

Trutnovinky



Nadšený železničář

Šimon Turek

V TE TO JEDE!



**ROZŠÍŘUJEME TÝMY
O NOVÉ KOLEGY (M/Ž) NA POZICE:**



SEŘIZOVAČ PLASTIKÁŘSKÉ VÝROBY
vhodné i pro juniory v oboru

VEDOUCÍ VÝROBY | PRODUKTOVÝ INŽENÝR

KONTROLOR KVALITY V LABORATOŘI

Nabídku všech pozic najdete na: te.jobs.cz

VOLEJTE, PIŠTE, TĚŠÍME SE NA VÁS!
TEL. 724 012 225



Editorial

Když se koníček mění ve vášně

MICHAL BOGÁŇ / šéfredaktor

Pro většinu z nás jsou vlaky jen dopravním prostředkem. Pro Šimona Turka, jenž pochází z Trutnova, jsou zdrojem inspirace a radosti. Jsou pro něj cestou k vyjádření kreativity, trpělivosti a oddanosti. Záliba, která se brzy stala vášní a přesáhla hranice obyčejného koníčku. Na zahradě rodinné chaty v Jestřebích horách si totiž staví takovou malou železnici. Ta však není jen jeho osobním projektem, jak on sám říká, je i atrakcí pro návštěvníky, kteří mají možnost přijít a podívat se na jeho dílo. Takže, až se třeba vydáte na výlet na Řehačku či Žaltman, dejte mu vědět, že se cestou stavíte, a on vám vše rád ukáže. Není od věci zmínit, že je mu teprve šestnáct. Mnoho teenagerů v dnešní době propadá spíše digitálním technologiím, takže on vyniká jako zářný příklad mladého člověka, který se rozhodl věnovat svůj čas a energii k vytvoření něčeho pozoruhodného. ■



ŠIMON TUREK / 4 ▸ 9



ŠKOLA BEZ CUKRU

str. 10 ▸ 11



FESTIVAL TRUTNOFF

str. 16 ▸ 17



PARALYMPIONICI

str. 24 ▸ 31



PAVEL ZAHRADNÍK

str. 32 ▸ 33

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, 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

TEN PRÁVÝ PARTÁK NA LÉTO

JÍZDNÍ KOLO NEBO ELEKTROKOLO ROCK MACHINE

PRODEJ A SERVIS JÍZDNÍCH KOL

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





Postavit si skutečnou železnici je sen každého železničáře

Možná, že už jste šli okolo, ale jen jste si nevšimli. Vydáte-li se na výlet do Jestřebích hor, někde v kopcích nad Malými a Velkými Svatoňovicemi, kousek pod Žaltmanem, stojí několik chat. A u jedné z nich se vám při pohledu do zahrady naskytne pohled na malé železničářské království. Jeho vládcem a budovalcem je mladý nadšenec Šimon Turek.

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Každý z nás má nějaké koníčky. Šestnáctiletý Šimon se už jako malý nadchl pro vlaky a železnice. Všechno to začalo už v kočárku na trutnovském nádraží. Dostal i dětskou nádražáckou čepici a „pískal vlaky“ od útlého věku. „S babičkou jsme také často vlakem jezdili. Zamiloval jsem si to,“ vzpomíná.

A tak to šlo ráz na ráz. Hraní si s vláčky přešlo v zálibu ve stavění modelových železnic. A když si rodiče, kteří jsou učitelé v Trutnově, před šesti lety

pořídili chatu v klidné lokalitě Jestřebích hor, kde nyní už tráví převážnou část roku, právě zde našel Šimon prostor pro svůj životní projekt Jestřebohorské železnice. „Je to sen každého železničáře – postavit si část reálné železnice a nemít to jen jako hračku,“ prohlašuje. Jedná se (zatím) o třináct metrů dlouhý úsek. Ale pěkně popořádku.

Když Turkovi našli útočiště před ruchem města v místě obklopeném lesy a loukami, dostal tehdy ještě desetiletý Šimon nápad. Do té doby stavěl vláčky v bytě, nyní měl najednou zázemí na větší věci. Na zahradě se nejdříve rozhodl postavit větší modelovou železnici, a to v měřítku 1 : 22,5. „Toto měřítko se bere už jako nadstandardní,“ říká, když ve spodní části zahrady přicházíme k oválnému kolejišti, zasazenému do břehu a podkladu z kamínků. Jak to u modelářů bývá, najdete tady všechno se smyslem pro detail, navíc hezky doplněné o zelené rostlinky. Dominantní je skála s tunelem.

„Existuje spousta modelů, hlavně švýcarských, ale tohle jsou rakouské mašinky. Jezdí tady tři lokomotivy Stainz a několik vagonů. Je to docela rarita, protože v realu existuje už pouze tato jedna lokomotiva,“ vypravuje. Zajímavostí je například i sněžný pluh, protože železnice je v provozu celoročně a pluh se v těchto horských podmínkách hodí,“ usmívá se.

Kolejiště budoval postupně a kolik času mu to zabralo, nedokáže spočítat, protože je to prý neustálý koloběh. V plánu má rozšíření na protější stráň přes potok, kde by chtěl postavit i most. Velkou roli v tom samozřejmě hrají i finance, neboť tohle už není úplně hračka. „Je to náročné i v tom, že jsme v kopci, nedá se to dobře ukotvit, furt to pracuje,“ popisuje Šimon. Nicméně by byl rád, kdyby se mu novou část podařilo přidat ke stávající do začátku letošní zimy. Jak říká, je to pak hlavně o tom najít si tu prioritu, co dělat.

Zahradní modelová železnice totiž není tím jediným, co upoutá vaši pozornost a čím si mladý vláček plní svůj sen. Před čtyřmi lety se pustil do ještě větší výzvy a na zahradě jsou dnes opravdové koleje, po domácku vyrobená lokomotiva s vagonem, vlakový přejezd, depo, zastávka... „Začalo to tak, že jsem úplně namátkově položil na zem první pražce a různě po okolí a sousedech jsem sháněl koleje. Jsme tady totiž v oblasti dolů a šachet, všude tu byly koňské dráhy, kde se tahaly vozíky. Ta kola, co jsou u lokomotivy a nákladního vozíku, mám právě odtamtud,“ poukazuje.



▼ INZERCE



MECÍŘ

S NÁMI HORKÉ LÉTO ZVLÁDNETE!

Pro domácnosti, restaurace, bary, na párty, firemní i soukromé akce



Led má široké využití a ušetří vám peníze. Nápoje chlazené ledem chutnají nejlépe.



Showroom: Horská 30, Trutnov,
E-shop: www.mecir.net, E-mail: obchod@mecir.net,
Tel: 499 811 752 • 723 291 202, Rozvozy

Právě lokomotiva je jedním z největších majstrštyků Šimonova železničářského světa. Jedná se o vlastnoručně z plechů vyrobenou repliku parní lokomotivy 210.001, která na kolejkách jezdila jako posunovací mašina. Mladý tvůrce si ji opravdu vymazlil, dokonce se v ní dá roztopit oheň, aby z komína vycházela pára. „Uvnitř je vyložená šamotovými cihlami a je tam nádrž na vodu,“ přibližuje svůj výtvar a předvádí nám názornou ukázkou. Lokomotiva je bez pohonu, nicméně trať vede lehce z kopce, takže kdo se do ní nasouká, může se i „svézt“. „Ale o nějakém ježdění to rozhodně není, je to spíš na tu autentickou atmosféru, že tady vlak stojí a dělá páru,“ povídá.

Původně úzkorozchodná trať, která má rozchod padesát pět centimetrů, měla jen pár metrů, ale pak se mu podařilo získat větší množství kolejí a před loňským létem tak trať zaznamenala největší skok na současných třináct metrů. „K přichycení kolejí k pražcům nevyužívám originální chycení, co se k tomu vyrábí, ale udělal jsem si vlastní z podložek a šroubů,“ prozrazuje. Když vyráběl první prototyp dráhy, který vznikl ještě v lese nad chatou,



neměl doladěné drobnosti. Když potom pokládal koleje na zahradu, už věděl, co a jak, a dal si i víc záležet, aby měl trať vyrovnanou a správně usazenou.

Zajímavé je určitě i to, že všechny nápady jsou čistě jen z jeho hlavy a nikdo mu s tím ani nepomáhá. „Já si rád dělám věci po svém,“ směje se teenager, který v červnu ukončil základní školní docházku v Markoušovicích a od září se začne učit v Hronově na automechanika. „Myslím, že pořád to bude ve fázi, že se to tady bude stále budovat. Rád bych trať prodloužil i mimo zahradu. Kousek odsud je v lesíku rybníček. Bylo by to hezké, ale bohužel okolo nás jsou soukromé pozemky a momentálně s tím nejde nic dělat,“ líčí. Zůstává však optimisticky naladěný, že do budoucna se to třeba změní. „Přeci jen pro děti je to taková atrakce. Dřív lidé kolem nás chodili hodně přes louky, teď jak jsou oplocené, chodí nahoru i po cestě a nahlížíjí do zahrady.“

Kdo by chtěl přijít omrknout železnici, není to žádný problém. Šimon dokonce rozšířil po okolí letáčky se svým telefonním číslem. Takže stačí, když mu zavoláte a domluvíte se. K vidění je tam

CENTRUM SOUČASNÉHO UMĚNÍ
ŽPo1 VÁS ZVĚ NA VÝSTAVU



Fenomén cyklistiky v současném umění

3. 5. 2024 – 3. 11. 2024



www.epo1.cz

Generální partner



Partneři ŽPo1



Pod záštitou



Trutnov

Partneři výstavy Jízda



Ve spolupráci s



Mediální partneři výstavy Jízda



hledá na pozici

**PROVOZNÍ ZÁMEČNÍK
ÚDRŽBÁŘ**

vhodné kandidáty na
hlavní pracovní poměr.

