

Trutnovinky



Kdo se hýbe, nezlobí

**S NÁMI BUDETE LEPŠÍ A MY BUDEME LEPŠÍ S VÁMI
PŘIDEJTE SE K NAŠEMU TEamu**

SMARTER, FASTER, BETTER

**DO NAŠEHO TEamu
hledáme kolegy na pozice:**

**PROGRAMÁTOR-ELEKTRONIK
PROCESNÍ INŽENÝR
VEDOUcí INŽENÝR KVALITY
SKLADNÍK PŘÍJMU A EXPEDICE
NÁSTROJAŘ**

Chcete pracovat pro silnou
nadnárodní společnost?

Láká Vás 13.plat a motivující
finanční ohodnocení?

Plánujete dovolenou a 20 dnů Vám nestačí?

Rádi byste odměnili sebe
nebo svoji rodinu zajímavými benefity?

ANO

**Odpověděli jste
pak nás kontaktujte:**

Tel.: 499 909 609 | 499 909 600

www.te.jobs.cz, job.trutnov@te.com



Editorial

Správná míra pohybu

HYNEK ŠNAJDAR / šéfredaktor

Dlouhé vysedávání u počítače, nedostatek pohybu a přejídání se... To jsou faktory, které si dnešní člověk moc nepřipouští do doby, než ho postihnou problémy s pohybovým aparátem. A pacienti v ordinacích rehabilitačních lékařů stále přibývají. Právě začíná jarní sezóna spojená s pohybem. Lidé vytahují ze sklepa své bicykly, jiní vyrazí běhat. Jsou však mezi nimi i ti, kteří se celou zimu nehýbali nebo mají nadváhu a chtějí shodit nadbytečná kila. Prostě nárazová zátěž, na kterou není tělo připraveno. To v rozhovoru pro dubnový magazín rozhodně nedoporučuje trutnovská rehabilitační lékařka Silvie Šidáková. „Obecně jakákoliv nárazová zátěž není dobrá,“ říká. Pohyb je tedy bezesporu zdravý a důležitý, ale u netrénovaných jedinců je lepší ho používat v malých dávkách a postupně si přidávat. Hýbejte se tedy, ale s rozumem a buďte opatrní! ■



JAN TUNA / str. 6 ▶ 10



MARKÉTA VONDRÁČKOVÁ

str. 12 ▶ 13



DEJWYHO HORSKÝ BĚH

str. 34 ▶ 35



SILVIE ŠIDÁKOVÁ

str. 22 ▶ 23



KRAKONOŠŮV CYKLOMARATON

str. 36 ▶ 38

Vydavatel: TN Média s.r.o., IČ: 28847229, MK ČR E 19626, Sídlo redakce: Horská 634, Trutnov, www.trutnovinky.cz, e-mail: redakce@trutnovinky.cz, Obchod, inzerce: Monika Klikarová, 733 353 695, e-mail: monika@trutnovinky.cz, obchod@xantipa.eu, Redakce: Hynek Šnajdar, tel: 734 457 697, Michal Bogán, tel: 734 545 423, Grafika: Monika Přibyllová, Veronika Prchlíková, Distribuce: Vybraná distribuční místa, Tisk: Tiskárna PRATR a.s., Náchodská 524, Trutnov, Sazba: TN Média s.r.o., Číslo ISSN: 1805-8914, Titulní strana: Miloš Šálek.

INZERCE



MEČÍŘ
velkoobchod
malooobchod

Hledáme pracovníky na pozice

řidič / skladník

Na hlavní pracovní
poměr či brigádu

Nástup možný ihned
případně dle dohody

Kontaktujte nás:

Horská 30, Trutnov

tel.: 499 811 752 / 723 291 202 | e-mail: obchod@mecir.net

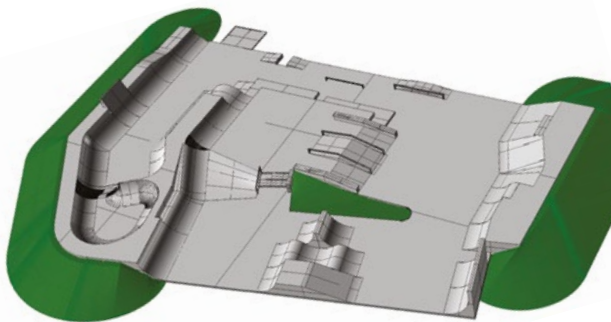
www.mecir.net



Odborník
na vaše
neřesti

Skatepark i pumptrack

budou ozdobou nejen Trutnova



Za letním koupalištěm bude již toto léto vybudován multifunkční skatepark a asfaltový pumptrack, který přivítá všechny freestyle jezdce vynávající adrenalin a nové výzvy. Částečně otevřený bowl, plaza, streetová část, radiusy i flow to vše čeká na milovníky skateboardingu, in-line bruslí, longboardingu či freestyle koloběžek v betonové části. Velikost překážek je volena tak, aby jejich obtížnost byla stupňována od těch jednoduchých až po ty obtížnější. Sekce pro BMX bude v přímé návaznosti na asfaltový pumptrack a to i s možností transferů.

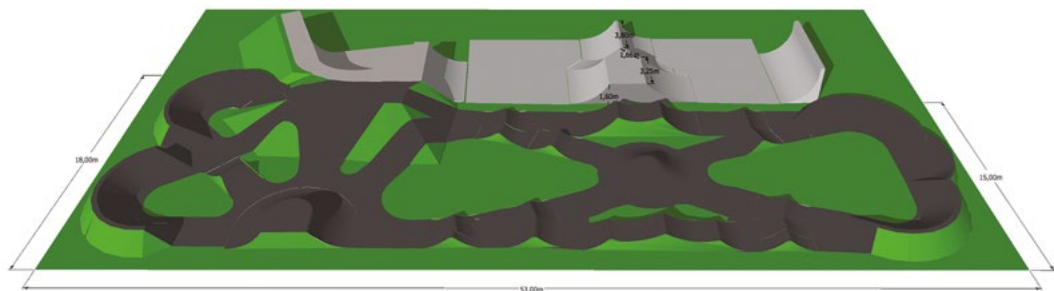
Pumptrack tvoří pumptracková dráha – okruh s křížením napojená na skatepark. Je možné jezdit po okruhu, nebo projíždění kombinovat ve tvaru 8. Skládá se z vln a klopených zatáček v uzavřeném okruhu pro jízdu na kole, který je možné projíždět bez šlapání pumpováním. Je navržen tak, aby byl hlavně zábavný a zároveň bezpečný pro všechny typy bikerů. Na pumptracku je možno používat jakékoliv kolo ať už k tomu určené – MTB, BMX, ale pro vyzkoušení i trekové, nebo i odrážedel. Využití je také pro jízdu na skateboardu, longboardu, koloběžkách, nebo bruslích.

K dnešnímu dni byla již provedena přeložka vodovodního potrubí, natažení inženýrských sítí, prořez a vykácení stromů. Hrubé zemní práce, výkopové a tvarovací práce jsou plánovány dle klimatických podmínek již na začátek dubna.

V polovině května by mělo začít armování a betonáže parku. Celý park a to včetně pumptracku by měl být dokončen (s ohledem na počasí a technologický postup) na konci června 2018. Investorem je město Trutnov a provozovatelem bude MEBYS Trutnov s.r.o. ■

mebys Správce
nemovitostí
Trutnov

Mebys Trutnov s.r.o.
Horská 5, 541 01 Trutnov
www.mebys.cz



Jaký pohyb máte nejraději?



Zuzana Hindráková,
cukrářka

Když v Carcassone při herních večerech s přáteli táhnu sedláky a zabírám města, cesty nebo louky... Anebo když doma večer ležím na gauči a obracím listy v knížkách. Ráda se také pohybuji v kuchyni a vytvářím pokrmy, na nichž si pochutnají rodina a kamarádi. Naopak jízda na kole, to není nic pro mě. A ještě mě baví tančit na plesech s nejlepším tanečníkem všech dob.



Dušan Krét,
procesní inženýr

Rozhodně na horském kole, vydat se kamkoliv a podle nálady, ať už za účelem sportu nebo se jen projet v přírodě, vyčistit si hlavu a zakončit to dobrým pivem s kamarády či přítelkyní.



Roman Straka,
živnostník

Mým favoritem jsou již asi 35 let kuželky. Když však není sezóna, což je asi od května do září, nebo pokud to počasí dovolí, se rád věnuji i jiným sportům, jako jsou běh, jízda na kole, rád si i kopnu do míče a v zimě lyže.



Barbora Chmelíková,
majitelka agentury

Hýbat by se měl člověk přirozeně, takže třeba dobíhat na tramvaj, popoběhnout, aby nezmoknul, vyběhnout pár schodů, když nefunguje výtah, skočit do večerky koupit něco k večeři a nějaké to lenošení u filmu. A když se člověk má hýbat víc, tak by měl běhat a taky cvičit pilates. Pilatesování je fajn. Nic by se nemělo přehánět a vše, co děláme, by nám mělo udělat radost. To je základ. ■

INZERCE



ZVE NA OTVÍRAČKU



OD 8:00 HOD. / 9.4.2018



TRUTNOV, BULHARSKÁ 136





Zdraví, škola, sport

V mládí dělal atletiku na vrcholové úrovni, ale zranění mu překazilo plány. A tak se z Jana Tuny stal mladý trenér, jenž od roku 1971 působí v oddíle Lokomotivy Trutnov. „Kdybych tenkrát věděl to, co vím o tréninku teď, jsem přesvědčený o tom, že bych to dotáhl dál“, vykládá 71letý šéftrenér místní mládeže. Když se s ním budete bavit o atletice, připravte se na to, že budete neustále bombardováni různými časy, výkony, jmény a příběhy z prostředí královny sportu.

🗣️ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Honzo, jaká byla tvoje cesta k atletice?

Zajímavá, jako u hodně atletů. Od šesti let jsem hrál fotbal v Jičíně, kde navíc otec dělal trenéra. Měli jsme celkem dobré žákovské družstvo a sbírali jsme i celostátní úspěchy. Když jsem pak začal chodit na střední školu v Hostinném, párkrát jsem si tam něco zaběhl a všiml si mě profesor chemie. Ten závodil za Dvůr Králové a jednou mě tam přitáhl.

To jsi začal běhat ale poměrně pozdě, ne?

Celkem ano, v sedmnácti, ovšem z fotbalu jsem měl výbornou přípravu pro atletiku, byl jsem rychlý a měl jsem i vytrvalost. Docela rychle jsem se do toho vpravil a měl jsem to štěstí, že můj první trenér byl bývalý olympionik Josef Tomáš. Po vojně jsem odešel do Jablonce, ten byl v té době taková Mekka atletiky. Byla tam jediná třisetmetrová

hala v republice. V Jablonci jsem dělal vrcholovou atletiku, ale taky jsem se zranil. V roce 1970 jsem se oženil, a protože žena byla z Trutnova, tak mě to zaválo sem a hned jsem se zapojil trenérsky.

Znám tě hlavně jako trenéra sprinterů, tak by mě zajímalo, za kolik ty jsi běhal stovku?

Stovku jsem měl za jedenáct, ale nebyla to moje hlavní trať.

Ale to je dobrý čas, ne?

Docela to šlo, ale nejvíc si cením toho, jak se mi jednou povedlo zaběhnout kilák a stovku během fotbalové přestávky ve Dvoře. Bylo tam plno diváků, ostatní se už rozzcvičovali, já jsem přijel z vojny, sundal jsem uniformu, dal jsem si jednu rovinku, sundal jsem uniformu, dal jsem si jednu rovinku, druhou rovinku a šel na start. Víím, že bylo velké vedro a to já mám rád. Ten kilák jsem v té době nějak neběhal, ale ten den mi to sedlo a běželo to. Ve-

dle mě můj vzor a trenér Joska Tomáš a najednou 300 metrů před cílem už nešel, tak jsem si říkal, že to bude asi dobrý a v cíli 2:31. To jsem čuměl. No, a byl tam ještě jeden sprintér, který uměl stovku pod jedenáct, ale neměl nikoho, kdo by s ním běžel. Požádal mě, jestli bych se nemohl přidat. Takže deset minut po kiláku jsem běžel stovku. Za 11,2. Tohle se povede opravdu jednou za čas.

Co byla tvoje hlavní trať?

Běhal jsem čtvrtku i 800 metrů. Já jsem byl spíš na ty štreky, ale jelikož jsem měl z fotbalu rychlost, umístili mě v Jablonci do sprinterské skupiny. Když se na to dívám zpětně, nebylo to pro mě dobré. Trénovalo se tvrdě a na to jsem nebyl zvyklý. To jsme šli třeba z tréninku a nemohli jsme se ani zasmát. A po půl roce přišlo zranění nohy. Kdyby se dal vrátit čas, asi jsem tenkrát měl jít do Liberce.

Co se ti stalo?

Poranil jsem si sval. Dnes klukům vždy říkám takovou poučku v následujícím pořadí - zdraví, škola, sport. Dřív to bylo, že to musíš překonat. Měli jsme jet na měsíc na soustředění, což byla velká motiva-

ce. Z tréninku mě začala bolet pravá noha, na které jsem měl úraz už z dřívějška. Místo toho, abych se na to vykašlal, tak jsem makal. Když už jsem pak nohu za sebou tahal jako kůň a nemohl běhat, začal jsem aspoň posilovat, ale z břicha mi to sjelo do nohy. Několik měsíců jsem pak nemohl dělat nic. Jak se říká, osud, škoda, měl jsem na víc, nedopadlo to. Závodil jsem pak sice ještě dál, přešel jsem na štreky k jinému trenérovi, ale jak jsem se přestěhoval do Trutnova, už to na dálku nešlo dělat.

Jaký jsi byl vlastně běžec?

Třeba tu čtvrtku jsem měl nejlépe 49,5. V té době to šlo, na ligu to bylo dobré. V absolutní špičce jsem nefiguroval, ale třeba na mistrovství republiky jsem startoval, i když ve finále jsem nebyl.

Vzpomeneš si, kdy jsi absolvoval poslední závod?

Myslím, že v roce 2007, kdy jsem si při šedesátce zaběhl v Praze svůj druhý maraton v životě. Ten rok se mi podařilo trochu natrénovat, takže jsme s Vasilem Čalovkou pak jeli i na mistrovství veteránů do Itálie a tam jsem šel nějaký přespolák a 800 metrů.

INZERCE

SLAVNOSTNÍ VZPOMÍNKOVÉ ODPOLEDNE

při příležitosti 73. výročí ukončení 2. světové války

◆ **Pátek 4. května 2018**

ve 14:00 u památníku osvobození na městském
hřbitově v Trutnově

Ty jsi dal v šedesáti maraton? Klobouk dolů! A ten první jsi běžel kdy?

Poprvé jsem si ho zaběhl ve 45 letech. V Havlovicích, ale to byla strašná blbost. V březnu jsem se nechal vyhecovat Karlem Šklíbou a v květnu jsem stál na startu, kde se mi smáli, co tady dělají sprinteri. Nějak jsem to ale uběhl, chtěl jsem pod čtyři hodiny a povedlo se to za 3:56. Ale byl to odstrašující příklad, jak by se to nemělo dělat. To v těch šedesáti jsem trénoval a snažil se opravdu naběhat ty kilometry, půl roku - 200 kilometrů, jak se říká, a bylo to v pohodě.

Když se ještě vrátím k tvému aktivnímu závodění v dospělém věku, vzpomeneš si, kdy to bylo naposledy v nějaké soutěži?

Vím, že ještě v devadesátém pátém jsme s Vasilem Čalovkou jeli s družstvem do Turnova, to mě bylo 47 let. Jinak velmi rád vzpomínám na období, kdy už jsem v Trutnově trénoval a v roce 1977 se mi dostala do rukou vynikající parta z gymplu. Jako trenéra mě nikdy nebavilo, abych jen stál a díval se, tak jsem si s nimi dával rovinčky a pak i závodil.

