

Tři sestry v Letním kině!

Uprostřed června dorazí Tři sestry do Strakonice! Můžete se těšit na charakteristickou show, která vykryštalizuje 15. června od 18 hodin. Tři sestry v tomto roce aplikují „Gambrinus 11 tour“ s tím, že v letošním roce startovali v Zábřehu a Bilíně. Pod záštitou nové Gambrinus „jedenáctky“ svou přítomností potěší i strakonické fans.

Tato původně punková skupina postupně inklinovala k různým stylům hudby přes rock, punkrock až po hardcore. Někdy se styl této kapely

označuje také jako „pub rock“ pro její texty s hospodskou tematikou. Textářem, hlavním zpěvákem a nejznámější osobností kapely je Lou Fanánek Hagen, chcete-li Fan, vlastním jménem František Moravec. Dalšími členy jsou Veronika Borovková (Supice Veronika), Tomáš Doležal (Ing. Magor), Ronald Seitl či Zdeněk Petr. Celková sestava činí osm hudebníků.

Počátky kapely jsou všelijaké, nikoliv s veřejně dostupnými vývojovými fázemi. Spadají totiž do

pokračování na straně 11



INTERIER 11
MAREK LEPSÍK

TÁTA DĚLÁ
SKŘÍŇ, KUCHYŇ,
POSTELE, NÁBYT
VŠECHNO

www.interier11.cz
f tatadelaskrine
775444400

WC. 3D vizualizace

Pichlíková: Podstatné je, aby se jakýmkoli sportem člověk bavil a přinášel mu radost.



Jana Pichlíková pochází z Cehnic. Vystudovala strakonické Gymnázium a následně obor pozemkové úpravy a pře-

vody nemovitostí na Jihočeské univerzitě. Její hvězda aktuálně září na cyklistickém nebi a Jana sbírá jedno ocenění za druhým. Je velice úspěšná i přesto, že s profesionálním sportem začala trochu později, než je obvyklé.

Jano, s cyklistikou si začala ve 27 letech. Co tě k tomu vedlo?

Takový přirozený vývoj. První větší vzplanutí vzniklo na cyklistickém kurzu

ve třetím ročníku na gymnáziu. Přála jsem si k osmnáctinám trekinkové kolo a začala jsem na něm jezdit do školy, v létě na brigády a tak dvakrát týdně jsem si udělala nějaký okruh po okolí, když jsem zrovna neměla vyplněné odpoledne tréninkem s koňmi či výukou jízdy na nich. Zásadní propadnutí cyklistice přišlo v roce 2012 po prvním závodě na horských kolech na Zadově, k čemuž mě motivoval kamarád ze Strakonice. Ty

pokračování na straně 9

OKNA DVEŘE

žaluzie, parapety,
sítě proti hmyzu,
**SERVIS A OPRAVY
OKEN A DVEŘÍ**

728 431 340
liskovejiri@centrum.cz

**OUŘEDNÍK
CENTRUM DVEŘÍ
& PODLAH**

Velkoobchod - Maloobchod

Strakonice, ul. Písecká
(výpadovka na Prahu - budova Garantstav)
tel.: 777 594 930, vzorkovna: 739 657 450
e-mail: info@dverepodlahy.com, www.dverepodlahy.com

DVEŘE | PODLAHY | TERASY | SCHODY | NEREZOVÉ ZÁBRADLÍ | OBKLADOVÉ PANELE

Módní přehlídka

13. června bude v prostorách OC Maxim probíhat módní přehlídka, na které Vám představíme módní trendy letošního roku.

Přehlídku realizuje agentura Verona, jejíž majitelkou je Veronika Poláková. Modelingová a eventová agentura Verona funguje na trhu již od roku 2008. Věnují se aktivnímu vyhledávání tváří pro modeling, disponují vlastní databází hostesek a promotérů a s nadšením se starají o event marketingové aktivity jejich klientů.

Díky mnohaletým zkušenostem a tomu, že je tahle práce baví a naplňuje, nabízí klientům dokonalý servis a projekty propracované do posledního detailu.

Preferují dlouhodobou spolupráci, a proto odvádí práci tak, aby se ze zákazníků stávali jejich přátelé.



RaL Style

BUTIK TOP SECRET BY RaL STYLE je zaměřen na dámskou, ale i pánskou módu a doplňky. Klade důraz na kvalitní materiály a dobře padnoucí střihy za příznivé ceny. Eventuální zákaznice či zákazníci si mohou vybrat elegantní kousky, nebo obohatit svůj šatník o stylovou mladistvou módu. Tuto evropskou značku Top Secret si určitě zamilujete. Hlavním cílem butiku je zaujmout co nejširší věkovou kategorii. V obchodě na Vás čeká milá obsluha, která Vám poradí jaké kousky kombinovat.