V případě zájmu kontaktujte
naše personální oddělení:

Pavla Jirůšková

Tel.: +420 499 739 713

Mobil: +420 736 751 809

E-mail: jiruskova@keramtech.cz

www.keramtech.cz

AutoSAJM

PRODEJ A SERVIS

ROZŠIŘUJEME O NOVÉ ZNAČKY A SLUŽBY!

V PRŮBĚHU ŽÁŘÍ PRO VÁS OTEVŘEME:

**NOVÝ
AUTOSALON
CITROËN**

PRODEJ I AUTORIZOVANÝ
SERVIS VŠECH VOZŮ TÉTO
ZNAČKY



I NADÁLE U NÁS
NAJDETE
**AUTORIZOVANÝ
SERVIS VOZŮ KIA**



CITROËN

**NOVÝ
AUTORIZOVANÝ
SERVIS PEUGEOT**
OSOBNÍ I UŽITKOVÉ VOZY



Sledujte náš web **WWW.AUTOSAJM.CZ** a dozvíte se více.

AUTOSAJM.PRODEJ@AUTOSAJM.CZ | NÁCHODSKÁ 509, TRUTNOV | 776 696 266 | PO-PÁ: 07:00-17:00, SO: 07:00-12:00



toho opravdu mnoho. Novinkou je třeba nákladní vagón, který umístil na koleje v červnu. „Veškeré drážní věci, co sem dávám, mají historický původ nebo alespoň napodobují historickou stránku železnice,“ povídá, že pořád shání nějaké různé železničářské věci. U Českých drah a Správy železnic už má více známých, takže když se něco vyřazuje, podaří se mu občas něco získat.

Ve sbírce má například výstražnou ceduli, která upozorňuje na přejezd a která pochází ještě z dob, kdy lidé toho tolik o vlacích nevěděli. Vysvětlil jim to bylo textem „Pozor na vlak! Zazní-li zvonek, zůstaňte před závorami! Opusťte ihned trať!“ Další artefakty mu leží na trávě – spojky kolejí z dolů v Žacléři, různé kolejnice z Radvanic a z Malých Svatoňovic mu darovali výhybku, která teprve čeká na zrestaurování.

Tohle už je prostě vyšší level modelářství, jestli se to tak ještě dá nazývat, a věnují se mu jen opravdoví „blázni“. V Královéhradeckém kraji by prý Šimon napočítal tak pět na sobě nezávislých lidí, kteří využívají důlní nápravy jako on a staví si

ŠIMON TUREK

trati. „Rád se jezdím dívat třeba do Chlumce nad Cidlinou, kde je také zahradní železnice udělaná podle švýcarské dráhy. Trať je široká třicet pět centimetrů, okruh už má asi padesát pět metrů,“ přibližuje a dodává, že zrovna tento model dráhy má i on doma, akorát jen v malém měřítku. Není to totiž tak, že by už pouze budoval venkovní expozice, spoustu modelů vládků a kolejí má i v pokoji. „Když je hezky, stavím na zahradě. A když je zima, zalezu si dovnitř a dělám si ty detaily.“

Se Šimonem se můžete potkat na trutnovských výstavách během roku, co probíhají na Frimlovce a městském úřadu, kde bývá k ruce pořadatelům. Chodí také na výtvarku do ZUŠky, kde pro děti a rodiče, stejně jako ve škole, často připravuje mini prezentace o novinkách ze své železnice a ze svých cest vlakem. „S rodiči párkrát do roka jezdíme do Švýcarska, které je rájem železnice. Jezdím tam vpředu se strojvedoucími a hrozně si to užívám,“ culí se klučina, který by se svým počínáním klidně mohl stát inspirací pro další mladé lidi, aby si našli svůj koníček a nadschl se pro něco, co je opravdu baví. ■

INZERCE



Muzeum Krkonoš

Poznejte Krkonoše
na jednom místě!

www.muzeumkrkonos.cz
eshop.krnap.cz
muzeumkrkonos@krnap.cz





Ve škole se učí psát a počítat. Proč ne i zdravě stravovat?

Zpočátku se iniciativa Martina a Barbory Košťálových ke snížení konzumace cukru držela pouze v trutnovské zubní ordinaci. Později se ale rozrostla dál a ukotvila se ve školství, zejména v mateřských a základních školách. Iniciativa „Škola bez cukru“ se snaží o zredukování nejen sladkých nápojů, ale i odměn dětem v podobě bonbonů a jiných sladkostí.

✎ PAVLÍNA MARYŠKOVÁ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Myšlenka „Školy bez cukru“ vznikla v ordinaci Martina Košťála, když si podobně jako řada jeho kolegů všiml, že se dětem rok od roku horší zdraví chrupu. „Nejenže takových dětí přibývá, ale často mají zkažených několik zubů najednou, a to i na atypických místech. Navíc se jedná o stále mladší děti. Právě to vnímáme jako problém. Cukr hra-

je významnou roli v kazivosti, jakmile se dítěti jednou zuby zkazí, už není návratu,“ říká Košťál. Doporučený denní limit příjmu cukru dle Světové zdravotnické organizace je 5–10 % z celkového kalorického příjmu jedince, přičemž Česká republika se průměrně ocitá v rozmezí 20–30 %.

Iniciativu „odslazení“ se rozhodl posunout dál za zdi své ordinace a zaměřit se právě na vzdělávací instituce. „Cukr se do dětí dostává tolika způsoby, že nevidíme důvod, proč by se na rozvoji tohoto škodlivého návyku měla podílet i školní zařízení.“ Košťál mluví zejména o sladkých nápojích a odměnách.

„Sladké nápoje a bonbonky jsou jenom prázdné kalorie, které tělu nic nepřinášejí. Je to jen cukr, voda

a barviva. Zejména slazené nápoje pak škodí ústnímu zdraví hned několika způsoby.“ Za úspěch by považoval nahrazení sladkých šťáv a čajů obyčejnou kohoutkovou vodou. „Jestliže se máme vejít do 10 % kalorického příjmu z cukrů, tak bychom tento limit měli využít co nejsmysluplněji. Přejde mi proto zbytečné, aby dítě po celý den popíjelo sladký nápoj nebo dostalo bonbon jako odměnu, když to tělu nic nedá a spíš uškodí.“

Nahrazení sladkých nápojů vodou vítají i mnozí rodiče a s iniciativou spolupracují. „Někteří sice mají obavy, že děti nebudou chtít čistou vodu pít, ale nepochybuji, že si děti rychle zvyknou.“ Odkazuje se na skandinávské země, kde školy bez cukru fungují už řadu let. „Když to funguje tam, proč by nemohlo i u nás.“

Ještě donedávna však taková změna nebyla možná. Školní stravování se totiž řídí závaznou normou, tzv. spotřebním košem. V něm až do letošního jara existoval spodní limit pro volný cukr. Školky a školy si tedy nemohly dovolit vyřadit cukr z jídelníčků, jelikož by normu nespĺňovaly. Ať už školky chtěly, nebo nechtěly, do jídelníčků cukr zařadit musely. Iniciativě „Škola bez cukru“ se prostřednictvím příslušných ministerstev podařilo prosadit změnu výkladu této vyhlášky.

„V minulosti uplatňovaný výklad byl po všech stránkách chybný, proto jsme rádi, že se nám po třech desetiletích podařilo ho změnit. Nyní je na každé školní jídelně, zdali cukr do jídelníčku při-

NÁZORY ŘEDITELŮ TRUTNOVSKÝCH ZÁKLADNÍCH ŠKOL

Petr Horčíčka, ZŠ Komenského:

Projekt se mi líbí. Věcně vysvětluje, proč si cukrem ubližujeme. I bez cukru se dá plnohodnotně žít. Naše škola se do projektu postupně zapojuje. Je potřeba se zúčastněnými mluvit, aby nedošlo k přehnaným obavám.