INZERCE



KIA V AKCI

ZVÝHODNĚNÍ AŽ

100 000 Kč

a bezkonkurenční SEDMILETÁ ZÁRUKA

www.kia.com

7 LET KIA ZÁRUKA

ceed

KIA

The Power to Surprise

AUTOSAJM CZ, s.r.o.

Náchodská 509, 541 03 Trutnov,
tel.: 499 841 558, mob.: 776 696 266,
e-mail: autosajm.prodej@autosajm.cz,
web: www.autosajm.cz



Myslíš, že v dnešní době bys podával lepší výkony než třeba před 50 lety?

Určitě. Kdybych tenkrát věděl to, co vím o tréninku teď, a že se hlavně nic nesmí lámat přes koleno, tak jsem o tom stoprocentně přesvědčený. Já jsem vlastně neměl čas se pořádně rozvinout.

O to víc času jsi ale měl se rozvíjet jako trenér a předdávat zkušenosti mladým...

Ano, a to i díky tomu, že mě vedli dva vynikající trenéři, kteří mě toho hodně naučili. Tím prvním byl, jak už jsem řekl, Josef Tomáš, který běžel na olympiádě v Tokiu pětku a desítku. Tím druhým pak Mírek Gráf z Liberce, který byl také reprezentant a vynikající vytrvalec. V sedmapadesátém roce porazil Zátopka, i když ten už v té době končil.

Vzal sis od nich poučení pro sebe, jako trenéra?

Hlavně ten jejich přístup, protože když se dostali takhle daleko, nějaký talent určitě museli mít. Říká se, že 30 procent je talent a 70 procent dřiny, aby byl někdo hodně dobrý. Jak Josef Tomáš, tak Mírek Gráf atletice věnovali opravdu všechno, sami dosáhli vysoko a vychovali hodně lidí. Ale i další trenéři, se kterými jsem se potkal, byli dobří. Jejich tréninkové metody, ač jsou staré, stále využívám.

Jaké metody praktikuješ?

Já jsem zastáncem tří atletických škol. Novozélandské školy Arthura Lydiarda, to jsou dlouhé běhy a fartleky. Pak do tréninku zařazují prvky jako výběhy kopců, což vzešlo od Australana Percy



Cerutty, který honil své svěřence v dunách. A třetí škola je americká, z tréninkové skupiny slavného trenéra Buda Wintera, ten vychoval spoustu skvělých sprinterů, jako byli Evans, Smith nebo dálkař Beamon. Z toho všeho čerpám. Když k tomu přidám ještě nějaké svoje osobní poznatky, tak si myslím, že to funguje docela dobře. Z tréninků nedělám žádnou moc velkou vědu, jako dělají někteří trenéři. Jsem spíš pro přirozený vývoj. U sprinterů je moje hlavní krédo uvolněnost, u štrekařů naběhat v terénu a pak intervalové tréninky.

Máš něco oblíbeného, co zařazuješ do tréninku?

Jsou to takzvané vlnky, je to podle toho tréninku amerických sprinterů. Běhání na boso po trávě. Deset metrů zabereš, deset vypustíš, deset zabereš, deset vypustíš.

Co nejčastěji vytýkáš svým svěřencům?

Atletičtí trenéři hodně dbají na techniku, někde se ale na ní zaměřuje až moc. Já na techniku dbám samozřejmě taky, ale nelámu to přes koleno. Hovořím ze své zkušenosti starého trenéra, což je možná špatně, ale když někomu ty ruce nejdou, jak by měly jít, a vidím, že mu to prostě nejde, tak ho nebudu nutit, aby šel hezky a třeba se zhoršil. Podívej se, jak běhal Zátopek, Halberg nebo Johnson, který běhal v záklonu. Já říkám, že sedá je teorie a zelený strom života. Uvolněnost a přirozenost.

Na koho ze „svých“ bývalých kluků vzpomínáš?

Rád vzpomínám na partu z gymplu, tam byl Pa-

vel Milata, Jindra Caldr, výškař Špičák... Kluci byli dobří jak ve sportu, tak se dobře učili. Už jsem to svoje řízení tady jednou řekl, ale klidně ho zopakuji znovu v tom správném pořadí - zdraví, škola, sport. Všechny to bavilo, porazili jsme Nové Město a vyhráli krajský přebor. Z té novější doby byl třeba výborný štrekař Jakub Skalka, Honza Chráska, Matěj Červený...

Co generace tvých aktuálních svěřenců, jak se ti zamlouvá?

Mám dvě skupiny a momentálně spíše u mě převažují štrekaři, sprintery budu muset asi předat, protože to s nimi nějak nestíhám. Udělala se tady dobrá parta a někdy si připadám jako na Dukle, pěkně se na to dívá, když jim to měřím. Má to kvalitu. Když vytáhnou další slovo ze slovníčku, říkám tomu výživný trénink.

Co tě na atletice baví?

Atletika je krásná a stopky nejdou ošidit. Hrál jsem fotbal, který mě bavil také, ale trochu mi vadilo, když to někdo flákal. On mohl být dobrý, třeba

INZERCE



Lékárna

U Anděla Strážce

v Trutnově

**Hledá lékárnici/lékárníka
na plný úvazek.**

Nástup možný ihned.

**Více informací v lékárně
nebo na tel.: 777 034 664
u pana Martince.**

dal pak i gól, ale já jsem si víc cenil těch, co makali. Já jsem byl vždycky pro nasazení. Když fotbalisti z národa říkají, že do toho dali všechno a tak dále, to je přeci povinnost, ne? Atletika mě bavila i proto, že mi to šlo samo od sebe, z fotbalu jsem měl dobré vlohy. Ten pohyb a taková ta uvolněnost, když doběhneš, ty endorfiny. A když se sejde dobrá parta, to je taky důvod, proč se pak sem člověk těší a baví ho to. Myslím tím i bafuňáře. V Trutnově teď máme dobré zajištění jak bafuňářské, tak trenérské, je tady kvantita i kvalita. Prostředí je také hezké, podmínky pro atletiku máme dobré. Na příkladech Lady (Pejchalové) a Matěje (Červeného) je vidět, že i v těchto podmínkách, které nejsou na vrcholové úrovni - není tady třeba taková regenerace, jdou vychovávat reprezentanti.

Jak jsi na tom s pohybem ty po sedmdesátce?

Snažím se chodit s holemi. Třikrát týdně na tréninky, ale měl bych být ještě lepší a chodit ráno ještě aspoň pětku. Když je pak teplo, tak si představuji, že jsem na běžkách. Koupil jsem si také rotoped, tak se snažím jezdit. Občas si jdu zaplavat.

INZERCE



Kvalifikace o ligu, 4x400 m, Strahov 1970.

Co by sis přál pro trutnovskou atletiku do budoucna?

Důležité je, že v přípravce máme stále dost dětí. Sice u atletiky některé nevydrží, ale nevadí, že pak děvčata třeba budou hrát basket nebo kluci fotbal. Ať už budou dělat jakýkoliv sport, tak ne nadarmo se říká, že atletika je základ a všeobecná průprava. Přál bych si, abychom zase vychovali pár špičkových jednotlivců, myslím, že tu máme několik hodně dobrých nadějí. Myslím si, že díky té partě, kterou tu máme, to jde stále nahoru. ■

JAN TUNA

- narozen 8. ledna 1947 v Lokti
- je ženatý 48 let, s manželkou Alexandrou vychovali dvě děti (Jan, Dita) a mají sedm vnoučat
- vystudoval papírenskou průmyslovku v Hostinném, naposledy pracoval v elektrárně jako vodohospodář
- je držitel atletické licence trenéra II. třídy
- osobní rekordy: 60m 7,2s, 100m 11,0s, 200m 22,9s, 400m 49,5s, 800m 1:56,4, 1000m 2:31,2
- v roce 2010 získal vyznamenání ČUS za dlouholetou práci a přínos sportu a v roce 2016 dostal podobné ocenění od města Trutnov
- má rád svou rodinu, vstřícnost, spolehlivost, nemá rád aroganci, intriky a brzké vstávání

NAVŠTIVTE VÝSTAVU



- ZAHRADA
- HOBBY
- DĚTSKÝ DEN

27.-28. dubna
Společenské centrum UFFO
TRUTNOV

pátek 9-18 hod., sobota 9-17 hod.



Dnes už potiskneme úplně všechno (skoro)

Firma WILLCAP se na reklamním trhu severovýchodních Čech objevila již na počátku devadesátých let. Díky mnohaletým zkušenostem nabízí dnes komplexní servis, včetně prakticky všech dostupných technologií deko-ru reklamního zboží. Vedle 3D reklamy se firma věnovala rovněž před časem úplně novému sportovnímu odvětví – moderním šípkám. A také v této oblasti získala brzy dominantní postavení nejen jako provozovatel, ale i organizátor šípkových soutěží v celé ČR. Tato aktivita byla postupně utlumována a převedena na spřízněné firmy. Co však zůstalo, byla orientace na výrobu a prodej sportovních pohárů a trofejí. Tři otázky jsme položili jednateři společnosti Zdeňku Vylíčilovi.

V čem vidíte největší přednosti vaší firmy?

Určitě v tom, že nám nejde jen o to zboží prodat, ale že ho umíme i potisknout, opískovat, opatřit výšivkou, zabalit... Naší prioritou je zvládnout v potřebné kvalitě i kusové a malé zakázky. Postupně jsme se vybavili potřebnými technologiemi, které dokážou bez pracné a nákladné přípravy barevně potisknout třeba jen jediné tričko, tužku, skleničku, ale také třeba i výrobky a polotovary z kovu, plastu, gumy, korku a podobně.

Co dnes nabízíte vašim zákazníkům především?

Kromě standardní katalogové nabídky reklamních dárků, pohárů a medailí, je to hlavně TEXTIL a SKLO. Reklamní textil patří obecně mezi nejprodávanější komoditu a naše nabídka skleněných pohárů, trofejí a plaket nás naopak výrazně odlišuje od konkurence. A zájem o skleněné ocenění pořád roste...

Kdo jsou vaši zákazníci?

To je různé. Z poslední doby je určitě zajímavá spolupráce s firmou Koh-i-noor. Jejich světoznámé patenty totiž dostávají konečný design právě u nás. A na Autodrom Most zase putují naše velké skleněné trofeje. Ale to jsou, řekneme, třešničky na dortu. Pro nás jsou stejně důležité i zákazníci, kteří si přijdou koupit třeba jen 100 propisovaček nebo jen sadu medailí a chtějí na nich vidět své barevné logo. A to my umíme. ■



Willcap, spol. s r. o.
Za Školou 178, Trutnov
www.facebook.com/willcap.cz
www.willcap.cz



Když nemůžu vyběhnout, trpím

Je x tisíc důvodů, proč lidé začínají běhat. Markéta Vondráčková z trutnovského Horního Předměstí, když byly její děti opravdu malé, potřebovala být alespoň půlhodiny sama v lese, aby se odreagovala. „A tím, že jsem se k nim potřebovala brzy vrátit, nešla jsem se projít, ale šla si zaběhat,“ svěřuje se povoláním kadeřnice, jak se u ní začala rodit vášeň pro běh, kterému se nyní věnuje již osm let.

✂ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: RENÁTA TOMMOVÁ

Markéto, jakou roli hraje pohyb ve tvém životě?

Důležitou. A to jak po fyzické stránce, tak psychické. Mám dané dny v týdnu, kdy trénuji, a když přijdou chvíle, kdy nemůžu vyběhnout, trpím, protože běh je už má součást žití. Jsem při něm tady a teď. Je to pro mě prostě krásná meditace v pohybu.

Věnovala ses aktivně nějakému sportu od dětství?

Kupodivu ne, ale předpoklady tam přitom byly. Běh mi nikdy nedělal potíže, byla jsem vždy z těch dětí, co bylo rádo, když se šlo na stadion běhat a skákat do dálky. Žila jsem na vesnici asi 5 kilometrů od Žacléře, kam jsem chodila na základní školu a nebyl pro mne problém jít ze školy skoro každý den pěšky. Navíc jsme měli velké hospodářství, kde jsem musela už od mala hodně pomáhat. Tak takový jsem já měla sport v dětství.

Jak bys shrnula těch osm let běhu, co máš za sebou?

Na začátku to bylo těžké, chvíli to přece jenom trvá, než jste v kondici. Pak přišla radost s každým uběhnutým kilometrem navíc. A v současné době jsem vděčná za to, že stále můžu i po těch osmi letech běhat bez vážnějšího zranění.

Kdy přesně jsi poznala, že už je pro tebe běh vášní, studnou energii a duševního klidu?

Myslím, že když už jsem bez problému uběhla pět kilometrů a postupně kilometry navyšovala, tak to přišlo. Je to přeci skvělé běžet s tím, že konečně fyzicky můžete a netrápíte se.

Zajímalo by mě, jak to máš ty, když se ti jít běhat nechce, jestli nejdeš, nebo se přemůžeš?

To víš, že se mi někdy nechce, ale prostě se obléknu a jdu, přemůžu se a pak jsem za to ráda. Je to jen být a mít v sobě disciplínu.

Chodíš radši běhat sama, s partákem či dokonce ještě ve větší bandě?

No tím, že trénuji skoro pouze ráno, a to dvakrát v týdnu a v neděli fakt brzy po ránu, tak většinou sama, ale někteří mí partáci, když můžou, tak se přidají a jsem za to ráda. No, a ve větší bandě se pravidelně vybíhá na Štědrý den ráno.

Díky běhu jsi právě určitě také poznala spoustu nových přátel...

Ano, díky běhu mám spoustu známých a přátel. Někteří jsou opravdu mými přáteli a moc ráda je vždy vidím, vyběhnu s nimi nebo zajdeme třeba i na kávu.

Jak vypadají tvoje tréninky? Jdeš si jen tak zaběhat, nebo do toho přidáváš ještě nějaká další cvičení?

K běhu se snažím, a to hlavně v zimě, kterou miluji, přidávat běžky a skialpy. Celý rok jen pouze běhat by mě fakt nebavilo. Už z toho důvodu, že si myslím, že je potřeba zatěžovat i jiné svalové skupiny, tím se předchází zraněním z jednostranné zátěže. Dále se snažím praktikovat Ashtanga jogu a po jedenácti letech jsem se vrátila k jízdě na koni.

Jakou nejdelší vzdálenost si zatím uběhla?

V závodě 68 kilometrů, jinak trénuji od 10 do 25 kilometrů. Jednou za rok udělám to, že si úplně sama naplánuji dvoudenní přeběh. Předloni jsem zvládla Jeseníky a loni jsem přeběhla z Jizerských hor přes nejvyšší horu Smrk a přes Sněžku do Pece pod Sněžkou. Šedesát kilometrů za dva dny.

Jak vzpomínáš na svůj první závod?

To se ještě běhal v Praze Nike Run. Ten byl můj první asi před sedmi lety. To jsem ještě vůbec nikoho v Trutnově běžecky neznala. Sama jsem se přihlásila, odběhla a přijela domů. Ted' většinou nejedu sama a jede nás víc. A to je fajn.

Co tvému běhání říkají doma?

Otázka spíše pro ně. Asi už to tak prostě berou, že to tak mám a respektují to.

Daří se ti skloubit běh s prací a dalšími aktivitami?

Někdy je to vážně těžké. Muži to mají v tomto směru asi lepší. Snažím se to ale nějak zvládat a zorganizovat, ale někdy se mi stává, že tolik potřebovat v týdnu, jak bych si představovala, nedávám.

Dbáš jako žena na to, jak při běhu vypadáš?

Momentálně jako ambasadorka Norské Mody pro

Pec pod Sněžkou oblékám a testuji oblečení značky Kari Traa pro běh, tak tím je to vyřešené. *(usmívá se)*

Co fotky na Facebook, Instagram a další sociální sítě? Sypeš to tam?

Ano sypu, ale s mírou. Abych si dávala na sítě každý svůj záznam z tréninku plus fotky, tak to ne. Běhám pro sebe, ne pro sociální sítě, ale věřím, že pro někoho je to motivace, takovou já nemám.

Co plánuješ v letošním roce?

