen.

Byl to pro vás skok z mládežnického florbalu do toho ženského?

Radka: Určitě. Největší změna byla, že jsme musely dvakrát až třikrát týdně dojíždět na tréninky do Prahy. Každý víkend se pak hrál zápas, v play-off to jsou dokonce dva nebo i tři zápasy týdně. Ten skok byl i po nějaké mentální stránce a musely jsme se florbalu začít víc věnovat v hlavě. A přidávat si tréninky doma, nejezdít jen na ty společné s týmem, protože na této úrovni už všichni trénují hodně. A byla i dřina najít řešení, aby šel florbal skloubit se školou.

Simona: Ale zvykly jsme si. První nováčkovská sezona teda byla těžká, ale jsme rády za to, jak jsme se s ní popasovaly, a teď už se těšíme na další.



Byly jste se sebou spokojené, jaké výkony jste v sezoně předváděly?

Simona: Ze začátku to klapalo, ale pak přišel útlum. Nevím, jestli to na člověka vždy dolehne, že si to začne uvědomovat, nebo i ta škola do toho, že jsme nejdřív nedokázaly najít tu správnou cestu. Musely jsme si chvíli dát i pauzu od ženského týmu. Bylo to docela vyhozené, ale to nevím, jestli chci tady dál rozebírat... (smích) Prostě jsme si daly pauzu a s trenéry jsme se dohodli, že půjdeme hrát za juniorky. Po Vánocích jsme se ale vrátily a do play-off se to nastartovalo fakt suprově.

To se jistě odrazilo ve vaší nominaci na juniorské mistrovství světa, že?

Radka: Ta sezona nám určitě pomohla, protože si myslím, že holky, které hrají extraligu, jsou víc vidět a mají pak výhodu v repre výběrech.

Simona: Ale ta nominace už přišla vlastně léto předtím, protože ten cyklus byl roční, i když zkrácený kvůli covidu. Pár soustředění jsme ale absolvovaly.



Závěrečná nominace se však dělala až měsíc před šampionátem. Nebály jste se, že vyberou jen jednu?

Simona: Myslím, že já jsem byla v podstatě celý ten roční cyklus na hraně nominace. Ještě před mistrovstvím mi bylo řečeno, že tam pojedu jako náhradnice, že si asi nezahlaju každý zápas. Ale nakonec jsem se dokázala vybičovat na Czech Open v Praze, který se mi povedl. I Rádě. A vlastně jsem se pak dostala do finální nominace, na mistrovství jsem hrála všechny zápasy a byla i bodově spokojená.

Stříbrné medaile jste „oplakaly“? Zlato jste měly na dosah, ve finále jste prohrály se Švédskem 4:5 až po samostatných nájezdech.

Radka: No, mrzí to. Chyběl kousek. V nájezdech jsme měly dva mečboly, které jsme nedaly. To už je snad lepší prohrát 6:0, aby to tak nemrzelo. Ale i tím, že jsme zápas dokázaly z 0:3 vyrovnat, jsme ukázaly naši sílu.

Simona: Jako první ženský tým z českého florbalu jsme se dostaly do finále, což ukazuje, že český florbal se zvedá. A přestože jsme stříbrné, je to velký úspěch.

Překvapilo vás něco na šampionátu?

Radka: Neřekla bych, že by nás něco extrémně překvapilo. Mezinárodní úroveň sledujeme dlouho na všech možných kanálech... Všechny týmy na mistrovství byly na top úrovni. Asi mě překvapilo,

že Polky, Slovenky i Norky se výkonnostně dotahují na top čtyřku Švédsko, Finsko, Švýcarsko, Česko. Nebyly to žádné jednoznačné zápasy. Třeba zápas proti Slovenkám byl fakt těžký a po přestřelce (8:6 – pozn.) jsme mohly být rády, že jsme to nakonec vyhrály. Je trošku škoda, že se nakonec mistrovství uskutečnilo v Polsku a ne na Novém Zélandu, kde mělo být původně a kam jsme se všechny holky těšily.

Co plánujete dalšího?

Simona: Jsme ve třetáku na gymplu, takže jsou tady před námi ještě dva roky a nic dopodrobna naplánovalo nemáme. Myslím, že se budeme rozhodovat až podle toho, jak to s námi bude vypadat v extralize během maturitního roku. Samozřejmě pak chceme florbal skloubit s vysokou školou, která je důležitá. Myslím, že hodně sportovců na vzdělání zapomíná. A jednou bychom se určitě chtěly za florbalem podívat do zahraničí a uvidíme, jestli se tam potom třeba neuchytlíme i životem.

Mluvíte stále v množném čísle, to plánujete, že to spolu pořád potáhnete dál?

Simona: Já doufám, že budeme do konce kariéry hrát v jednom týmu. (smích)

Radka: Bává nás společné předměty, takže máme i podobné představy o nějakých vysokých školách, které bychom chtěly studovat. A když pak jdeš do neznáma s někým, koho znáš takhle dobře, je to velká výhoda. To si myslím, že u dvojčat je vůbec neskutecná výhoda, kterou mnoho lidí nemá.

Ale co kdyby se stalo, že by se vaše florbalové životy musely rozdělit, a řekli by třeba, že chtějí do týmu jen Simču?

Radka: Podle mě se naše florbalové životy nerozdělí. (smích)

Simona: Nevím snad o žádném týmu, který by záměrně rozdělil dvojčata. Vždycky berou obě. Myslím, že florbalové nám to dopadne. A jestli si pak každá vybereme jiné vzdělání, tak holt budeme studovat na jiných vysokých školách.

Nedaly byste si to jako podmínku přestupu, že musí vzít i tu druhou?

Radka: Hrajeme na stejném florbalovém levelu, takže nevím, proč by si nechtěli vzít obě. To by byli sami proti sobě.

Třeba by měli peníze jen na jednu z vás.

Radka: To by se nějaký peníze určitě našly. (smích)



Já si to prostě nedokážu představit. Vždycky jsem si to plánovala tak, že hrajeme spolu v jedné lajně a jednom týmu.

Takže ani proti sobě hrát nechcete?

Simona: Ne!

Radka: Já nesnáším hrát proti Simče. My už se prostě máme tak načené... Zrovna teď jsme dělaly v Olympu jedno cvičení jeden na jednoho a přijde mi, že proti sobě nemůžeme jezdit. Já vím, co udělá Simča, a Simča ví, co udělám já. I na tréninku, kdy proti sobě hrajeme, to nemám ráda a nebaví mě to.

Simona: Ve finské a švédské lize vždycky dvojčata hrají spolu. Podle mě to je nevýhoda, když dvojčata rozdělí. Je v nich velká síla. Jsou to hráči, kteří jsou tak sehraní, že když se to využije tím správným způsobem, je to jen ku prospěchu.

Co vás na florbale baví?

Radka: Že každou vteřinu se na hřišti může stát cokoliv, taková ta nevyzpytatelnost tohoto sportu. Příkladem je mistrovství světa v roce 2019, kdy naše reprezentace v semifinále vedla proti Švýcarskům 6:1 a do konce zápasu zbývalo pár minut. A stejně jsme prohrály. A ještě mě baví ta rychlost, nemohla bych asi hrát nějaký pomalý sport. V tom je i se Simčou naše síla, že jsme hodně rychlé.

Simona: Kdybychom nehrály florbal, vybereme si asi nějaký jiný týmový sport. Třeba basket. Baví mě, že kolektivní sport má úplně jiné nádechy, že to prožíváš s ostatními lidmi, kteří ten sport mají rádi jako ty. ■

vitesco
TECHNOLOGIES

HLEDÁME SEŘIZOVAČE

Máme tisíce výrobků, které se dotýkají života téměř každého z nás. Nová auta díky nim jezdí a jsou čistější. V trutnovských halách jich vyrábíme miliony ročně a i to je málo.

Rosteme a potřebujeme další šikovné ruce.

Zkušenosti profíci i čerství absolventi, máme tu práci pro vás.

**Šikovným kandidátům
a kandidátkám nabízíme
nástupní bonus 30 000 Kč.**

Vitesco Technologies, Trutnov - práce, co má smysl
a budoucnost



www.vitesco.jobs.cz
personalni.trutnov@vitesco.com

Trenéři říkají, že takovou generaci ještě nezažili

Před třemi roky jako patnáctiletý klučina šokoval vodácký svět, když na mistrovství světa ve sjezdu na divoké vodě poblíž bosenského města Banja Luka zazářil ziskem titulu juniorského šampióna. Letos se Matouš Beier na stejném místě s touto věkovou kategorií loučil. Zkuste hádat jak? Dalším titulem! Ale ne jedním, ne dvěma, ale třemi! Z evropského šampionátu se závodník Lokomotivy vrátil jako vítěz v klasickém sjezdu a další dvě zlaté medaile si vyjel se svými partťáky v hlídkách. A do sbírky přidal ještě dva týmové stříbrné úspěchy včetně toho na debikanois s bráchou Alvou. Ze sedmi závodů pět medailí!

❖❖ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: KANOE.CZ

„Asi mi to tam sedí a bude to jedna z mých oblíbených řek,“ prohodí s úsměvem ke svým úspěchům z peřejí řeky Vrbas. Ta protéká údolím nedaleko druhého největšího města Bosny a Hercegoviny a osmnáctiletý truhlářský učeň z trutnovského učiliště tam opět ukázal, jak velkým talentem je. Chcete důkaz? S juniory na šampionátu startují i „třiadvacítkáři“ a mladík z Markoušovic na dlouhé trati porazil všechny kromě zlatého Francouze. „Hodně jsem na to trénoval a věřil jsem si na nějaké pódium, protože letos se mi fakt dařilo,“ vypravuje závodník, který obsadil páté místo na mistrovství republiky mezi dospělými.

Klasický sjezd, při němž kanoisté pádlují řekou třináct až dvacet minut, trutnovskému vodákovi sedí víc než sprinty. Je to logické. Na kratší trati nemá tolik prostoru, aby vyniknul jeho cit pro vodu. Ten získával už coby batole, kdy si ho táta Artur

a trenér v jedné osobě bral k sobě do lodi. „Tohle mi určitě hodně pomohlo,“ přikyvuje hlavou s vysvětlením, že zrovna nepatří mezi typy závodníků, kteří jsou nějak extra silově disponovaní. Naopak o sobě tvrdí, že je jedním z těch slabších. „Když jezdíme tréninky na klidné vodě, většinou od ostatních dostávám hroznou čochu,“ práskne na sebe.

Z toho důvodu si například loni nevyjel vstupenku do reprezentace. Celá jarní sezona, kdy teče hodně vody, se totiž kvůli covidu přesunula do léta, kdy ovšem těžké řeky netečou. O nominační body se tak soutěžilo na rovných vodách. „A tam prostě nejsem dost silový na to, abych vyhrával a vyjžděl si nějaké dobré pozice,“ přiznává Matouš. To letošní sezona už zase najela do starých kolejí. „Myslím, že se začínalo v dubnu na Černkově pile a byla strašná zima,“ vzpomíná. Reprezentaci si zajistí první čtyři závodníci, borec z Lokomotivy skončil druhý za Matějem Vaňkem. „Tomu jdou ale víc sprinty,“ dodává, že v dlouhém sjezdu je lepší on.

„Je potřeba umět dobře číst vodu a umět si najít nějakou kratší stopu než ti, kteří mají víc síly a nemusí to tolik řešit. A to se naučíš tak, že musíš jezdit co nejvíce těžkých řek. Pak vidíš ve vodě vlnku a hned víš, jestli ji máš vzít zprava, nebo zleva,“ nabízí pohled do života na divoké vodě. V tomto směru mu výrazně pomáhá, že sjezd stále kombinuje se slalomem. Ačkoliv letos průjezdy mezi brankami trochu zanedbával. Loni si ale málem vyjel reprezentaci. Šanci ztratil až v úplně posledním závodě, který se mu nepovedl, a v celkovém hodnocení byl první pod čarou. „Slalom sjezdu pomůže v technice a vidění té vody trochu jinak,“ říká reprezentant, který má na kontě už i několik slalomových vítězství v juniorských evropských soutěžích ECA Cup.

Evropský šampionát v Banja Luce byl pro Matouše Beiera vrchol sezony, k němuž od zimy směřoval veškeré snažení. „Hodně se například věnuji běžkám,“ prozrazuje, jak získává fyziku, kdy nepádluje ve vodě. Sport ho bavil již od mala, věnoval se spoustě aktivitám. Kromě běžek závodil ve freestyle snowboardingu, hrál fotbal, lezl... Od sedmé třídy ovšem začal ostatní sporty omezovat a naplno se oddal kanoistice. Proč si ji vybral? „Asi mi přišlo, že k tomu mám největší nadání, a připadalo mi taky nejjednodušší se někam prosadit,“ odpovídá.

Čeští sjezdáři a slalomáři patří do světové špičky, i když podmínky na trénování ve srovnání s jinými zeměmi nemají takové. „Na Úpě se dá trénovat jen na úseku od loďnice k jezu, kde je vody dost, takže hodně jezdíme po soustředěních, nejčastěji do zahraničí na velké rakouské řeky Salza, Mur, Möll,“ přibližuje. U nás trénuje v Pardubicích, ve Dvoře Králové, Roudnici... Dohlíží na něj táta, trenér Aleš Marek a za růst své výkonnosti prý velmi vděčí i reprezentačnímu kouči Lukáši Novosadovi. „Už jako žáka, kdy mi bylo třináct čtrnáct a zájžděl jsem dobré výsledky, mě začal brát na reprezentační soustředění, což mě neuvěřitelně nakoplo, že jsem tam mohl jezdit s kluky, kteří byli o pět let starší,“ vypravuje.

A právě reprezentační akce jsou podle něj to, co všechny posouvá dopředu. Nejlepší kluci totiž trénují spolu a navzájem je to nutí se zlepšovat. „My navíc máme momentálně obrovskou výhodu v tom, že v naší kategorii je ohromná konkurence. Trenéři říkají, že takovou generaci tady ještě nezažili. Kluci, kteří si letos v repre nevyjeli místo, by se na mistrovství dokázali v pohodě dostat do top 10,“ tvrdí trojnásobný evropský šampión z podhůří Krkonoš.