Zuzana Horáková Radová, ZŠ V Domcích:

Iniciativa Škola bez cukru mi přijde jako skvělá věc a naše škola se do odslazení nápojů od září pustí. Avšak stejně větší vliv na zdraví svých dětí přichází od rodičů. My se už delší dobu snažíme přivádět zdravější potraviny do jídelníčků. Neustále však vidím, že si děti stejně nosí nezdravé potraviny ke svačinám a bude to tak i se sladkými nápoji, proto si myslím, že je v této věci důležitá iniciativa od rodičů. Těší mě ale, že se naše škola může do takovéto iniciativy zapojit a jít příkladem. Uděláme maximum, aby to fungovalo.

dá, nebo ne. Žádný spodní limit volného cukru už plnit nemusí.“

Iniciativa se s podporou starosty Trutnova zaměřuje na trutnovské školy a školky. Ty šly Škole bez cukru naproti a od nového školního roku omezí množství cukru v jídelníčku stejně jako sladké odměny. Kompletně zmizet by měly také slazené nápoje. Martin Košťál věří, že se Trutnov může stát vzorovým městem a inspirovat ke zdravějšímu stravování školy a školky po celém Česku. ■

INZERCE

.... s námi budete vypadat jako jeden tým



PRODEJNA TÝMOVÉHO OBLEČENÍ



Najdete nás:

**Nerudova 18
Hradec Králové**

89
TEAMSHOP



WWW.JAKOJEDENTEAM.CZ

- INVESTUJEME 1 MILIARDU DO KAŽDÉ NEMOCNICE
- MÁME 100 % NOVÝCH AUTOBUSŮ
- VŠECHNY KRIZOVÉ SITUACE JSME ZVLÁDLI BEZ OMEZENÍ ROZVOJE A BEZ DLUHŮ
- DÁVÁME 1,2 MILIARDY ROČNĚ DO OPRAV KRAJSKÝCH SILNIC
- ZA 4,5 MILIARDY REALIZUJEME PROJEKTY V SOCIÁLNÍ OBLASTI
- OBMĚŇUJEME 70 % NOVÝCH VLA KOVÝCH SOUPRAV

silnilidriprokraj.cz



Martina Berdychová
náměstkyně hejtmana

Martin Červíček
hejtman

Pavel Bělobrádek
náměstek hejtmana

SILNÍ LÍDŘI pro kraj

ODS

KDU-ČSL

► **VÝCHODOČEŠÍ**

S podporou Volby pro město

Zadavatel/Zpracovatel: Silní lídři pro kraj – ODS, KDU-ČSL a Východočeši

**DŘEVO
COMPLET**

www.drevocomplet.cz

Vaši experti pro palety, bedny a obaly

Již přes 20 let jsme specialisté na výrobu dřevěných obalů

Kdo jsme



Specialisti v oboru výroby dřevěných obalů

Dřevěné bedny, palety, stojany, rámy, klece a spousta dalších výrobků na míru.



Férový zaměstnavatel v Královéhradeckém kraji

Připojte se k nám. Neustále nabízíme volné pozice. Nyní je nás přes 70 a naše výrobky exportujeme do celého světa.

Prohlédněte si nabídku volných pozic na našich **webových stránkách**.

Proč si vybrat právě nás?

- ✓ Jsme ekologicky zodpovědná firma
- ✓ Komunikujeme s Vámi srozumitelně
- ✓ Doručujeme vždy včas a spolehlivě
- ✓ Vyrábíme kvalitní produkty se zárukou
- ✓ Zajistíme návrh i výrobu obalů na míru

Více než 20 let zkušeností v oboru

Jsme specialisté v oboru výroby atypických dřevěných obalů, palet a speciálních transportních řešení. Naše řemeslné dovednosti spojené s moderními technologiemi zajišťují, že Váš náklad bude v bezpečí doručen kamkoliv po celém světě.

TĚŠÍME SE NA VÁS

📍 Dřevařská 476, 500 03 Hradec Králové

+420 495 432 095
info@drevocomplet.cz
www.drevocomplet.cz



V srpnu se otevře nové centrum Zdravý pohyb Trutnov

Sídlit bude v budově společnosti Relko vedle bývalých kasáren a budou v něm probíhat jak skupinové, tak individuální lekce se zaměřením zejména na zdravá záda, funkční pánevní dno, kvalitní dechový stereotyp a napřímení. Lektorka Petra Pokorná, která má za sebou pětiletou praxi u Olgy Šejvlové v centru Zdravý pohyb Jaroměř, při nich vychází z nejmodernějších pohybových a preventivně rehabilitačních konceptů, jako jsou Spiraldynamik®, Pilates clinic, Jóga zdravě a dalších. Vše si na vlastní kůži vyzkoušíte na srpnových otevřených lekcích a dále už na podzimních kurzech. Svoje místo si včas rezervujte na www.zdravypohybtrutnov.cz.

Peti, jak ses dostala ke zdravotnímu cvičení?

Klasicky kvůli vlastním potížím. Od mládí mě často bolela záda a moje tělo se mi vůbec nelíbilo. Od krku dolů jsem se sebou nekamarádila. Měla jsem velké břicho v oblasti pod pupíkem, za krkem tzv. vdovský hrb. Takže jsem s tím samozřejmě bojovala, jak jsem jen mohla. Od tvrdých diet přes prášky na hubnutí až po všemožné typy cvičení – fitko, jóga, pilates. Opravdu jsem dřela. Ale čím víc jsem se hýbala, tím hůř mi bylo. Pořád mě něco bolelo. Chodila jsem několik let na lekce se seniorkami a byla mezi nimi suverénně nejhorší. To všechno pro mě bylo opravdu demotivující. Potom jsem se ale díky své sestře dozvěděla o IQ pohybu akademii a nastal pro mě obrovský zlom.

Co dělali v IQ pohybu jinak?

Díky preciznímu slovnímu navedení jsem přesně chápala, co mám dělat, takže mi cvičení najednou šlo a začalo mě tím pádem i ohromně bavit. Konečně ke mně někdo na lekci přišel a do pozice mě jemným dotykem správně nastavil. Byla jsem jako v Jiříkově vidění.

A ty to tak na lekcích děláš teď taky?

Ano, tohle jsou věci, na kterých si hodně zakládám. Aby klient netápal, věděl, co dělat, ale hlavně JAK a PROČ. Díky pravidelnému vzdělávání a prohlubování svých znalostí už chápou lidské tělo v takových souvislostech, že dokážu klienty navést do cviku způsobem, který jde ruku v ruce s jejich individuálními potřebami.

Pro koho jsou tedy tvoje lekce vhodné?

Rozhodně pro lidi každého věku. Také pro všechny od aktivních sportovců až po křehké maminky po porodu. Obzvláště vhodné je moje cvičení pro lidi se sedavým či pohybově jednodušším zaměstnáním. Až ke mně přijdete cvičit, počítejte s tím, že budeme nejprve pracovat hodně vleže na zemi. Naučíme se správně dýchat, vnímat svoje tělo a uvolňovat to, co je stažené. Také posílíme svoje hluboké svaly. Postupně budeme zvyšovat náročnost a tělo progresivně zatěžovat.

Mají tvoje lekce nějaký přesah?

Jednou z výhod je například to, že často vycházím ze základních pohybových vzorů, jako je například chůze, běh, stoj, sed. Tedy z každodenních běžných pozic. A když se na lekci podesáté nastavíte do správného stoe, možná si najednou všimnete, že ve frontě na oběd stojíte vzpřímeně, s aktivními chodidly a břichem, bradou na správném místě a spontánně se vytahuje proti gravitaci. Že vaše tělo netrénuje ani zdaleka jenom na lekcích. A zdravý pohyb jako automatická součást každodenního života je podle mě naprosto k nezaplacení.

Co je podle tebe teď takovým velkým trendem ve cvičení? O čem se hodně mluví?

Rozšířeným tématem dnešní doby je podle mě pánevní dno. Dochází za mnou opravdu velké množství klientek, které se rozhodly začít cvičit kvůli problémům spojeným právě s ním. Ať už se jedná o stresovou inkontinenci, bolesti v této oblasti apod. Problémem je ale to, že internet na tebe v souvislosti s pánevním dnem vyčrlí tunu cvičení k jeho posílení. Kegelovy cviky, vtahování špagetek apod. Já osobně se setkávám s tím, že lidé mají pánevní dno spíše nedostatečně pružné a někdy i přetížené. Proto na lekcích pracujeme velice jemně na jeho uvolňování a na jeho aktivaci tak, aby vše fungovalo v souhře. Ale i tady je potřeba pracovat s celým tělem. Nelze se zaměřit pouze na pánevní dno a vynechat zbytek, například hrudník a bránici, protože vše souvisí se vším a celé naše tělo je propojené. Proto já začínám ladit pánevní dno nejprve pomocí dechu. Ale i to je činnost. Nemůžeme si myslet, že si domů koupíme nějakou pasivní pomůcku a bude po problému. Já bych opravdu všem přála, aby to bylo takto jednoduché. Ale bohužel, jako ve spoustě dalších odvětví, ani tady neexistují žádná zázračná řešení či zkratky. Bez našeho aktivního přičinění se to zkrátka neobejde.

Jsou ještě nějaká pravidla, kterými se při pohybu řídíš? Třeba i mimo tělocvičnu?

Taková moje oblíbená poučka je ta, že v ideálním vesmíru, ať už se učíme jakýkoliv nový pohyb či sport, bychom se ho nejprve měli naučit dělat dobře a až potom ho začít dělat ve velké míře a rychle. V dnešní době je bohužel často zvykem, že lidé, kteří se učí například běhat, se snaží rovnou trhat rychlostní rekordy. Později, když se naučí běhat rychle, se zaměří na to, aby toho uběhli co nejvíce. A až potom, co je začne třeba něco bolet, se začnou teprve zajímat o to, jestli ten pohyb vůbec dělají šetrně a správně. Proto se to já snažím dělat na lekcích právě tím prvním způsobem. Na lekcích cvičíme pomalu, precizně a kontrolovaně.