Koncem dubna každoročně začínám Vysockým krosovým půlmaratonem, v květnu pak Dejwyho běh v Peci, v červnu půlmaraton v Žacléři. Podruhé si dám Horskou výzvu Šumava Long v létě, tam ta trasa nemá chybu. V září určitě běh Broumovské stěny a s podzimem si přidám nějaký nový závod. Jo, a abych nezapomněla, dostala jsem nabídku běžet jako časový vodič na Olřincar Trutnovském půlmaratonu, tak poběže se mnou.

Někde na webu jsem četl, že tvým snem je dát si závod v zahraničí. Už se něco rýsuje?

Ne, ne. Až to půjde, tak zkusím nějaký závod na Slovensku. A jinak by se mi moc líbil závod MIUT na Madeiře, ale určitě ne těch 115 kilometrů s převýšením 7200+. Každopádně by mi vyhovovalo tamní klima.

Charakterizuj sama sebe jako běžkyni třemi slovy.

Disciplinovaná, pracovitá a šťastná. ■



MARKÉTA VONDRÁČKOVÁ

- narozena 4. prosince 1976 v Hradci Králové
- vdaná 11 let, s manželem Robertem vychovávají dvě děti Nikol (11 let) a Tomáše (8 let)
- dvacet let pracuje jako kadeřnice
- běžecké závody/úspěchy: v loňském roce vítězka Horské výzvy - Krkonoše trasy Long 68 km v kategorii dvojic žen, 2. a 3. místo Vysocký půlmaraton, 1. místo Saar Challenge na 39 km
- má ráda svou rodinu, profesi a sport, nemá ráda změnu na letní čas, vedro a lečo





Chceme dětem pomáhat objevovat krásy sportu

Základní potřebou malých dětí je pohyb. Městský fotbalový klub Trutnov proto rozjel v září loňského roku projekt s názvem Hýbeme se rádi, s nímž pravidelně dochází do mateřských škol a věnuje se cvičení s dětmi. „Naším hlavním cílem je, abychom naučili děti od začátku milovat sport. Víme, že v tomto věku se dají hodně ovlivnit, a tak se snažíme při našem cvičení působit právě na emoce dětí“, vysvětluje Daniel Franc, vedoucí trenér fotbalového Sportovního střediska mládeže v Trutnově.

🗨️ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Fotbal patří v naší zemi k nejrozšířenějším sportům, a tak místní trenéři do jisté míry cítili zodpovědnost za to, jaký je současný stav dětí z pohledu pohybu. „Projekt jsme založili proto, že cítíme velkou potřebu zvýšit všeobecnou pohybovou gramotnost u dětí. Velmi nerad srovnáváme dnešní dobu s dobou, kdy si děti hrály za baráky a podobně. My se snažíme najít způsob, jak pracovat s problémem nedostatku pohybu a věříme, že právě tohle je způsob, jak děti dobře nastartovat,“ říká Daniel Franc, který by hned na začátku rád zdůraznil, že cílem v žádném případě není dělat reklamu fotbalu, ale sportu. „Pokud

děti půjdou hrát fotbal, budeme samozřejmě rádi, ale priorita je pro nás ta, aby skutečně sportovaly,“ podotkl. Protože sportu není nikdy dost, a protože právě díky sportu se dá do budoucna snižovat riziko zdravotních problémů, stejně jako snižovat riziko kriminality v našem městě.

Celý projekt probíhá tak, že trenéři komunikují s vedoucími pracovníky jednotlivých odloučených pracovišť mateřských školek v Trutnově, společně vymyslí termíny (vždy cca na 2 až 3 měsíce) a na základě těchto termínů pak jedou do mateřské školy, kde s dětmi hodinu cvičí. „Jsme moc rádi, že ve většině školek jsou prostory pro cvičení venku



školky navštěvují dva trenéři a žádnou ze školek to nic nestojí.

„Náš projekt plánujeme posouvat dále, chceme na děti působit a pomáhat jim objevovat krásy sportu,“ zdůrazňuje poněkolkáté vedoucí sportovního stře-
diska. Od září by se mohl zase maličko vylepšit a roz-
šířit. „Určitě také plánujeme rozšiřovat projekt i na
základní školy, ve kterých už sice působíme nyní, ale
ještě ne úplně podle našich představ,“ naznačuje Da-
niel Franc. Rád by v rámci projektu inspiroval učitele
přímo ve výuce na prvním stupni základních škol.

S Hýbeme se rádi trenéři MFK začali loni v září
a od té doby odcvičili více než 50 hodin, a prošlo jim
rukama okolo 1000 dětí. „Věříme, že to už je číslo,
díky kterému bychom mohli něco ovlivnit,“ zamýšlí
se Franc, jenž by na závěr chtěl moc poděkovat paní
ředitelce MŠ Vladimíře Priputenové, která společně
se zástupci města umožnila projekt pravidelně pro-
vozovat. Stejně tak patří velký dík všem učitelkám ve
školách, protože jsou prý vždy nápomocné a vytváří
skvělou atmosféru a podmínky pro cvičení. ■

nebo uvnitř, a tak máme možnost pohybový projekt
realizovat přímo ve školce,“ přibližuje Franc. Tam,
kde místo pro cvičení není, tak se snaží najít alterna-
tivu buď na fotbalovém stadionu, kde je nejen hřiště,
ale také menší tělocvična, anebo v blízkosti školky.

Náplní cvičení je všeobecná průprava, která není
dlouhodobě zaměřená na žádný sport. „I přesto, že
jsme společně s kolegou Lubošem Kopeckým oba
trenéři fotbalu, tak v žádném případě nepreferuje-
me fotbal, ale snažíme se aktivity co nejvíce střídát,“
tvrdí Daniel Franc a doplňuje: „Každé cvičení tak
hrajeme různé hry s míčem, ale i bez míče, snažíme
se rozvíjet obratnost, soutěživost, ale znovu zdůraz-
ním, snažíme se v dětech budovat vztah ke sportu,
a to tak, že budou odcházet ze sportování s úsmě-
vem.“ Cvičení probíhá vždy dopoledne v rámci sa-
motné výuky ve školce.

Trutnovští trenéři jsou zároveň rádi, že se podařilo
zorganizovat celý projekt tak, že vždy cvičí s celou tří-
dou ve školce bez rozdílu věku, pohlaví, ale co hlav-
ně, také bez rozdílu sociálních skupin. „Různých akti-
vit ve školách je dnes hodně, ovšem drtivá většina je
pro rodiče respektive děti zpoplatněná, a tak se může
stát, že by někdo rád danou činnost dělal, ale zkrát-
ka na ni nemá peníze. Naše aktivita je postavená tak,
že si sháníme sami peníze, které nám čas strávený ve
školách zaplatí,“ vysvětluje Daniel Franc. Pravidelně

INZERCE



ROCK MACHINE MODELY 2018
V PRODEJI
ELEKTROKOLA / SLEVY NA LOŇSKÁ KOLA

Připravte své kolo na sezónu
V NAŠEM SERVISU



JÍZDNÍ KOLA
PRODEJ - SERVIS
Zdeněk Křížek, Horská 10, Trutnov, 541 01, tel.: 499 812 868, 603 480 169



ZPA pomáhá sportem

V ZPA Smart Energy vyvíjíme, vyrábíme, prodáváme a servisujeme elektroměry, přijímače HDO a software pro řízení spotřeby energií. To je „TO“, co náš živí a baví. Spojují nás ovšem i mimopracovní záliby, které nás neživí, zato ohromně baví! Zároveň významně neformálně posilují náš tým. Více vám o tom poví vedoucí oddělení HR Jana Křemenská.

Jaké záliby máte na mysli?

V ZPA Smart Energy rádi sportujeme. Hlavně běháme a jezdíme na kole. V letech 2015 až 2017 jsme poměřovali své síly a zejména dosažené časy v několika ZPA tours. Byla to ZPA CYKLO tour, ZPA SKI tour, ZPA RUN tour a ZPA SWIM tour. Pro jednotlivé tours byly určené trasy. Průběžné výsledky a postavení jednotlivých účastníků tour jsme mohli samozřejmě sledovat ve sportovní sekci na intranetových stránkách, které spravuje Daniel Havelka. V jednotlivých tour jsme v roce 2017 naběhali a najezdili celkem 5 320 km na kole, 1 964 km na lyžích a naše nohy naběhaly 1 967 kilometrů. Sportovní tours byly oblíbené, setkávali jsme se ovšem i s kritikou některých našich netrutnovských kolegů, kteří by se rádi zapojili do běžecké části tour, ale tratě kolem Trutnova pro

ně nebyly z jejich domova dostupné. Začali jsme proto přemýšlet, jak se s tím vypořádat.

A povedlo se?

Při hledání řešení se zrodila myšlenka, zda takto nasportované kilometry neproměnit v reálné peníze a těmi poskytnout podporu někomu, kdo se pere s handicapem. Myšlenku jsme velmi rychle převedli do praxe. Po projednání a schválení vedením společnosti jsme na vánočním večírku 2017 vyhlásili nový projekt ZPA pomáhá sportem. Chceme takto podpořit znevýhodněné jednotlivce z Trutnovska. Od 16. prosince proto sportujeme pod dohledem aplikace Endomondo. Kilometry, které najedeme na kole, naběháme, nebo nyní v zimě naběháme na běžkách, registrujeme v této aplikaci. Po dobu projektu se všechny nasporto-

vané kilometry budou sčítat. Na konci projektu (prosinec 2018) se kilometry převedou na peníze. Je to jednoduché, kolegové sportují a společností poskytnou finance. Předání finančního daru proběhne na vánočním večírku 2018.

Komu bude finanční dar předán?

Po výzvě našim zaměstnancům, a také po výzvě na Facebooku již nyní víme, že naše podpora je směřována paní Šárce Musilové. Tato handicapovaná sportovkyně z Trutnova se věnuje lukostřelbě a dosáhla i takového úspěchu jakým je bronzová medaile z Paralympiády v Riu 2016. Dalším jejím sportovním zájmem je kvadrurugby. Finanční podporu chce využít na nákup přístroje Motomed Viva 2, který díky motorům dokáže pasivně protahovat dolní končetiny a zároveň pomáhá na horních končetinách s protažením a posilováním zbytkových svalů. Cena tohoto přístroje se pohybuje kolem 60 tisíc. Záleží tedy teď na nás a našich naběhaných a naježděných kilometrech, kolik paní Šárce Musilové přispějeme. Je skvělé, když víte, že svým sportováním přispíváte dvojnásob.



Ke své fyzické a duševní kondici a také dalšímu sportovci. Zatím máme a do dalších období také očekáváme největší „výťažnost“ v běžecké části. Přestože běžecká sezóna pro mnohé kolegy ještě nezačala, máme naběháno už 3 270 kilometrů.

Jsou ZPA tours jediným sportovním vyžitím?

Při výčtu sportovních aktivit našich zaměstnanců nesmím zapomenout na velmi úspěšnou Zeměpisně-naučnou cyklistickou hru. V úvodu cyklo-hry její autor Aleš Mikula napsal: „Cyklistika není jenom o rychlosti, ale také o příjemném putování a poznávání malebných zákoutí našeho okolí. Prá-





vě tyto cyklistické zážitky Vám chci touto formou nabídnout.“ A to, co kolega slíbil, také splnil. Hra pro zaměstnance ZPA byla v roce 2017 vypsána na 5 měsíců. První etapě, otevřené 1. května, předcházela prolog. Na počátku každého měsíce byly na webových stránkách hry zveřejněny indicie, podle kterých bylo nutné identifikovat cíl etapy. V místě cíle byla schována schránka s 10 tokeny. Jednotlivé etapy byly tematicky zaměřeny. Historická etapa nás zavedla ke Smírčímu kříži na Bukové hoře, zoologická na polskou ZOO Farmu, zeměpisná do Lvího dolu, s architektonickou etapou jsme opět překročili hranice s Polskem, konkrétně jsme zajeli do Okrzeszyna. Poslední etapa, která skončila 30. září, nás dovezla nedaleko Broumova ke Kapli Panny Marie Sněžné. Cyklohra se setkala s velkým ohlasem našich zaměstnanců. Netrpělivě čekáme, zda a kdy odstartuje druhý ročník.

Účastní se zaměstnanci i mimofirmních sportovních akcí?

Letos naše cyklisty ze ZPA Bike Teamu čeká například ČT Author Cup, seriál závodů Kolo pro život a zejména Krkonošská 70, kde v loňské sezóně vystoupali na bronzový stupeň v kategorii firemních týmů. Chystají se také na nově vzniklý závod Šlapu na čáru, který je zavede z Horního Maršova na Pomezí Boudy. Při loňské premié-

ře se náš kolega Jakub Horák objevil na stupních vítězů.

Podporuje Vaše firma i akce pro širokou veřejnost?

Na začátku jsem zmínila ZPA tours. Po výčtu jednotlivých tour proto nepřekvapí, že jsme se v roce 2016 stali hlavním partnerem Triatlonu Dolce. Tedy závodu, který kombinuje plavání, kolo a běh. Mám radost, že v loňském roce náš tým ve složení Jindřich Král a Daniel Havelka zvítězil v kategorii štafet. V letošním roce můžete společně s námi odstartovat 25. července. ■



ZPA Smart Energy a.s.

Komenského 821, 541 01 Trutnov

e-mail: zpa@zpa.cz

tel.: +420 499 907 111, fax: +420 499 907 497

www.zpa.cz

Plazení, běhání, šplhání, brodění...

V cíli budete špinaví, mokří a vyčerpaní, ale šťastní. Extrémní překážkový závod Excalibur Race se po roce začátkem června vrátí do lyžařského areálu v Mladých Bukách.

• MICHAL BOGÁŇ, FOTO: JAN BARTOŠ

Hlavní novinkou druhého ročníku českých OCR závodů (Obstacle Course Racing) je, že se zápolení s překážkami na trati vojenského stylu roztáhne z jednoho dne do celého víkendu 2. - 3. června. „Z loňské sezony jsme měli ohlasy, že závodníci si chtějí vyzkoušet obě trasy, takže jsme jim vyhověli,“ hlásí organizátor Jakub Exner.

Mladobucký program tak zahájí sobotní KIDS závody (800 metrů), pak přijde na řadu trať SKY (6 km a 23 překážek) a hlavní vrchol se odehraje v neděli při závodu HELL (10 km a 32 překážek). „Za každou trať dostane závodník jinou medaili, které půjdou spojit a udělají jednu velkou,“ prozrazuje pořadatel další novinku.

Novinek bude ale daleko víc, ať už v zázemí nebo přímo na trati. „Například celý ročník s námi objede stánek Pulsmetry.cz, kde závodníci můžou vidět nové sportovní hodinky, které často používají,“ uvádí Exner. Co se týká překážek, už loni ve Vranově, což byl druhý závod série (letos přibyl ještě třetí díl - v Hornickém skanzenu Mayrau ve Vinačicích), postavili organizátoři několik nových „bariér“ a letos to nebude jiné. „Překážky se snažíme vylepšovat každým závodem,“ potvrzuje Exner.

Hodně zajímavou překážkou, která už byla použita na Moravě a na kterou se letos mohou těšit také v úpatí Krkonoš, bude UFO. „Jde o šplh na laně s překážkou uprostřed,“ vysvětluje pořadatel s tím, že přibudou i další silové „atrakce“. A nově budou také přidány překážky v lese. „Ale více už prozrazovat nebudeme,“ usmívá se Exner.

Účastníci závodu v Mladých Bukách prověří zajímavá trať poskládaná přes celý lyžařský areál a právě nedaleký les, kde jsou mimo jiné jeskyně, skály i stará koryta potoků. V areálu poznáte i v červnu ledovou řeku Úpu, staré jezírko a mnoho dalších přírodních překážek. „Musíme říct, že prostředí se nám v prvním ročníku osvědčilo, tamní areál nám vyšel se vším vstříc a závodníci si ho pochvalují - velké parkoviště, čisté toalety, kvalitní jídlo a po sportovní stránce je to areál, který ukáže, jak jste v zimě trénovali,“ tvrdí Exner.