K úspěšnému vystoupení podle něj přispělo, že mistrovství proběhlo až na konci prázdnin a celé léto tak byl ještě čas na přípravu. Češi v Banja Luce dominovali a vybojovali čtyřicet medailí. A to i přesto, že je kosily brutální střevní potíže. „Měli jsme teploty, zimnice, křeče a tak. Něco nám tam úplně nesedlo,“ prozrazuje Matouš.

Když se vrátil ze šampionátu zpět do Trutnova, oddíl Lokomotivy připravil hned v pondělí v poříčské loďnici oslavu. „Ale mně bylo pořád špatně a byl jsem dost zesláblý. Týden jsem se potom z toho dostával,“ popisuje singlkanoista, jehož do konce roku čekají už jenom maratony – říjnový v Českém Krumlově a listopadový ve Francii. „Přes zimu bych se do toho pak chtěl znovu opřít a na jaře se zlepšit ve sprintech, abych měl větší šanci vyjet si reprezentaci, protože nominace se skládá jak z dlouhého sjezdu, tak ze sprintu.“

O motivaci má postaráno. V příštím roce se totiž mistrovství světa juniorů a U23 koná po dlouhé době na českém území v Roudnici nad Labem. „Rád bych tam taky získal nějakou medaili,“ vyslovuje Matouš Beier na závěr své přání. ■



Petr Abely: Chci, aby se lidé cítili dobře a bylo jim líp

V příštím roce uplyne už 20 let od momentu, kdy se rozhodl, že se bude věnovat trénování lidí. Kvůli covidu sice musel svou vysněnou práci na nějakou dobu opustit a na živobytí si vydělával ve fabrice, ovšem před pár měsíci se vrátil ke cvičení. Čtyřicetiletý Trutnovák Petr Abely znovu pomáhá svým klientům řešit jejich problémy a dostávat je zpět do kondice. Často se tak totiž děje po úrazech a operacích. K ruce má proto i fyzioterapeutku, souběžně spolupracuje s výživovou poradkyní a ke kompletní péči o tělo přidává i masáže.

„Stačí mi, když se jdu projít po městě, a už podle chůze poznám, že spousta lidí má nějaké problémy, co se týče pohybového aparátu. Alarmující je, že lidé začínají mít potíže v čím dál nižším věku. To, s čím se dříve potýkal padesátiletý člověk, už dnes mají lidé i ve dvaceti. Kotníky, kolena, bolesti zad... Bolest zad je vůbec tím nejčastějším důvodem, kvůli kterému lidé přicházejí. Devadesát procent lidí,“ poukazuje trenér. Šílené je podle něj i zjištění z testů ve školách, jak jsou na tom děti

s pohybem, a že by se s tím mělo začít něco dělat. „Je ale zajímavé, že když jdu cvičit s klienty a oni například vezmou svoje děti, ty chtějí dělat to samé co rodiče. Je to prostě o rodičích a přístupu k dětem,“ myslí si.

Práce trenéra je vlastně také hodně o osobním přístupu. Jednou z nejdůležitějších částí jeho činnosti je právě to, že sleduje, jak cvičíte, a když se začnete hrbít, špatně dýchat nebo dělat něco, co by vám uškodilo, upozorní vás. „Každý člověk je navíc individualita a na každého funguje něco jiného,“ vypravuje Petr Abely, jenž cvičení bere především jako prevenci proti tomu, aby se lidem vyhýbala zranění. „Někdo za mnou přijde, že má nějaký zdravotní problém. Pokud ho zvládnou vyřešit jen já, zaměřím se na to a dávám klienta do kupy. Pokud ovšem uznám za vhodné, že je potřeba další názor, tak to zkonstatuji ještě s fyzioterapeutem a pak teprve nastavíme cvičení,“ vysvětluje, jak to chodí.

Má výhodu, že pro radu nemusí nikam daleko. Jeho manželka, bývalá profesionální basketbalistka Vanda Kaminská, se totiž věnuje této problematice. Je-li pro změnu nutné odbornější poradenství ohledně výživy, obrátí své klienty na kamarádku Hanku Lorencovou ze Dvora Králové, která to s nimi probere a připraví jim profesionální jídelníček. Nicméně absolvování výživového kurzu si může odškrtnout i Petr Abely, včetně ještě několika dalších. „A čím víc toho víš, tak tě to nutí vzdělávat se víc a víc,“ říká člověk, který ovládá i tejpování.

Například svůj nejnovější certifikát získal na kurzu Propriofoot. Jedná se o cvičení na preventivně-terapeutických balančních destičkách. „Udělá to velkou parádu,“ vychvaluje zdravotnickou pomůcku, která slouží ke zlepšení stabilizace a posílení svalů kotníku, dolní končetiny a trupu. „Spolupracuji třeba s hokejistou Petrem Teuberem, který působí v Německu, ale předtím hrál v Americe, odkud se vrátil s velkými problémy s kotníkem. Teď už je ale v pohodě,“ povídá trenér. Náhodského florbalistu Jana Čechetku pro změnu „vrací do života“ po urvaném zadním stehenním svalu a mezi jeho „ovečky“ patří také nadějně florbalistky Simona a Radka Korbelařovy, stříbrné juniorky z letošního mistrovství světa. „Hodně jsem začal používat SM systém – odporové gumy, které taháš jenom do ně-



jaké pozice a posiluješ tím hluboký svalový systém a zároveň i protahuješ,“ dodává obecně k přípravě sportovců. Dělá i skupinová cvičení jako bosu a kruhové tréninky.

Dříve mu k jeho lekcím sloužila hlavně posilovna v Olympu, kde měl své pevné zázemí a provoznu. Tu ale zrušil a nyní je mobilnější. Kromě Olympu využívá fitko v Hotelu Davídek, různá venkovní hřiště a není problém, ba naopak to je v současnosti hojně preferovaná služba, že se domluví a za klienty přijede až k nim domů. „Někomu to prostě vyhovuje, že nemusí nikam jezdit. Šetřím mu tím čas. Jsem teď takový mobilní trenér a masér. Stává se mi, že manželský pár si objedná masáž a jdou po sobě, takže tam strávím i dvě hodiny,“ popisuje Petr Abely a dodává, že právě na masáže se chce momentálně víc zaměřit a využít svoje schopnosti. Provádí klasickou sportovní masáž, baňkování, drobnou nápravu obratlů, stabilizaci kloubů... Časem by chtěl přidat také nějaké lymfomasáže a přemýšlí, že by nabídl své služby domovům pro seniory. „Chci, aby se lidé cítili dobře a bylo jim líp,“ uzavírá muž, jenž si první masérský kurz udělal před sedmi lety. Chcete-li využít jeho služby, telefonní kontakt je 608 039 403. ■





Rány nepočítám. Snažím se boxovat, co nejlip umím

Čtyři tituly mistra republiky a páté místo z evropského šampionátu. To jsou zatím největší úspěchy šestnáctiletého Vojty Bernáčka. Leckdo by byl spokojený, ale největší současná naděje Boxing klubu Trutnov myslí na další cíle. „Chci na mistrovství světa, na olympiádu a pak mezi profiky,” prozrazuje svůj sen.

✎ PAVEL CAJTHAML, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Možná jsou to smělé plány na štíhlého mladíka z malého města na okraji republiky, ve které box není tak populární jako jiné sporty. Jenže on každý den poctivě pracuje na tom, aby se staly skutečností. Zvládne deset tréninkových jednotek týdně. Časně ráno, před odchodem do školy, absolvuje individuální fyzickou přípravu naordinovanou trenérem. Po vyučování má hodinu volna a pak už ho čeká náročný trénink v rukavicích. „Většinu času mi zabírají škola a box. Na nic jiného nemám čas. Ale dá se to stíhat, když se chce,” zdůrazňuje.

Rukavice si poprvé nasadil v šesti letech. Do té doby chodil na atletiku, ale teprve box v něm pro-

budil tu správnou vášeň pro sport. „Chtěl jsem to jen zkusit, ale začalo mě to bavit. Box je pěkný akční sport, ve kterém se pořád něco děje. Dnes si neumím představit, že bych neboxoval,” přiznává. Hned zkraje si Vojtu všiml i trenéři. Ne však kvůli talentu, ale pro nadšení, s jakým se do boxu pustil. „Talent se velmi často přeceňuje. Musíte mít v sobě především motor, který vás žene dopředu. Prostě mít chuť, vůli a srdce něco dokázat. A to Vojta má od začátku,” potvrzuje trutnovský trenér Milan Ondráško.

Zrzavému mladíkovi nevadí hodiny dřiny, litry potu ani bolest. Ať dostane jakoukoliv ránu, jde si tvrdošíjně za svým. „Rány nepočítám, na to se ne-soustředím. Snažím se boxovat, jak nejlip umím,”

říká. O jeho zaujetí pro danou věc vypovídá i krátká historika. Před třemi lety Vojtu zlanail trenér, aby se s ním zúčastnil horského běžeckého maratonu. „Zvládl to, a přitom mu bylo teprve třináct. Je cílevědomý, má srdce válečníka. Když o něco jde, je rozhodnutý tam nechat život. To je moc důležité,” oceňuje kouč.

Klíčová je i Vojtova skromnost. „Že umím dobře boxovat, je hlavně zásluha mého trenéra,” připomíná více než devět let trvající spolupráci. Podle kouče si oba sedli lidsky i sportovně. „Když prohraješ ve fotbale, nic se ti nestane. Když prohraješ v boxu, dostaneš do držky. A to je na tom kouzelné. Mezi trenérem a svěřencem musí být absolutní důvěra. Jinak to nefunguje,” vysvětluje.

Svým přístupem k tréninku i stylem boxu motivují Vojtu mimo jiné i světové vzory. Například mexický profesionální boxer Canelo Alvarez. „Líbí se mi také, jak boxuje ruský amatérský boxer Ilja Popov,” uvádí.

Se svými 63 kilogramy nepatří mezi extra svalnaté boxery. Při 181 centimetrech má poměrně dlouhé ruce. Za výhodu ani hendikep to ale nepovažuje. „Štíhlý boxer může dát podobně silný úder jako osvalený boxer. Stačí, když to správně vyrotuje a přidá výbušnost, navíc může být rychlejší,” naznačuje. Při nástupu do ringu vnímá protivníka jako rovnocenného rivala, nikoho nepodceňuje, ale ani nepřeceňuje. „Je mi jedno, kdo stojí proti mně. Vždycky myslím na výhru.

Snažím se boxovat, co nejlip to jde, abych byl spokojený já i trenér,” dodává.

Vojtovy aktuální cíle jsou známé. Vyhrát republikový šampionát a uspět na Mezinárodním turnaji v boxu Memoriálu Julia Tormy. „Když to všechno vyjde dobře, dostanu se na mistrovství světa. A z něj bych chtěl medaili,” hlásí.

Jedna možná komplikace tu ale přece jen existuje. Předchozí úspěchy sbíral mezi kadety a v nižší váhové kategorii. Například na evropském šampionátu v gruzinském Tbilisi vybojoval skvělé páté místo ve váhové kategorii do 54 kilogramů. Nyní je prvním rokem mezi juniory a soupeřit bude ve váze do 63,5 kilogramů. Většina jeho protivníků je navíc starší a zkušenější. „Nebude to snadné, ale připraveni jsme nejlépe, co jsme kdy mohli být,” avizuje trenér.

Tím ale Vojtovy sportovní plány nekončí. Chce na olympiádu, dostat se do profesionálního boxu a zabojovat o některý z mistrovských pásů. „Člověk musí mít velké cíle a motivaci, bez toho by to nešlo. Každý den makáme, dřeme, abychom jednou byli na vrcholu,” usmívá se. Kromě vlastní píle a trenérského vedení mu pomáhají i příbuzní a známí. „Rodina mě podporuje od první chvíle. Je fajn, jak se mi snaží pomoci. V oddíle máme skvělou partu. Fandí mi také kamarádi, vychází mi vstříc i průmyslovka, kde se učím na elektrikáře. Za to moc děkuju. Já se snažím poctivě chodit do školy a nic z výuky nezanedbat,” dodává. ■





Naši mě nikdy nemuseli do sportu nutit

PAVEL CAJTHAML,
FOTO: ARCHIV ANDREY BÍMANOVÉ

Jabloko neпадá daleko od stromu. Pro někoho možná okřídlené rčení, ale pro Elišku Bímanovou (17) stoprocentně platné. Sbírá totiž úspěchy v bílé stopě, podobně jako to uměl její otec Ondřej, bývalý juniorský mistr světa ve štafetě. „Především on mě nasměroval k běžeckému lyžování,“ přiznává mnohonásobná medailistka z republikového šampionátu v klasickém lyžování.

Do oddílové přípravky běžkařského OlfinCar Ski teamu v Trutnově začala chodit v pěti letech. Trenéři brzy poznali, že má pro pohyb potřebný talent, a nejen po otci. Svoji roli zřejmě sehrálo i to, že Eliščin dědeček byl vynikající atlet. Nadání pro běžecké lyžování má rovněž její o tři roky mladší sestra Aneta, která už také pravidelně získává na českých šampionátech lyžařské medaile. „Celá naše rodina je sportovně založená,“ upozorňuje.

Kdo se chce prosadit v běžeckém lyžování, nevystačí si ale jen s talentem. Musí přidat spoustu nadšení, píle a vůle. Musí mít motivaci zvládnout i náročnější tréninky. Eliška takové předpoklady pro sport má. „Naši mě nikdy nemuseli do sportu nutit,“ říká. Potvrzují to i rodiče. Když se Eliška jako malé někdy nechtěla trénovat, řekli: Dobře, nebudeme tě nutit, ale zavolej trenérovi, že nepři- jdeš! Výsledek? „Měla takový respekt vůči trené-

rovi, že mu nedokázala říct něco ve stylu: Nejdu, protože se mi nechce. Navíc si už jako malá velmi brzy uvědomila, že to nedělá pro nás nebo pro trenéra, ale pro sebe,“ říká maminka Andrea.