BodyLine

Prodejna Body Line Vám nabízí širokou škálu spodního prádla, plavek, županů a ponožek. K dispozici je i další doplňkové zboží jako je zeštíhlující spodní prádlo či korzety. Body Line prodává spodní prádlo těch nejlepších českých i zahraničních značek. Z českých značek je to například Timo nebo Triola. To, co jinde ve Strakonících nenajdete, je značka Triumph. Co se týče plavek, Body Line nabízí opravdu velmi široký výběr.

Body line



Garmen

Obchod GARMEN, dříve známý jako Oděvy U Hradu, se přestěhoval do OC Maxim loni na podzim. Specializují se zde na oblečení pro střední a starší generaci. Vybrat si zde můžete od společenských oděvů jako jsou obleky, košile, halenky a šaty, přes kožené peněženky až po kvalitní džíny. Právě pro rifle byste měli zajít právě sem, protože paní prodavačka dle svých slov dokáže najít pro každého ty pravé. V Garmenu oděvy nejen prodávají, ale dokáží Vám je i opravit či upravit dle Vašeho přání.

GARMEN
ODĚV PRO KAŽDOU PŘÍLEŽITOST



SecondHelp

SecondHelp shoes and bags je sociální podnik, jehož zřizovatelem je obecně prospěšná společnost MOŽNOSTI TU JSOU, která je dceřinou společností Diakonie Západ. Hlavním cílem je zaměstnávání zdravotně postižených osob. Ve strakonické pobočce najdete zejména sortiment bot a kabelek. Najdete zde boty dámské i pánské a můžete vybírat ze světových značek jako je Guess, Zara, Next, Desigual, Pull and Bear a další.



Craaf

Prodejna CRAAF Strakonice je jednou z prodejen sítě maloobchodních prodejen v jihočeském a západočeském kraji. Sortiment, který lze v prodejně Craaf nalézt se snaží najít společného jmenovatele mezi volnočasovou a elegantní módou. Výsledkem je možnost vytvořit si z nabídky účelový, módní a vyvážený šatník pro každou příležitost. Zároveň zde kladou důraz na to, aby se zákazník cítil příjemně a byl potěšen příznivými cenami. Motto Craaf Strakonice zní: „Uspokojujeme módní potřeby mladých lidí, ale i těch, kteří se tak chtějí cítit.“



Kanema

Kanema je výrobce stylového dětského oblečení. Jedná se o širokou nabídku softshellových kalhot, bund a vest od jara až do zimy. Vhodné jak do školky, tak do lesa. Dále nabízí z kvalitních zahraničních materiálů módní bugy, čepice, nákrčníky a nově i šortky a balonové sukýnky pro malé princezny. Sukýnky či šortky lze doplnit pohodlným sáčkem z měkké teplákoviny, které děti nikde netlačí. Nabízené zboží je dostupné v dětském centru Medvídek a od srpna se můžete těšit na vlastní prodejnu Kanema v OC Maxim.



V rámci módní přehlídky se také můžete těšit na doprovodný program, který zahrnuje různé styly tanců. Níže se Vám představí taneční skupiny a taneční pár, kteří na přehlídce vystoupí.

Orient Dance Strakonice

Vznikly jsme v září 2010 pod vedením Lucie Kořánové. Tančíme různé druhy

orientálních tanců: Bollywood (indický tanec), klasický orientální tanec, tanec se závoji, s vějíři, orientální flamenco..

Vystupujeme na soukromých akcích a plesech. Skupina Orient Dance má 8 tanečnic a i když jsme plná banda

ženských, nedáme na sebe dopustit a stojíme při sobě.

Sunny Dance je dětská skupina, kte-



orient dance



Sunny dance

Taneční škola Lastradance Academy



rou vedou naše dvě tanečnice Alena Kloudová a Věra Rychtářová. Dětiček je v souboru 12 a tancují od roku 2012.

Jsme Pavel Bízek a Pavla Lhotská. Zaměřujeme se na takzvané Social Dance tance. Jsou to většinou párové



JM Dance

Divčí taneční skupina JM Dance

Adélka, Anička, Barča, Jolča, Luci, Lucka, Míša, Miška, Páťa, Sabča, Sára, Vikča... Skvělé holky z JM Dance, které tančí některé už dva roky latinsko - americké tance a jde jim to skvěle! Pod vedením Michaely Haladové a Veroniky Šlapákové je tanec „chytit“ a už znají, jak cha-cha, jive, samba, rumba vypadají. A umí ještě mnohem víc. Nechte se překvapit a přijďte je potleskem podpořit.

Na paty jim šlapou ale i tanečníci ještě mnohem mladší, jsou v přípravě a tanec je prostě baví!

Latino tance, mezi které patří Salsa, Bachata nebo Brazilský Zouk.

Zde ve Strakonících pořádáme pravidelné taneční kurzy, víkendové workshopy, taneční semináře, tančírní a párty pro všechny taneční příznivce.

Pokud Vás Latino tance zaujaly, můžete se zúčastnit kurzu brazilského zouku 12. 6. v pizzerii Hai ve Strakonících (19:30 – 20:30).