Tak jsme si udělali obrázek o tom, jak bude vypadat cvičení s tebou. Jaké ale bude samotné místo, na kterém povedeš své lekce? Na co se můžeme těšit?

Centrum Zdravý pohyb Trutnov bude krásným světlým prostorem plným oken a zrcadel. Jeho součástí bude šatna pro klientky, ve které bych chtěla, aby si připadaly spíš jako v útulném obýváčku s křesílky a kávovarem. No a velkou výhodou vlastního prostoru bude jednoznačně spousta místa na cvičební pomůcky, jako jsou pěnové válce, různé míče a ježky, které budeme na lekcích hojně využívat.

Peti, tohle všechno zní naprosto famózně, takže já se běžím rovnou teď zapsat na jednu z tvých otevřených lekcí. A tobě přeju, ať se ti daří jak v novém studiu, tak mimo něj a ať tě pořád provází takový elán a nadšení ze zdravého pohybu, kterým evidentně tolik žiješ. ■



Zdravý pohyb Trutnov,
Roty Nazdar 500, Trutnov
www.zdravypohybtrutnov.cz





„Fotr všech festivalů“ slaví čtyřicátiny

HYNEK ŠNAJDAR,
FOTO: KATEŘINA SVOBODOVÁ

Velká společenská kulturní událost se kvapem blíží. Na trutnovském Bojišti se totiž od 22. do 25. srpna uskuteční legendární hudební festival s neopakovatelnou atmosférou TrutnOFF. Letošní přehlídka bude o to výjimečnější, že slaví kulaté narozeniny – 40 let své existence! Fanoušci této čtyřdenní hudební akce se mají opět nač těšit, protože zde vystoupí šedesát kapel všech možných žánrů a rozmanitých stylů.

Představí se nejen největší legendy britské nezávislé scény The Jesus and Mary Chain, ale i hardcoreová formace Walls of Jericho z amerického Detroitu či UK Subs, kteří pamatují počátky rodící se punkové scény. Z domácího prostoru se lze těšit také na Ondřeje Havelku se swingovým orchestrem Melody Makers, skupinu MIG 21, jež se vrací po deseti letech, dále vystoupí David Koller, Cocotte Minuete, Visací zámek, Dunaj s Janou Věbrovou, umělec a rapper Vladimír 518, herečka Bára Hrzánová s cirkánskou kapelou Bachtale Apsa nebo alternativní hip-hoperi Mutanti hledající východisko.

Chybět nebudou undergroundová legenda The Plastic People of the Universe nebo mladý a vtipný písničkář Michal Horák. „Ten se v našem ležení se svými písničkami pro děti i dospělé představí poprvé, stejně jako šaman ze Senegalu a Francie, NDOX Electrique, jejichž vystoupení je zároveň obřad. Zapomenout bychom neměli na jednu

z hlavních letošních kapel, roztačené Flogging Molly z USA. Něco takového ještě Bojiště nezažilo. Je to energická kapela míchající irské lidovky s punkem,“ zve na festival jeho zakladatel Martin „Geronimo“ Věchet.

Jednou z novinek bude v sobotu 24. srpna oslava Dne nezávislosti Ukrajiny, kterou už před více než dvěma lety vojensky napadlo Rusko. „Festival od svých počátků podporuje kapely utlačované totalitními režimy. Na Bojišti nyní vystoupí ukrajinská kapela Go_A, finalista Eurovize, která míchá ukrajinské lidovky s moderní elektronikou a je oblíbená mezi mladými lidmi. Měli jsme trochu štěstí, že jsme se s kapelou předběžně domluvili již loni v prosinci. Dnes by to bylo těžké, byl o ně zájem v Americe i Praze. Nakonec přijedou do Trutnova,“ prozrazují organizátoři, kteří sobě i návštěvníkům k narozeninám nadělili i více doprovodných a nehudebních akcí.

Například výstavy rekapitulující 40 let festivalu, hvězdárnu, debaty, rozšířený poetický stan i dětský tábor s workshopy, možnosti hlídání dětí a divadlo pro děti i dospělé. „Na festival totiž již před několika lety začalo jezdit stále více dětí a dnes je naše pow-wow i kmenovým a rodinným setkáním. Několik generací za čtyřicet let na festivalu vyrostlo, utvářelo si pohled na svět, hudbu, kulturu i politiku a myšlení obecně. Hodně lidí se zde rovněž seznámilo. Dnes přijíždějí se svými potomky i babičkami. TrutnOFF je setkáním nejen napříč žánry, ale i generacemi,“ tvrdí pořadatelé festivalu, jehož charakteristickými znaky jsou různorodost a pestrobarevnost.

Za dobu existence festivalu přijelo Na Bojiště mnoho celosvětově známých kapel, mezi nimiž byly takové ikony jako celosvětově proslulá formace Faith No More, dále Patti Smith, Iggy Pop, Motörhead, Prodigy, Manic Street Preachers, John Mayall, Laibach, hollywoodský herec Elijah Wood a mnoho dalších. Bojiště vzhůru nohama obrátili Waldemar Matuška, Jiří Schmitzer, královna Eva Pilarová, Jiří Suchý, Marta Kubišová, Petr Novák, Pavel Bobek... Ti všichni vytvářeli onu známou specifickou atmosféru a vdechli Bojišti genius loci. „Navštěvují jej lidé ze společenského, kulturního i politického života. Je jediným festivalem, kam zavítali dva demokraticky zvolení prezidenti. A panuje tu kmenová pospolitost, které náčelník, jímž byl Václav Havel, říkal „spiklenecká“. Je to v podstatě malý zázrak, že se něco takového podařilo v malém městě pod horami a trvá čtyřicet let,“ říká Martin Věchet a dodává, že festival za ty roky přivedl do města statisíce lidí ze všech koutů republiky, Evropy i Ameriky.

Loňský návrat po sedmi letech z Brna byl médií označen za „návrat ve velkém stylu“. „My říkáme, že to je především o momentu setkání. O tom všem ale ať vypráví spíše ti, kteří vše zažili. Je to na časosběrný dokument, knihu o několika kapitolách,“ je přesvědčen otec zakladatel, jenž fanouškům vzkazuje, ať si zabalí své propriet, bubínky, šamanské nástroje, vezmou své potomky a dorazí do Trutnova. „Naši vizi je to, jak říkal Martin Magor, hlavně aby nezmizela radost!“ uzavírá Věchet. ■

INZERCE

KRKONOSKÉ SLAVNOSTI

10/8/2024/Vrchlabí náměstí

Dopolední program zdarma	Odpolední program 280 Kč
11.00 KRKONOSKÝ HORAL	14.00 Otevření areálu
11.30 TS OLIVER	15.00 ČIPERKOVÉ pro děti
12.00 MICHAL CHARVÁT a písně Karla Gotta	16.00 Skupina historického šermu REGO
12.30 BEAT BRTEWSKI	16.30 MICHAL DAVID revival
	18.00 JAM AND BAZAR
	20.00 NO NAME
	22.00 DĚDA MLÁDEK ILLEGAL BAND
	00.00 VZHÁČKA

PŘEDPRODEJ
200 Kč

NOČNÍ
AUTOBUSOVÉ
SVOZY KAD

- Představení místních spolků
- HC Vrchlabí, FC Vrchlabí, Diakonie, KRNP, DDM Pelišek
- Zábavný rodinný park plný atrakcí a aktivit
- Krkonoské produkty a piva z Krkonoské stezky
- Fotobedna

Děti do výšky 130 cm za doprovodu rodičů > vstup zdarma.
Předprodej v Informačním centru Vrchlabí, Jilemnice,
Nová Paka a Hostinné nebo na webu
www.krkonoskeslavnosti.cz



Hledáte stabilní práci v oblasti autoopravárenství?
Jsme dlouholetý partner Ford Service a nově i Nissan
a hledáme do našeho týmu

AUTOMECHANIKA / TECHNIKA

Náplň práce: - zajištění procesu opravy vozů
- realizace záručních oprav a servisních prohlídek
- spolupráce se servisním technikem

Nabízíme: - smlouvu HPP
- vybavenou servisní dílnu
- odborná školení
- moderní technologie
- zaměstnanecké benefity
- zajímavé finanční ohodnocení
+ bonusy
- možnost pracovního růstu
- nástup možný ihned

Požadujeme: - vyučení nebo praxi v oboru automechanik
- řidičský průkaz sk. B
- znalost práce na PC
- pracovitost
- samostatnost
- spolehlivost
- bezúhonnost



V případě zájmu nás kontaktujte na e-mail kaspar@autotrutnov.cz nebo volejte 603 811 938.



PAVEL

HOLZKNECHTpředseda odborové organizace,
vedoucí vojenského muzea, Trutnov

JIŘÍ

ŠTĚPÁNstarosta, VŠ pedagog, krajský zastupitel a bývalý
hejtman, Rokytnice v Orlických horách

ROMAN

HÁSEKředitel VOŠZ, SZŠ a OA Trutnov, zastupitel,
Červený Kostelec

HLAS pro spravedlivý rozvoj Trutnovska a celého Královéhradeckého kraje

**Nový silný hráč
v krajských volbách 2024!**

/Naše síla je v každodenním kontaktu s lidmi/

Vážení občané Královéhradeckého kraje,

rád bych vám představil náš tým pro nadcházející
volby do Zastupitelstva Královéhradeckého kraje
s názvem **HLAS** samospráv.