Náročná příprava Elišky nevádí. Průměrně trénuje asi hodinu a tři čtvrtě denně. Za měsíc to dělá zhruba padesát hodin. K tomu má ještě víkendové závody a v některých obdobích i dvoufázové tréninky. Při dopoledním většinou cvičí v posilovně a při odpoledním zpravidla běhá nebo jezdí na kolečkových lyžích. „Těsně před závody míváme tréninků méně, naopak v létě jsou někdy i tři za den, takže trénujeme až šest hodin denně,“ popisuje. Právě proto považuje na běžeckém lyžování za nejtěžší mentální zdraví. „Musíte to zvládnout, i když se vám nechce na tréninky, i když nemáte dobrou náladu, i když je špatné počasí, anebo když víte, že vás čeká velmi těžký trénink,“ vypráví.

Klasické lyžování si zamilovala mimo jiné i kvůli tréninkové pestrosti. Není to jen běh na lyžích, jak si někdy myslí například televizní diváci. „Jezdíme rovněž na kole a kolečkových lyžích. Patří k tomu atletika, posilování a různé hry. Je to hodně komplexní sport, a to mě baví,“ zdůrazňuje.

V posledních letech se Eliška opakovaně prosadila mezi nejlepší české lyžaře. Nejprve se dostala na republikové stupně vítězů mezi staršími žákyněmi, letos opakovaně zabodovala v dorostenecké kategorii na Mistrovství České republiky v Novém Městě na Moravě. „Nejvíc si cením druhého místa v závodech na pět kilometrů volnou technikou a třetí příčky v závodech na sedm a půl kilometru klasiky,“ prozrazuje. Spokojená byla i po účasti na OPA Cupu v Rakousku. „Tam se mi to hodně povedlo, z Česka jsem jezdila třetí nebo čtvrtá.“

Úspěchy má i mimo bílou stopu. Před dvěma lety se probojovala na mistrovství republiky v běhu na patnáct set metrů. „Cením si také druhého a třetího místa na českém šampionátu v běhu na kolečkových lyžích,“ připomíná.

Při výčtu vydařených závodů potvrzuje, že i když zdědila sportovní geny po otci, klíčová byla tréninková dřina. „Když jsem byla mladší, tak jsem na běžkách až tak dobře nejezdila. Končila jsem dvacátá nebo pětadvacátá, z našich holek jsem byla nejhorší. Když jsme ve starších kategoriích začali víc trénovat, tak se to u mě hodně zlepšilo,“ prozrazuje.



V krizových chvílích závodu nebo těsně před ním si připomíná, jak se poctivě a dlouhodobě věnovala tréninku. „Říkám si, že pro úspěch jsem udělala všechno a že na to mám, takže nějaká medaile snad dopadne. Jenže ne pokaždé se to podaří,“ usmívá se. Během závodu se většinou soustředí na správnou techniku běhu na lyžích. Občasné krize se snaží překonat po svém. „Krizi musím vždycky nějak překonat. Takže si například říkám, že si odpočinu při jízdě z kopce. Ne vždy to ale vyjde.“ Teď spřádá odvážné plány pro nadcházející zimní sezónu. „V zimě chci opět bodovat v České republice, ale především se porovnávat se zahraniční konkurencí a zajet co nejlepší výsledky.“

A co třeba myšlenky na světový pohár nebo olympijské hry? „Nevím, to je ještě hodně daleko. Teď chci hlavně udělat dobré výsledky doma. Tím se začneme porovnávat se zahraničím. Kdyby to dobře dopadlo, mohlo by možná vyjít i severské turné, ale to nechci zakřiknout,“ naznačuje. Jednou z reálných šancí na úspěch je naopak start na Evropském olympijském festivalu mládeže.

Ke splnění snů má podle svých slov moderní a stabilní zázemí. „Trutnovský oddíl patří mezi pět nejlepších v republice, vůbec nejsme malý oddíl. Máme dobrého trenéra, teď je od nás v reprezentaci dokonce i Terka Beranová,“ chválí. Když je v Trutnově dost sněhu, dá se trénovat na Dvoračkách. Když sníh chybí, musí běžkaři kvůli přípravě jít jinam, například na Pomezní boudy nebo o víkendech na Horní Mísečky. Ani to ji neodradí od klasického lyžování. „Už si ani neumím představit, že bych dělala něco jiného,“ dodává. ■



TeamGym je velký adrenalin, musí se vždy povést všem

Přemety, salta a skoky. Tak se dají stručně popsat činnosti, ve kterých vynikají trutnovské gymnastky Natálie Krejčí (na snímku vlevo) a Pavlína Hellingerová. Jsou v nich dokonce tak dobré, že se s českou reprezentací dostaly na mistrovství Evropy v týmovém gymnastickém sportu TeamGym. „Do finále jsme se sice neprobojovaly, ale máme to jako vysněný cíl pro příště,“ shodují se talentované juniorky.

✪ PAVEL CAJTHAML, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Obě začínaly v předškolním věku v přípravce. Natálii ještě nebylo ani pět let, když ji přivedla do oddílu starší sestra, která už gymnastiku tou dobou cvičila. Pavlínu zlanarila maminka, která sama gymnastiku cvičila a dodnes ji trénuje. „Jednou mě vzala na závody a mně se to líbilo. Tak jsem hned začala s trénováním,“ vzpomíná.

Pro kariéru obou dívek to bylo klíčové. „S gymnastikou je dobré začít co nejdříve, pak se to špatně dohání,“ říká Natálie. Už po roce ale začaly tíh-

nout k disciplíně, která se označuje také jako severský trojboj. Při něm se necvičí na kladině ani na bradlech, ale například se skáče z malé trampolíny. „Rozběhnu se, odrazím z trampolíny a provedu nějaký cvik. Takhle nás běží šest za sebou, jeden pád to může zkazit celému týmu,“ vysvětluje Pavlína. Tým skáče třikrát, minimálně jednou přes přeskokový stůl.

Rovněž na akrobatickém pásu gymnastky cvičí v těsném sledu za sebou. S rozběhem předvedou prvek, v první sérii všechny stejný. „Při druhém a třetím musíme udělat stejný nebo náročnější,“ zdůrazňuje Natálie. Prostrná v podobě pohybové skladby zůstávají, mají ale týmovou podobu. Sestavu předvádí celé družstvo. Osm gymnastek cvičí synchronně za doprovodu hudby. „Musíme všechny stejně. Musí se to vždycky povést všem!“ upozorňuje Pavlína. „Právě to nás na tom baví. TeamGym je velký adrenalin a týmový sport. Líbí se mi, jak se při závodech navzájem podporujeme,“ doplňuje Natálie.

Zároveň ale obě připouštějí, že týmová zodpovědnost je při závodech často znervózňuje. „Před skoky mívám strach, abych je nepokazila. Nebojím se o sebe nebo o svoje zdraví, ale abych to nezkazila týmu,“ říká Pavlína. Při skocích je důležité soustředit se na správnou techniku. Při odrazu, během skoku i na doskoku. „Když se odrazíme špatně, už s tím pak nic moc neuděláme,“ říká Pavlína. Největší důraz ale gymnastky kladou na správný odraz. „V poslední chvíli při rozběhu, těsně před odrazem, myslím hlavně na to, aby mi vyšel krok a trefila jsem se na trampolínu,“ směje se Natálie. „Samotný skok už potom tolik neřešíme. Ono ani není čas nad něčím přemýšlet,“ říká s nadsázkou Pavlína. „Ještě je hodně důležité dobře doskočit, nespadnout v poslední chvíli,“ shodují se obě členky gymnastického oddílu a TeamGymu Spartak Trutnov.

To vše dohromady znamená pořádnou porci tréninků. Málokterý skok nebo akrobatický kousek se totiž povede napoprvé. „Nacvičuju skok do té doby, dokud nevím, kde v tom saltu jsem, abych měla orientaci. Když je to něco těžšího, nejdřív skácame do jámy s molitanem a pak teprve na tvrdou žíněnku,“ vysvětluje Natálie. Přesto někdy dojde k nepříjemným pádům. „Samozřejmě,

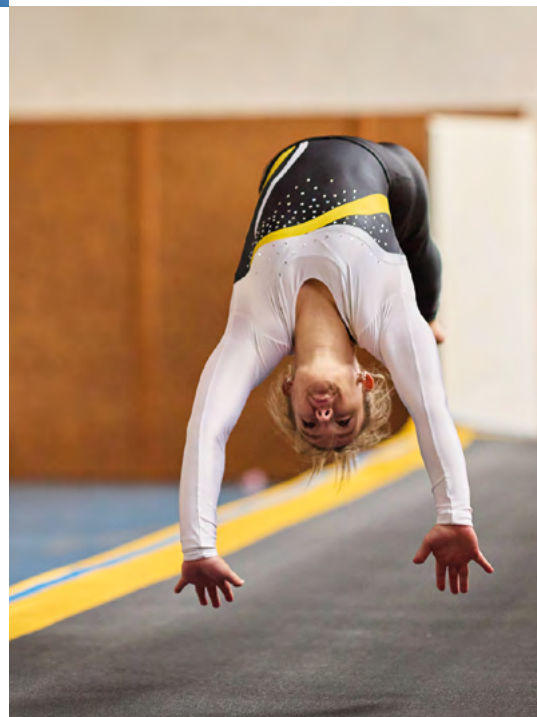
že už jsme spadly, a hodněkrát! Pády na kolena tolik nebolí, ale na záda, to bolí docela hodně,“ přiznávají shodně.

Kolik různých skoků či akrobatických prvků umí, nikdy nepočítaly. Přiznávají ale, že mají některé velmi oblíbené. „Dvojný vzad a na trampolíně dvojný toporný s obratem,“ hlásí Pavlína. „Já dvojný skrčmo s obratem a full half skrčmo, když se v něm nezamotám,“ usmívá se Natálie. „Důležité je, že nás skákání baví. Rozhodně to nepovažujeme za drinu. Jenom když posilujeme, je to trochu náročnější,“ připouští Pavlína.

A kdo skoky vymýšlí? „Řekneme si většinou samy, že chceme něco zkusit. Trenérky s tím většinou souhlasí,“ tvrdí Natálie. „Je pravda, že si toho holky hodně vymyslí samy. Pavlínu občas trochu brzdíme. Teď viděla něco na Evropě, tak to tadý v pondělí skočila. Čtyřikrát si to zkusila a pak šla tu řadu celou. Neuvěřitelné,“ chválila Ludmila Oravcová, která nadějně gymnastky trénuje společně s Kájou Hellingerovou a Evou Rudolfovou.

Trenérky také mají jasno v tom, jestli jejich svěřenkyním pomohl k úspěchu víc talent nebo tréninková píle. „Natálie to má trochu víc vydržené. I mimo tréninky běhá, posiluje, plave a podobně. Pavlína má dar od pánaboha, ale i tak na sobě maká mimo tréninky. Už jako mrňavá po půl roce dělala prvky vzad, a to v době, kdy se jiné děti teprve učily kotoul,“ uvedla Oravcová.

Právě talent, šikovnost a píle katapultovaly trutnovské juniorky do národního týmu. Ke třem až čtyřem tréninkům v Trutnově jim najednou přibyla víkendová soustředění v Praze. Větší porci driny ale zvládly. Odměnou jim byl start na evropském šampionátu v Lucembursku. „Je to pro nás obě zatím největší úspěch. Víc už se dosáhnout nedá, mistrovství světa ani olympiádu v našem sportu nemáme,“ říká Natálie. Česko skončilo jedenácté, kousek za branami finále. Za dva roky by ale situace mohla být lepší. „Chtěli bychom se dostat aspoň do finále,“ naznačuje Pavlína. „Holky na to určitě mají. Letošní účast na Evropě nebyl jejich strop,“ pokyvuje trenérka Oravcová. Zahraničními vzory jsou jejich rivalky z Velké Británie a Skandinávie. „Máme hodně rády holky z Islandu a Dánska. Jejich akrobacie je skvělá,“ dodává Natálie. Není divu, na šampionátech totiž zpravidla jasně vítězí severské týmy. ■



Průmyslovka pořídila nový výukový systém, z daru firmy TE Connectivity

Trutnovská průmyslovka jde s dobou. Z velkorysého finančního daru firmy TE Connectivity 20 tisíc dolarů pořídila špičkové zařízení pro výuku automatizace. Pokračuje tak ve snaze učit žáky na nejmodernější technice, aby se co nejlépe uplatnili na trhu práce.

Novinku slavnostně představila na školním pracovišti v Mladých Bukách. „Za peníze od TE Connectivity jsme koupili čtyři modulové výukové stanice. Mohou být programované samostatně, ale přidanou hodnotou je, že jsou zároveň jako díly ze stavebnice, tedy lze je spojit do jedné výrobní linky a fungují dohromady,“ řekl Vladislav Sauer, ředitel Střední průmyslové školy v Trutnově.

Právě pro oficiální uvedení do provozu spojili žáci a učitelé jednotlivé stanice do malé automatizova-

né linky. „Povedlo se to, jsem příjemně překvapený. Vypadá to jako výrobní minilinka, jako malé kontrolní pracoviště na konci továrních linek, kde se hlídají výrobní parametry,“ ocenil Daniel Hrnčíř, ředitel firmy TE Connectivity v Trutnově, když slavnostně spustil provoz výukové linky.

Učebnu s novým výukovým systémem využije během roku zhruba 120 žáků. „Jsou to především žáci maturitních oborů slaboproudá elektrotechnika a strojírenství, ale seznamují se s tím také budoucí nástrojníci a elektrikáři, čili žáci učebních oborů,“ upřesnil Sauer.