Mimo tanečních vystoupení se můžete těšit i na ukázkou fénů značky Solis, aku vysavačů Ariete či snídaňových setů Ariete Classic. K dispozici bude také popcom přímo z popkornovače či filtrovaná voda. Spotřebiče Vám předvede společnost **DSI Czech s.r.o.**, která vznikla v roce 2006 jako velkoobchodní distributor spotřební elektroniky a navázala na činnost společnosti DSI Slovakia. DSI Czech se specializuje na distribuci výrobků z oblasti domácí spotřební elektroniky, IT zařízení a audiovizuální techniky pro automobily.

Solis, legendární Švýcarský výrobce malých elektrospotřebičů, s tradicí výroby vysoušečů té nejvyšší kvality od roku 1933. SOLIS Swiss je ručně vyráběn ve vlastním

výrobním závodě společnosti Solis ve městě Mendrisio ve Švýcarsku. Každý krok v produkci je pečlivě kontrolován a podroben přísným kontrolám kvality,



abyste měli jistotu, že máte ve svých rukou prvotřídní výrobek, který vám bude přinášet radost mnoho dalších let.

Ariete je italská značka, která se svým prvním produktem – plynovým zapalovačem - vstoupila na domácí trh už v roce 1964.

Jedinečné kávovary, napěňovače mléka a rychlovarné konvice řady Retro a modelové řady Vintage z jara 2016 vdechnou do Vaší domácnosti styl a kousek Itálie.

Ariete je specialistou na výrobu pomocníků do kuchyně, zvláště těch, které mají nezastupitelné místo v italské kuchyni.

55% SLEVA

NA BRÝLOVÉ

OBRUBY

Akce platí od 3.6. do 18.7.2019 nebo do vyprodání zásob. Nelze ji kombinovat s jinými slevami. Sleva je platná při nákupu kompletních brýlí s určenými skly HOYA a lze ji využít na vybrané a označené obruby. Více informací na prodejních Axis Optik.

www.axis-optik.cz

AXIS OPTIK

**Strakonice, Bezděkovská 30
Horažďovice, Ševčíkova 38**

MÓDNÍ PŘEHLÍDKA

OC MAXIM VE SPOLUPRÁCI
S BUTIKEM TOP SECRET
by R&L Style



*Nechte se inspirovat
módními trendy
letošního roku.*

13. 6. 2019
pasáž OC Maxim
15:00 - 18:00

HOST - **MICHAELA HALADOVÁ**
MODERÁTORKA - **NIKOLA ŠEDINOVÁ**
BOHATÝ DOPROVODNÝ PROGRAM, TOMBOLA V CELKOVÉ HODNOTĚ 15 000 KČ

Zúčastněné obchody: R&L Style, Kanema, Craaf, Second Help, Body Line, Garmen

PARTNEŘI:



Roman Dragoun: Mám rád pozitivní přístup k životu.



Zpěvák, klávesista, kytarista a skladatel Roman Dragoun se na české hudební scéně pohybuje již více než 40 let. Z rodného Písku ho život zavál nejprve do Brna a po dvaceti letech do Českého Krumlova, kde strávil 12 let a dnes je již několik let opět zpět v Brně. Hudební veřejnost ho zná ze skupin Progres 2, Stromboli, Futurum nebo His Angels. Často také brázdí po rodné vlasti jen sám s klávesovými nástroji. Posledních několik let je také členem české Supergroup.cz, kde hraje s Michalem Pavlíčkem, Milošem Meierem, Gumou Kulhánkem, Janem Hrubým a Kamilem Střihavkou. Romanova skladba Zdroj s textem jeho otce, akademického malíře Františka Romana Dragouna, se stala již evergreenem.

Na čem teď pracuješ?

Tento rok věnuji přípravě a natáčení nové sólové desky. Ta minulé s názvem Samota vyšla v roce 2016, takže je vhodná doba natočit něco nového a hlavně také radostnějšího.

Hraješ s několika kapelami. Kde se cítíš nejsvobodněji?

V každé kapele je něco trochu jiného, ale s His Angels se cítím jako ryba ve vodě. Je to přívál energie a hrají tam se skvělými muzikanty.

Máš docela hodně koncertů, zbývá Ti také čas na sebe a třeba na dovolenou?

Když nehraju, tak se buď válím

doma u bazénu, nebo jsem v přírodě a furt poslouchám nějakou muziku! V poslední době je to čím dál tím více jazz. Začal jsem ho poslouchat již před mnoha lety a začínal jsem s nahrávkami Milese Davise. Dnes se hodně orientuji na jazzové zpěváky nebo na pohodovou rockovou muziku jakou hrají například Toto.

Supergroup.cz. už hrají poměrně dlouho. Neplánuje se už konečně nějaké CD nebo DVD?

Je to trošku složitější. Každý hraje ještě ve svých kapelách, navíc se i trošku lišíme v tom, co máme rádi, ale věřím tomu, že k nějakému záznamu snad časem dojde. Byla by to přece velká škoda, kdyby se tahle muzika nedostala ke svým posluchačům.

Kapela Progres vydala nedávno



nové CD, jsi s ním spokojený?