Jako starosta obce Rokytnice v Orlických horách,
vysokoškolský učitel, krajský zastupitel a bývalý
hejtman, jsem hrdý na to, že mohu vést tuto
kandidátku. Naše koalice spojuje zkušené
regionální politiky a osobnosti, které si získaly
důvěru a respekt voličů napříč krajem. Naším
cílem je, aby krajská politika byla blíže občanům
a byla oporou pro obce a města. Chceme zastupovat
a řešit potřeby všech občanů bez výjimky.

Na kandidátce HLAS samospráv najdete osobnosti
s bohatými zkušenostmi ve veřejné správě. Město
Trutnov reprezentují Roman Hásek, ředitel VOŠZ,
SZŠ a OA Trutnov a Pavel Holzknicht předseda
odborové organizace a vedoucí vojenského muzea.
Dalšími kandidáty reprezentující okres Trutnov jsou
Edita Vaňková, ředitelka ZŠ ve Dvoře Králové nad

Labem, Vladimír Provazník, starosta Malých
Svatoňovic a předseda Svazku obcí Jestřebí hory,
Jiří Stuchlík, místostarosta Rudníku, Stanislav
Řezníček, starosta Rtně v Podkrkonoší a skautský
činnovník, dále Tomáš Navrátil, starosta Dolní Kalné,
bývalý velitel hasičské stanice ve Vrchlabí Vratislav
Lánský a bývalý velitel hasičské stanice ve Dvoře
Králové nad Labem Zdeněk Šedivka.

Společně se nám podařilo sestavit ambiciózní tým
lidí, který nám dává nové příležitosti ke sdílení
informací a řešení situací, které občany trápí.
Společně můžeme být slyšet, přinést novou energii
a posílit roli samospráv v našem regionu. Jednoduše
řečeno – naše síla je v kontaktu s lidmi.

Proč HLAS? Protože znalost potřeb a problému lidí
ze všech koutů kraje dává jedinečnou příležitost
spravedlivě a rovnoměrně rozvíjet náš kraj.

Děkuji za Vaši důvěru v nadcházejících krajských
volbách a těšíme se na Váš HLAS!

Jiří Štěpán, lídr kandidátky HLAS samospráv



Pohodlný oběd či večeře bez starostí, vaření a nádobí

Dva roky si hosté trutnovské restaurace vychutnávali pokrmy z tradiční krkonošské kuchyně v moderním pojetí. Nyní se Vejmrda, která si získala renomé díky kvalitní a poutivé kuchyni, rozhodla „obrátit list“ a zaměřit svou pozornost na přípravu hotových jídel do krabiček pro každodenní stravování.

„Ke změně nás donutily určité okolnosti. Primárním důvodem byla jednoduše personální udržitelnost,“ vysvětluje majitel restaurace David Suk, proč se rozhodl koncept moderní krkonošské restaurace stopnout. „Bohužel jsme v regionu, kde lidské zdroje jsou velmi omezené, a na tuto práci je opravdu potřeba, aby člověk byl jak kvalifikovaný, tak mentálně nastavený, což si troufnu říct, že je možná i ten větší problém,“ dodává.

Dvouleté provozování restaurace však vnímá velmi pozitivně a zážitková gastronomie mu přinesla

spoustu nových zkušeností. „Z pohledu byznysu to asi hodnotit nebudu, nicméně byly to dva krásné, ale velmi náročné roky,“ říká podnikatel, který je zároveň vlastníkem prosperující pizzerie Pizza Express. Restaurace se nachází společně s pizzerií a penzionem v objektu na Dolním Předměstí u kruhového objezdu u Lidlu. Okamžitým řešením pro využití kuchyně se nabídla výroba jídel „s sebou“. „Není to tak, že bychom snad našli díru na trhu, to dnes už v tomto oboru ani nejde, snažíme se to dělat jenom trochu jinak,“ tvrdí. K oslovení zákazníků mu určitě pomáhá i silná obchodní značka Vejmrda.

Nový koncept nese název Jídlo z Vejmrdy a spočívá v tom, že každý všední den od pondělí do pátku kuchyně připravuje pro zákazníky jídlo, které si mohou nechat přivést domů, do práce nebo tam, kam zrovna potřebují, aniž by museli slevit z kvali-

ty a chuti. Menu zahrnuje různé varianty pokrmů. V nabídce bývá obvykle jedna až dvě polévky, pět hlavních chodů a jeden až dva dezerty. „Chceme, aby lidé měli vždy pestrý výběr a každý si tam našel to svoje. Někteří zákazníci se orientují na lehčí a zdravou stravu, jiní chtějí bezmasá jídla a někdo má zase rád takovou tu tradiční českou klasiku,“ říká David Suk, že se ve Vejmrdě snaží nabízet širokou škálu jídel, která jsou stále chystaná s důrazem na čerstvost a kvalitu surovin.

Provoz kuchyně tak většinou začíná před čtvrtou hodinou ráno, jelikož některá jídla jsou náročnější na přípravu. Musí být zcela čerstvě dovařená, než se začnou dávat do krabiček. Ihned po uvaření se jídlo šokově zchladí, čímž se zajistí jeho kvalita a trvanlivost. Výhodou je pak i samotný ohřev jídla. Celý obal je totiž vymyšlený z takového materiálu, že jen stačí ve fólii udělat díрку, dát misku na chvíli ohřát do mikrovlnky a máte před sebou plnohodnotné jídlo. A nemusíte si kvůli tomu špinit žádné nádoby.



Takže teď už jen potřebujete vědět kdy, kde a jak si oběd či večeři z Vejmrdy objednat. Je to jednoduché a jde to hned několika způsoby. Tím nejlepším je přes on-line objednávací systém na webových stránkách www.zvejmrdy.cz, kde je vše přehledně vysvětleno. Stačí jen pár kliknutí a objednávka je na světě. V případě objednání kompletního menu (polévka – 40 Kč, hlavní chod – 150 Kč, dezert – 40 Kč) získáte zákaznickou výhodu – slevu 20 korun. „Pro



zákazníky je to opravdu velmi pohodlné. Díky tomu, že provozujeme pizzerii, si troufám říct, že náš objednávkový systém už je poměrně sofistikovaný. Určitě bych doporučil vytvořit si zákaznický účet, kde pak zákazník uvidí i svoji historii a nemusí znovu nic vyplňovat,“ říká David Suk. Platforma funguje jako e-shop, který navíc bude v brzké době rozšířen o tzv. kreditový systém, který zákazníkům přinese možnost ještě výhodnějšího nákupu!

Další možností, jak si zajistit jídlo, je standardně zavolat na telefon 602 113 306 nebo napsat objednávku na e-mail info@vejmrda.cz. V těchto případech je ovšem minimální doba objednání 24 hodin předem, stejně jako přes webový portál. Doručit jídlo si můžete nechat na vámi zvolenou adresu od 8.30, nebo si ho daný den můžete vyzvednout od 8.30 do 21.30 hodin na výdejních místech v provozovnách Pizza Express Kaufland a Kuželna. Na stránkách www.zvejmrdy.cz máte možnost objednání i na aktuální den!

„Máme za sebou necelé tři měsíce provozu a krivka grafu s prodejem jídel nám trvale stoupá nahoru, což nás samozřejmě těší a děkujeme všem našim zákazníkům. V brzké době v souvislosti s konceptem pravidelného denního stravování navíc oznámíme v Trutnově i jednu novinku, která tady zatím ještě nikde není. Těšte se!“ uzavírá šéf podniku David Suk. ■



Soutěžte s Trutnovinkami

**O jídlo z Vejmrdy
v hodnotě 5000 Kč**



Soutěžní otázka:

Do jaké vzdálenosti je možné si jídlo nechat dovést?

Odpověď pošlete na redakce@trutnovinky.cz

JÍDLO Z VEJMRDY. Připravujeme pro vás kvalitní jídla na denní stravování s dovozem do vašich domovů a pracovišť.

www.zvejmrdy.cz



Naše veleúspěšná sušička má nástupkyni

Úsporná sušička DPY8506GXB2 navazuje
na léty prověřenou DPY8506GXB1

beko



Sušička Beko DPY8506GXB1 vyhrála 8x za sebou ocenění Produkt roku v kategorii Sušičky na Heureka. Je součástí desítek tisíců českých domácností a nyní pokračuje jako DPY8506GXB2 se stejnou výbavou i něčím navíc.

beko.cz



Lítá to čím dál tím líp

Před osmi lety při její premiéře v Riu cinkl bronz a na paralympiádě v Tokiu v roce 2021 stříbro. A dokonce hned dvě. Před lukostřelkyní Šárkou Pultar Musilovou je nyní v Paříži třetí paralympijská výzva. A víte, co se říká? Do třetice všeho dobrého! „Já si to takhle nepřipouštím,“ říká 33letá trutnovská rodačka o tom, že by měla patřit mezi česká medailová želízka. „Konkurence je obrovská a všichni se na tento vrchol připravují.“

❖❖ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: JAN MALÝ / FOTOMALY.CZ

Při pohledu do historie jsou to však právě lukostřelci, kteří se pravidelně starají o přísun medailů v naší výpravě. V letošní dvaatřicetileté nominaci hendikepovaných sportovců pro Paříž jsou tři. Kromě Šárky ještě dvojnásobný paralympijský vítěz z Pekingu a Tokia David Drahonínský a Tereza Brandtlová. Ta se na letošním květnovém šampionátu v Římě stala v jednotlivcích mistryní Evropy před trutnovskou reprezentantkou.