Hlavní závod na 10 kilometrů loni ovládl Lukáš Tyl z Přemyslovic. Trať zdolal za 1 hodinu 12 minut a 9 vteřin. Na kratší šestikilometrové trase zvíťazil Petr Kostovský z Batňovic. Celkem pod Krkonošemi startovaly necelé dvě stovky závodníků. „Momentálně už máme více přihlášených lidí než minulý rok, za což jsme strašně rádi a žene nás to dál,“ těší pořadatele zájem o závod, který chtějí, aby se každý rok posouval výše. Letos tak například plánují zaměřit se na závody dětí a jejich medaile. A pokusit se sehnat ještě více dobrovolníků, kterým už mohou dát i finanční odměnu. ■





Pohyb je život

HYNEK ŠNAJDAR
FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Původně studovala neurologii. Rychlá viditelnost výsledků ji však později přivedla k rehabilitačnímu lékařství. Doktorka Silvie Šidáková, současná primářka rehabilitačního oddělení Oblastní nemocnice v Trutnově, den co den pomáhá pacientům s pohybovými problémy. „Současným životním stylem se situace zhoršuje,” říká.

Je nějaký rozdíl mezi rehabilitačním lékařem a fyzioterapeutem?

Rozdíl je docela zásadní a liší se to hlavně ve vzdělání. Rehabilitační lékař vystuduje medicínu, po vysoké škole si vybere obor rehabilitace a musí z něho udělat atestaci. Pak se stává rehabilitačním lékařem. Fyzioterapeut také vystuduje vysokou školu, je to bakalářský nebo magisterský obor. Není to ale celostní medicína, soustřeďuje se konkrétně na pohybový aparát. Potom pracuje v ambulancích nebo na lůžkových odděleních. Lékař pacienta vyšetřuje, diagnostikuje a předepíše terapii.

Proč jste se rozhodla právě pro tento obor?

Původně jsem studovala neurologii. Setkala jsem se ale s profesorem Karlem Lewitem, což byl nestor rehabilitačního oboru, úžasný člověk a učitel. Díky němu jsem viděla pro mě základy toho typu, že pacient vstupoval do ordinace v předklonu, nemohl se ani hnout a odcházel zdravý. V jiných oborech jsem takovou rychlost a jednoduchost neviděla.

Nadchlo mě to a rozhodla jsem se, že se v tomto směru vzdělám. Absolvovala jsem nějaké kurzy. Pracovala jsem sice jako neuroložka, ale k rehabilitaci jsem vzhlížela. Proto jsem se rozhodla udělat si atestaci z rehabilitace a už jsem u tohoto oboru zůstala.

Co musí lékař ve vašem oboru ovládat?

Anatomii těla, dále by si měl udělat kurz manuální medicíny zahrnující napravování a mobilizování kloubů. To je povinný základ. Při atestaci jsou však nutná další množství kurzů. Rehabilitační lékař by měl umět stanovit správnou diagnózu, to považuji za velmi důležité. Je třeba u pacienta vyšetřit nejen to místo, které ho bolí, ale celý pohybový aparát. Na tom záleží, jaká bude stanovená terapie. Je to poměrně těžký obor.

Často na jaře vidím cyklisty či běžce s viditelnou nadváhou, jak chtějí shodit nadbytečná kila. Není například běh velkou zátěží pro jejich klouby?

Určitě je. Je vždycky důležité zvolit tu správnou míru pohybu. Pohyb je život, když se nehýbeme, tak nás všechno bolí, degenerují klouby a ochabují svaly. Spousta lidí třeba do padesáti let nesportuje, mají nadváhu a pak se rozhodnou s tím něco udělat. Mají nadšení a pustí se s vervou do pohybu. Určitě se pak může stát, a je to poměrně časté, že to vzdají, protože mají problémy, bolesti nebo si způsobí úraz. Ideální by bylo, kdyby takový člověk získal radu od někoho, kdo tomu rozumí, nejlépe od fyzioterapeuta či rehabilitačního lékaře. Někdy ale stačí použít obyčejný selský rozum a být opatrný. Je tedy samozřejmě dobré s pohybem začít, ale pozvolna, v malých dávkách, postupně si přidávat a dostávat se do kondice.

Ta nárazová zátěž je tedy spíše škodlivá.

Obecně jakákoliv nárazová zátěž není dobrá, i když trénovaný jedinec ten náraz pochopitelně zvládne lépe. Ale i vrcholoví sportovci, když něco přeženou, způsobí si snadno úraz. Nesportovcům hrozí velké potíže, ozvou se problémy, o kterých původně nevěděli, třeba artróza.

Jak by se měl člověk rozumně chovat ke kloubům?

To je těžká otázka, je to individuální. V rehabilitaci platí známá věta: forma není funkce. Někdo přijde, nemá zvláštní potíže, my mu uděláme rentgen a zjistíme, že má například artrózu třetího stupně a další neduhy. Naopak někoho třeba bolí kyčel, ale nemusí mít žádný nález. To znamená, že míra opotřebení může být daná geneticky, nebo životním stylem. Kdo v mládí sportuje, je na tom později většinou lépe než ten, který se moc nehýbal.

Je běh pro klouby dobrý sport? A co vhodná obuv?

U běhu jsou obecně škodlivé tvrdé nárazy. Když budu například běhat po chodníku nebo asfaltu a budu mít obuv s tenkou podrážkou, tak trpí klouby. Doporučuji tedy běhat spíše v přírodě, mít dobrou obuv, která je myslím běžně dostupná.

Jaký má vliv dnešní způsob života - vysedávání u počítače, málo pohybu, přejídání se - pro pohybové ústrojí?

Dá se objektivně říci, že špatný. Nejhorší na dnešním životním stylu je sezení. Je jedno, jestli u počítače, v kině nebo v kavárně. Prostě dnešní člověk hodně hodin prosedí. Když dlouho sedí, tak méně dýchá. Tím, že se bráníce, což je sval, který aktivuje vzpřimovače trupu, při mělčím dechu používá méně, břicho se neaktivuje, nepracují vnitřní svaly a trpí nedostatkem kyslíku. Při sezení jsou navíc klouby v polohách, kdy člověk není narovnaný, a pak při dlouhodobém sezení trpí a zkracují se svaly dolních končetin.

Doporučila byste tedy při sedavém zaměstnání se občas projít?

To je naprosto zásadní. Když to jen trochu jde, radíme pacientům chodit. Ideální je práce, kdy lze měnit polohy těla.

Měli v minulosti lidé více pohybu? Zhoršila se za poslední roky v tomto směru situace?

Situace se zcela jistě zhoršuje hlavně v tom smyslu, že dříve se řešily zejména akutní potíže. Někdo si zablokoval záda nebo měl nějaký úraz, po padesátce pak přicházeli pacienti s chronickými



ARIES MEDISHOP
zdravotnické potřeby

**Výdej na poukaz - Volný prodej
Odborné poradenství**

NOVĚ OTEVŘENO

**Bulharská 135
541 01 Trutnov**

**M: 602 453 003 / E: trutnov@aries.eu
Otevírací doba: PO-PÁ 8:00 - 17: 00**

www.ariesMEDishop.cz

Dobré věci pro zdraví

STAVEBKO MÁME V RODINĚ

Nyní s Prémii 2 000 Kč
a zhodnocením
3,76 % ročně

Buďte na hlídce!
Akce trvá
do 4. 5. 2018



Založte si stavebko a získejte:

- ▲ Prémii až 2 000 Kč,
- ▲ zhodnocení úspor 3,76 % ročně,
- ▲ státní podporu až 2 000 Kč ročně,
- ▲ zákonné pojištění vkladů až do výše 100 000 eur (cca 2,6 mil. Kč),
- ▲ možnost čerpat výhodný úvěr na bydlení.

V případě zájmu kontaktujte:

Zdeňka Morávková, tel.: 732 129 250

Dana Jansová, tel.: 776 667 029

Poradenské centrum: Havlíčkova 13, Trutnov



Zhodnocení 3,76 % ročně je vypočítáno pro klienta se sjednanou akcí Prémie 2 000 Kč s pravidelnou roční úložkou 20 000 Kč. Výpočet zahrnuje státní podporu i veškeré úhrady klienta (uzavření smlouvy, vedení a správa účtu stavebního spoření, roční výpis). Zhodnocení nezohledňuje 15% zdanění výnosů. Výše státní podpory a podmínky pro její poskytnutí se řídí zákonem o stavebním spoření č. 96/1993 Sb., v platném znění. Nabídka akce Prémie 2 000 Kč je platná do 4. 5. 2018. Modrá pyramida si vyhrazuje právo akci kdykoliv ukončit.

INZERCE

problémy. Dnes je úplně běžné, že do ordinace přicházejí dvacetiletí lidé, které dlouhodobě něco bolí. Většinou ti, kteří mají sedavé zaměstnání a nemají pohyb.

Léčebná rehabilitace je dlouhodobý proces. Mají pacienti dost trpělivosti ji absolvovat?

Je to ten největší oříšek v rehabilitaci. Je sice o trpělivosti, ale nemusí být nutně dlouhodobá. Měla by pacienta zbavit nejen nejhorších bolestí, ale také ho naučit cvičit. Pacient však často cvičí pouze při bolestech. Když ale ustoupí, tak přestane, a to je problém. Kdo má tedy sedavé zaměstnání, měl by cvičit pravidelně každý den. Pak je nutné změnit nevhodný životní styl, na to je třeba dobrá pravidelná chuze. Pacient by měl určitě spolupracovat, to považují za základ, jinak ke zlepšení jeho stavu nedochází.



Jak pohlížíte na různé doplňky stravy, které jsou v hojně míře populaci nabízeny?

Kolem doplňků stravy, které se často objevují v reklamách, je spousta otazníků, zejména, zda mají vůbec nějaký smysl. Pravdou je, že si jsou hodně podobné. Jinak si myslím, že pacienti od nich nemohou očekávat nějaký zázrak. Je to doplňková léčba. Například sportovci, kteří běhají maratony a mají velkou zátěž na klouby, určitě mohou v tomto smyslu jednou za rok nějakou kúru prodělat. Není však dobré, brát tyto látky pořád, může to mít vedlejší účinky. Důležité je samozřejmě doplňování tekutin, tedy pitný režim.

Léčebná rehabilitace je patrně velmi široký obor. Máte ještě nějakou konkrétní specializaci?

Rehabilitace je široký obor v tom, že každý pacient, například po infarktu, mrtvici, ortopedických operacích, úrazech, s dětskou mozkovou obrnou nebo při vadném držení těla, může rehabilitovat. Já jsem mnoho let pracovala v Janských Lázních a tam jsem se setkala se širokou škálou diagnóz a způsobů, jak se dá rehabilitovat. Dodnes mám v péči studenty tamní obchodní akademie, kteří jsou tělesně postižení, nebo mentálně postižení v Hajnici. Pak se ještě věnuji lymfologii, což je specializace zaměřená na otoky způsobené například onkologickou nemocí nebo v důsledku úrazů.

Léčíte pacienty, ale co vy a sport? Sportujete, protahujete se?

Do pětadvaceti let jsem měla trvalý každodenní pohyb, protože jsem tancovala. Přiznám se ale, že posledních deset let, když jsem otevřela ambulanci, hodně sedím u počítače a pohyb jsem tedy omezila. Už se dostavily problémy s pohybovým aparátem velmi podobné těm, co mají moji pacienti, což vnímám jako výzvu ke změně. Poslední dva roky se proto snažím dělat to, co jim doporučuji. Denně cvičím, snažím se chodit s hůlkami a chystám se na běh. Je to už lepší a výsledky se začínají dostávat.

Mezi hvězdy vašeho oboru nepochybně patří Pavel Kolář. Pečoval například o prezidenta Václava Havla i o známé vrcholové sportovce. Jak pohlížíte na tuto rehabilitační ikonu?

Je to náš novodobý guru. Je to velký, nadstandardní talent, který v těle vidí víc, než my ostatní. Je zážitek vidět ho při práci, jak dokáže diagnostikovat poruchy a jak je během chvíle dokáže upravit. Udělala jsem si u něj kurz, protože stál u zrodu metody, která se jmenuje DNS, což je dynamická neuromuskulární stabilizace. Snažíme se v Trutnově v rámci autoterapie pacienty navést na tuto metodu, aby se ji naučili cvičit, protože funguje výborně. Pavla Koláře nezbývá než obdivovat.

Jaká je úroveň této profese u nás? Je k dispozici dostatek odborníků?

Musím říci, že úroveň rehabilitace v České republice je opravdu vysoká. Zakladatelé, jako profesoři Lewit, Janda, Véle či Vojta, byli skutečně skvělí doktoři, kteří tady vybudovali tradici. Když k tomu připočteme novodobé odborníky, například již zmíněného Pavla Koláře, tak máme ve světě ohromnou pozici a od našich odborníků se učí další lékaři. Na druhou stranu je rehabilitace oproti jiným medicínským oborům tak trochu na okraji,

což je určitě škoda. To je možná důvod, proč u nás ubývá rehabilitačních lékařů. Péče o velké množství lidí s pohybovými problémy je omezená menším množstvím lékařů. ■

SILVIE ŠIDÁKOVÁ

- narozená 24. července 1968 v Chrudimi
- studovala na 3. lékařské fakultě UK v Praze
- v Chrudimi nastoupila na neurologické oddělení
- absolvovala atestaci rehabilitačního lékařství
- třináct let pracovala v Janských Lázních
- deset let má soukromou ambulanci
- je primářkou rehabilitačního oddělení nemocnice v Trutnově
- má dvě dcery, žije v Trutnově

INZERCE



Výroba a prodej matrací na míru VZORKOVÁ PRODEJNA NA NOVÉ ADRESE

Skřivánčí 770, Trutnov

Otevírací doba

Po: 10.00- 12.00 | 13.00- 16.30
Út- Pá: 9.00- 12.00 | 13.00- 16.30
So: 9.00- 12.00

Tesco

ZDE

tel.: 608 340 003

e-mail: info@matrace-trutnov.cz

www.matrace-trutnov.cz



Continental Trutnov sportuje!

Zdraví našich zaměstnanců je pro nás vždy na prvním místě a ruku v ruce se zdravím jde také sport a sportovní aktivity. Continental podporuje zaměstnance ve sportovních aktivitách například i formou benefitů. Tento benefitový program mohou zaměstnanci využít na spoustu sportovních aktivit. Koupit si permanentku do „fitka“, permanentku na lyže nebo třeba masáž po sportovním výkonu.

Uplatnění u nás nalezne opravdu každý. Nejvíce od jara do podzimu si u nás přijdou na své cyklisté. Každý, kdo přijede do práce na kole, dostane razítko na kartu cyklisty. Kdo takto nasbírá 15 razítek do své karty cyklisty, dostane zaslouženou finanční odměnu do svého benefitového účtu.

Dále také v naší společnosti probíhá hodně více či méně organizovaných sportovních aktivit. Oblíbeným sportem v naší společnosti je fotbal, a to nejen u mužů, ale také u žen. Ženský fotbalový tým je velice úspěšný i na mezinárodní úrovni. Společně s kolegyněmi z adršpašského závodu jsou jediným týmem v České republice a v roce 2016 vybojovaly

na „Conti“ mistrovství Evropy třetí místo, což byl pro naše fotbalistky velký úspěch.

Oblíbený je u nás fotbal i mezi muži. Nezáleží, na jaké pozici pracujete, na hřišti se společně potkávají zaměstnanci napříč všemi odděleními a výrobou. V zimě, kdy nejde využít venkovních fotbalových hřišť, spolu muži bojují ve florbalu. Naši fotbalisté také plánují uspořádat turnaj, ve kterém vyzvou fotbalisty z ostatních firem.

Mezi další sportovní aktivity patří každoroční ContiOpen. Nezáleží, zda tenis hrajete závodně nebo si pouze občas jdete zapinkat, vítání jsou

hráči všech úrovní. Pokud tenis nehrajete vůbec, zaměstnanci se paralelně zabaví i při jiných sportech. Akce je vždy zakončena příjemným posezením, na které jsou vítáni i kamarádi nebo rodinní příslušníci.