Je to krásná záležitost a povedlo se to včetně textů Martina Kudlíčky! Myslím, že se to směle může poměřovat s takovými alby jako Dialog s vesmírem, Třetí kniha džunglí nebo Mozek. Navíc se to povedlo velmi dobře nahrát a koresponduje to i s obalem a navazuje na grafiku starších alb. Ale nebudu chválit, poslechněte sami.

Co Ti kromě hudby ještě zajímá?

Architektura, malířství, jízda kabrioletem či na kole a příroda! To jsou všechno krásné věci, které člověka obohacují, a myslím, že i osvobozují. Prostě užívám si každého dne tak, jako by to měl být den poslední. Mám rád pozitivní přístup k životu.

Tvé písně ovlivnily již několik generací posluchačů. Jaký je to pocit?



jak se jim to bude líbit. Já to tvořím s nejlepším vědomím a svědomím.

Jak se Ti žije v Česku?

Sám před sebou nikdo neuteče, ale děkuji Pánu Bohu, že mohu dělat, co mne baví, s nádhernými muzikanty a zpívat česky nádherné texty od Tebe a mého tatínka Čechům, Moravanům a Slovanům! V naší krásné zemi se mi žije, díky koncertům a nádherným cestám na ně, dobře! Jsem hrdý na to, že jsem Čech.

Máš nějaký sen?



Je to zadostiučinění a vědomí, že dělám něco, co má smysl! Samozřejmě chci s každým novým albem tu látku nepodlézt, ale nejlépe se dostat ještě dál, co se týče hudebních obzorů a vyjádření. Ale to je zase na posluchačích,

Sen je být zdravý a rozdávat radost a pravdu! Myslím, že se o to svou hudbou neustále pokouším.

Co bys vzkázal našim čtenářům?

Nestydte se za svoje předky, kteří po staletí bojovali za svobodu a lepší zítřky, ale snažte se taky bojovat, abychom nebyli cizinci v naší zemi, jako se to stává už v Evropě mnoha státům, které právě zahodily odkaz svých předků!

A vězte, že jediné rodina má budoucnost a nikoli anomálie a zřidnosti, které dnešní doba tak slavně propaguje včetně inkluze!

Děkuji Ti za rozhovor.

Historie Strakonicka

Pokračujeme ulicí „ Na Stráži „ domem č. p. 261, který dodnes ještě stojí a je uváděn v ulici Čelakovského a bývala zde Táborská mlékárna.



Sokolské cvičiště Na Křemelce

Majitelem domu byla vdova Anna Minaříková /1853/, vlastník stánku s prodejem ovoce a po její smrti syn Josef, dále zde bydleli: vdovec, dělník v továrně na výrobu fezů Václav Hroch /1843/ s dcerou Alžbětou /1893/ posluhovačkou, vdova Johana Krejčová /1853, Nové Strakonice/ pracující v továrně na výrobu fezů,

Sychrová. Později zde bylo občerstvení VIKO a nyní prodejna Vodňanské kuře. Přes ulici na rohu stojí stálie dům č. p. 248 patřící do ulice Čelakovská, jehož majitelkou byla paní Kateřina Bílková /1845, Hosín/, která zde žila s manželem, soukromníkem Janem /1838, Cehnice/ a snachou, vdovou Marií /1868, Nové Strakonice/, dále dělník v továrně na výrobu fezů Jan Zeman /1882, Radošovice/ s manželkou Albou /1884/, dětmi Karlem /1905/, Františkem a Boženou. Ještě Marie Načohradová /1853, Přestřovice/ s dcerou Barborou Horkou /1888, Káletice/ a podnájemníkem, řeznickým pomocníkem Františkem Čermákem /1888, Hobšovice/. Dělník pracující v továrně na výrobu fezů Václav Poláček /1856, Rovná/ s manželkou Marií /1856, Řepice/ s dětmi: Františkou 1884/ pracující i s matkou ve stejné fabrice jako otec, dále

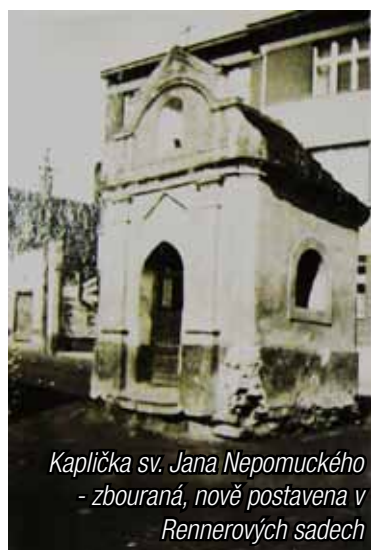


Pohled od parku k náměstí



Dům č. 265 - zbouraný

se syny Josefem /1887, Slivonice/ pekařským pomocníkem a Eduardem /1891, Slivonice/ natěračským pomocníkem. Hokynářství zde mívala paní Růžena Vlasatá, krámkem zde měla také paní Marie Švehlová a prodej zvěřiny zde měla paní Marie