Spolupráce mezi školou a firmou začala v roce 1999. TE Connectivity umožňuje každoročně absolvovat ve firmě odborný výcvik a výrobní praxe

asi 25 žáků. Pravidelně také přispívá penězi na vybavení odborných učeben. „Zafinancovala pořízení 3D skeneru do laboratoře pro strojírenská měření. Darovala nám také třídičku kontaktů pro výuku v oblasti automatizace,“ uvedl ředitel školy Sauer.

Podnik vyrábí komunikační a síťová relé, speciální konektory a odpory, teplem smrštitelné ochranné a identifikační prvky pro automobilový, letecký, elektrotechnický a zdravotnický průmysl. „Automatizace je budoucnost a je potřeba vychovávat odborníky v této oblasti. Je povinností nás, firem, podporovat školy a propojit praxi s teorií a zkvalitnit výstup studentů směrem do praxe. Chceme ve spolupráci pokračovat i nadále,“ řekl Daniel Hrnčíř. ■



Mým snem je závodit a vyhrát na Zlaté přilbě

Na konci října mu bude teprve čtrnáct let. Není to žádný svalovec, váží jen něco málo přes čtyřicet kilogramů. Jakmile ale nastartuje motorku, je z něj dravec. Po ovále ploché dráhy se prohání tak rychle, že mu nestačí ani zahraniční jezdci. „Nejvíc si cením bronzu z mistrovství světa v Diedenberghu, čtvrtého místa na republice a osmé příčky na Evropě,“ vyzdvihuje Dominik Hrbek největší úspěchy své kariéry.

PAVEL CAJTHAML, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK,
ARCHIV DOMINIKA HRBKA

Nadšení pro plochou dráhu u něj propuklo před sedmi lety. S trochou nadsázky se dá říct, že to byla láska na první pohled. „Táta s dědou jezdili každý rok do Pardubic na Zlatou přilbu. Když mi bylo šest, vzali mě poprvé s sebou. No, a mně se to hned zalíbilo,“ vzpomíná nadějný jezdec. Doma v Hajnici u Trutnova si pak vyzkoušel první jízdy na krosové motorce. Touha jezdit po oválu ale byla silnější. Otec David Hrbek začal hledat, kde by syn mohl zkusit plochou dráhu. Uspěl v areálu

Divišov, kousek za Prahou. „Úplně poprvé jsem tam seděl na plochodrážní motorce. Bylo to skvělé,“ přiznává.

Úvodní nadšení bylo důležité přetavit co nejrychleji v jezdecké umění. Plochá dráha totiž není jen bezhlavé ježdění dokola, jak se může laikovi zdát. Jízda na oválu má svá specifika. Například zatáčky se jezdí výhradně smykem. „Naučit se složit správně motorku do zatáčky mi trvalo půl roku. Hodněkrát jsem u toho spadl. Kolikrát? To ani nemůžu spočítat, ale nikdy mě to neodradilo,“ vzpomíná.

Precizní průjezd zatáčkou je na ploché dráze základem úspěchu. Důležité jsou správná rychlost a vhodně zvolená stopa. To na prašném povrchu není úplně jednoduché. „Ještě před obloukem musí jezdec utrhnout stroj do smyku a držet zadní kolo v prokluzu. Levou nohu má přitom na zemi nebo těsně nad zemí, pravou zapřenou v ocelové stupačce, které se říká hák,“ popisuje otec David. „Složíš motorku v nájezdu, necháš ji, ať si jede, od půlky zatáčky ji narovnáš, aby na rovince letěla,“ říká Dominik.

Složení zhruba sedmdesátikilové motorky do zatáčky musí během jedné soutěžní jízdy zvládnout osmkrát, závodí se totiž na čtyři kola. Co z pohledu diváka vypadá jednoduše, je ve skutečnosti makačka. Motorka nemá žádné brzdy, po trati se řítí rychlostí až sto kilometrů v hodině. Jezdec musí mít techniku, sílu a umění balancovat. „V motosportu se prostě musí makat i na vlastní fyzice. Jinak je jezdec ztracený,“ dodává.

Klíčový je také rozjezd. Závod na čtyřsetmetrovém okruhu je příliš krátký na to, aby se dalo dohnat manko z pokaženého startu. „Musím se hodně soustředit. Je to velký adrenalin. Jakmile se ale zvedne startovní páska, pustím spojku a nervozita zmizí. Stačí jen dobře zrychlit a nebát se toho,“ popisuje Dominik. Kdo hned na začátku prováhá a vyrazí k první zatáčce pozdě, je téměř bez šance. „Devadesát procent závodů se rozhodne na startu. Taková je prostě plochá dráha, je to sprint. Jízda zpravidla trvá minutu a půl,“ doplňuje otec David.

O to cennější je úspěch, kterého Dominik dosáhl na světovém šampionátu v Německu. „Tam se mi starty nepovedly a musel jsem dotahovat. Předjíždění jsem si musel dobře připravit, ale nakonec to vyšlo. Byl jsem třetí,“ směje se člen Automotoklubu Zlatá přilba Pardubice. Jezdí na strojích vyhlášených značek Jawa a GM.

Původně začínal na pitbikovém motocyklu Stomp, v srpnu 2018 pak přesedlal na plochodrážní speciál Shupa s obsahem 125 kubických centimetrů. Letos na jaře přešel na ještě silnější „dvěstěpadesátku“. Neobešlo se to ale bez komplikací. Plochodrážní motorky jezdí na methyalkohol. Z nuly na stovku zrychlí během pouhých dvou vteřin. Ukočírovat něco tak silného tedy není úplně snadné. „Když jsem se s novou motorkou sžíval,

tak jsem si při jednom pádu vykloubil rameno. To bylo hodně nepříjemné,“ připouští.

David Hrbek se jako správný otec a fanoušek motosportu stará synovi o potřebné zázemí. Servisuje mu motorku, vozí ho dvakrát týdně na tréninky a o víkendech na závody. „Nejbližší dráha, kde se dá trénovat, je v Pardubicích. Ale trénujeme i na jiných oválech,“ poukazuje na velkou časovou náročnost motosportu. „Často se stane, že taťka pro mě přijede do školy a jedeme rovnou na trénink nebo na závody. Po návratu domů se většinou hned pustí do oprav a čistění motorky. To zabere spoustu času. Například příprava na jeden závod trvá dva dny,“ potvrzuje Dominik.

Pravidelně sleduje nejlepší plochodrážní jezdce světa. Našel si mezi nimi vzory. „Líbí se mi český jezdec Václav Milík, který vyhrál pardubickou Zlatou přilbu, britský plochodrážník Tai Woffinden a polští závodníci Patryk Dudek a Bartosz Zmarzlik. To jsou špičkoví jezdci. Jednou bych chtěl být jako oni,“ přiznává.



A rovnou vyjmenovává, čeho touží dosáhnout. „Chtěl bych na mistrovství světa dospělých a také závodit a vyhrát na Zlaté přilbě v Pardubicích,“ naznačuje. Otec David si myslí, že cílem by mohla být i profesionální plochodrážní liga v sousedním Polsku. „Dostat se tam je něco, jako se v hokeji dostat do NHL,“ tvrdí. Že to nemusí být nereálný cíl, naznačují i první vydělané peníze. „Nedávno si kluk vyjel patnáct euro za bod na závodech v Rakousku. To nás potěšilo,“ poukazuje na finanční náročnost motosportu. „Kromě motorky potřebujete ještě další výbavu, zázemí a tak dále. Bez sponzorů a kamarádů to na špičkové úrovni nejde dělat. Stejně tak je pro nás klíčová podpora Automotoklubu Zlatá přilba,“ dodává. ■

PROGRAM

ŘÍJEN 2022

do 17. 10.

PETRA ŠVECOVÁ: GATHERING

Výstava
Projekt se uskutečňuje za finanční podpory Královéhradeckého kraje
Galerie UFFO ** otevřeno: pondělí-pátek
8:00-18:00 hodin, sobota 10:00-18:00 hodin **
vstupné 30 Kč, děti 15 Kč, děti do 3 let zdarma

pondělí 3. 10.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Cestovatel a fotograf s handicapem Jakub Greschl: Thajsko - po smrti krále
Pořadatel: Český červený kříž a UFFO
UFFO ** 14:30 hodin

pondělí 3. 10.

AMERICKÝ SEN:

CESTA ZA MĚ VLASTNÍ HRANICE

Netradiční projekce Jakuba Greschla, cestovatele a fotografa s handicapem
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 100 Kč

pondělí 10. 10.

NEBESA

Nové divadlo 2022/2023: Losers Cirque Company
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup
na abonentky ND, ostatní - vstupné 540, 490, 450 Kč

pátek 14. 10.

SHIRLEY VALENTINE

Činoherní divadlo B 2022/2023: Agentura ADF
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup
na abonentky ČDB, ostatní - vstupné 590, 540, 490 Kč

sobota 15. 10.

MIG 21

Koncert na stání
UFFO ** 19:00 hodin - otevření sálu,
20:00 hodin - začátek koncertu ** vstupné 490 Kč

neděle 16. 10.

PES A DRAK

Rodinné UFFOkousky: Divadlo 100 opic
Představení pro děti od 3 let
UFFO ** 16:00 hodin ** vstupné 100 Kč, děti 80 Kč

úterý 18. 10.

VESNA & UNIQUE QUARTET

Zahajovací koncert festivalu Trutnovský podzim
Partner: Ekologický rozvoj a výstavba s.r.o.
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 390, 360, 330 Kč

středa 19. 10.

MALÝ PRINC

Divadlo a hudba 2022/2023:
Studio DVA divadlo
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup
na abonentky DH, ostatní - vstupné 540, 490, 450 Kč

čtvrtek 20. 10.

KATEŘINA ENGLISHOVÁ - harfa

Koncert - Trutnovský podzim
Partner: Komerční banka, a.s.
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 390, 360, 330 Kč

pátek 21. 10.

FLAMENGO REUNION SESSION:

KUŘE V HODINKÁCH SLAVÍ 50 LET

Koncert
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 330, 300, 270 Kč

sobota 22. 10.

CALIN: POPSTAR TOUR

Koncert na stání
UFFO ** 19:00 hodin - otevření sálu,
20:00 hodin - DJ Domingo, 21:00 hodin - Calin **
vstupné 490 Kč

neděle 23. 10.

KRÁSKA A ZVÍŘE

Rodinné UFFOkousky:

Taneční divadlo Honzy Pokusila

Představení pro děti od 5 let
UFFO ** 16:00 hodin ** vstupné 100 Kč, děti 80 Kč

pondělí 24. 10.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Milan Doležal s moderátorem Jarkem Hylebrantem: Léčivé a čarodějné rostliny
Pořadatel: Český červený kříž a UFFO
UFFO ** 14:30 hodin

pondělí 24. 10.

MILOSTNÁ KOUZLA, STRÁŽNÍ

ANDĚLÉ A OSUDOVÉ VZTAHY

Pořad Milana Doležala s moderátorem Jarkem Hylebrantem
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 100 Kč

úterý 25. 10.

VINA?

Činoherní divadlo A 2022/2023: Dejvické divadlo, Praha
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup
na abonentky ČDA, ostatní - vstupné 590, 540, 490 Kč

26. 10.-28. 11.

MARTIN SNĚHOTA:

FESTIVAL CHAOSU

Vernisáž 25. 10. od 17:00 hodin
Projekt se uskutečňuje za finanční podpory Královéhradeckého kraje
Galerie UFFO ** otevřeno: pondělí-pátek
8:00-18:00 hodin, sobota 10:00-18:00 hodin **
vstupné 30 Kč, děti 15 Kč, děti do 3 let zdarma

středa 26. 10.

VLASTA REDL A BAND

TRIO VLADIMÍR MERTA,

JAN HRUBÝ, ONDŘEJ FENCL

Exkluzivní dvojkoncert
UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 450, 420, 390 Kč

čtvrtek 27. 10.

STRAŠIBÁL

Kostýmovaná taneční akce pro děti od 4 let

UFFO ** 17:00 hodin ** vstupné 100 Kč, děti 80 Kč

Změna programu vyhrazena!
www.uffo.cz



Škola a plavání? Snažím se to skloubit, ale je to náročné

V „covidových“ letech 2020 a 2021 byla plavkyně Terezie Bischofová v Trutnově vyhlášena nejlepším mládežnickým sportovcem do patnácti let, a to jak v rámci oddílu Lokomotivy, tak v anketě města. Juniorská reprezentantka má na kontě už i vítězství na mezinárodních mítincích, sama si však nejvíce považuje triumfu na letní olympiádě dětí a mládeže v Liberci v roce 2019. „Teď jsem šla ale trochu výkonnostně dolů,“ přiznala se motýlkářka, která tento měsíc oslaví šestnácté narozeniny, konkrétně 4. října.

📽️ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Aktuální forma momentálně nejstarší plavkyně trutnovského klubu je dle jejího vyjádření „nic moc“. „Byla jsem teď nemocná, takže se pomalu vracím, ale snažím se to vyladit, co nejvíce to půjde, protože máme před Velkou cenou Trutnova a na tu chci mít dobrou formu,“ povídala dva týdny před letošním 38. ročníkem, který se poplave v krytém bazénu o prvním říjnovém víkendu. Před rokem v hlavním závodě na 200 metrů kraul vyhrála a navázala na šňůru vítězství Marty Elhenické, která loni ukončila kariéru.

A právě Terka by se měla pokusit kráčet ve šlépějích nejúspěšnější plavkyně v trutnovské historii. V současné době si však prochází několika životními změnami. Jednak se jí vyvinulo tělo a také si zvyká na jiné školní povinnosti. Po ukončení zá-

kladní docházky V Domcích přešla do prváku na gymnázium, kde vstřebává náročnější režim. „Snažím se to nějak skloubit s plaváním, ale je to docela těžký. Přemýšlím o tom, čemu dát větší přednost, jestli plavání, nebo škole. Je to pro mě jak fyzicky, tak psychicky náročné, protože jak mám hrozně moc té školy, tak se kvůli tomu ani v bazénu nedokážu pořádně uvolnit,“ vyprávěla dívka, která si již předtím procházela menší krizí. „Zatím to neplave podle mých představ, ale snažím se tomu dávat, co to jen jde,“ dodala.