Kromě organizovaných akcí probíhá také mnoho spontánních akcí. Každé pondělí v podvečer naši zaměstnanci vyráží z Trutnova na výlet přes Černou horu do Pece pod Sněžkou. Přidat se k této skupince nadšenců může kdokoliv, těchto výletů se také pravidelně účastní pan ředitel Lukáš Rosůlek. Za zmínku dále také stojí každoroční sjíždění českých řek nebo početné běžecké skupinky

Sportování je v Continentalu velice oblíbené a svoji sportovní aktivitu si vybere každý, buď jako sportovec nebo jako fanoušek a psychická podpora našich sportovců. ■

Pro Trutnovinky, nadšený sportovec a zaměstnanec společnosti Continental Trutnov, Ing. Tereza Lešková.



Continental 
The Future in Motion

Continental Trutnov s.r.o.
Volanovská 518, 541 01 Trutnov
www.continental-kariera.cz



PROGRAM

8. 2.–25. 4.

JAZZINEC 2018

Mezinárodní hudební festival

Pořadatel: Alternativa pro kulturu z. s.

Spolupořadatel: UFFO

Více informací – <http://jazzinec.cz>

do 30. 4.

ŠÁRKA TRČKOVÁ: V KRUHU

Výstava

Partner Galerie UFFO: GRUND a.s.

Projekt se uskutečňuje za finanční podpory

Státního fondu kultury ČR

Galerie UFFO **

otevřeno: pondělí–sobota 9:00–18:00 hodin **

vstupné 30 Kč, děti 15 Kč, děti do 3 let zdarma

čtvrtek 5. 4.

KATI

Cinoherní divadlo B:

Klášperské divadlo Hradec Králové

Nevhodné do 14 let

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-

mentku ČDB, ostatní – vstupné 395, 370, 345 Kč

neděle 8. 4.

PIRÁT A LÉKÁRNÍK

Rodinné UFFOkousky: Warlet Ideal

Představení pro děti od 10 let a dospělé diváky

UFFO ** 18:00 hodin ** vstupné 100 Kč

středa 11. 4.

RESPIRE!

Delikatesy: Cie Circoncentrique

Užasně experimentální pohybové divadlo,

precizní cirkusové techniky, působivá akrobacie

a sverázný humor.

UFFO ** 19:00 hodin **

předplatitelé vstup na abonementku Delikatesy,

ostatní – vstupné 410, 385, 360 Kč

pátek 13. 4.

JARNÍ KONCERT

KRAKONOŠKY

Pořadatel: Městská dechová hudba Krakonoška,

UFFO a město Trutnov

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 90 Kč

sobota 14. 4.

ABSOLVENTSKÝ KONCERT

Lukáš Červný & První trutnovský symfonický

orchestr

UFFO ** 18:00 hodin ** VYPRODÁNO

středa 18. 4.

MARIEN

Folkový koncert

UFFO ** 19:00 hodin ** vstupné 150 Kč

čtvrtek 19. 4.

Duben

úterý 24. 4.

PAVEL DOBEŠ

TOMÁŠ KOTRBA

Folkový koncert

UFFO ** 19:00 hodin ** VYPRODÁNO

pondělí 30. 4.

ČARODĚJNICE

Akce pro děti na téma:

Čarodějnice z celého světa

Pořadatel: UFFO a SVC Trutnov

sraz ve 20:00 hodin před Uffem ** odchod čaro-

dějnického průvodu ve 20:15 hodin ** akce u ZŠ

R. Frimla od 20:30 do 23:00 hodin, tj. velká vatra,

Čarodějnické brlohy a soutěže, hudba, udělení ti-

tulu Miss Čarodějnice...

PŘIPRAVUJEME

středa 2. 5.

ODDAČÍ LIST

Cinoherní divadlo B:

Městská divadla pražská – Divadlo Rokoko

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-

mentku ČDB, ostatní – vstupné 395, 370, 345 Kč

se slevovou kartou 80 Kč

pondělí 9. 4.

AKADEMIE TŘETÍHO VĚKU

Alena a Jiří Mároví: Skandinávie
Pořadatel: Český červený kříž a UFFO
kino Vesmír ** 14:30 hodin

pondělí 9. 4.

BARMA A VIETNAM

Cestopisný večer připravili Alena a Jiří Mároví
kino Vesmír ** 19:00 hodin ** vstupné 80 Kč

10. 4.–10. 5.

MAESTRO HLEDÁ MAESTRA

Výstava výtvarných prací žáků škol Trutnovska
kino Vesmír – foyer ** otevřeno vždy v době
promítání filmu ** vstup na výstavu zdarma

úterý 10. 4.

ODVOLÁNÍ

Činoherní divadlo A: Divadlo v Řeznické, Praha
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-
nentku ČDA, ostatní – vstupné 390, 365, 340 Kč

SWING SE VRACÍ

NEBOLI O ŠTĚSTÍ

Divadlo a hudba: Studio Ypsilon, Praha
UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-
nentku DH, ostatní – vstupné 395, 370, 345 Kč

sobota 21. 4.

MIG 21

Koncert na stání
UFFO ** 20:00 hodin ** VYPRODÁNO

neděle 22. 4.

POHÁDKA ZE STARÉ KNIHY

Rodinné UFFOkousky:

Divadlo Matěje Kopeckého

Představení pro děti od 3 let
UFFO ** 15:00 a 17:00 hodin **
vstupné 80 Kč, se slevovou kartou 64 Kč

pondělí 23. 4.

SHYLOCK

Činoherní divadlo B: Milan Kňažko

v monodramatu Divadla Na Jezerce, Praha

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-
nentku ČDB, ostatní – vstupné 390, 365, 340 Kč

čtvrtek 3. 5.

CHAPLIN

Činoherní divadlo B:

Městské divadlo Mladá Boleslav

UFFO ** 19:00 hodin ** předplatitelé vstup na abo-
nentku CDB, ostatní – vstupné 400, 375, 350 Kč



Předprodej a rezervace vstupenek:

Infocepcce UFFO

pondělí–sobota 8:00–19:30 hodin
tel. 499 300 999, e-mail: info@uffo.cz

Předprodej vstupenek:

Turistické informační centrum Trutnov

pondělí–pátek 9:00–17:00 hodin,
sobota 9:00–12:00 hodin
tel. 499 818 245

Změna programu
vyhrazena.



www.uffo.cz

Generální
partner:

KASPER

Hlavní
partneři:



WIKOV

Autostyl
PARTNER

Logistický
partner:



INEX SPEDITION

Partneři:



PEPPERL+FUCHS

TRANSPORT Trutnov s.r.o.





Daří se nám přitahovat ty správné lidi

Nezaměstnanost je momentálně na historickém minimu. Některé firmy mají po pracovnících tak velký hlad, že neváhají slibovat nespílitelné a malovat židle narůžovo. Lucie Kejzlarová říká, že i Wikovu MGI chybí zaměstnanci, situace však není kritická. Podle HR manažerky musí podniky lidi nejen přijímat, ale zároveň motivovat, aby zůstávali.

Trhem rezonuje nedostatek kompetentních lidí. Jaká je situace ve Wikovu?

Také nám se nedostává kvalifikovaných zaměstnanců, ale není to pro nás kritické. Postupně se daří přitahovat ty správné lidi. Od poloviny loňského roku se k Wikovu přidaly téměř čtyři desítky nováčků. Někteří nahradili zaměstnance odcházející do starobního důchodu, další posílili rozvíjející se týmy.

O které profese máte v současné době největší zájem?

Aktuálně nám v Hronově schází například soustružníci, brusíči, horizontkáři, montážní pracovníci nebo obráběči kovů. Také hledáme zkušeného projektového manažera nebo manažerku.

Ukazuje se, že není snadné odpovídající lidi najít. Jaká je „náborová taktika“ Wikovu?

Uvedla bych tři zásadní formy práce se zaměstnanci. Tou první je nábor lidí takzvaně z ulice. Myslím, že jsme vykročili správným směrem, když jsme loni na schůzce s generálním ředitelem rozvedli myšlenku velké personální kampaně. Akce Chtít víc... oficiálně odstartovala na podzim a velmi nám pomáhá. Každý den chodí životopisy zájemců o práci mezi wikováky.

Co dalšího pro úspěšný chod firmy z pozice personalistky děláte?

Nejen já, ale mnoho mých kolegů věnuje velkou péči výchově budoucích zaměstnanců už od

střední školy. Šikovné studenty podporujeme v rámci stipendijního programu, a pokud chtějí ve vzdělávání pokračovat, nabízíme jim kromě stipendia také spolupráci na bakalářských a diplomových pracích. Mohou ve Wikovu absolvovat souvislou praxi, i celoroční brigády.

Zmiňovala jste tři formy práce se zaměstnanci.

Ano, tou třetí, a podle nás mimořádně důležitou, je motivace. Samozřejmě na ni neexistuje jednoduchý recept. Ale spokojený a motivovaný zaměstnanec je vlastně nejlepší „náborář“. Vždyť čemu uvěříte víc – inzerátu v novinách, nebo zkušenostem kamaráda, souseda, švagrové?

Je pravdou, že nejvíce motivuje výše platu?

Úplně si to nemyslím. Nám se osvědčuje s lidmi komunikovat, být k nim otevření, zapojovat wikováky do chodu společnosti. Kromě celé řady zaměstnaneckých výhod organizujeme zaměstnanecké akce. Máme na to tým i jednotlivce, kteří vymyslí a organizují různé výlety, setkání, turnaje a to nás wikováky hodně stmeluje. V neposlední řadě je to i atmosféra ve firmě.

Trochu jste mi z otázky mzdy utekla, zdá se.

To jsem neměla v úmyslu. Ve Wikovu jsme zvyklí na fér jednání. Takže se k tomu ráda vrátím. Letošní rok začal pozitivně, plošně jsme přidávali 1800 korun. Aktuální průměrná mzda se na dělnických pozicích dostává přes 30 tisíc korun. Pokud bych měla srovnávat, pak uvedu, že před pěti lety se pohybovala lehce nad 25,5 tisíci korunami bez benefitů. Celková průměrná mzda se ve Wi-

kovu MGI v posledních pěti letech zvýšila v průměru o 6 tisíc korun bez benefitů.

Mezi zaměstnanci snad všech firem se často mluví o hodnocení výkonu, které s odměňováním samozřejmě souvisí. Které parametry ve Wikovu sledujete?

V rámci odměňování se zaměřujeme hned na několik ukazatelů. Patří mezi ně například plnění norem, skluz zakázek, náklady na nekvalitu, zákazková náplň, výše zásob. Pozornost věnujeme i drobným zlepšovacím návrhům, s nimiž naši pracovníci přicházejí.

Mluvíli jsme o pracovní motivaci. Co nejvíce motivuje HR manažera Wikovu?

V dubnu to bude rok, co jsem do firmy přišla. A musím říct, že si každý den uvědomuji, v jak silné a stabilní firmě pracuji. Nejvíce mě tak motivuje práce, která dává smysl. A rozhodně kolektiv wikováků.

Proč vlastně pracovat pro Wikov?

Je to jednoduché. Protože to znamená Chtít víc... ■



WIKOV

Zbečník 356, 549 31 Hronov
Tel.: +420 491 488 111 | Fax: +420 491 488 412
www.wikov.com





Dáte to sami nebo ve štafetě?

Běháte a chtěli byste si vyzkoušet půlmaraton? Jestliže je vaše odpověď dvakrát ano, poznamenejte si do kalendáře datum 27. května. V ten den se koná 3. ročník OlfinCAR Trutnovského půlmaratonu. Proč se trmácet za výzvou, kterou bezesporu uběhnutí půlmaratonu je, někam přes půl republiky, když závod trutnovskými ulicemi a po cyklostezce kolem řeky Úpy nabízí hezkou, rychlou a především i certifikovanou trať, kde vás jako velký bonus čeká povzbuzování rodiny, kamarádů a známých...

❦ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Pořadatel z OlfinCAR Ski teamu Trutnov, v jejichž výhradní režii se bude třetí ročník odehrávat (první dva jim pomáhalo královéhradecké Sportvisio), plánují akci podle zaběhlého scénáře. Jeho součástí tak kromě hlavního závodu na 21,0975 km budou i dětské závody, štafetové běhy, zkrácená verze běhu na 10 kilometrů a bohatý doprovodný program pro celou rodinu.

„A bude to program pro malé i velké. Účast nám potvrdila společnost Iswari, která bude nabízet ochutnávku zdravých výrobků. Nově chystáme i fotokoutek, kde se mohou nechat vyfotit nejenom závodníci, ale i diváci, počítáme s půjčovnou koloběžek, malováním na obličeji, prodejem sportovního oblečení a podobně,“ prozrazuje Andrea Bímanová z pořadatelského klubu. Stejně jako v loňském roce bude hlavním centrem závodu zá-

zemí Uffa a jeho nejbližší okolí. Oproti předchozím ročníkům udělali organizátoři jednu malou změnu na startu, kdy jako první na trať vyrazí účastníci půlmaratonu v pravé poledne a teprve potom vyběhnou „desítkaři“.

Hlavní tváří závodu je tradičně domácí olympionička Eva Vrabcová Nývlťová, která při prvním ročníku absolvovala štafetu, při druhém startu si vyzkoušela desítku, a jestli bude pokračovat v nastoleném trendu mohli bychom se letos v jejím podání těšit na parádní půlmaraton. Na ten už je také zatím registrována, ale záleží na jejím rozhodnutí a běžeckém programu, co ve finále poslední květnovou neděli poběží. Každopádně se určitě usku- teční její autogramiáda.

Z řad dalších profesionálních sportovců se chystá do Trutnova i Anežka Drahotová. Tato sympatická atletka je juniorskou mistryní světa v chůzi na

10 kilometrů. „Zájem startovat rovněž projevila biatlonistka Lucie Charvátová, která by se měla objevit ve štafetě. A tu si chtějí také zaběhnout kluci ze skokanského družstva,“ prozrazuje Andrea Bímanová účast českých reprezentantů. Rozdělit si jedenadvacetikilometrovou štreku do čtyř úseků, to vlastně není vůbec špatný nápad, že? Sestavit štafetu čtyř kamarádů, přátel, kolegů z práce, mužů či žen a pak zažít kouzlo společné radosti a úspěchu... Jdete do toho?

Například trutnovský paralympionik Aleš Kisý tuto „challenge“ podstoupí a přesvědčil i reprezentační kolegyni Šárku Musilovou a několik svých spoluhráčů z ragbyového týmu, takže Olfinar půlmaraton pojedou i borci na speciálních handbicích. „Chtěli bychom ukázat, že i lidé s handicapem se mohou účastnit takovýchto akcí. Byl bych rád, kdyby z toho vznikla tradice a dalšího ročníku se zúčastnilo už třeba pět týmů,“ říká účastník obou předchozích ročníků. Trať sice není pro vozíčkáře respektive handbiky plně přizpůsobena, ale to se bude řešit s organizátory v následujících dnech. „Je to dobrá akce a její prestiž každým rokem stoupá,“ těší se Aleš Kisý na start.

Účast již potvrdila také řada regionálních sportovců, zaregistrování jsou jak loňský vítěz půlmaratonu Jiří Čivrný, tak nejrychlejší muž z desítky Kamil Krunka. Na startu nebude chybět ani trutnovský borec Pavel Brydl. „Jsme rádi, že nám zůstávají věrni tito regionální sportovci a očekáváme super výkony,“ těší Andreu Bímanovou a dodává, že mezi přihlášenými běžci je již také několik závodníků z Polska, takže se dá očekávat, že i letos jich bude pěkný počet.