Kaplička sv. Jana Nepomuckého - zbouraná, nově postavena v Rennerových sadech

se syny Václavem /1884/, Josefem /1891/ truhlářským pomocníkem

a Františkem /1891/ truhlářským učněm, vdova Julie Ledererová /1877/ s dětmi Marií /1901/ pracující v Hospodářském družstvu, Karlem /1902/ dělníkem v továrně na výrobu fezů, Prokopem /1905/ řeznickým učněm u pana Františka Krále, Julií /1907/, Antonii /1909/ a Emilií /1912/. Také zde bydlel mistr obuvník s vlastní dílnou v domě, Václav Synek /1887, Praha/ s manželkou Annou /1884/, dětmi Bedřichem /1915, Vídeň/ a Annou /1917/, šička v továrně na výrobu fezů Barbora Němejcová /1884, Klímovice/ vdova / s manželem - bývalým dělníkem v továrně na výrobu fezů pan Václav Němejcov /1878, Modlešovice, s dětmi Václavem /1905/ obuvnickým učněm, Josefem /1906/, Emilií /1909/ a Stanislavem /1913/, ještě střihačka pokrývek hlavy v továrně na výrobu fezů, vdova Marie Vošmiková /1880/ s dětmi Františkem /1903/ obchodním příručím u firmy Markus Benisch a Annou /1905/.

K dalším obyvatelům patřili vdova, posluhovačka Barbora Jůdová /1847, Horažďovice/, pozdější majitelka domu paní Marie Králová, vdova Marie Kohoutová /1840, Pracejovice/ s dětmi Františkem /1871, Pracejovice/, Annou

/1871, Pracejovice/ a vnučkou Antonii /1906/, dělník v továrně na výrobu fezů Jan Polan /1863, Zadní Zborovice/ s manželkou Marií /1851, Radomyšl/, zámeč-



Dům č. 248 - zbouraný

ník, Jan Bernas 1923, Dražejov/ a v neposlední řadě vdova v důchodu Františka Nováková /1908, Plzeň/ s dcerou Markétou provdanou Plojharovou technickou úřednicí. Poslední majitelkou bývala paní Marie Králová, dnes jsou zde čtyři majitelé s podílem. V domě má ordinaci MUDr. Dušan Gogela a bývala zde i galerie.. Příště budeme pokračovat ulicí Na stráži po druhé straně dolů k náměstí.

Jan Malířský

Rest Nápoje

s.r.o.

velkoobchod s nápoji
maloobchod

→ směr Písek

certifikovaný
prodejce lihovin

mobil: 776 695 600
tel./fax: 383 380 345
Řepice 164, Strakonice

HEALTH - ZDRAVÍ

Verbs connected with health:

(to) treat (trít) –	léčit (treatment – léčba)
(to) cure (kjūr) / (to) heal (hýl) –	vyléčit
(to) save (sejf) –	zachránit
(to) fall ill (fól il) –	onemocnět (fall – fell – fallen)
(to) hurt (h...rt) –	poranit, zranit, bolet (hurt – hurt – hurt)
(to) break (brejk) –	zlomit (break – broke – broken)
(to) prescribe some medicine – (pryskrájb sam medsin)	předepsat nějaké léky
(to) go to the doctor(s) –	jít k lékaři (go – went – gone)
once a day –	jednou denně
once an hour –	jednou za hodinu
twice a day –	dvakrát denně
three times a day –	tříkrát denně
four times a week –	čtyřikrát týdně

REMEMBER!

1 x	once (wans)
2 x	twice (twájs)
3 x	three times
4 x	four times
10 x	ten times
20 x	twenty times

VĚTY K TÉMATU – ZDRAVÍ

On musí jít k lékaři, necítí se dobře.
He must go to the doctor, he doesn't feel good.

Minulý týden jsem byla nemocná, měla jsem chřipku.
I was ill last week, I had a flu.

Nešla jsem k praktickému lékaři, koupila jsem si v lékárně prášky na bolest hlavy, kapky a bylinný čaj.
I didn't go to my general practitioner, I bought painkiller, drops and herbal tea at the pharmacy.

Když cestujeme do zahraničí, je důležité, mít dobré pojištění.
If we travel abroad, it is important to have a good insurance.

Kamarádka je v nemocnici, zítra ji půjdu navštívit.
My friend is at hospital, I am going to visit her tomorrow.

Musel jít na vyšetření do nemocnice.
He had to go to hospital to examination.

Mnoho mladých lidí trpí nadváhou.
Many young people suffer from overweight.

Zdraví je nejdůležitější věc v lidském životě.
Health is the most important thing in a human life.

Kouření způsobuje rakovinu.
Smoking causes cancer.

Je lepší sportovat, cvičit a mít dostatek pohybu než držet dietu.
It is better to do sport, exercise and to have enough movement than to keep a diet.

Tahle restaurace je jen pro nekuřáky.
This restaurant is only for non-smokers.

Chodím k zubaři 2x za rok.
I go to the dentist twice a year.