O prázdninách měla, stejně jako ostatní členové oddílu, tradiční měsíční pauzu, aby zregenerovala po letní sezoně. Zpět na značkách na koupališti se hlásili trutnovští plavci první srpnový den. „Ráno jsme měli plavecké tréninky a odpoledne si doma každý dělal individuální suchou přípravu,“ přiblížila cyklus tréninků. Na konci měsíce se uskutečni-

lo také klasické společné soustředění, letos v nové destinaci ve Stráži pod Ralskem. Ráno a odpoledne se plavalo a mezitím probíhaly další aktivity jako běh, kolečkové brusle, posilování...

„Fitko mě baví. Můžu se celkově zaměřit na svoje tělo. I ty brusle jsou dobré, i když jsem na nich někdy docela nervózní, že se vysekám a zlomím si třeba nohu,“ smála se. Zato s během prý zrovna kamarád není. „Mám problémy s achilovkami, takže mi nevyhovuje. Když se ale snažím, tak myslím, že to není špatný, ale nebaví mě to. Sprinty na ovále ještě dejme tomu, ale běžet něco delšího někam do přírody, to není nic pro mě,“ nechala se slyšet. Znáte to, jak se o plavcích říká, že umí „jen“ plavat? Terka vyzkoušela hodně sportů. „Protože buď mě to nebavilo, nebo mi to nešlo,“ usmála se. Jako malá třeba závodně lyžovala, vyzkoušela si i stepování. Trefou do černého se ale ukázalo až plavání.

V sedmi letech ji do závodní přípravky přihlásila mamka. „Začínala jsem s těmi nejmenšími, kde nás učili ty úplně základy, jak se třeba neutopit. Když pak viděli, že mi to jde, přesunuli mě mezi starší a tam mi to taky šlo, takže mě pak posunuli mezi ty úplně nejstarší,“ popsala svou zrychlenou cestu klubem, jak si ji do áčka vytáhl trenér Tomáš Břeň. „Zprvu mě bavilo to, že jsem ze začátku docela vyhrávala závody. Navíc já jsem od malička milovala moře, takže ta voda mě prostě bavila,“ vysvětlila, proč nakonec u plavání zůstala. Je si ale dobře vědoma, že něco jiného bylo plavat jako malá a něco jiného je plavat teď. „Je pravda, že sem tam to někdy upadá, ale jinak mě to pořád baví,“ prohlásila.

Hlavní disciplínou drobné dívky je motýlek. Začínala ale jako znakařka, protože prý vždycky roztočila ruce a jela. Nicméně pak se jí jednou na závodech povedl motýl, předplavala svou kamarádku a od té doby z ní trenéři udělali motýlkářku. „Je to zrovna jedna z těch nejnáročnějších disciplín,“ poukázala na to, že je těžké vyšvihnout ruce nad vodu a celkově pochopit a sladit techniku, aby celé tělo pracovalo dobře. „Ruce musíš dávat hezky dopředu, zároveň se u toho vlníš, což člověka trochu mate, a ještě nesmíš kopat nohama, ale musíš je udržet vedle sebe a udělat souměrný kop,“ popisuje plavecký styl, který je na druhou stranu neatraktivnější. „Hodně namáhané jsou svaly v ramenou, tak je to pak docela bolest a člověk to musí i udýchat. To je pro mě jedna z nejnáročnějších činností,“ svěřila se.

Malá odbočka. Víte, na jak dlouho pod vodou zadržíte dech? Když se potopí a jen tak si leží, vydrží minutu dvacet. Uplavat zvládne pod hladinou na jeden nádech bazén a kousek. „Záleží, jak se rozdýchám. Nevím, jestli bych někdy dala dva bazény,“ zamyslela se. Zpět k motýlku. Její hlavní trati je dvoustovka a největší vítězství pro ni bylo před třemi roky na dětské olympiádě v Liberci. K tomu tam přidala druhé místo na 400 kraul. „Já jsem ho moc neplavala, spíš jsem se zaměřovala na delší krauly, ale ten den mi to sedlo,“ vzpomínala.



Vybaví si v dosavadní kariéře i nějaký neúspěch? „To asi bude něco, když mě na nějakých důležitých závodech diskvalifikovali... Nééé, už vím. Plavala jsem 1500 metrů a pokazila jsem to, že jsem plavala asi o dvě minuty hůř, než jsme s trenérem plánovali. On mi pak řekl, že jsem se na to vykašlala. Jsou to dva roky a pořád mi to připomíná,“ líčila a přidala ještě jednu historku. V České Třebové se na trati 400 kraul zastavila o 50 metrů dříve a potom to doháněla. Stane se to prý tak, že přestanete počítat bazény. Od osmistovky plavcům totiž ukazují čísla rozhodčí, u čtyřstovky si to hldají sami a jí se to nějak popletlo. Když nemusí počítat při tréninku, tak si v hlavě nejčastěji přehrává písničky, nebo se zpětně ohlíží za tím, co dělala.

A čemu se tedy Terezie Bischofová věnuje, když zrovna není ve vodě? Odpovídá, že se co nejvíce snaží trávit čas se svými kamarády. Užívá si rodinné výlety a ráda vaří, ačkoliv to jí prý zatím moc nejde. Jen tak si kreslí a dívá se s bráchou na filmy. A o sobě také tvrdí, že má jednu zvláštní vlastnost. „Já nevím, jestli to není divný, ale hrozně ráda uklízím,“ rozesmála se na konci rozhovoru. ■

Tanec se nejde naučit hned, trvá to několik let

Chacha, rumba, samba, paso doble a jive jsou tance latinsko-americké. Salza, bachata a merengue spadají mezi karibské. Karolína Tučková (16) a Adéla Fajfrová (19) je tancují spolu v kategorii, které se říká duo. A na parketu to zvládají dokonale! V posledních třech letech se totiž staly mnohonásobnými mistry Evropy i světa. „Po technické stránce je nejtěžší asi samba,“ shodují se tanečnice z trutnovského klubu Bene Dance Art Team.

✎ MICHAL BOGÁŇ,
FOTO: ARCHIV KAROLÍNY TUČKOVÉ

Jak jste se poznaly?

Adéla: Obě jsme začaly tančit street dance v tanečním klubu Bene Dance Art Team pod vedením Waltera Elscheka. Potkávaly jsme se v sále, protože jsme byly každá v jiné věkové kategorii, a tak jsme na sebe různě narážely. A pak jsme najednou začaly obě tančit latinsko-americké tance, kde jsme se blíže seznámily a daly jsme to dohromady.

Karolína: Já si to pamatuji tak, že jsem poprvé přišla na trénink latinsko-amerických tanců a za mnou tam přišla právě Áďa. Ona: Ty jseš Kája, vid'? A já: Jak to víš? A od té doby jsme se začaly bavit a po dvou letech našeho přátelství jsme spolu začaly tancovat.

Co vás zlákallo přejít ze street dance k latině?

Karolína: My jsme tak úplně nepřešly. Když jsme se začaly věnovat latinsko-americkým tancům, pořád jsme tancovaly i street dance. Nejdřív jsme na latině začaly s párovým tancováním a po dvou letech za mnou přišla Áďa, že zjistila, že se tancují dua, jestli nechci tancovat s ní.

Nešlo ti divný, že budeš tancovat s holkou?

Karolína: Nééé. Ona mi popsala, jak to funguje. Že to není jako v párovém držení, ale že holky tancují vedle sebe nějakou stejnou sestavu. Řekla jsem, že s ní do toho půjdu, když už jsme byly kamarádky.

Adéla: Já jsem se o tom dozvěděla od naší spolutrenérky, která s tím měla zkušenosti, když tancovala v sólech. Odkoukaly jsme to od ní.



Jak vám to šlo?

Adéla: Myslím si, že jsme měly delší rozjezd. Byly jsme takové průkopnice, neměly jsme žádný vzor, ke kterému bychom mohly vzhlížet, takže o to těžší to pro nás bylo.

Karolína: Je to úplně jiný styl, takže jsme se musely přeorientoval ve všem. Jiné postavení těla, jiné kroky, teď do toho ta technika, že to není takové uvolněné, ale musí se tam řešit jiné technické věci, jiný styl hudby. Musely jsem si zvyknout. S Áďou jsme byly první v našem klubu, kdo začal tancovat dua.

Street dance byl lehčí?

Karolína: Nedá se říct, že je lehčí. Každý styl má něco do sebe.

Adéla: S tím souhlasím. Pro mě bylo nejtěžší změnit úplně ten styl, co se týče estetiky toho sportu. Street dance je pouliční tanec, zatímco latina je spíš laděná do té estetiky. Hezky stát, hezky se obkládat, vnímá se to úplně jiným směrem. Chvilí mi trvalo do toho proniknout. Na tréninky jsem nejdřív chodila v tepláčkách a ve svetrku. Postupně se to vyvíjelo.

Karolína: A po dalších dvou letech jsme k tomu přidaly ještě karibské tance.

Čím si vás tyto taneční styly získaly?

Karolína: To není jen latina a karibik. Já celkově miluju tanec. Když přijdu na parket, tak mě najednou pohltí hudba a už nevnímám nic jiného. Hrozně mě to baví, hlavně každý tanec má jinou emoci a jinou myšlenku. Tak se ani nedá říct, který mě baví nejvíc. A baví mě to jak v páru, tak v duu nebo i sólo má něco do sebe.

Adéla: S tím souhlasím. Šest let jsem předtím dělala gymnastiku a tam jsem vlastně zjistila, že nejvíc mě baví společné choreografie, takže jsem přešla k hip hopu, kde je to taky ve skupině, a odtud k té latině.

Karolína: Když jsem byla malinká, furt jsem se hýbala. Moji oba rodiče byli tanečníci, takže pro mě byli trošku takovým vzorem, že jsem chtěla být jako maminka s tatínkem. Přišla jsem za nimi a řekla, že bych chtěla tancovat. Asi dva roky jsem dělala balet a potom mě rodiče přivedli do klubu k panu Elschekovi.

Jaký je to trenér?

Adéla: Myslím, že mu vděčíme za veškerý náš úspěch. Trávíme spolu spoustu času, tak si navzájem musíme rozumět, aby to klapalo.

Karolína: Jednak je to výborný tanečník, o tom žádná. A hlavně v té latině k němu vzhlížíme. Je vidět, že to umí.

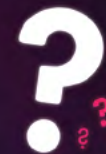
Vzpomenete si, jak dopadly vaše první závody?

Adéla: Na první soutěž jsme odjely asi před šesti lety do Příbrami, byly jsme hodně vystresované, ale dopadlo to nad naše očekávání. Týden potom v Nymburce jsme na našich druhých závodech vyhrály. Dávaly jsme do toho všechno a strašně nás to bavilo. A když člověka něco baví, tak se to odráží na jeho růstu a posouvá se nahoru.

Předpokládám, že trénujete hodně.

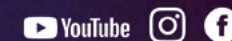
Karolína: Ano. Každý den a máme to rozdělené.

INZERCE



Máte pro nás
námět na reportáž?

Pište na produkce@v1tv.cz



V výchoďeská
televize

Jsmo u vás doma

www.vzpravy.cz

Týdně nás sleduje

360 000

diváků!



V pondělí jsou kondiční tréninky s naší druhou spolutrenérkou. V úterý jsou volné tréninky, máme otevřený sál a můžeme si samy projíždět, co chceme a potřebujeme. Bez trenéra. Pak jsou ještě individuální lekce jen s hlavním trenérem, další jsou vedené tréninky a skupinové, kde je celý tým. A v pátek ještě practise, což je něco jako simulace soutěží.

Adéla: Někdy se mohou přijít podívat i rodiče, aby fandili a dělali publikum. Já osobně mám nejradši volné tréninky, protože si to tam spolu můžeme vyřešit, co potřebujeme, vyříkat a netaháme do toho někoho jiného.

Karolína: Já mám taky ráda ty volné tréninky, víc si to tam spolu užijeme a po tréninku si i pokecáme. A baví mě taky páteční practise.

Jaký je tancování sport?

Karolína: To mě na tom právě trošku mrzí, že většina lidí nebere tanec jako sport. Ale je to sport, je to estetický sport. A tanec fakt vyžaduje hodně úsilí a tréninku, nejde se to naučit hned. Trvá to několik let.

Adéla: Všem to většinou dojde až po tanečních. (smích) Tancování je v podstatě takový životní styl.

Pro vás to muselo být v tanečních jako procházka růžovou zahradou, ne?

Adéla: Já jsem taneční vynechala. Měla jsem strach, že mě nebudou brát spolužáci a budou si mě dobírat, že se tam chlubím, že to jako už umím. To byl můj největší strach. Nechtěla jsem se tam předvádět, i když je to takhle blbý říct. Řekla jsem si, že se na ně raději půjdu podívat, až budou mít třeba věneček a prodlouženou.

Karolína: Já mám taneční právě teď, i když původně jsem chtěla také vynechat, protože jsem měla

úplně stejný strach jako Áďa. Jenže my jsme se právě dohodli, že půjdeme skoro celá třída. Navíc tam chodí i polovina lidí ze základky, takže já jsem tam šla hlavně kvůli těm lidem. Že jsem si to chtěla užít s nimi. A co se týká tancování, tak se to tam nesnažím nějak přehánět. (smích) Dělam, co se mi řekne.

Asi jste nečekaly, že se takhle prosadíte a budete vozit i zlaté medaile z mezinárodních akcí.

Adéla: Já jsem to vůbec nečekala. Vždycky jsem k těm lepším vzhlížela a přála jsem si být jako oni. Myslím si, že u nás nastal velký zlom, kdy jsme vyjely na naši první mezinárodní soutěž. Byl to takový skok do neznáma a mělo to ukázat, jakou můžeme mít budoucnost.