Pořadatelé zajistili na trať i několik vodičů, kteří by vám měli pomoci k vysněným časům. Richard Bednář hodlá dát půlmaraton za 1:14, Markéta

7.30 - 11.00 prezence, registrace
(půlmaraton, 10 km)

7.30 - 9.30 prezence, registrace (dětské závody)

9.00 - 15.00 doprovodný program

9.45 start dětské závody

11.15 vyhlášení dětské závody

11.30 otevření koridorů

12.00 start Olfinar Trutnovský půlmaraton

12.10 start běhu na 10 km

12.50 první závodník v cíli (10 km)

13.10 první závodník v cíli (půlmaraton)

15.00 vyhlášení

Vondráčková vás bude táhnout k času 1:50, Lucie Ábelové se musíte držet, pokud chcete běžet na dvě hodiny a Tomáš Zahálka poběží na 2:10. „Vzhledem k teplu v předchozích letech opět také chystáme sprchy na dvou místech,“ doplňuje Andrea Bímanová ještě další službu pro běžce. I pro letošní ročník bude znovu vyrobena originální medaile pro všechny půlmaratonce a speciální dřevěnou medaili, což je novinka, obdrží také všichni účastníci dětských závodů. Další info najdete na www.trutnovskypulmaraton.cz. ■

▼ INZERCE



na vlně zdraví

Široký sortiment
sportovní výživy

NUTREND®

zakoupíte u nás

Lékárna U Řeky

Malé náměstí 38, Trutnov

tel.: 499 397 765 • www.lekarnaureky.cz

VÍTĚZOVÉ PŮLMARATONU

Muži

2016: Volodymyr Timašov 1:15:27

2017: Jiří Čivrný 1:14:43

Ženy

2016: Aneta Khýrová 1:29:23

2017: Iveta Fořtová 1:34:50



Na své si přijde opravdu každý

Každý si vybere, je to závod pro celou rodinu. Děti podle věku poběží 100 až 1600 metrů a dospělí už podle fyzické zdatnosti 5, 10 nebo 20 kilometrů. Po hezkých cestách v lese, které bezpochyby prostředí trutnovského lesoparku nabízí. Ano, už jistě tušíte, že řeč je o ABB Trutnovském půlmaratonu. Letošní pátý ročník se uskuteční v sobotu 9. června.

••• MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

K žádným zásadním změnám oproti minulým ročníkům se pořadatelé z Kasper Swix teamu nechystají. „Stejně jako v předchozích letech sázíme na kvalitní sportovní stránku závodu. Každý rok se snažíme zlepšovat zázemí závodu a ne jinak tomu bude i letos,“ říká za organizátory Stanislav Opočenský. On a jeho kolegové si pro letošek především vytýčili cíl zajistit služby, po kterých byla v předchozích letech poptávka. Úschovna věcí, sprcha, masáže... Celková kvalita závodu se tak zase o kousek posune výše.

Od letošního roku je trutnovský podnik navíc zařazen do Velké ceny východních Čech v bězích. Závod si našel své účastníky a zařadil se k tradičním regionálním běžeckým podnikům, na který se někteří účastníci sjíždějí z celé republiky. „Máme radost, že se nám každý rok hlásí víc účastníků a ohlasy jsou vždy pozitivní,“ těší Stanislava Opočenského. Loni po Para pobíhalo 350 závodníků.

Jak již bylo napsáno v úvodu, závod bude probíhat na pětikilometrových okruzích se startem, cílem a občerstvovací stanicí na Paradráze. Pokud si ne-

troufnete na půlmaraton, můžete se zúčastnit běhu na 5 nebo 10 kilometrů. Generální partner společnost ABB i letos opět vypsal pro své zaměstnance speciální závod, který se běží jako memoriál Tomáše Dutky.

„Stejně jako v loňském roce nabídneme pestrý závodní program pro děti,“ upozorňuje ředitel Kasper Swix teamu. Předškoláci poběží 100 metrů, 6 - 10 let 800 m a 10 - 14 let 1600 m, v cíli samozřejmě všichni dostanou sladkou odměnu. Ti, co si chtějí máknout a přitom se nechtějí zúčastnit závodu, se mohou zúčastnit 5 km nordic walking s Vitarem. Na všechny potom čeká doprovodný program, o který se bude starat agentura VOSA. V cíli se pak každý může občerstvit iontovým nápojem od Enervitu, limonádou či tradičním trutnovským pivem Krakonoš. Jak je vidět, na své si přijde opravdu každý.

Zájmovou skupinou, na kterou pořadatelé cílí, jsou především rodiče s dětmi, aby na Para dorazila celá rodina. „Závod byl z mého pohledu po organizační stránce výborně zvládnutý. Trať je vcelku behavá, tedy až na prudký výběh na hřiště, který sebere hodně sil. Doprovodné akce byly fajn, děti si

to užily. Velký dík organizátorům i sponzorům za hezký závod," nechal se po loňském ročníku slyšet například Robert Hurdálek z Trutnova, nejlepší domácí závodník na „půlmaratonské“ distanci v čase 1:20:50. Vítěz Kamil Krunka z SK Nové Město nad Metují byl v cíli v traťovém rekordu o necelých pět minut dříve.

„Trať se mi líbí, nechybí zde kopečky, rovinky, seběhy, takže si myslím, že nenudí a můžu vřele doporučit," uvedl pro změnu elitní závodník Kasper Swix teamu Jan Hruška. Na trati by neměla chybět ani jeho nejlepší oddílová běžkyně Eva Stoklasová. „Lepší běžci většinou využívají náš závod v rámci přípravy na prestižní podniky, jako to bylo v případech Pavla Brýdla, Jana Kohuta, Radoslava Groha a dalších. Necháme se překvapit, ale věříme, že někdo si k nám cestu určitě najde," vypravuje Stanislav Opočenský. Nicméně profil tratě je uzpůsoben tomu, aby ho bez větších problémů zvládli i účastníci z řad širší veřejnosti, kteří se sportu věnují jen pro radost.

Pokud tedy zrovna nepatříte mezi urputné závodníky, kteří se snaží ušetřit každou vteřinku, můžete se na Para kochat krásnou přírodou a plnými doušky nasávat nejen čerstvý vzduch, ale i výjimečnou atmosféru závodu. „Takže ať už zavázete kecky na uzel, přišpendlíte startovní číslo nebo jen vezmete řehačku a přijдете zafandit, máte se na co těšit a určitě vás rádi uvidíme!" zve Stanislav Opočenský na 5. ročník ABB Trutnovského půlmaratonu, jehož start je tradičně ve 12 hodin. Přihlásit se můžete na www.pulmaratonu.cz. ■

VÍTĚZOVÉ PŮLMARATONU

Muži

2014: Pavel Brýdl a Ondřej Horyna 1:18:43
2015: Pavel Brýdl 1:20:17
2016: Jan Kohut 1:15:52
2017: Kamil Krunka 1:15:51

Ženy

2014: Zuzana Ernestová 1:47:10
2015: Anna Krátká 1:42:34
2016: Jana Baštářová 1:33:24
2017: Romana Brumlichová 1:42:48

15. ročník



SOBOTA

9/6/2018

TRUTNOV

Krakonošovo náměstí

Barbora Poláková

Police Symphony Orchestra

Vladimír Mišík & ETC

Benjaming's Clan Voxel

www.pivofest.cz



Když kamarádi vzpomínají a přidávají se další

✎ MICHAL BOGÁŇ
FOTO: ŠTĚPÁN PLESKAČ

„Atmosféra celý den vystihuje to, jaký Radek byl - pozitivně ovlivňovat lidi kolem sebe, a o to se snažíme i my,“ říká ředitel závodu Dejwyho horského běhu Alexandr Nekvinda. V sobotu 19. května se uskutečnil v Krkonoších již počtvrté vzpomínkový závod na kamaráda, kterého zavalila lavina ve Studniční jámě nad Obřím dolem.

„Závod vznikl jako reakce na neočekávanou událost. Snaha vypořádat se s touto událostí řadu z nás vedla na místa v Krkonoších, kde je nám dobře. K myšlence závodu vedoucí těmito místy se přidávali další kamarádi a výsledkem je běh náročnou krkonošskou krajinou, s bohatými občerstvovacími stanicemi, jež ochotně zásobují všichni z nás a cíl na symbolickém místě,“ popisuje Alexandr Nekvinda.

I letos se poběží na stejných tratích - 20 a 8 km se startem na parkovišti u přehrady v Peci pod Sněžkou a cílem u kapličky v Obřím dole. „Co se týká trati, tak žádné podstatné změny nejsou zapotřebí, sice závodníci dobíhají do cíle hodně vyčerpaní, ale i tak si profil pochvalují,“ vypráví organizátor. Jednu drobnou změnu provedli pořadatelé už v loňském ročníku, kdy se nesbíhalo až dolů do Pece,

ale v místě Zeleného dolu se přes lávku vybíhalo k chatě Kamorka, kde se trasa napojila na původní. Tato změna trať zkrátala o zhruba 500 metrů a ubrala pár výškových metrů z i tak náročného výběhu na buřet na Rozcestí.

Hlavní trasa, která měří 20 kilometrů a v loňském roce na ní zaběhl rekordní čas 1:35:07 Radoslav Groh, má dva delší kopce, přičemž v tom druhém závodníci nastoupají 500 metrů. „Tato trasa závodníky zavede na hřebeny, kde je každoročně čeká běh po sněhu,“ upozorňuje ředitel závodu. „Oproti minulým létům však došlo k malé změně v termínu, kdy jsme se snažili datum posouvat více k létu, abychom eliminovali právě množství sněhu na trati a dali i prostor závodníkům k dostatečnému tréninku,“ dodává.

Kratší osmikilometrová trať je rovinatější, má kratce po startu pouze jeden kopec. Na této trase bojují hlavně mladší kategorie a rekreační běžci. Je ideální pro všechny, kteří chtějí podpořit myšlenku běhu svojí účastí.

Závod je díky svému vzniku specifický a nemá za cíl nalákat davu lidí. „Jsme rádi za každého účastníka, kterého myšlenka závodu alespoň na jeden den zavede do krkonošské přírody,“ povídá Nekvinda. Vzhledem k tomu, že se běží přes hřebeny Krkonoš, kde jsou krásné výhledy, je účast závislá na počasí. Loňského deštivého ročníku se účastnilo 98 běžců, přičemž dvě třetiny si daly dlouhou trasu. Letos, pokud vyjde počasí, tak by účast mohla být vyšší.

„Trasa vede úzkými pěšinami, kamenitými seběhy, dlouhým kopcem, který končí během po sněhu, bolavým seběhem po asfaltu a cílem na místě U kapličky v Obřím dole. Po takovém zážitku závodníci sedí vyčerpaní u vody, chladí nohy, jedí buchtu a doplňují tekutiny. Radek věděl, že přes-

ně o tom to je. To je na tom to krásné,“ popisuje Alexandr Nekvinda Dejvyho horský běh, jehož účastníky vede závod i 1. zónou Krkonošského národního parku. „Velice si toho vážíme. Před prvním ročníkem jsme si sedli se zástupci národního parku a ujasnili trasu, pravidla, organizace a chování. A jsme rádi, že k tomu i tak přistupují závodníci,“ doplňuje Nekvinda. Bez dodržování zásady „Co si s sebou na hory přinesu, to si i odnesu“ by se závod nemohl na této trase pořádat.

Zásadní změnou letošního ročníku je spuštění webu závodu www.dejvyhohobeh.cz a on-line registrace. Ta bude probíhat do 13. května. V den závodu bude startovné zvýšené. „Každý rok se také snažíme vytvořit nějaký upomínkový předmět závodu. Po tričkách a čelenkách letos chystáme další, konkrétní podobu ale odtajníme až těsně před závodem,“ prozrazují pořadatelé, pro které úsměv na tváři unavených závodníků v Obřím dole, děkovné zprávy ještě dlouho po závodě a pravidelná účast řady běžců je důvod, proč 19. května v 9.50 hodin odstartují již 4. ročník DHB. ■

INZERCE



INEX SPEDITION



ŘIDIČI - POZOR!

VAŠE BUDOUCNOST ZAČÍNÁ ZDE!

www.inexspedition.cz
telefon: +420 773 760 760



Není to jen o závodu na jeden den

Když před pěti lety pořadatelé plánovali Krakonošův cyklomaraton, nemohli ani zdaleka tušit, jak ohromnou popularitu, za tak strašně krátkou dobu, si závod získá. Kombinace atraktivní lokality Východních Krkonoš, kde tratí míří až na úplně hřebeny, a perfektní organizace a zabezpečení ale udělaly ze závodu sportovní událost, kterou si loni přijelo užít už více než šest stovek závodníků. Přinese letošní jubilejní pátý ročník útok na magickou tisícovku?

✎ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Myšlenka uspořádat cyklistický závod, který zavede jeho účastníky do Východních Krkonoš, vznikla na podzim roku 2013. Otcem myšlenky je Tomáš Hendrych, předseda Svazku obcí Východní Krkonoše. A právě propojit všechny obce svazku cyklistickým závodem bylo také jedním z hlavních cílů. „Myslím, že nám to zatím vychází náramně. Spousta lidí si sem nejede zazávodit jen v den závodu, ale s rodinami nebo svými přáteli tady stráví více dní,“ vypráví Hendrych, že Krakonošův cyklomaraton má sloužit i jako poutavá reklama a ukázka možností rekreace v tomto nádherném koutu země.

Přípravou závodu byl pověřen Jan Slavíček a jeho tým organizátorů. Bez pomoci dalších složek jak ze strany pořádajících obcí, tak KRNAPu a zejména policie ČR a Městské policie Trutnov by však tuto akci nešlo zrealizovat. Rostoucí zájem ze strany hobby cyklistů i elitních jezdců svědčí o tom, že všichni svou práci dělají více než dobře. Ukázalo se také, že právě akce tohoto typu v Krkonoších chyběla.

Mnoho závodníků si ce na prvním ročníku překvapilo svou náročností stoupání z Pece pod Sněžkou na Pražskou boudu, v cíli však byli ze závodu nadšení. O tomto legendárním výjezdu do nadmořské výšky 1100 metrů například estonský vítěz

2017

145 km - Jiří Polnický 3:55:08
98 km - Tomáš Dudek 2:38:22

2016

140 km - Peeter Pruus 3:50:16
93 km - Michal Schuran 2:33:12

2015

140 km - Václav Nežerka 4:02:07
93 km - Tomasz Lukawski 2:28:50

2014

131 km - Michael Kukrle 3:35:06

Krakonošova cyklomaratonu z roku 2016 Peeter Pruus prohlásil, že to byl nejtěžší kopec, jaký kdy jel. Od druhé ročníku však k dlouhé trase přibyla také trasa kratší vedoucí na druhou stranu od Pece pod Sněžkou, která je vhodná i pro méně zdatné závodníky.

Obě letošní tratě zůstávají stejné jako před rokem, takže si můžete vybrat, jestli zdoláte buď 145 kilometrů s převýšením 2613 metrů nebo 98 km s převýšením 1399 m. Co se však mění, a je to hlavní novinka letošního ročníku, je změna termínu závodu, který se z tradičního prázdninového termínu přesunul na 16. června. Důvodem této změny je velký nárůst automobilové dopravy na trase závodu v období letních prázdnin (kvůli lanovce na Sněžku a otevření Stezky korunami stromů) a také narůstající počet závodníků. „Chceme, aby byl závod bezpečný, lidé si ho užili a nemuseli se proplétat mezi auty,“ říká ředitel závodu Jan Slaviček. „V červnu je hezké počasí, dlouho vidět a silniční závod v Krkonoších se dá zvládnout bez problémů. A kdybychom závod dělali až na pod-

zim, tak už přeci jen ani ta chuť lidí závodit není taková,“ dodává, proč zvolili termín, který je týden před MČR, takže závod se startem a cílem na pěší zóně v Trutnově třeba někteří elitní cyklisté využijí jako poslední test.

O dobré pověsti Krakonošova cyklomaraton svědčí také jeho zařazení do nově vzniklé soutěže devíti českých a slovenských silničních závodů Road-

INZERCE



5. KRAKONOŠŮV CYKLOMARATON



140 km / 2606 m

16. června 2018

93 km / 1403 m

silniční cyklistický maraton se startem a cílem v Trutnově

www.krakonosuvcyklomaraton.cz

www.vychodnikrkonoše.cz



Trutnov



Janské Lázně



Horní Maršov



Malá Úpa



Svoboda nad Úpou



Žacléř



Pec pod Sněžkou



Mladé Buky



Černý Důl



Lubawka



Kamienna Góra



KDYŽ KOLO,
TAK OD BÁRTY!