Měl zánět slepého střeva, musel zůstat týden v nemocnici.
He had appendicitis, he had to stay at hospital for one week.

Moje sestra nosí brýle.
My sister wears glasses.

Tělesně a mentálně postižení lidé potřebují naši pomoc.
Physically and mentally disabled people need our help.

Mgr. Martina Zajícová



Módní tipy

Léto se nám blíží! Čím v červnu doplnit šatník? Už víte, čím si zpříjemníte první letní měsíc? Ani tentokrát vás neochudíme o pravidelný přísun módní inspirace. Chcete mít přehled o tom, co se zrovna nosí? Přijďte se podívat do módních butiků v OC Maxim.



**Pánská
džínová
bunda**
2079,-

**Pánské
džíny**
1179 Kč



**Propínací
šaty Top
Secret**
1269,-



**Pánské šortky
Top Secret**
649 Kč



**Sako Top
Secret**
2259,-

**Kalhoty TOP
SECRET**
1359 Kč



**Pánské triko
TOP SECRET**
449 Kč

**Košile Top
Secret**
1089 Kč



**Bavlněné
šaty**
1490 Kč

**Triko TOP
SECRET**
639 Kč

**Dámské šortky
Top Secret**
632,-



Halenka
980Kč



Halenka
980Kč

Maxi sukně
1179 Kč



Halenka
980Kč



Halenka
980Kč



Halenka
980Kč

**Pruhované
šaty**
1490 Kč



**Kalhotová
sukně Top
Secret**

1269,-



**Triko TOP
SECRET**
639,-

**Dámské šortky
Top Secret**
632,-



**Pánské šortky
Top Secret**
649 Kč

649 Kč



Pichlíková: Podstatné je, aby se jakýmkoli sportem člověk bavil a přinášel mu radost.

pokračování z titulní strany

vzpomínky na začátky jsou úsměvné a krásné, jak krůček po krůčku objevuješ, co vše se dá na kole vyvádět, kam až dokážeš dojet, jaké překážky zdotat, zlepšuješ techniku jízdy, pronikáš do tajů tréninku, první soustředění. . . .a už v tom jedeš ☺

Obula ses do závodění opravdu naplno. Můžeš nám vyjmenovat své největší úspěchy?

Ohromila mě cyklistika na horském kole, která je mojí parketou. Soustředím se na maratony, které vedou terénem o vzdálenosti většinou od 50 km až třeba 120 km a doplňuji to disciplínou cross-country, což je závod na technicky náročnějším okruhu, který se jede několikrát, takže závod vyjde plus mínus na 1 hod 30 min.

Nejvíce ceněné úspěchy:

- získání titulu mistryně ČR v maratonu 2017 - Rallye Sudety,
- 11. místo na ME v maratonu Svit 2017 (Slovensko)
- obhajoba titulu mistryně ČR v maratonu 2018 – Král Šumavy,
- 8. místo na ME v maratonu Spillimbergo 2018 (Itálie)
- 4. místo v etapovém závodě dvojic v Izraeli 2018 - Epic Izrael s parťáčkou Katkou Drhovou
- reprezentace ČR na MS v maratonu v roce 2016 Laissac (Francie – 24. místo),
- reprezentace ČR na MS v maratonu v roce 2018 v maratonu Auronzo di Cadore (Itálie – 32. místo)
- reprezentace ČR na světovém poháru v crosscountry Nové město na Moravě 2018 – nepopsatelně krásný zážitek, atmosféra, fanoušci

Na domácí půdě první místo v ženách v seriálu závodů Kolo pro život v roce 2017 a 2018 (2016 – 2. místo, 2015 – 3. místo)

Ocenění udělené porotou ČJUS jako nejlepšího sportovce Strakonicka za rok 2018

Jak se připravuješ na závody? Tré-



nuješ denně? A věnuješ se i dalším sportům?

Trénuji téměř denně. Zimní příprava (listopad až únor) je více všeobecná - posilovna, běžky, trenažér, běh, plavání. Další část sezóny je převážně v sedle kola, snažím se to doplňovat plaváním, in-liny a posilovacím cvičením s balančními pomůckami. Před zahájením sezóny jezdíme na soustředění do Itálie s Vimperským klubem, a když to vyjde, tak ještě jednou v polovině sezóny. Vždy je to s nimi super.



Dá se o některém závodě říct, že byl nejtěžší?

Těžko se dají porovnávat závody, každý je něčím specifický, ať jde o profil, technickou náročnost, vzdálenost, počasí, naladění formy. . . . Jednoznačně nejtěžší a zároveň nejmotivnější pro mě byl závod MČR v maratonu 9. 9. 2017 Rallye Sudety, kdy jsem byla už hodně unavená, a zdravíčko haprovalo. Tam jsem získala i první mistrovský titul. S odstupem času bych vyjmenovala určitě více závodů, které by se náročností vyrovnaly nebo předčily zmiňovaný závod, ale tento byl výjimečný.

Je cyklistika tvým povoláním nebo závodíš a trénuješ při zaměstnání?