„Prohrála jsem o jediný bod,“ posteskla si s úsměvem Šárka k českému souboji o zlato v kategorii W1, do níž spadají lidé s hendikepem všech čtyř končetin a trupu. Její nástřel o hodnotě 130 bodů

ovlivnil hned první neúspěšný šíp za nulu kvůli svalovým spasmům. „Dostala jsem křeč do těla, protože jsem se opřela o šrouby, co mám v zádech, do opěrky a vyškublo mi to. Poučení pro mě, že se toho příště nesmím dotýkat,“ vyprávěla.

Z Říma však odjížděla velmi spokojená. Konečně ji totiž na jaře přestalo bolet operované rameno, které ji po paralympiádě v Tokiu zlobilo tolik, že se v březnu 2022 rozhodla podstoupit lékařský zákrok. „Trvalo to dlouho, než se ty šroubky ukotvily a naučila jsem se s nimi střílet. Teď ale opravdu můžu říct, že jsem se vrátila,“ měla radost z vystoupení na evropském šampionátu. Důkazem je její výkon z kvalifikace, kde si nástřelem 650 (z 720) o osm bodů vylepšila své maximum.

Váš čas

být spolu

20 MODELŮ
v nabídce

30 let
U VÁS DOMA

Kvalitní
ZPRACOVÁNÍ

Bezpečnost
OVĚŘENA

Zábava
ZARUČENA

DĚTSKÁ HŘIŠTĚ
již od
5 390 Kč



Více než 150 partnerských obchodů Prodejny Praha a Bratislava E-shop www.marimex.cz

Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustrační. Obsah nabídky a ceny se můžou u jednotlivých prodejců lišit.

DĚTSKÝ PARK KABINKA

VSTUP
ZDARMA

ČERNÁ HORA 1260 m n. m.

u horní stanice kabinkové
lanovky Černohorský Express

7 ZÁŽITKŮ



> Lodičky



> Šlapací káry



> Slackline park



> Bungee trampolína



> Lezecká stěna



> Výstava zimní
techniky

SkiResort
ČERNÁ HORA – PEC

→ S platnou jízdenkou na kabinkovou lanovku Černohorský Express
je vstup zdarma.

E-shop



www.skiresortcard.cz



A další osobák, pro změnu ten eliminační, přidala na konci června na Světovém poháru v Novém Městě nad Metují, kde zapsala 140 bodů ze 150.

„I vzhledem k tomu rameni, aby se nepřetěžovalo, jsme s trenérem trochu změnili techniku a vypadá to, že jdeme po správné cestě. Lítá to čím dál tím líp a doufáme, že to ještě před Paříží posuneme dál,“ prohlásila Šárka. Její střelecká příprava se odehrává ve vrhačském sektoru na atletickém stadionu v Trutnově, za což je vděčná, a za svým koučem Vladimírem Bradou jezdí i na tréninky do Prahy.

Lukostřelba však podle ní není pouze o střelbě a fyzické přípravě. Důležitá je i mentální složka. „Já to mám v tréninku rozdělené půl na půl. Pokud chcete uspět, i hlava musí být tam, kde má být. Člověk musí být velmi koncentrovaný,“ uvedla reprezentantka, která má ve své sbírce dvě týmové paralympijské medaile, bronz z Ria a Tokia, ke kterému s kladkovým lukem přidala v zemi vycházejícího slunce druhé místo i v individuálním závodě. „Celkově je to dřina a aby se člověk dostal na vrchol i v para sportu, jsou za tím tisíce hodin tréninku.“

Na svou třetí paralympiádu, kam odlétá s částí výpravy 21. července, se moc těší. Ačkoliv po brazilské a japonské zkušenosti už prý nemá žádná velká očekávání. „Myslím si, že jsem, co se týče paralympiády, zažila všechno,“ poznamenala. Jedna věc by se ale našla. Čeští fanoušci. „Rio, kde jsem byla poprvé, bylo hodně za vodou, tam se moc Čechů nevydalo. A Tokiu vzalo kouzlo, že tam divá-

ci kvůli covidu nemohli být vůbec. Takže věřím, že v Paříži nás konečně čeká skvělá atmosféra a příjmem i čeští fanoušci. Je to blízko.“

Ve městě nad Seinou, kterému dominuje Eiffelova věž, Šárka ještě nikdy nebyla. Jistě by to byla krásná francouzská pohádka, kdyby se jí poštěstilo zkompletovat medailový hattrick na střelnici vzdálené jenom kousek od nejznámějšího, 324 metrů vysokého, pařížského symbolu. Jak už ale naznačila, o takových cílech nemluví. „Já si dávám cíl, že do toho chci dát maximum. A buď to dopadne, nebo ne,“ sdělila s tím, že málokdo si uvědomuje, jak je to mezi lukostřelkyněmi našlapané. „Jsou mezi námi rozdíly jeden dva body. Ani Číňanky to nemají dané, že vyhraji,“ poukázala na největší favoritky, mezi které řadí také Italky. K adeptkám na cenné kovy, ale budou patřit právě i obě Češky.

Individuální závod žen je na programu 31. srpna a měla by ho vysílat Česká televize. Podle výsledků v kvalifikaci se pak rozhodne, která z dvojice našich reprezentantek vytvoří tým s Davidem Drahonínským do soutěže mixů.

„Líbí se mi, že když to člověk udělá správně, šíp letí tam, kam má. A líbí se mi i to, že to je jeden z mála sportů, kdy můžete střílet a soutěžit i se zdravými střelci,“ světila se ještě Šárka Pultar Musilová, proč už devět let její život na vozíku provází lukostřelba. Od osudového pádu, kdy si šla koupit snídani a uklouzla na schodech, uplynulo letos již let čtrnáct. ■

INZERCE

KRUHOVÉ TRÉNINKY / SEBEOBRAŇA / SOUKROMÉ LEKCE

BRAZILSKÉ JIU-JITSU

NÁBOR DĚTÍ I DOSPĚLÝCH

INFO: +420 778 002 262 / IG @SUMMIT_SUBMISSION
HORSKÁ 289, TRUTNOV – ZELENÁ LOUKA



Nejsem si jistý, jestli bude osobák stačit na medaili

Zní to až neuvěřitelně, protože tímhle se na světě může pochlubit jen pár jedinců. Koulař Aleš Kisý se na přelomu srpna a září podívá již na svou šestou paralympiádu! Třiačtyřicetiletý trutnovský rodák, který bude v Paříži obhajovat bronz z Tokia, kde ukončil své dlouhé čekání na medaili, nicméně už dopředu ohlásil, že to není jeho poslední paralympijské slovo. „Když bude sloužit zdraví, zkusil bych ještě vydržet čtyři roky do Los Angeles,” říká veterán české výpravy.

•• MICHAL BOGÁŇ,
FOTO: ARCHIV ALEŠE KISÉHO

Zdraví je pro každého sportovce alfou omegou. V případě, že jste upoutáni na vozík, na němž Aleš skončil po skoku na koupališti v roce 1999, hraje ještě zásadnější roli. „S mým věkem už jsou problémy jisté, tomu se nevyhnu,” ušklíbne se. Aktuálně je to skoro rok, co bojuje s ploténkou v krku. Trápí ho i bolesti ramen. „Ale to je něco, s čím jsem se naučil žít i sportovat. Při házení mě to naštěstí nelimituje. Pravda však je, že se teď musím důkladně rozhýbat a zahřát,” vypravuje, že už to není jako v pětadvaceti, kdy si bez rozčivky mohl sednout na kozu, odházet si, jít domů a druhý den být úplně v pohodě.

Zažít však paralympijské hry v městě andělů je pro trutnovského atleta motivace. Ale ne už tak sportovní jako spíše cestovatelská, v Americe ještě nebyl. „Prál bych každému, aby se mohl zúčastnit těchto sportovních svátků, ale já už to přeci jen beru trochu jinak,” usmívá se brzy šestinasobný účastník paralympiády. Sport na vozíku mu totiž paradoxně otevřel dveře do světa a podíval se na různá místa. A konkrétně v Paříži byl již několikrát. „Letos tam ale stejně uvidím jen stadion, hotel a letiště.” Mrzí ho, že organizátoři nastolili pravidla, že sportovce v dějišti ne nechají celou dobu, ale dva tři dny po ukončení závodu je posílají domů. „Je to smutné, protože chceš zůstat na závěrečný ceremoniál anebo se jít podívat na jiné sporty.”