Ke každému
novému kolu
2 roky péče
ZDARMA

Jízdní kola • Elektrokola
Úpice • Hradec Králové

Cup, která zahrnuje dvě pohárové série - RoadRace (kratší závody) a RoadMarathon (delší distance). Závod vedoucí Východními Krkonošemi a polským pohraničím je zařazený do obou kategorií.

A taková třetí letošní novinka se týká měření časů. V loňském ročníku při zvýšeném počtu závodníků nastaly technické problémy s časomírou, na což se pořadatelé rozhodli reagovat a zvolili jinou firmu, která garantuje, že výsledky budou správné. Místo Sportchallenge změní vaše výkony ChampionChip. „Budeme mít aktivní čipy, které fungují s daleko menší chybou, i když ta se stát může vždycky. My se to ale vždy snažíme eliminovat, protože výsledky jsou jedna z nejdůležitějších věcí,“ vysvětluje Jan Slavíček. Pokud je prý problém ve výsledcích, tak lidé, přestože může být vše v pořádku, tak ze závodu mají špatný pocit. „A nám jde o to, aby si lidé od nás odváželi jen dobré pocity,“ dodává.



Jiří Polnický, vítěz 4. ročníku.

Co trutnovské pořadatele překvapilo, je, že už nyní mají poměrně pestré složení startovní listiny, v níž figurují závodníci z Německa, Polska, Ukrajiny, Francie, Ameriky, Srbska... A tak přemýšlejí, jestli příště nezařadí závod i do nějakého mezinárodního kalendáře, aby si na Krakonošův cyklomaraton našlo cestu ještě více cyklistů z jiných zemí. „Cílem závodu je opravdu ukázat kouzlo Východních Krkonoš, aby se sem pak lidé vraceli třeba trénovat nebo i na dovolenou, protože vyžití je tady mnohem větší,“ zdůrazňuje Jan Slavíček.

Nedílnou součástí programu Krakonošova cyklomaratonu jsou samozřejmě i závody dětí. Ty se budou konat tradičně na kolečku u pěší zóny. Propozice na www.krakonosuvcyklomaraton.cz. ■



DĚKUJEME NAŠIM SPOLUPRACOVNÍKŮM ZA SPOLEČNÉ OCENĚNÍ

Firma roku Královéhradeckého kraje 2017
v kategorii nad 250 zaměstnanců

Krajské hospodářské komory



HLEDÁME SPOLUPRACOVNÍKY

KASPER KOVO S.R.O.

- › SVÁŘEČ / SVÁŘEČ TLAKOVÝCH NÁDOB
- › DĚLNÍK POVRCHOVÝCH ÚPRAV
- › MISTR SVAŘOVNY
- › OBSLUHA OHRAŇOVACÍHO LISU
- › BRUSIČ
- › HLAVNÍ PLÁNOVAČ/KA VÝROBY
- › STROJNÍ ZÁMEČNÍK – MONTÁŽ
- › SAMOSTATNÝ PRACOVNÍK TECHNICKÉ KONTROLY

KASPER CZ S.R.O.

- › PROJEKTANT / KONSTRUKTÉR

NABÍZÍME

- perspektivní zaměstnání ve firmě s 25letou tradicí,
- nadstandardní mzdu s progresivní motivační složkou,
- různorodou práci na zajímavých projektech,
- 5.000 Kč ročně do Cafeterie na kulturu, sport a volný čas dle vlastního výběru,
- dovolená 22–25 dní,
- příspěvek na penzijní připojištění,
- bezplatná závodní preventivní péče a očkování proti chřipce,
- bezplatné profesní kurzy,
- studijní volno při studiu SŠ a VŠ

...a mnoho dalších benefitů podle aktuální nabídky



WWW.KASPERGROUP.CZ

TEL.: +420 499 827 163
MOB.: +420 731 192 923
MAIL: d.papikova@kasperkovo.cz
WEB: www.kasperkovo.cz | kaspercz.cz





Pomocná ruka sportovcům

Kdy je sport považován za běžně rekreační sport a kdy už naopak za rizikový či dokonce extrémní? Na to neexistuje jednoznačná odpověď, jelikož každá pojišťovna si stanovuje vlastní smluvní podmínky, a tedy i výluky z pojištění mohou být odlišné. V jaké situaci může pojišťovna pomoci sportovcům? Na to jsme se zeptali Ivet Krčmářové, zástupkyně Allianz pojišťovny.

Ochranu pojišťovny můžeme rozdělit do několika variant. První a nejznámější je úrazové pojištění osob. Druhou je pojištění odpovědnosti z běžného života včetně rekreačního sportu. Třetí je pomoc asistenčních služeb nejen cyklistům a v neposlední řadě je velmi důležitá právní ochrana D.A.S. našich klientů.

Co si Allianz představuje pod pojmem sport?

Samozřejmě sport v obecném slova smyslu. Tedy různé formy tělesné aktivity, které mají za cíl ukázat a vylepšit fyzickou a duševní kondici nebo dosáhnout výsledků v soutěžích na všech úrovních. A také samozřejmě všechny volnočasové aktivity, zážitkové akce, případně obdobné aktivity vykonávané příležitostně v rámci zaměstnání.

Jak Allianz rozlišuje rizikovost sportů.

Allianz nezkoumá rizikové skupiny, ale řadí jednotlivé sporty do čtyř kategorií. První a nejobsaňlejší je úroveň provozování sportu příležitostně. Zde jsou zařazeny všechny volnočasové aktivity, zážitkové akce vykonávané v osobním i profesním životě. Druhou skupinou jsou sporty pro



BRÁNÍME SLUŠNÉ

vozované pravidelně na amatérské úrovni a třetí variantou jsou sporty provozované pravidelně na úrovni vyšší než krajské. Poslední kategorií jsou sporty na jakékoli úrovni, jež jsou zdrojem příjmu.

Může Allianz ochránit sportovce, který neúmyslně způsobí někomu škodu?

Ano, a to v případech, že sportem rozumíme činnost nevýdělečnou a neprovozovanou při sportovní soutěži. Tedy jakýkoliv sport, který je provozován volnočasově. Třináct procent rekreačních sportovců podle průzkumu asociace pojišťoven způsobilo škodu někomu jinému. V poslední době se stále více setkáváme s případy, kdy poškození lyžaři ze zahraničí nárokují na našem lyžaři škodu, která vystoupá mnohdy až k milionům korun. A tady právě nastupuje ochrana pojišťovny.

O asistenci pro cyklisty jsme již spolu hovořili...

Ano, v minulém roce jsem představila službu Allianz pojišťovny, která myslí na své cyklisty například při defektu kola, nebo při zranění, kdy mohou využít naši technickou pohotovostní službu.

Na začátku jsme mluvili i o pojištění právní ochrany, kterou zajišťuje společnost D.A.S. Jakým způsobem pomáhá sportovcům?

Pojištění právní ochrany nenabízíme pouze sportovcům, ale je vhodné pro všechny naše klienty. Standardně se pojišťujeme na to, když způsobíme škodu někomu jinému a na sebe nemyslíme. Se společností D.A.S. uhradíme náklady spojené s občanským i trestním soudním řízením. Pro představu tato právní ochrana zahrnuje kromě jiného: zaplacení soudního poplatku, nákladů protistrany, náklady na vlastního právního zástupce, náklady na soudní výkon nebo exekuci, spory při reklamaci zboží, spory s pojišťovnami a spoustu dalších.



Máte osobní zkušenost s touto službou?

Já osobně zatím ne, ale můj ředitel reklamoval pánské kalhoty, které po prvním vyprání ztratily barvu. Odesl je na reklamaci a vrátil se mu s vyjádřením, že uvnitř je přece cedulka „WASH OUT EFFECT a NESTÁLOBAREVNÉ“. Celou záležitost předal společnosti D.A.S. A časovou posloupnost přikládám: 4. 1. nahlášeno telefonicky na D.A.S., 5. 1. dostal emailem k podpisu plnou moc k zastupování, 9. 1. poslal plnou moc zpět na D.A.S., 10. 1. emailem dostal kopii dopisu, který byl odeslán firmě a 29. 1. mu přišla změna rozhodnutí firmy o vrácení peněz. Myslím si, že tuto službu si opravdu zaslouží každý, a to nejen sportovec. ■

Allianz 

Iveta Krčmářová
Školní 173, Trutnov
Otevírací doba viz
www.allianz.cz/iveta.krmarova



Tras by mohlo být více

Hned, jak zmizí snůh, vydávají se do terénu cyklisté. V Trutnově a jeho okolí mají k dispozici síť cyklostezek a cyklotras, díky nimž mohou poznat podkrkonošskou krajinu nebo si prostě jen tak dát do těla či se projet na čerstvém vzduchu bez extrémně náročných úseků. Město, jak nám sdělila místostarostka Hana Horynová, plánuje i do budoucna budování dalších úseků.

📷 HYNEK ŠNAJDAR, FOTO: MICHAL BOGÁŇ

Vzpomínáte si, kdy jste poprvé začali jednat o záměru vybudovat ve městě cyklostezku nebo cyklotrasu?

První byly cyklotrasy, které se ubíraly směrem na Babí, dále kolem parku, do Dolců a ve směru na Dvůr Králové. Ty se tvořily asi před osmi lety a byly první. Jedna z nich byla Klubu českých turistů a vede kolem řeky Úpy od Rudníku, má směřovat do Úpice a dál. Chtěli jsme také vytvořit trasu na Petřkovice, ale je tam moc členitý terén, tak jsme od toho upustili.

Co vás k tomuto rozhodnutí vedlo?

Byl to celorepublikový trend. Chtěli jsme dát přízvučným cyklistikům možnost, aby mohli jezdit přímo ve městě a okolí. V této souvislosti byla také vydána mapa, kde jsou cyklotrasy znázorněny.

Jaký byl jejich další rozvoj v posledních letech?

V roce 2015 byla otevřená cyklostezka na House.

Je dlouhá více než dva kilometry a široká tři metry. Jedním z našich záměrů bylo, aby se lidé ze Starého Rokytníku dostali Na Bojiště a směrem na Volanov. Cyklostezku nevyužívají jen cyklisté, ale také bruslaři a lyžaři. I přes počáteční výhrady některých odpůrců, se cyklostezka uchytila, dokonce tam chodí i maminky s kočárky. Vybuďovali jsme ještě cyklostezku a částečně cyklotrasu, která vede podél Úpy směrem ke sportovištím a do Poříčí. Ta končí u psího útulku. Vedení města nyní chce, aby se odtud pokračovalo formou cyklotrasy po novou loděnici a cyklostezkou po levé straně od loděnice k elektrárně. Cyklotrasa by měla být hotová letos v druhé polovině roku a cyklostezka příští rok.

Co ještě v tomto ohledu plánujete?

Ještě existuje projekt na cyklotrasu, která povede od Mladých Buků, přes Horní Staré Město po Hornské ulici formou cyklotrasy se smíšeným provozem přes sídliště Zelená louka. Ta by se napojovala na cyklostezku u řeky, která vede k Poříčí. Při rekon-

strukci Horské ulice jsme už v této souvislosti udělali označení na silnici, tak zvané piktokoridory.

Je ve městě dostatečné množství tras pro cyklisty a in-line bruslaře?

Určitě by bylo dobře, kdyby tras pro cyklisty bylo více. Třeba u trasy vedoucí kolem Úpy se nemůže moc rozpínat, protože je to tam omezeno zástavbou. Je ale atraktivní a hojně využívána. Myslím si, že tam Trutnováci tráví hodně času. Možná by stálo za to se zamyslet, aby se vedly cyklotrasy a cyklostezky ještě někde po městě. Uvidíme, jak se nám podaří vybudovat chodník po Polské ulici směrem na Voletiny a Libeč. Měl by tam být jednostranný chodník po komunikaci, a jestli jeho část bude věnována i pro kola nebo jen pro pěší, ještě musíme projekčně dorešit. V budoucnu chceme pokračovat v cyklostezce z Poříčí přes Lhotu do Bohuslavic. Tam se komunikace podél řeky přímo nabízí, akorát není upravená a celá naše, většina pozemků jsou elektrárny.

Nejsou u cyklotras problémy v mísení cyklistů a automobilů?

Cyklista musí být samozřejmě vždy ve střehu. Ale cyklotrasy a i cyklostezky se stavějí tak, aby nebyly v rozporu s automobilovou dopravou a byly co nejvíce bezpečné.

Z čeho se tyto trasy pro cyklisty platí a kolik to stojí?

Kromě Housky, která přišla na více než 10 milionů korun a zhruba devět milionů byly dotace ze Státního fondu dopravní infrastruktury, jsme vše dělali z rozpočtu města. Cyklostezka, která povede

Cyklostezka - oddělená komunikace jen pro cyklistiku slouží pro cyklistickou dopravu s co nejmenší námahou a největší rychlostí. Většinou se buduje ve městech nebo jako příjezdová spojnice z jeho okolí.

Cyklopruh - výrazně označený pruh na vozovce určený pouze pro cyklistickou dopravu. Vyznačuje se především ve městech, která nechtějí dát prostor cyklostezce.

Vodorovné značky - slouží pro usměrnění pohybu cyklistů na ulicích. Některé druhy značek jsou podle zákona (především na křižovatkách), jiné jsou jen lidovou tvořivostí (různé piktogramy na asfaltu).

Cyklotrasa - stezka vyznačená cykloturistickými značkami. Často se v přírodě jede po silnici souběžně s motoristickým značením, nebo po cestách se značkami pro pěší turisty.

do Poříčí, má stát dva milióny korun. Zaleží samozřejmě na tom, jak je trasa dlouhá, kudy a v jak členitém terénu vede.

Jezdíte na kole?

Ano. Cyklotras i cyklostezek ve městě využívám, ale jezdím i jinde a snažím, abych nebyla přímo účastníkem silničního provozu.

Kterou trasu máte jako cyklistka nejraději?

Ráda jezdím na Babí, na Rýchory nebo využívám trasu do Dolců, Vlčic a Starých Buků

Která je nejnáročnější a která je naopak nejméně obtížná?

Trasa do Dolců se zdá celkem příjemná, ale jen podél hřbitova k rybníčkům, pak už je členitá. Pokud se jede ke Starým Bukům, tam je to velmi příjemné. Náročné je to směrem na Babí a pak pokračování na Rýchory. ■

INZERCE



ROCK MACHINE

ELEKTROKOLA / SLEVY NA LOŇSKÁ KOLA

Připravte své kolo na sezonu
V NAŠEM SERVISU

JÍZDNÍ KOLA

PRODEJ - SERVIS

Zdeněk Křížek, Horská 10, Trutnov, 541 01, tel.: 499 812 8



Bavit děti sportem



Léto, návrat do dětských let, tým skvělých lidí a v posledních letech „dovolená“ v České republice. To se hned vybaví Jakubovi Opočenskému, když se ho zeptáte na Kasper trutnovské kempy. Ale pro jeho dětské účastníky má samozřejmě úplně jiný význam. Hlavní myšlenkou této prázdninové školy, s níž 32letý trenér žijící v norské Sandvici nedaleko Osla, kde vychovává lyžařskou mládež, přišel poprvé v roce 2014, je bavit děti sportem.

•• MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MATĚJ OPOČENSKÝ

Kubo, úspěšně jste si odškrtnli první pětiletku fungování. Jaká byla?

Nejdůležitější byl první ročník, který se organizace povedl, dětem se na kempu líbilo a opakovaně se k nám vrací. Začínali jsme s jedním kempem a letos budeme organizovat tři turnusy, kdy poslední je pouze pro příměstské děti ve spolupráci se ZŠ Komenského, kde nám vychází velice vstříc.

Co posílání kempu? Proč to vlastně děláte?