Chodím do zaměstnání a cyklistice se věnuji poté. Stát se profí cyklistou navíc ženou je u nás dost obtížné a ještě

se jí uživit. Sehnat nějakého osobního sponzora je asi také velká náhoda v individuálním sportu. Mohu však říci, že jsem měla štěstí na lidi kolem sebe a na týmy. Podporovali mě a podporují hlavně materiálně a dobrými radami, bez této pomoci bych se těžko dokázala dostat až tam, kde nyní jsem. Každý, kdo se o cyklistiku trochu zajímá, ví, že mít dobré závodní kolo, kvalitní oblečení a výživu není levný špás. Taktéž je důležitý servis kola, jenž mi výborně zajišťuje Sportbike Pavel Skála.

Co bys poradila někomu, kdo se chce stát úspěšným cyklistou? Je to jen o vůli a talentu nebo třeba i kvalitním trenérovi a silných sponzorech?

Otázka je v podstatě odpovědí. Je to souhra více činitelů, možností, a že si vás třeba někdo všimne. Podstatné je, aby se jakýmkoli sportem člověk bavil a přinášel mu radost.

Jaký je tvůj vztah k jižním Če-



chách? Máš zde svá oblíbená místa?

Vyrůstám tu od malička, takže v mém srdci jsou zakotvené. Oblíbená místa jsou všude tam, kde je vidět daleko do krajiny, zejména na Šumavu. Moc se mi líbí okolí Helfenburku u Bavorova a u okolí Božích kamenů nad Tažovicmi.

Jaké jsou tvé zájmy mimo sport?

Prozradíš nám své koníčky?

Mimo sport, zaměstnání, péči o domácnost a chaloupku už toho úplně moc nestíhám. Jak to jde, jedu navštívit rodinu, hlavně s malým synovcem a neteří je sranda. V zimním období chodím ráda relaxovat do sauny U Mravenčí skály, podívám se na odpočinkový film (horory a thrillery ovšem ne) nebo dokument. Posezení s přáteli a tanec, i to je má oblíbená zábava.

Co tě čeká v nejbližší době? Jaké máš další sportovní cíle?

Sezóna je opět v plném proudu od konce března. Pokud bude vše klapat, jak má - hlavně zdraví a nepříjde nějaké zranění, tak skončí někdy koncem října. Největší cíl a sen této sezóny na české půdě bude obhajoba titulu mistryně České republiky v maratonu, který se pojede 22. 6. 2019 v Mostu. Kdyby to vyšlo, bude to potřetí v řadě. Můj nový tým KROSS BIKE RANCH ode mě očekává účast a výsledky v Českém poháru maratonů (těch je pět). Ostatní závody si volím, takže zůstávám věrná některým závodům ze seriálu Kola pro život



a dalším, které se mi líbily, nebo které mě osloví. Jak to vyjde s účastí na ME a MS v maratonu, uvidíme. ME bude v Norsku a vše kolem přihlášení, dopravy, ubytování je na vlastní náklady popř. na náklady týmu a samozřejmě se musí počítat s dovolenou a ještě mít s sebou parťáka, který během závodu přejíždí na stanovená občerstvovací a servisní místa. Tím mi byl doposud i přes vyčerpání v práci přítel Pavel. Ráda bych se zúčastnila MČR v cross-country a mám v hlavě nějaký etapový závod – buď sama nebo ve dvojici s ženou či mužem.

Jani, přeji mnoho úspěchů v osobním životě i ve sportu.

Veronika Poláková

Slavnostní otevření studia nábytku E&F Vávrovi



16. 5. jste mohli zavítat na slavnostní otevření nového studia nábytku E&F Vávrovi.

A protože je studio opravdu krásné, přikládáme několik

fotek a informací

Ve studiu se zaměřujeme na realizaci kuchyní včetně spotřebičů a také na ložnice včetně matrací. Nabízíme ale také vestavné skříně, stoly, sedací nábytek a mnoho



dalšího. Naším dodavatelem kuchyní je česká značka Infini.

Hlavním dodavatelem masivních postelí je značka Jelínek a v oblasti matrací nejraději nabízíme zdravotní matrace Magniflex a matrace Dormeo.

Nově jsme schopni zprostředkovat například službu dekorování interiéru, výrobení závěsů na míru, umíme pomoci i s výběrem osvětlení do interiéru a najdete u nás také designové nástěnné akvárium. Dále máme v nabídce povlečení od značky SCANquilt. V podstatě jsme schopni vybavit celý interiér nebo alespoň zprostředkovat služby či doporučit dodavatele od podlahy až po strop.

V novém studiu budou probíhat také kulinářské večery s profesionálními kuchaři.

První termín vaření proběhne 5. 6. 2019 s Pavlem Drdelem na téma Chřest a mladé maso. Na tyto večery je určitě nutné si rezervovat místo, protože kapacita večerů bude pouze 10 osob. Také budeme



ve druhé polovině roku organizovat workshopy pro širokou veřejnost. Témata budou různá. Budeme připravovat sushi, učit se, jak se připravují kynutá těsta, připravovat



raw jídlo a další zajímavosti ze světa dobrot a vaření. Veškeré informace k jakýmkoliv akcím a novým službám budou průběžně

zveřejňovány na našich webových a facebookových stránkách.