Do paralympijské vesnice sice přiletí Aleš už 21. července, závodit ve vrhu koulí ale bude až 1. září, nicméně vyrážet na „výlety” před výkonem není podle něj optimální. „Člověk je ještě trochu v tréninku, ve stresu, snaží se tomu dát maximum,



co může, a nechce podcenit ani jediný den,” vysvětluje trutnovský reprezentant. „Kdyby mi pak ten můj Den D nevyšel a hodil bych koulí málo, tak si řeknu, že jsem to podělal, že jsem neměl nikam chodit a měl raději spíš odpočívat,” doplnil. Před závodem vždy sto procent času věnuje přípravě, aby si pak mohl říct, že tam odevzdal všechno. Do Trutnova se vrátí 3. září. Soutěže paralympioniků budou probíhat od 28. srpna do 8. září. „Zahájení má být poprvé mimo stadion – na řece – a prý bude monstrózní,” těší se alespoň na úvod Her.

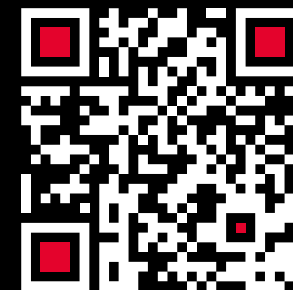
To, že pojede na svou šestou paralympiádu, věděl již od loňského léta. Shodou okolností se to událo

střida **shop**
sport powered by **CCM**

SÍŤ HOKEJOVÝCH PRODEJEN



- **POP AIRPORT** | Ke Kopanině 421
- **PRAHA EDEN** | Vladivostocká 1460
- **ŘÍČANY** | Škroupova 1270
- **PARDUBICE** | Čacké 1120
- **LIBEREC** | Jeronýmova 494
- **MLADÁ BOLESLAV** | Viničná 31
- **PLZEŇ** | Studentská 117



CCM **ALL OUT.**

WWW.STRIDASPORT.CZ

PROVOZ VOLVO NEPŘERUŠEN



Omlouváme se za snížení komfortu během probíhající rekonstrukce.

v Paříži, kde na mistrovství světa získal výkonem 8,27 metru bronzovou medaili a zajistil si „letenku“. Ostatní atleti museli plnit limity do poslední chvíle, jelikož až v červnu se dozvěděli, že na paralympiádu odletí tři atleti a tři atletky. Celkem česká výprava čítá 32 reprezentantů, kteří budou soutěžit v osmi disciplínách. „Já jsem tím pádem mohl celou letošní sezonu plně podřídit přípravě na paralympiádu. S trenéry jsme si nenastavovali žádné výkony, šlo jen o to, abych zůstal zdravý a nabral sílu, což se docela podařilo,“ poznamenal. Rychlost a techniku začínal podle plánu ladit až začátkem léta. „Časově to je úplně v pohodě, protože to se dá zvládnout za nějaké tři čtyři týdny,“ řekl. Jeho příprava pod dohledem trenéra Dominika Bednáře se odehrává buď ve vřhačském sektoru v Trutnově, či dojíždí na stadion do svého mateřského klubu v Novém Městě nad Metují.



Na větších závodech mimo republiku startoval Aleš Kisý letos na Grand Prix v marocké Marakéši a pro změnu také opět v Paříži, kde předvedl v kategorii F53 svůj nejlepší výkon tohoto roku – 7,84 metru. „Bylo to ale čistě jen z tréninku na sílu. Když jsem viděl svoji techniku, nemělo to s vrhem nic společného. A rychlost tam také nebyla. Teď to budeme ladit,“ uvedl během našeho červencového setkání.

Až se ve druhé polovině srpna bude po dvou měsících do hlavního města Francie vracet, přál by si na paralympiádě překonat osobní rekord 8,35 metru. Ten se mu podařilo vrhnout před pár lety na mítinku v Ostravě. „Je to můj sen.

Chtěl bych ho překonat a dostat se někam k osmi padesátí. I když asi tuším, že na medaili to stačit nebude,“ konstatoval mistr světa z roku 2019. Proč? „Bohužel do naší skupiny máme zařazené nové sportovce, kteří tam se svým hendikepem nemají co dělat,“ postěžoval si koulař, který dlouhodobě vystupuje proti rozhodnutí některých tzv. klasifikátorů, kteří mají přidělování do kategorií na starost. „Pro nás je pak hrozně těžké je překonat, protože na ně fyzicky nemáme.“

Jedním z těchto nových soupeřů je například Maročan Abdelillah Gani, jenž v dubnu na domácí Grand Prix vytvořil nový světový rekord 8,84 metru. V Tokiu bral zlato rovněž kontroverzní Ázerbájdžánec Elvin Astanov, a to v paralympijském maximu 8,77 metru. „Do Paříže odletím s tím, že bych se rád podíval na bednu. Udělám pro to všechno, co budu moci, ale nejsem si jistý, jestli to bude stačit. Když jsem to tak počítal, budu rád za páté místo,“ uzavřel Trutnovan, jenž předtím startoval na paralympiádách v Aténách, Pekingu, kde se mu líbilo nejvíce, Londýně, Riu a Tokiu. ■

INZERCE



ROZVOZ ZDRAVÝCH SPECIALIT

Vaříme zdravá jídla z čerstvých a kvalitních surovin, která vám zdarma rozvezeme.

Obědy / Polévky / Dezerty / Celodenní menu

www.rozvozsPECIALIT.cz

Kriminální příběhy ze starých Krkonoš, a to i z Trutnova

Příběhy s kriminální zápletkou jsou velmi vyhledávané a oslovují téměř každého. Proto by si čtenáři určitě neměli nechat ujít novou knihu Pavla Zahradníka, archiváře Státního okresního archivu v Trutnově, kterou autor nazval Kriminální příběhy ze starých Krkonoš. Dvanáct příběhů doplněných černobílými fotografiemi obsahuje vraždy, pokusy o znásilnění, loupežná přepadení, loupeže, podvody a krádeže z poslední třetiny 19. století. I když kniha přibližuje příběhy lidí z doby již dávno minulé, její téma je stále aktuální, protože zločin a trest přetrvávají.

HYNEK ŠNAJDAR

Pavle, čteš občas detektivky nebo sleduješ seriály s kriminálními zápletkami?

Kriminální seriály systematicky nesleduji, protože se na televizi moc nedívám. Dříve jsem se ale rád díval na seriál Hříšní lidé města pražského nebo mám rád inspektora Columba. Občas si s chutí přečtu nějakou pěknou detektivku, naposledy to byly Příběhy otce Browna či Inspektora Morse.

Proč ses rozhodl zmapovat a knižně vydat Kriminální příběhy ze starých Krkonoš?

Je to téma, které mě dlouho zajímalo. Impulsem ale bylo, že mě oslovil nakladatel, jenž vydává podobné knihy pro Šumavu nebo Orlické hory. Domluvili jsme se, že bych něco podobného udělal i pro Krkonoše. Moje knížka není systematickým zpracováním tématu kriminality v této oblasti, ale jde o příběhy z doby Rakousko-Uherska z poslední třetiny 19. století.

Byla to asi tvoje prvotina v tomto žánru, že?

Ano, je to moje první knížka na toto téma.

Kolik příběhů knížka obsahuje?

Dvanáct příběhů z různých částí Krkonoš, ze smilského i trutnovského okresu. Nejsou to příběhy pouze z hor, ale i z Podkrkonoší. Snažil jsem se vybrat takové příběhy, aby byla knížka pestrá. Obsahuje tedy nejen vraždy, ale také loupeže, podvody a podobně.

Jsou tam i případy z Trutnova?

Z území Trutnova jsou v knížce tři příběhy. Jeden je z Horního Starého Města a jmenuje se Vražda u muziky. Pojednává o případu vraždy číšníka Jana Polze na tancovačce v hostinci Františka



Kleina. Potom je tam případ pokusu vraždy mezi milenci nazvaný Výstřely ze zoufalství, kdy milenc ztratil práci a ze zoufalství se pokusil zavraždit svoji milenkou. Třetí příběh – Zámečnost u náhonu – je z Dolního Starého Města, kdy dojde k hádce mezi dvěma továrními dělníky a k pokusu o vraždu.

A ty další případy?

V knize je například popsán podvod mlynáře z Prkenného Dolu nebo zakázané praktiky spiritistů, kteří se snažili vyhnout zlého ducha, dále pokus o znásilnění či loupežné přepadení.



Který z těch dvanácti příběhů tě nejméně zaujal nejvíce a proč?

Asi nejvíce mě zaujal příběh tkalce Roberta Donta a jeho oběti zákeřné loupežné vraždy Josefa Holmanna, bývalého starosty Dolního Dvora a hostinského, který se odehrál v okolí mého rodného města Vrchlabí.

Z čeho jsi při psaní vycházel?

Počátek práce spočíval v tom, že jsem procházel staré noviny. Vybral jsem si k tomu Trautenauer Zeitung, tedy Trutnovské noviny z poslední třetiny 19. století. V nich byly publikovány případy těžších zločinů, jež se objevují v protokolech přelíčení u krajského soudu v Jičíně. Ty jsem si prošel a udělal předvýběr zhruba třiceti případů, které mi přišly zajímavé. Potom jsem s pomocí kolegy z archivního oddělení v Hradci Králové, kde je uložen fond soudních spisů zmíněného jičínského soudu, vyhledával soudní spisy, které byly hlavním zdrojem knížky. Jednotlivé případy jsem se nesnažil domýšlet a jsou založené právě na soudních spisech, což je patrné na stylu zpracování. Zároveň jsem se vše snažil zasadit do místního i dobového kontextu a pokusil se také o nějaké vlastní hodnocení.