Věříme, že děláme, co umíme, bavíme děti sportem. Na naše kempy se hlásí v podstatě dvě skupiny dětí. První skupina jsou děti, které si chtějí zpestřit letní prázdniny všestrannou sportovní aktivitou a druhá skupina jsou děti, které zatím hledají nějaký sportovní koníček, a my jim v tom

můžeme pomoci. Tím, že si děti vyzkouší individuální sporty s akcentem na vytrvalost a zároveň různé míčové hry nám pomůže identifikovat určité předpoklady pro nějaký sport, ale zásadní je beztlak zájem dítěte o samotnou aktivitu.

Ty ses účastnil v dětství takovýchto akcí? V čem je rozdíl oproti tomu, co se dělalo před 20 lety?

My jsme se ségrou a bráchou většinu letních prázdnin trávili s mamkou na chalupě v Chocni. Účastnil jsem se jen soustředění pořádaných oddílem. Neřekl bych, že se zásadně dělalo něco jinak. Vzhledem ke všem možnostem, které děti dnes mají, je však náročnější děti zabavit a vybudit u nich zájem.

Jako trenér lyžařské mládeže z norského prostředí se určitě díváš na sportování dětí trochu jinak. Co z toho se snažíš zařadit do kempu?

V Norsku se sportování dětí do 16 let nehrotí. Snažíme se dětem každý rok připravit takový kemp, na který mají hezké vzpomínky, najdou si nové kamarády a ideálně pokud je něco nového naučíme.

Při letošním ročníku má poprvé dojít k rozšíření o turnus, na němž se objeví kluci a holky z Norska. Pověz, co vás k tomu přimělo a co si od toho slibujete?

Po pěti letech jsme chtěli dát kempům nový impuls. Kemp pro nejstarší děti jsme chtěli mít jako mezinárodní s dětmi z Norska a Itálie. Aby to pro nás bylo rentabilní, potřebovali jsme účast minimálně 10 dětí, což se nám nepodařilo a minimálně letos to bude ještě bez jejich účasti.

Jaké další novinky máte připravené?

Během prvního turnusu přemýšlíme o lanovém centru spojeným s výletem na Sněžku. Během druhého turnusu se děti zúčastní triatlonu v Dolcích. Už tři roky se snažím na kemp dostat Michala Navrátila, velkého showmana a jinak skokana do vody a specialistu na extrémní disciplínu high diving. Teoreticky jsme se bavili se sponzorem Barbory Špotákové o její návštěvě na kempu. Dále máme připravené nějaké nové hry a zřejmě dětem uspořádáme diskotéku.

Co všechno se tedy bude v létě v Trutnově dít? Loňské léto jste třeba pojali tak, že jste se děti snažili vést k týmové spolupráci...

Počítáme, že se budeme opět věnovat týmové spolupráci, která je důležitá nejen v týmových sportech, ale i individuálních. Jinak počítáme se sportovními aktivitami jako v předchozích letech: běh,

cyklistika kolečkové brusle, míčové hry, gymnastika, plavání, orientační běh...

Kemp trvá jen jeden týden. Co se za tu dobu dá stihnout z pohledu pro další sportovní vývoj dítěte?

Uvědomujeme si, že je to velice krátká doba, a proto hlavní cíl je utužení či vytvoření emoční vazby ke sportu. Nicméně děti v mladším školním věku se nachází v senzitivním období pro rozvoj pohybových schopností, zejména pak rychlostních a koordinačních. A při ideálním podnětu může být i takto krátká doba poměrně znát.

Sleduješ pak kariéru některých absolventů kempu?

Ano, sleduji a těší nás, že děti, které se účastnily prvních ročníků, pronikají do mládežnických reprezentačních družstev (např. Mikuláš Karlík - biatlon, Max Jasanský a Marek Müller - sjezdové lyžování). Věřím, že postupně se k nám budou účastníci kempů vracet jako vzory pro další děti.

Je na něco, co bys rád do příštích let změnil?

Poslední dva roky jsem se víc věnoval organizaci a koordinaci kempů a rád bych se vrátil víc do interakce s dětmi. Dalším cílem jsou výměnné kempy v Trutnově a Norsku. Děti v Norsku mají spoustu podobných kempů v Norsku, kde již mají vytvořené vazby z předešlých let a i z pohledu cestování je to pro ně pochopitelně jednodušší. Většina rodin navíc odjíždí na delší dovolené a času tedy nezbyvá nazbyt. Přivést české děti na kemp do Norska zase naráží na možnost ubytování a finanční dostupnost. Každopádně je to pro nás výzva, kterou bychom rádi zvládli. ■

INZERCE



Pneuservis

velký výběr kvalitních pneumatik

» Při zakoupení pneu
přezutí ZDARMA

» Kompletní přezutí
automobilu od 400 Kč



www.autoservis-slezak.cz



Otevřeno po - čt 7 - 16 hod.
pa - 7 - 14 hod. nebo po tel. dohodě

Autoservis
všech vozů

specializujeme
se na vozy
Citroen, Peugeot
a Renault

Non-stop

servisní služba 776 673 772

Zdarma zapůjčení náhradního vozidla

Výhradní regionální partner: www.aaaalu.cz
www.dobrepneu.cz | www.nejlevnejsiramy.cz

RESTAURACE U DRAKA



Rozvoz obědů

Výběr ze 7 jídel

v ceně polévka

doprava

rozvoz

také o víkendech



☎ 603 829 953

Krakonošovo nám. 75

www.restauraceudraka.cz

Přijďte ochutnat
každodenní

poctivá „menička“

Kvalitní kuchyně nemusí
být drahá.



*Restaurace
Na Pražské*

Kvalitní **domácí**
kuchyně

Letní zahrádka

☎ 603 829 953

Pražská 391, Trutnov

📍 Restaurace Na pražské

PROMĚNY TRUTNOVA

INZERCE



Dům čp. 90 v ulici Na Nivách

📍 ONDŘEJ VAŠATA, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

Na snímku pořízeném v roce 1976 je zachycen dům čp. 90 v ulici Na Nivách, postavený pravděpodobně v 70. letech 19. století. Do dějin Trutnova se tento objekt zapsal tím, že zde byla 1. ledna 1883 otevřena historicky první česká opatrovna (mateřská škola) ve městě. Ta zde sídlila do poloviny roku 1883. Po druhé světové válce prošel objekt rekonstrukcí, ale kvůli svým nájemníkům záhy zchátral, což dokládá i historický snímek. Nelze se proto divit, že byl v roce 1976 zbourán. Dnes je na jeho místě volné prostranství. ■



Basketbalový dres z Trutnova

••• JITKA LUKÁŠKOVÁ, MUZEUM PODKRKONOŠÍ

V roce 2016 získalo Muzeum Podkrkonoší v Trutnově sportovní dres hráče basketbalového týmu Lokomotiva Trutnov, který pochází z 80. let 20. století. Muzeu ho věnoval tehdejší hráč pan Petr Just. Trutnov se svou více než sedmdesátiletou historií klubu patří mezi významná basketbalová města. Může se pochlubit skvělými výsledky a zastoupením na republikové i mezinárodní scéně. ■



INZERCE

STAVEBKO MÁME V RODINĚ

Nyní s Prémii **2 000 Kč**
a zhodnocením
3,76 % ročně

Buďte na hliďce!
Akce trvá
do **4. 5. 2018**



Založte si stavebko a získejte:

- ▲ Prémii až 2 000 Kč,
- ▲ zhodnocení úspor 3,76 % ročně,
- ▲ státní podporu až 2 000 Kč ročně,
- ▲ zákonné pojištění vkladů až do výše 100 000 eur (cca 2,6 mil. Kč),
- ▲ možnost čerpat výhodný úvěr na bydlení.

V případě zájmu kontaktujte:

Tereza Fátorová, tel.: 737 133 433

Andrea Vanišová, tel.: 732 387 368

Poradenské centrum: Havlíčkova 13, Trutnov



Modrá pyramida
25 let s Vámi

Zhodnocení 3,76 % ročně je vypočítáno pro klienta se sjednanou akcí Prémie 2 000 Kč s pravidelnou roční úložkou 20 000 Kč. Výpočet zahrnuje státní podporu i veškeré úhrady klienta (uzavření smlouvy, vedení a správa účtu stavebního spoření, roční výpis). Zhodnocení nezohledňuje 15% zdanění výnosů. Výše státní podpory a podmínky pro její poskytnutí se řídí zákonem o stavebním spoření č. 96/1993 Sb., v platném znění. Nabídka akce Prémie 2 000 Kč je platná do 4. 5. 2018. Modrá pyramida si vyhrazuje právo akci kdykoliv ukončit.



KINO VESMÍR PROMÍTÁ:



Z filmu: Avengers: Infinity War

- | | | | | | |
|--------------|-------|--------------------------------------|--------------|-------|----------------------------------|
| 1. 4. | 16.30 | Ready Player One: Hra začíná (3D) | 17. 4. | 19.00 | Planeta Česko |
| 1. 4. | 19.00 | Eric Clapton | 18. 4. | 19.00 | Tátova volha |
| 3. 4. | 19.00 | No Manifesto | 19. 4. | 19.00 | Koudelka fotografuje Svatou zemi |
| 4. 4. | 19.00 | Přání smrti | 20. 4. | 16.30 | Rampage: Ničitelé |
| 5. 4. | 19.00 | Nico, 1988 | 20. a 21. 4. | 19.00 | Hastrman |
| 6. 4. | 16.30 | Pacific Rim: Povstání | 21. 4. | 16.30 | Rampage: Ničitelé (3D) |
| 6. 4. | 19.00 | Lady Bird | 22. 4. | 16.30 | Triky s trpaslíky |
| 7. 4. | 16.30 | Sherlock Koumes | 22. 4. | 19.00 | Pepa |
| 7. 4. | 19.00 | Pacific Rim: Povstání (3D) | 23. a 24. 4. | 19.00 | Vadí nevdí |
| 8. 4. | 16.30 | Sherlock Koumes (3D) | 25. 4. | 10.00 | Pohádková zahrádka |
| 8. 4. | 19.00 | Nejtemnější hodina | 25. 4. | 19.00 | Vezmeš si mě kámo? |
| 9. 4. | 19.00 | Barma a Vietnam (cestopisný pořad) | 26. 4. | 19.00 | Ztratili jsme Stalina |
| 10. 4. | 19.00 | Do větru | 27. a 28. 4. | 16.00 | Avengers: Infinity War |
| 11. 4. | 10.00 | Zimní putování za pohádkou | 27. 4. | 19.00 | Až na dno |
| 11. 4. | 19.00 | Máří Magdaléna | 28. a 29. 4. | 19.00 | Dvě nevěsty a jedna svatba |
| 12. 4. | 19.00 | Archa světél a stínů | 29. 4. | 16.00 | Avengers: Infinity War (3D) |
| 13. 4. | 16.30 | Triky s trpaslíky | 30. 4. | 19.00 | Kazišuci |
| 13. a 14. 4. | 19.00 | Fakjů pane učiteli 3 | | | |
| 14. a 15. 4. | 16.30 | Jo Nesbø: Doktor Proktor a vana času | | | |
| 15. 4. | 19.00 | Nejtemnější hodina | | | |
| 16. 4. | 19.00 | The Florida Project | | | |

INZERCE

Dr.Max⁺

PRO ZDRAVÍ A KRÁSU

Bezplatné DERMOKOSMETICKÉ poradenství v lékárně Dr.Max

**V Lékárně Na Horské,
Horská 64, Trutnov**

Po–Pá 7:30–18:00, So 8:00–12:00

**V lékárně v Albertu,
Žižkova 515, Trutnov**

Po–Ne 8:00–20:00

NUANCE
LA MAGIE DE FRANCE

ZAČÍNÁ ZLATÁ ÉRA VAŠÍ KRÁSY



Při nákupu tří kosmetických produktů značky Nuance zaplatí držitelé Karty výhod Dr.Max a registrovaní zákazníci e-shopu www.drmax.cz za nejlevnější z nich pouze 0,01 Kč. Akce platí od 4. do 30. 4. 2018 nebo do vyprodání zásob.

SPORTOVNÍ POHÁRY A TROFEJE

 **WILLCAP** s.r.o.



www.SKLENENE-POHARY.cz



Pořid'te si nyní Chytrou sezónku a lyžujte až do konce příští zimy!

Skiareál Špindlerův Mlýn spustil již 19. března předprodej nejlevnějších celosezónních skipasů, tzv. CHYTRÉ SEZÓNKY, na příští zimní sezónu 2018/19. Předplatné 990 korun je dokonce levnější než zakoupení klasického dvoudenního skipasu. Pokud se chystáte vyrazit do Špindlu ještě na jaře, třeba jen na víkend, určitě se vám vyplatí.

Jarní počasí, výborné sněhové podmínky, prázdné svahy a nulové fronty u lanovek lákají do Špindlerova Mlýna i v dubnu stále více lyžařů. V případě, že si ještě předplatíte tzv. CHYTROU SEZÓNKU, můžete navíc lyžovat mnohem laciněji. CHYTRÁ SEZÓNKA je totiž absolutně nejvýhodnější možností neomezeného lyžování v celém Skiareálu Špindlerův Mlýn. Letos si ji můžete předplatit a zároveň využívat již od 19. března, a sice za 990 korun.

„S CHYTROU SEZÓNKOU u nás mohou návštěvníci lyžovat neomezeně až do konce letošní zimní sezóny včetně Velikonoc. Předplatné je dokonce nižší než pořízení běžného dvoudenního skipasu, takže se vyplatí i víkendový pobyt,“ uvedl ředitel Skiareálu Špindlerův Mlýn René Hroneš s tím, že předplatit výhodný sezónní skipas je možné jen do 30. dubna a pouze v e-shopu www.gopass.cz.

CHYTRÁ SEZÓNKA se rozhodně vyplatí i v zimě. K předplatnému 990 korun stačí na podzim do-

platit 4 000 korun, čímž si lyžaři pořídí sezónku na zimu 2018/2019 za celkovou cenu 4 990 korun. Tato částka platí pro kategorii Dospělí. Junioři a senioři mohou lyžovat celkem za 3 990 korun a děti za 3 490 korun.

„CHYTRÁ SEZÓNKA vyjde zhruba na čtvrtinu ceny oproti permanentce pořízené v zimě. Vyplatí se i těm, kteří k nám přijíždějí lyžovat na dva až tři víkendy během zimy nebo jen na jeden týden. Na podzim je pak možné si ji navíc rozšířit i o možnost lyžování ve slovenských střediscích Jasná a Vysoké Tatry, nebo v polském Szczyrku,“ upřesnil René Hroneš.

Lyžaři s S CHYTROU SEZÓNKOU mohou čerpat celoročně navíc další slevy a výhody například v barech a restauracích nebo půjčovnách lyžařského vybavení. Registrace do věrnostního programu GOPASS je zdarma. ■



www.skiareal.cz www.gopass.cz

Lyžuj za **990 Kč** od 19.3. až do konce zimní sezóny!



2018/2019[®]

CHYTRÁ SEZONKA

HERO SEASON PASS by **copass.cz**

PŘEDPLAŤ

990 Kč

**A LYŽUJ
DO KONCE
SEZÓNY**

Po zaplacení **předplatného 990 Kč** můžeš **ve Špindlu lyžovat hned, až do konce letošní sezóny. Nabídka platí od 19.3.2018 pouze při nákupu předplatného v e-shopu www.GOPASS.cz do 30.4.2018.**

Doplatek 4 000 Kč na sezónu 2018/2019 uhradíš až na podzim.

**Chytrá sezónka v předprodeji: Dospělý 4 990 Kč,
Junior/Senior 3 990 Kč, Dítě 3 490 Kč.**

www.GOPASS.CZ



Nové **MODELY**
2018

CH

CAROLINA HERRERA

EMPORIO  ARMANI

PRADA
EYEWEAR

D&G
DOCE & GABBANA

Novinky pro rok 2018 již v prodeji!

 **OČNÍ OPTIKA**
MALINSKÝ

TRUTNOV

Bulharská 139

tel. 499 812 561 | 777 212 561

www.optika-malinsky.cz