Karolína: Naše první mistrovství Evropy bylo v Moskvě v roce 2018, ale nejvíc si asi vážíme výsledků z roku 2020. To byla nejvíc obsazená soutěž, co jsme zatím absolvovaly, protože pak přišel covid a od té doby mi přijde, že je tanečnicků méně. Projevila se ta pauza a navíc teď nejedí na soutěže Rusáci, kteří jsou vždycky namakaní.

Adéla: Uvidíme, jak nám to půjde dál, protože teď mi bylo devatenáct, tak přecházíme do kategorie dospělých.

Karolína: My už jsme se staly mistryněmi světa, a teď nechci, aby to vyznělo nějak špatně, ale už jsme dosáhly toho vrcholu. Nicméně nejtěžší je vždycky podle mě se na něm udržet.

Jak dlouho se před závodem zkrášlujete?

Adéla: Myslím, že už jsme se v tomhle taky zlepšily. Dřív nám to trvalo fakt dlouho. Třeba tři hodiny. Teď už je to tak dvě hodiny dohromady i s rezervou.

Karolína: Mít nějakou rezervu se vyplatí vždycky, kdyby se třeba posunul harmonogram. ■

ARIES MEDISHOP ZDRAVOTNICKÉ POTŘEBY

- nabídka kompresních punčoch
- odborné poradenství
- volný prodej
- výdej na lékařský poukaz
- rozvoz zboží



**Měření správné velikosti
kompresních punčoch.**

Bulharská 135 | 541 01 Trutnov

Otevírací doba: Po - Pá 8:00 - 17:00

Telefon: 602 453 003

ARIES MEDISHOP

www.ariesMEDishop.cz

Dobré věci pro zdraví



Mateřský závod v Mannheimu

Od opravy rádií ke světovému lídrovi v automatizaci

V roce 2010 vznikla v Trutnově výrobní společnost s několika desítkami zaměstnanců a následně v roce 2020 vyrostla na kraji města nová továrna. Kromě toho, že nyní dává práci více než 320 lidem, má i zvláštní jméno – Pepperl+Fuchs Manufacturing s. r. o. Co se za ním skrývá a jaké produkty se tam vyrábí? Představujeme vám příběh garážové firmičky, která se postupem času stala významnou globální společností.

Kde se vzal ten název?

V roce 1945 v Německu pan Walter Pepperl, rozhlasový technik, a pan Ludwig Fuchs, bankéř, zakládají ve městě Mannheim malou opravnu rádií. Velmi brzy kromě elektro oprav začínají i s výrobou transformátorů a v následujících letech se Pepperl+Fuchs stává jejich hlavním dodavatelem pro rostoucí poválečný průmysl.

V roce 1955 se tito dva zakladatelé loučí s garážovou dílnou na opravu přijímačů a se svými 40 zaměstnanci se stěhují do nové budovy. Důvodem byl rychle expandující vývoj a výzkum, na který se pánové zaměřili. A byl to dobrý tah. Za milník je označován rok 1958, kdy byly vyvinuty a představeny první bezdotykové snímače a první tranzistorový zesilovač s jiskrově bezpečným řídicím obvodem. Toto dalo impuls dalšímu raketovému rozvoji společnosti.

O Pepperl+Fuchs se mluví!

V 60. letech se společnost poprvé zúčastnila předních průmyslových veletrhů v Hannoveru a Achema ve Frankfurtu a sklídila zasloužené uznání.

V 70. letech byla v Mannheimu postavena nová moderní budova o rozloze 10 000 m², která je doposud centrálním sídlem společnosti a byla již několikrát stavebně rozšiřována. V současné době zde pracuje více než tisíc lidí.

P+F je světovou firmou

Založením první neevropské výrobní pobočky v Singapuru v roce 1979 získala společnost přístup na asijské trhy. V roce 1983 byla otevřena americká centrála ve Twinsburgu ve státě Ohio za účelem ovládnutí amerického trhu. Toto jsou první kroky ke globalizaci společnosti. V následu-

jících dekádách P+F neustále expandovala. Rok 2016 byl ve znamení otevření Centra inženýringu v Šanghaji o rozloze 3 000 m².

Jak šel čas, pánové Pepperl s Fuchsem se rozhodli předat otěže rodinné firmy svým následovníkům a v roce 1988 společnost přebírají syn pana Fuchse a zeť pana Pepperleho a do dnešního dne firmu řídí členové obou rodin. Sami zaměstnanci P+F stále vnímají jako rodinný podnik s otevřenou a spolupracující atmosférou, na které si majitelé zakládají.

V současnosti je Pepperl+Fuchs globální společností se 7 000 zaměstnanci, s 80 pobočkami na šesti kontinentech, se šesti výrobními závody, z toho jedním v Trutnově, a vyrábí více než 50 000 produktů.



1945 – Opravna rádií

Kde se s výrobky P+F můžete setkat

Zákazníky jsou převážně výrobní společnosti, ale s některými výrobky se můžete potkat i v běžném životě. Například když budete projíždět přes parkovací závoru, čidlo, které detekuje Váš vůz, aby se následně závora otevřela, a Vy jste mohli pohodlně vjet na parkoviště, bylo s největší pravděpodobností vyrobeno v Pepperl+Fuchs. Za zmínku stojí také spolupráce s českou firmou Průša Research vyrábějící 3D tiskárny. Pepperl+Fuchs vyvinul a vyrábí světově známý „Prusa Induction Autoleveling“ senzor, který je využíván 3D tiskaři po celém světě.



1974 – První elektronický oddělovací spínací zesilovač

Senzory v průmyslových aplikacích

Dnes je Pepperl+Fuchs jednou z předních světových společností v oblasti průmyslové senzorové technologie a bezpečné ochrany proti výbuchu.

Induktivní senzory se vyrábí v mnoha variantách a lze je najít především v různých výrobních linkách automobilek, chemiček, ve výrobních strojích a automatech. V Trutnově se také vyrábí plovákové snímače pro měření výšky hladiny. Pro měření otáček v automatických převodovkách pro nákladní auta se používají magnetické senzory.

Svým zákazníkům nabízí Pepperl+Fuchs v oblasti průmyslu 4.0 inovativní technologie a senzorová řešení, která zjednoduší digitalizované výrobní procesy založené na síti Ethernet. ■



Walter Pepperl

Ludwig Fuchs



Richard Jukl: Po Slavii budeme mít druhý nejlepší stadion

Fotbalová veřejnost v Hradci Králové se konečně dočká vysněného stadionu. V příštím roce 2023, pokud vše půjde podle plánu, bude k 30. červnu dokončena nová multifunkční aréna. Pomalu dvacet let sleduje a osobně se o realizaci nové arény snaží Richard Jukl, generální manažer prvoligového fotbalového klubu. „Stavíme nadčasový multifunkční stadion, který splňuje všechna naše přání“, říká bývalý ligový fotbalista a nyní šéf klubu.

❦ JIŘÍ TŮMA, FOTO: PETR ŠATALÍK, ARCHIV: FCHK.CZ

Ve vedení fotbalového klubu jste od roku 2004. Během té doby se mluvilo o několika projektech výstavby nového stadionu. Až nyní nová aréna pomalu dozrává konečné podoby. Jak za ty roky vnímáte vývoj realizace?

Po všech těch peripetích, které jsme absolvovali a kterými jsme si prošli, si trůfám tvrdit, že možná stálo za to stavbu oddálit. Ve finále stavíme nadčasový multifunkční stadion, který splňuje všechna

naše přání, jaký stadion jsme chtěli v Hradci. Stadion splňuje parametry UEFA kategorie 4. Můžeme zde hrát zápasy reprezentací, evropské poháry, což ne na každém stadionu u nás je možné. Stadion, které toto umožňují a splňují, je u nás šest, možná osm. Za nás tedy panuje maximální spokojenost, byť jsme si museli projít velkými úskalími.

V čem bude podle vás nový stadion výjimečný, a to i z pohledu vzhledu?

Shodnu se se všemi lidmi, kteří se o výstavbu zají-

mají a kterým není lhostejná architektura, že zde zůstanou lízátka. I když se na nových stadionech už takové osvětlení nedělá, využívá se osvětlení obvodové, tady bude zachována dominanta Hradce, která sem neodmyslitelně patří. Dokonce to ani nebudou nová lízátka, ale ta původní, která jsou repasovaná. To bude první prvek, který je dominantní pro architekturu. A druhým je plášť stadionu. Mysleli jsme si, že za ty peníze nebudeme schopni udělat celý obvodový plášť, nebo minimálně jen z jedné strany, a nakonec aréna bude celá pokryta obvodovým pláštěm a zapadne do prostředí v Malšovicích.

Dále se zmiňuje multifunkčnost. Jaké akce bude možné v Malšovicích uspořádat?

Je potřeba to rozdělit na multifunkčnost vnější a vnitřní. Vnější multifunkčnost je jednodušší, protože jsme v malšovickém areálu, máme kousek Orlice, Flošnu a toto prostředí vybízí k tomu, aby tento Park Orlice byl využitý k vícero akcím, jako jsou dožínky, výstavy, veletrhy, burzy, festivaly... To vše tady zůstane zachované a prostor na tyto akce je zde naprosto ideální. Chceme zde pořádat také koncerty, ale v omezeném počtu návštěvníků, protože na hrací ploše můžeme udělat během jednoho týdne jeden dva koncerty, a to ještě v době, kdy se nehraje fotbal, jinak trávník bude zničený. Koncerty by byly v menším obsazení do tisíce lidí.

Dostane se také na další kulturní akce?

Dále to mohou být divadelní představení, promoce... Pro tyto účely bude k dispozici sál V.I.P., který umožní pořádat firemní akce, kam se vejde 800 až 1000 lidí. Mimo kulturně-společenských akcí budou v útrobách stadionu také tři tělocvičny, které ale nebudou tak velké. Mohou je využít pro cvičení například maminky s dětmi, yoga a další. Tělocvičny nebudou nositelem extra příjmů. Hlavní příjem by měl být z výše uvedených kulturně-společenských akcí.

Jaké další přednosti stadionu byste vypíchl?

Například světelné tabule, které budou na protilehlých krátkých tribunách a budou tak velké, že se na nich dají přenášet záběry z hrací plochy, z koncertů a podobně. Dokonce budou větší než na Slavii nebo v Plzni, když si to porovnáme. V útrobách tribun, které se mohou otevřít i pro akce venkovního rázu, pak máme prostory s bufetem a sociálním zázemím. Pro partnery bude k dispozici zatím 12 skyboxů s možností rozšíření o další dva. Veřejnost bude moci využívat outdoorové hřiště na venkovní ploše u vstupu do stadionu. Okolo stadionu bude pomyslný ovál, který ovšem bude asfaltový, protože tartanový by se zničil. Plochy kolem stadionu bude možnost využít k volnočasovým aktivitám a sportování Hradečáků.

Prestiž Hradce Králové na fotbalové scéně výrazně vzroste. Na jaké místo z pohledu komfortu byste stadion v rámci České republiky zařadil?

Ríká se, že nejlepší stadion má Slavia Praha, a my jsme v malém provedení Slavia. Nemáme u stadionu hotel, ale zázemí,



MEČÍŘ
velkoobchod / maloobchod

NOVÝ SHOWROOM ŠIRŠÍ VÝBĚR VÍCE SLUŽEB

**SPECIALIZOVANÁ PRODEJNA NABÍZÍ
SKLADÉM TĚMĚŘ 900 DRUHŮ LIHOVIN
A DÁRKOVÉHO ALKOHOLU
Z TOHO NAPŘ. 200 DRUHŮ RUMŮ**

18 ALKOHOL PRODAVÁME OSOBÁM STARŠÍM 18 LET



Horská 30, Trutnov

E-mail: obchod@mecir.net

Tel: 499 811 752 • 723 291 202

www.mecir.net

multifunkce, skyboxy, oddělená patra, prostory V.I.P., to vše stadion obsahuje. Sparta má dnes po přestavbě také už velmi dobrý stadion, ale nemá tak široké spektrum využití stadionu, jelikož tam nejsou multifunkční sportoviště. Dále letenský stadion má jen V.I.P. zázemí, ale severní, východní a jižní tribunu nemají možnost pronajímat partnerům, zatímco my ano. Například v Plzni, kde je stadion nově postavený, nejsou ani skyboxy, pouze místa pro V.I.P. Troufám si tvrdit, že my a Slavia budeme mít nejlepší stadion u nás.

Jaké jiné sporty kromě fotbalu bude možné na novém stadionu provozovat?

Zde je problém ten, že travnatá plocha nesnese větší zátěž. Můžeme uspořádat sportovní akce krátkodobého rázu, například postavit podium pro basketbal, můžeme odehrát zápasy v ragby nebo zápas amerického fotbalu. Dále se zde může konat třeba mistrovství světa psůvodů. Tyto akce jsou ve světě hodně sledované.

A půjde uspořádat hokejový zápas pod širým nebem?

Nemyslím si, že bychom byli schopni hokejový zápas pod širým nebem tady uskutečnit, protože trávník by to už nevydržel. Původně jsme si mysleli, že by to bylo možné, dokonce jsme si o tom zjišťovali informace, co všechno by to obnášelo, ale fotbalová liga už začíná být také zimním sportem, kdy kromě letošního roku končíte v půlce prosince a začínáte v závěru ledna. Z těchto důvodů tedy asi není možné, aby se hokejový zápas na ploše uskutečnil. Mým záměrem a cílem je v zimním období vybudovat kluziště pro veřejnost. Tedy ledovou plochu s mantinely, kam by si lidé mohli přijít zabruslit. Prostorů kolem stadionu bude celá řada, ale v dnešní době je tato myšlenka z pohledu cen energií asi nedosažitelná.

Zmínili jste, že fotbalová liga se hraje i v zimních měsících. Trávník určitě bude mít kvalitní vyhřívání, ale co fanoušci a diváci. Zahřejí se na novém stadionu?