Byla při tom výhoda, že jsi pracovníkem archivu?

Určitě to byla výhoda, protože jsem věděl, s jakými prameny mohu pracovat a na koho se obrátit.

V anotaci ke knize stojí, že osudy pachatelů se zároveň propletají s osudy obětí jejich zločinů. Jakým způsobem?

Když se člověk v určitou dobu ocitne na určitém místě, neví dopředu, koho potká. To je vidět i v případech uvedených v knize, kde zločiny byly spíše otázkou shody okolností. Například kdyby mladá slečna Marie Borůfková nešla do lesa, nepotkala by dva pachatele, kteří se ji pokusili znásilnit a pak ji zavraždili. Tímto způsobem se někdy propojují osudy lidí a nedá se to vymyslet dopředu.

Jak dlouho jsi knihu psal?

Pracoval jsem na ní poměrně dlouhou dobu, zhruba rok.

Komu je určena?

Myslím, že si ji může přečíst skutečně každý. Najde své příznivce nejen mezi zájemci o kriminální příběhy, ale i mezi těmi, které zajímá historie Krkonoš.

Příběhy, jak už bylo řečeno, pocházejí z poslední třetiny 19. století a dnes je 21. století. Proč zločin a trest stále přetrvávají?

Nelze to ze společnosti odstranit, protože se v každé době najdou lidé, kteří se v čase příliš nemění, nerespektují zákony a daná společenská pravidla. Proto zločin a trest přetrvávají.

Kolik knih máš na svém kontě a na která témata ses v nich zaměřil?

Věnuji se především historické vlastivědě měst a obcí regionu Krkonoš a Podkrkonoší a zajímám se také o starší kulturní dějiny těchto oblastí. Z publikační činnosti mohu ještě připomenout knížku o počátcích osídlování Krkonoš, což jsou Cesty Vlachů, kterou jsme připravili společně s Ottou Štemberkou, předsedou spolku Trutnov – město draka.

Máš už teď něco v rukávu, s čím bys chtěl překvapit čtenáře?

Dlouhodobě se věnuji přípravě knihy o trutnovské rodině Heroltů z Úpy z 16. století. Tato rodina je zajímavá tím, že hodně jejích členů udělalo velkou kariéru. Jeden z nich se stal dokonce mincmistrem Království českého. Přitom to byla rodina původně měšťanská, nakonec povýšená do šlechtického stavu, což mě zaujalo, a je o ní k dispozici poměrně hodně archivního materiálu. ■





PIAGGIO
COMMERCIAL



AUTOREGINA

Ať se na Vás sluníčko v srpnu usmívá stejně krásně
jako náš tiskař Luděk, když dostane prémie.

Užijte si krásné léto!

**PPP – PŘIJEDEME, PŘEDVEDEME,
PRODÁME VÁM!**

REGINA, a.s. autorizovaný prodej a servis vozů PIAGGIO,
Bří Štefanů 492, Hradec Králové
tel. 495 845 304, prodej.piaggio@autoregina.cz
www.autoregina.cz



www.pratr.cz



RESTAURACE
U DRAKA

Rozvoz obědů

pondělí až neděle

Ceny od 100,- včetně polévky,
výběr až ze 7 jídel

733 124 386

Krakonošovo nám. 75 Trutnov

Restaurace U Draka

U nás na čepu:

Krakonoš 11° / 12°, Kozel 11°
Svijanský fanda 11° řezané



U nás v restauraci:
Denně polední menu

PROMĚNY TRUTNOVA



Restaurace v Dolcích

ONDŘEJ VAŠATA,
MUZEUM PODKRKONOŠÍ

První dva rybníky v Dolcích byly napuštěné v roce 1968 a zko-
laudované o rok později. Od té doby se toto místo stalo vyhledá-
vaným cílem rekreantů. Ti zde ale zprvu postrádali odpovídající
zázemí, a to zejména restauraci. S její výstavbou podle projektu
architekta Přemysla Maška (1914–2006) z trutnovského Stavopro-
jektu se začalo v roce 1975. Restaurace (čp. 37) byla slavnostně
otevřena 2. července 1976 a právě z tohoto roku pochází i snímek
Miloše Vojtě. Velký podíl na její výstavbě měl kromě architekta
Maška i předseda osadního výboru v Dolcích Jaroslav Vrabec.
Restaurace je v současné době využívána zejména ke stravování
hostů ubytovaných v kempu. ■



EXIM *tours*  FISCHER

ŠIROKÁ NABÍDKA LAST MINUTE K MOŘI POHODLNĚ Z PARDUBIC

 Dobrá dopravní dostupnost

 Parkování zdarma

 Rychlé odbavení



13
destinací
na výběr

DERTOUR
GROUP

Vladimír Hendrych:

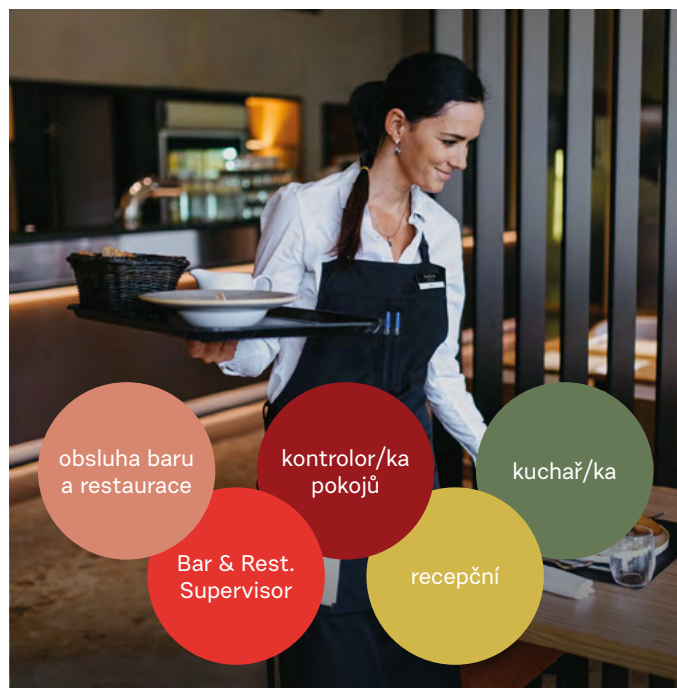
Motiv z Rubínovic

VLASTIMIL MÁLEK,
MUZEUM PODKRKONOŠÍ

V roce 2024 se podařilo získat do sbírky Muzea Podkrkonoší v Trutnově více než 50 výtvarných děl z pozůstalosti malíře Vladimíra Hendrycha (1928–2018). Tento význačný regionální výtvarník a pedagog, působící v 50. letech 20. století na jedenáctiletce v Úpici, prožil část života v našem regionu a následně pak v Praze. K východním Čechám, zejména k jejich památkám, měl vřelý vztah, což se projevilo nejen v námětech jeho prací, ale také ve skutečnosti, že svého času zastával místo konzervátora památkové péče pro Trutnovsko. Na čtvrtce o rozměrech 44,8 × 33 cm zachytil malíř technikou akvarelu centrální část Rubínovic u Starého Rokytníka s kapličkou a okolní zástavbou. Dílo sice není datované, ale vzniklo nejspíše v 50. letech 20. století. ■



INZERCE



obsluha baru
a restaurace

kontrolor/ka
pokojů

kuchař/ka

Bar & Rest.
Supervisor

recepční



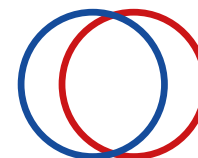
orea.jobs.cz

**Přidej se
do týmu,
kde vládne
důvěra i vašeň**

- Stabilní zaměstnavatel
- Férové odměňování
- Benefity
- Rozvojové aktivity
- Kariérní růst
- Náborový příspěvek až 30 000 Kč

O—R—E—A

Hotels & Resorts
Špindlerův Mlýn & Harrachov



**T E C A M
P C V**

**DODAVATEL MATERIÁLU PRO VÝSTAVBU
A ÚDRŽBU INŽENÝRSKÝCH SÍTÍ.**

**MATERIÁL PRO VELKÉ STAVBY
I DROBNÉ ODBĚRATELE.**

**KAŽDÉMU ODBĚRATELI NABÍZÍME
MATERIÁL V NEJVYŠŠÍ KVALITĚ.**

ŠIROKÁ SÍŤ POBOČEK

Praha ■ Brno ■ Ostrava ■ Olomouc
Hradec Králové ■ Plzeň ■ Liberec ■ Chomutov
České Budějovice ■ Karlovy Vary

www.tecampcv.cz



POLARIZAČNÍ
ČOČKY



9 DRUHŮ
ZRCADLOVEK



30 DRUHŮ BAREV
a to vše s dioptrií i bez

MĚŘENÍ
ZRAKU

APLIKACE A PRODEJ
KONTAKTNÍCH ČOČEK



OČNÍ OPTIKA
MALINSKÝ

Trutnov, Bulharská 139
tel.: 499 812 561 / 777 212 561
www.optika-malinsky.cz 



VOGUE
eyewear

 Horsefeathers®

D&G
DOLCE & GABBANA