Prostředí jednoznačně bude komfortnější a také teplejší. Zatím tedy nepočítáme s tím, že bychom měli vyhřívání tribuny, jaké mají třeba na Spartě a v Plzni, kde jsou vyhřívány pouze V.I.P. prostory. Realizace vyhřívání tribun není složitá. Stačí namontovat na střešní konstrukci zářiče, které zateplí prostory na tribuně. Je to jen o investici provozního nákladu. V této době ale musíme počkat, až dobehne energetická krize, pak o tom můžeme uvažovat. A trávník? Ten bude určitě v perfektním stavu i v zimním období. Na stadionu bude teplovodní vyhřívání trávníku, což je běžný způsob vyhřívání hracích ploch. Vyhřívání bude napojené na opatovickou elektrárnu. Co se týká další péče v zimních měsících, je to prosvětlení hrací plochy, kdy vám po trávníku jezdí infrazářiče a tráva je jako v létě, krásně zelená.

Původně se hovořilo o tom, že nový trávník bude vysetý. Jak bude probíhat instalace hrací plochy?

Záleží na tom, jak bude časově probíhat výstavba. Samozřejmě, že levnější je vysetí, ale pokud se nestihne vyset trávník do konce března, tak se budou muset navozit koberce, protože pak by trávník nevyrostl do takové kvality, aby se mohl nový stadion k 30. červnu příštího roku předávat.

V dnešní době jsou na prvním místě zelené energie a tak dále. Bude něco z této oblasti i na stadionu?

Počítáme například s dobíjecími stanicemi pro elektromobily. Ze začátku jich bude jen pár, ale je tady prostor, aby se vybuďovala dobíjecí stanice řádově pro padesát vozů, které by byly k dispozici návštěvníkům utkání pro dobití. Eletrosolární panely zde nejsou, ani zásobníky, které by stahovaly



splaškovou vodu, ale myslím si, že až čas ukáže, jestli bude dobré to dodělat. Třeba nyní v Německu zjišťují, že to není to pravé ořečové.

Fotbalové kluby se snaží, aby zápasy byly společenskou událostí. V Evropě je to běžné. Jak k tomu přistoupíte v Hradci?

Počítáme s tribunou pro rodiny s dětmi. Dokonce mám v hlavě projekt, jak dostat ženy na fotbal ve větším měřítku. Počítáme s anketou, v níž oslovíme všechny ženy bez rozdílu, jestli mají sportovní ducha, co by se jim líbilo a přilákalo je přijít na stadion. A my budeme dělat všechno pro to, abychom to na stadionu byli schopni uskutečnit. Myslím si, že ženy na stadion dostaneme. Celkově se kultivovanost začíná měnit. Fanoušci už začínají být rozumnější, už není tak rizikové vzít malé dítě na fotbal. Viděl jsem to na stadionu Sparty, Slavie či Ostravy. Zápasy jsou bez excesů, což si všichni přejeme, abychom mohli na stadionu uvítat i maminky s dětmi. Pak budeme vymýšlet různé akce, protože když děti budou rády chodit na fotbal, bude chodit celá rodina. Samozřejmě sektor hostů, pro něž musíte vyhradit pět procent kapacity, bude ohraničen.

Pro hradecké hráče bude přechod z Mladé Boleslavi, kde nyní hrají domácí zápasy, asi vstupem do jiného světa. Na co se mohou těšit?

V Mladé Boleslavi je malý útulný stadion, ale ten

hradecký bude o dimenzi výš a ti kluci tady budou mít opravdu natolik pěkné prostředí, že jim nebude nic chybět. Zázemí bude běžné jako na stadionech v Evropě. Hráči budou mít komfort, ať už z pohledu šatny, regenerace, posilovny... Na střídače budou mít automobilové sedačky s vyhříváním, komfortnost bude pro hráče maximální. Jen doufám, že nám nebudou chtít sedět víc na lavičce. (úsměv) Ve stadionu bude také sport bar, fanshop, prodejna pro partnera oblečení, který bude s klubem spolupracovat. To vše je připravené a bude to k využití.

Sledování utkání tedy bude větším zážitkem. Není tedy nic, na co by se při realizaci zapomnělo?

Pro hráče i pro fanoušky bude stadion skýtat dostatek komfortu, že se nemusíme bát, že na nás bude foukat, že na nás bude pršet a nebudeme to mít kilometr daleko od hrací plochy. Naopak si budeme moci na ty kluky skoro sáhnout. K dispozici budou občerstvovací kiosky, sociální zařízení a podobně. Stadion bude obsahovat nadčasové věci, které k fotbalu patří a fanoušek je bude mít. Za ta léta a tolik projektů, které jsme udělali a v nichž jsme se snažili vychytat všechny chyby a eliminovat nedostatky, se mně povedlo nadefinovat věci, které tam patří a které na stadionu nesmějí chybět. Samozřejmě je to jako s domem, když budete stavět druhý dům, některé věci uděláte jinak. Já ale doufám, že tady to platit nebude. ■

INZERCE

www.krkonosky-raj.cz
velkoobchod - maloobchod - osobní odběr

Showroom Stará 66,
Trutnov-Bojiště

Denně od 9 hodin.
V případě nepřítomnosti
volejte na 608 960 901

Otevřeno
i o víkend



Protonová radioterapie: sofistikovaná technologie,

která pomáhá onkologickým pacientům s návratem do normálního života



komerční sdělení

Za 10 let svého fungování pražské Protonové centrum nejednou ukázalo, proč se řadí po bok špičkových onkologických pracovišť. Hovoří za něj totiž nejenom léčebné výsledky stovek úspěšně léčených pacientů, ale také každodenní úsilí špičkových lékařských týmů, které se o pacienty v léčbě starají. Centrum funguje od roku 2012 a léčilo již více než 9000 léčených pacientů z České republiky i ze zahraničí.

► Plnohodnotný život v léčbě i po ní

Charakter protonové radioterapie popírá zažitou představu o tom, že léčba onkologického onemocnění představuje pro pacienty výraznou zátěž a zásah do kvality života, na který byli zvyklí před začátkem onemocnění. Pokroky moderní vědy a technologie, které léčbu neustále inovují, zaručují redukcí vedlejších efektů na absolutní

možné minimum. Pacienti tak mohou ve vysoké míře vést život, na jaký byli zvyklí, a to během celé léčby i po jejím skončení.

► **Pacient na prvním místě**
Léčbu, která je hrazena všemi českými zdravotními pojišťovnami, se Protonové centrum snaží zpřístupňovat co nejširšímu spektru onkologických pacientů a pacient je rovněž

vždy ve středu zájmu veškerého dění. Důvěra mezi nemocným a lékařem je nesmírně důležitým faktorem v celé léčbě, stejně tak jako zajištění veškerého komfortu. Na klientský servis Protonového centra se může bezplatně obracet kdokoli ze všech částí republiky i Slovenska prostřednictvím speciální linky +420 222 999 000 nebo e-mailu patient@ptc.cz, a to bez nutnosti jakéhokoli lékařského doporučení.

► Technologické inovace a moderní technologie jako klíč ke zdraví

Zájem o technologické inovace a nové vědecké výzkumy tvoří důležitou součást filozofie Pro-

tonového centra, proto aktivně spolupracuje s řadou mezinárodních institucí, univerzit a výzkumných center.

Vysoká přesnost a šetrnost činí z protonové radioterapie jednu z nejeфекtivnějších metod léčby rakoviny a i díky Protonovému centru je v České republice její úroveň velmi vysoko. Inovativní postupy, kterými je tato metoda uváděna do praxe, inspirují ostatní přední světová léčebná zařízení a některá z nich z pražského centra přebírají potřebné technické know-how, které zařazují do vlastních léčebných plánů. Tímto způsobem Protonové centrum napomáhá s návratem do běžného života nejen českým pacientům, ale i zahraničním.

► Spektrum léčených diagnóz

Dlouholeté zkušenosti sdílené i s lékaři ze zahraničí, špičková technologie i renomovaní lékaři Protonového centra spolupracující s fyziky, to vše umožňuje protonovou terapií léčit stále širší spektrum diagnóz. V Centru tak léčí nádory hlavy a krku, maligní lymfomy, nádory plic, centrální nervové soustavy, vybrané nádory zažívacího traktu, sarkomy. Mezi pacienty patří i děti.

Co možná nevíte

- Protonová léčba je ze zákona hrazena zdravotními pojišťovnami. Je tedy dostupná všem občanům z České republiky. Protonové centrum má uzavřeny dlouhodobé smlouvy s českými zdravotními pojišťovnami.
- Kontaktovat Protonové centrum může kdokoli. Nepotřebujete doporučení ani souhlas lékaře.
- Díky nejnovějším technologiím a zkušenostem s protonovou radioterapií dokáže Protonové centrum úspěšně léčit široké spektrum diagnóz. V první řadě je to rakovina prostaty, prsu a maligní lymfomy, dále nádory hlavy a krku, centrální nervové soustavy, zažívacího traktu a plic. Našimi pacienty jsou i děti.
- Nejnovější informace najdete na www.ptc.cz a na Facebooku Centrum protonové léčby. Také je pro více informací možné zavolat na +420 222 999 000.

Zcela ojedinělých výsledků však Protonové centrum dosahuje v oblasti léčby karcinomu prsu u žen a karcinomu prostaty u mužů. Z výsledků studie, kterou Centrum publikovalo v loňském roce, jasně vyplývá, že se díky protonové terapii vyléčilo 97 % pacientů s karcinomem prostaty nízkého rizika a přes 90 % pacientů se středně rizikovým karcinomem prostaty. Pacienti mají po protonové léčbě karcinomu prostaty vysokou kvalitu života a riziko impo-

tence, které je po chirurgické léčbě velmi vysoké, je naopak při protonové léčbě velmi nízké. Inkontinence, tedy únik moči, se po protonové léčbě karcinomu prostaty časného stadia téměř nevyskytuje a riziko jejího vzniku je menší než 1 %. Nespornou výhodou protonové léčby je podstatně nižší časová náročnost pro pacienty. Protonová léčba je ambulantní a trvá pouze pět dní u časného stadia karcinomu prostaty, a 21 dní u pokročilého stadia.



Trutnovský podzim nabídne klasiku s autorským pojetím



Nejlepší český tenor současnosti, harfistka, které tleskala zaplněná Carnegie Hall, zpívající violoncellistka nebo slavný houslový virtuóz doprovázený místním orchestrem. To jsou největší lákadla letošního 41. ročníku hudebního festivalu Trutnovský podzim. „Připravili jsme pět koncertů. Každý bude tak trochu jiný, ale všechny nabídnou špičkovou muziku,“ slibuje ředitel Uffa Libor Kasík.

PAVEL CAJTHAML, FOTO: ARCHIV UFFA

Mimořádný zážitek slibuje například společné vystoupení jednoho z nejlepších českých tenoristů současnosti Richarda Samka s hradeckou filharmonií. „Jako jeden z mála našich tenoristů zpívá na zahraničních pódii, což svědčí o jeho mimořádném pěveckém umu,“ upozorňuje Kasík. Na programu trutnovského koncertu (v úterý 8. listopadu) jsou slavné operní árie. Samek přitom má z čeho vybírat, sám ztvárnil desítky rolí ve světově proslulých operách. Například Fausta ve stejnojmenné Gounodově opeře, prince ve Dvořákově Rusalce nebo Jeníka v Prodané nevěstě.

Zajímavý mix klasické hudby s vlastním autorským pojetím slibuje zahajovací koncert festivalu v podání populární dívčí kapely Vesna a Unique Quartetu. Za Vesnou stojí zpěvačka, textařka a skladatelka Patricie Fuxová. Její hudební styl je jakousi směsicí popu a folkloru, klasické hudby s příměsí elektroniky. „Ráda se inspiruje současnými hudebními směry, ráda improvizuje a hraje klasiku po svém,“ říká Kasík. Unique Quartet je pro změnu známý atraktivními úpravami popových,

rockových a filmových skladeb. Na programu trutnovského koncertu (úterý 18. října v Uffu) je průřez Vesninými deskami Pátá bohyně a Anima.

Do Uffa přijede i krásná harfenistka Kateřina Englichová, které tleskají po celém světě. Hrála mimo jiné v Carnegie Hall a dalších věhlasných sálech. Na nástroj, který má sedmačtyřicet strun a sedm pedálů, se dá zahrát téměř cokoliv. „Má naprosto výjimečný zvuk. Známe jsou například i úpravy muzikálů pro harfu,“ upozorňuje Kasík. Na programu hudebního večera (čtvrtek 20. října v Uffu) jsou skladby od věhlasných světových autorů, jako jsou například německý Georg Friedrich Händel, francouzský Claude Debussy nebo český Antonín Dvořák.

V Koncertní síni Bohuslava Martinů se uskuteční sólový koncert nejžádanější české violoncellistky a zpěvačky Terezie Kovalové. „Už tady u nás několikrát byla, při koncertech, zpívala také při vernisážích a účinkovala i na festivalu nového cirkusu Cirk-Uff! Hraje skvěle, dává hře nové dimenze a to se nám moc líbí,“ zdůrazňuje Kasík. Kovalová mimo jiné vystupovala v roce 2011 na

zahájení Pražského jara se symfonickým orchestrem Pražské konzervatoře dirigovaným Jiřím Bělohávkem. V Trutnově zahraje (v úterý 15. listopadu) sólové skladby na violoncello se zpěvem z vlastní tvorby.

Pátým a závěrečným koncertem Trutnovského podzimu bude večer s houslovým virtuózem Ivanem Ženatým a Podkrkonošským symfonickým orchestrem pod vedením dirigenta Josefa Kurfiřta. „Ženatý dnes opakovaně hostuje s renomovanými zahraničními hudebními tělesy, bývá oceňován pro svůj vkus pro styl a podmanivou krásu tónu. V mládí a ve svých začátcích mimo jiné působil také v orchestru v Semilech a nyní se k němu vrací,“ tvrdí Kasík. Zazní skladby od Bedřicha Smetany, Zdeňka Fibicha či Ludwiga van Beethovena.

Letos festival výjimečně nemá zahraničního hosta. Na druhou stranu ale večery v Uffu slibují mimořádný zážitek i díky nejmodernějšímu zvukovému systému L-ISA. V minulosti bylo jedinou slabší stránkou Uffa, že akustické koncerty nebyly úplně top. Nadějný a ve světě velmi úspěšný dirigent Jakub Hrůša o tom kdysi dokonce řekl: Máte to na suché straně spektra! „S porízením nového systému se to změnilo výrazně k lepšímu, klidně teď u nás může znít koncert stejně dobře jako ve vyhlášených hudebních sálech po celém světě. Prostě Trutnovský podzim v Uffu bude výjimečný zážitek se vši parádou,“ dodává Libor Kasík. ■



Laser & Kosmetika

Privátní chirurgická ambulance
MUDr. Jiří David | MUDr. Pavel Růžička
MUDr. Karel Červíček

Vaginální Rejuvenace

pomoc při močové stresové inkontinenci a omlazení intimních partií Nový Laser Quanta YouLaser-

- **Diva Tight**

Trápí Vás některé z následujících obtíží v oblasti intimních partií?

- močová stresová inkontinence
- symptomy atrofie či vysychání vaginální sliznice
- uvolnění poševních stěn (tzv. vaginální laxita)
- vaginální svědění a záněty
- bolest při pohlavním styku
- problémy plynoucí ze změn pochvy po vaginálním porodu

Šetrným a bezbolestným řešením je neoperativní zákrok pomocí unikátního duálního laseru Laser Quanta YouLaser Diva Tight. Tento nový přístroj je v naší ambulanci první a zároveň jediný v České republice. (Více na našem webu)

Výhody laserové metody oproti klasické operaci

Laser je vůči tělu velmi šetrný. Celý zákrok probíhá neoperativně a rychle. Žena se může ihned začít věnovat jakékoliv činnosti, aniž by byla omezena prodělaným ošetřením. Při zákroku i po něm nedochází k žádnému krvácení.

(+420) 499 811 402

www.stresovainkontinence.cz
www.chirurgie-jiridavid.com

Privátní chirurgická ambulance
MUDr. Jiří David
Komenského 821, Trutnov

22. října
hraje živá hudba
Patrolla
od 20 hod.



Rozvoz obědů
pondělí až neděle

Ceny od 95,- včetně polévky
výběr až ze 7 jídel



☎ 733 124 386

f Restaurace U Draka

Krakonošovo nám. 75, Trutnov



Železniční domy v Přádelnické ulici

ONDŘEJ VAŠATA, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

V popředí snímku pořízeného kolem roku 1920 jsou zachyceny tzv. Železniční domy (čp. 270 a 271) v dnešní Přádelnické ulici. Jak již jejich neoficiální název napovídá, obývaly je rodiny železničářů. Oba domy s celkem 24 byty byly postaveny v roce 1913 z prostředků penzijního fondu Rakouské severozápadní dráhy. V letech 1915–1916 byly při domech zřízeny zahrádky. V polovině dvacátých let oba domy postihl požár. Nejprve v květnu 1925 shořela střecha čp. 270, o měsíc později zachvátily plameny střešní konstrukci domu čp. 271. Celková škoda činila 171 821 Kč. Další dva obytné domy (čp. 280 a 281) byly pro železniční zaměstnance postaveny ve stejné ulici v letech 1922–1923. ■



Výtahy mohou mít i čtyřpodlažní domy

Podle zákona musejí mít výtahy domy od pěti podlaží. Ale šlapat do třetího nebo čtvrtého patra není žádný med, a to zejména pro starší obyvatele nebo rodiny s malými dětmi. „Výtah není módní doplněk domu, ale výrazně zjednodušuje život jeho obyvatelům. I lidé v prvním patře potřebují čas od času něco odstěhovat, jezdí na chaty a vozí hodně věcí. Naše zkušenost je jasná, výtah opravdu využije každý;“ říká ředitel společnosti MSV Výtahy a. s. Hradec Králové Pavel Větvicka.

V mnoha čtyřpodlažních domech nejsou výtahy, i přesto, že by je lidé ocenili. Proč tomu tak je?

Právě zkušenosti vlastníků bytů ve čtyřpodlažních domech nás přiměly zamyslet se nad otázkou, co vlastně brání vybudování výtahů v těchto nemovitostech. Dospěli jsme k závěru, že pokud to dovoluje dispoziční řešení domu, nejsou žádné další překážky, které by bránily stavbě plnohodnotného výtahu se strojovnou umístěnou pod ramenem schodiště. V březnu 2016 naše firma k velké spokojenosti zdejších obyvatel postavila tyto první tři výtahy TOV 350 s rychlostí 0,7 m/s do čtyřpodlažního domu v Rychnově nad Kněžnou. Do dnešního dne jsme vybudovali již více než 200 čtyřpodlažních výtahů.

Jak probíhá celá stavba?

Prvním krokem je návštěva kvalifikovaného pracovníka z naší firmy, který zákazníkovi představí možnosti, jak výtah udělat. Stačí metrová proluka ve schodišti a už je možné výtah instalovat. Vzhledem k tomu, že jsme výrobcem výtahů, dokážeme je domům „ušít na míru“. Projekt vytváří nezávislý projektant na základě našich podkladů a my potom žádáme o stavební povolení. Máme zkušenost s tím, že i lidé v prvních patrech výtahy vítají – zvláště, pokud mají malé děti nebo problémy s pohybem.

Kde například mohou zájemci vidět vaši práci?

Zabýváme se jak stavbou nových výtahů, tak rekonstrukcemi stávajících. Naše výtahy mohou lidé vidět nejen po celých východních Čechách,

ale také ve středních Čechách a v Praze. Díky naší vlastní zámečnické dílně a tomu, že celý výtah vzniká u nás, jsme schopni vyhovět i netypickým přáním našich zákazníků a najít pro ně nejvhodnější řešení. Zájemcům o naše výtahy můžeme vždy ukázat naši práci a vysvětlit jim, jak celý proces probíhá. ■



Martin Čáp – vedoucí obchodního oddělení
Tel.: 604 645 562 | E-mail: msv-vytahy@msv-vytahy.cz
www.msv-vytahy.cz

TISKÁRNA PRATR, a.s. HLEDÁ DO SVÉHO TEAMU NOVÉHO KOLEGU

Řezač

- Na plný úvazek, dvousměnný provoz Po-Pá.
- Obsluha řezacího stroje.
- Hledáme šikovného pracovníka s výučním listem.
- Očekáváme pečlivost a manuální zručnost, spolehlivost a samostatnost.

Nabízíme velmi pestrou práci (jsme zakázková výroba – každá zakázka je jiná) v moderní tiskárně, firemní benefity a individuální přístup ke každému zaměstnanci.

Kontaktujte nás a přijďte se podívat!

Monika Exnarová
monika.exnarova@pratr.cz
737 279 792

Pratr
TISKÁRNA



Prapor spolku vojenských veteránů z Horního Starého Města

VLASTIMIL MÁLEK,
MUZEUM PODKRKONOŠÍ

Horní Staré Město (německy Oberaltstadt) se stalo ve druhé polovině 19. století významným střediskem textilního průmyslu. V souvislosti s tím prudce vzrostl i počet jeho obyvatel a roku 1904 byla dosavadní obec povýšena na městys. Působila zde také řada spolků, z nichž je do dnešních dnů činný sbor dobrovolných hasičů, založený roku 1886. Ve sbírce trutnovského muzea se dochoval slavnostní prapor spolku vojenských vysloužilců (veteránů). Umně vyšívaný prapor o rozměrech 160 × 114 cm nese na sobě kromě rakousko-uherského znaku i letopočty založení spolku 1871 a pořízení praporu 1909. Tento zajímavý exponát bude k vidění na výstavě Pod spolkovým praporem, jež bude v muzeu zahájena vernisáží 13. října 2022. ■



INZERCE

Technologie, která vás rozhýbe.

Nová Kia XCeed a XCeed Plug-in Hybrid.



KIA
Movement that inspires

AUTOSAJM CZ, s.r.o.

Náchodská 509, 541 03 Trutnov

Tel.: 499 841 558 | Mob.: 776 696 266 | E-mail: autosajm.prodej@autosajm.cz | www.autosajm.cz

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ (WLTP). Kia XCeed: 1,4-7,1 l/100 km 32-164 g/km. Vyobrazení vozu je pouze ilustrativní a může obsahovat doplňkovou výbavu. Pro bližší informace navštivte www.kia.com.



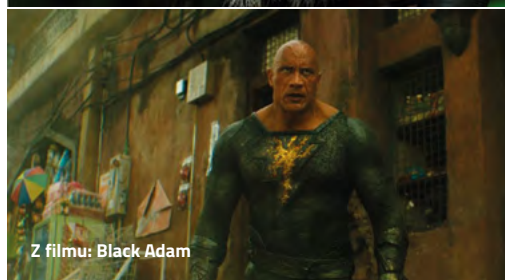
KINOSÁL HVĚZDA

NA ZŠ MLÁDEŽNICKÁ PROMÍTÁ:

- | | | |
|-------------|-------|--|
| 1. a 2. 10. | 19.00 | Kde zpívají raci |
| 2. 10. | 16.30 | Příšerákovi 2 |
| 5. 10. | 19.00 | Indián |
| 6. 10. | 19.00 | Ucho |
| 7. 10. | 19.00 | Sírotek: První oběť |
| 8. 10. | 19.00 | Jan Žižka |
| 9. 10. | 16.30 | Mimoni 2: Padouch přichází |
| 9. 10. | 19.00 | Tři tisíce let touhy |
| 12. 10. | 19.00 | Banger |
| 14. 10. | 19.00 | Úsměv |
| 15. 10. | 19.00 | Buko |
| 16. 10. | 16.30 | Websterovi ve filmu |
| 16. 10. | 19.00 | Vyšehrad: Fyln |
| 20. 10. | 19.00 | Civilizace: Dobrá zpráva o konci světa |
| 21. 10. | 19.00 | Zaměstnanec měsíce |
| 22. 10. | 19.00 | Trojúhelník smutku |
| 23. 10. | 16.30 | Moje krásná příšerka |
| 23. 10. | 19.00 | Za vším hledej ženu |



Z filmu: Civilizace: Dobrá zpráva o konci světa



Z filmu: Black Adam

- | | | |
|---------|-------|---------------------|
| 26. 10. | 19.00 | Zoufalky |
| 27. 10. | 19.00 | Tichá země |
| 28. 10. | 19.00 | Black Adam |
| 29. 10. | 19.00 | Za vším hledej ženu |
| 30. 10. | 16.30 | Šoumen krokodýl |
| 30. 10. | 19.00 | Black Adam |

PRACUJ VE ŠPINDLU!

**Skvělá práce na horách s řadou benefitů
v nejznámějším lyžařském středisku v ČR.**

Kuchař hotovek
(bez praxe)
180 Kč/hod.

**Obsluha v gastro
provozu**
160 Kč/hod.

**Pomocná síla
do kuchyně**
140 Kč/hod.

**Vedoucí střediska
lyžařské školy**
od 35 000 Kč

Prodejce v půjčovně
130–150 Kč/hod.
+ provize

Vlekář
od 160 Kč/hod.

**Instruktor lyžování
a snowboardingu**
180–400 Kč/hod.

Prodejce lyžařské školy
od 30 000 Kč + provize

Pracovník infocentra
od 140 Kč/hod.

Nástup
od prosince
či dle individuální
dohody.

Všem zaměstnancům nabízíme bohaté zaměstnanecké benefity



Celosezónní
skipas



Ubytování
zdarma



Zvýhodněné
vstupné do bazény
a wellness



50% sleva
v gastro provozech
Skiareálu

Zaměstnanecké
stravenky na obědy



Možnost výhodné
dovolené ve
Vysokých a Nízkých
Tátrách, v rakouských
Alpách a v polském
Szczyrku

V případě zájmu zasílejte životopisy
na prace@skiareal.cz nebo
volejte na **727 925 341**

www.pracujvespindlu.cz

V Trutnově již 4 lékárny **Dr.Max⁺**

– **Horská 64**
po–pá 7.30–17.00

– **Dolní předměstí 96** (u Lidlu)
po–pá 8.00–17.00

– **Žižkova 515** (Hypermarket Albert)
po–ne 8.00–18.00

– **Horská 687** (Family Center)
po–pá 8.00–18.00 | so 8.00–16.00

**Dr.Max
Vitamin C
1000 mg
High Effect**
30 tbl.

- kombinace vysoké dávky vitamínu C s podpůrnými látkami
- vitamin C přispívá ke správné funkci imunitního systému a ke snížení míry únavy a vyčerpání
- šípky přispívají k podpoře přirozené obranyschopnosti

Doplnek stravy. (1 tbl. = 3,30 Kč)



sleva
40 Kč

Akční cena
99 Kč

Běžná cena 139 Kč



**Algirin
500 mg tablety**
10 tbl.

- k úlevě od bolesti hlavy, zubů, svalů, kloubů a menstruační bolesti
- snižuje horečku a tlumí zánět

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Léčivý přípravek s účinnou látkou kyselina acetylsalicylová k vnitřnímu užití.

sleva
10 Kč

Akční cena
19 Kč

Běžná cena 29 Kč

**Larymed
1,5 mg/ml
orální sprej,
roztok**
30 ml

- proti zánětu a bolesti v krku a dutině ústní
- šetrný aplikátor
- příchut máty

Pečlivě čtěte příbalovou informaci. Léčivý přípravek s účinnou látkou benzylidami hydrochlorid k orofaryngeálnímu podání.



sleva
30 Kč

Akční cena
119 Kč

Běžná cena 149 Kč



40+

BYLO VÁM
40 LET?

ČAS NA
PŘEMĚŘENÍ
ZRAKU

ZDE



TRUTNOV, Bulharská 139

tel.: 499 812 561 | 777 212 561

 www.optika-malinsky.cz

VARILUX®