Od června bude ve studiu také probíhat výstava fotografií Petra Borovičky s názvem Petr Borovička -Prostory. Jeho fotografie budou také prodejné a část z výtěžku bude věnována na charitativní účely.

Budeme se jednoduše snažit o to, aby naše studio žilo, a mohli jsme se v něm sházet s lidmi nejen za účelem prodeje nábytku. Tomu věříme, že napověděl i program během oficiálního otevření



prodejn, kdy měli lidé možnost ochutnat vína z vinařství Stávek. Také proběhla degustace čajů z Čajovny pod stolem a obrácený cheesecake nám přímo před našimi zraky připravila Renata Říhová z KapCafé.

Mile nás překvapilo, kolik nás přišlo podpořit lidi a doufáme, že si s námi náš první den v nové prodejně užili alespoň podobně jako my. Všem moc děkujeme a těšíme se na Vaši návštěvu!

Eva Vávrová




od 3.6. snídaně v Maxim café
výběr ze slaných i sladkých variant
NOVĚ OTEVŘENO OD 7:00

Přijďte se nechat hýčkat

Salon BELLIS
Bezděkovská 30 (OC Maxim patro č. 3) ■ tel.: 737 554 819

- ☞ Kosmetické ošetření pleti ultrazvukovou špachtlí
- ☞ Depilace cukrovou pastou
- ☞ Faciálť pomocí EMS a iontoforézy
- ☞ Mikromasáž očního okolí
- ☞ Masáž obličeje a dekoltu Lávoými kameny



Tři sestry v Letním kině!

pokračování z titulní strany

doby, kdy hlavní představitelé skupiny chodili na střední školu. Od začátku 80. let hráli někteří z kapelníků ve



skupině „Spálená tlumivka“, aby byly v roce 1985 konečně založeny Tři sestry. Skupina poprvé soukromě vystupovala ve složení Hadr, Sup, Jírovec a Magor. Nedlouho poté se ke skupině přidali tři zpěváci František Moravec, Simona Bártová a Petr Kratochvíl. První koncert stihli na Strahově hned v roce 1986. V létě tohoto roku přišel Fanánek o nohu

kvůli nehodě s vlakem. Dodnes nosí protézu a my můžeme být všichni šťastní, že to tehdy nedopadlo hůře. Skupina na čas přerušila koncertní šňůru. Dále docházelo k určitým

obměnám členů - například takový Jírovec emigroval.

Po revoluci vydala skupina první album „Na kovárně to je nářez“. Velkou ztrátu soubor utrpěl v lednu 1996, kdy tragicky zahynul bubeník Hadr, jehož nahradil o rok později Bubeneč. Své 15. narozeniny oslavila skupina v červnu roku 2000 v Praze

na Štvanici.

V srpnu roku 2008 frontman skupiny Fanánek oznámil, že pokud oštěpařka Barbora Špotáková na olympiádě v Pekingu vybojuje zlato, tak jí skupina složí písničku. Motivovaná Špotáková tak učinila. Písnička měla premiéru na tiskové konferenci v restauraci U Pinkasů, koncertní premiéru si tento song odbyl na festivalu „Rock na valníku 2008“, kterého se Bára zúčastnila. Písničku „Čtvrtá sestra“ zazpívala spolu s frontmanem skupiny Hagenem, což se stalo vděčným zdrojem českého mediálního



prostředí. Na Tři sestry navazuje revival „Tři sestry Banditos“, který funguje od roku 2000 a s kapelou má podle všeho přátelský vztah.

Bohužel, skupina Tři sestry, resp. její tehdejší členi se museli opět vyrovnat s těžkou ránou osudu, neboť na začátku května roku 2008 byl surově zavražděn častý host souboru František Sahula, a sice dvěma muži, kteří byli odsouzeni na 15 let do vězení. Tři sestry jsou nezpochybnitelným symbolem soudržnosti i v těch nejhorších chvílích. Tři sestry stále jedou, žijí...

Na Gambrinus 11 tour mimo jiné uslyšíte nové písně, vaše smysly se pokochají novou videoprojekcí a zažijete parádní soutěže s Gambrinusem, kde můžete vyhrát přímo na místě ceny, ale užijete si i zážitky jako třeba focení v zákulisí se samotnou kapelou. Tato show se bude konat v Letním kině. V Předprodeji seženete lístky za 390 Kč, na místě bude cena o 50 Kč dražší. Přejeme super zážitek!

Zpracoval Roman Škoda

*zdroj fotografií:
www.idnes.cz, www.novinky.cz,*

roset
reklamní a grafická agentura

**TÓNOVÁNÍ AUTOSKEL
BEZPEČNOSTNÍ
A PROTISLUNEČNÍ FÓLIE**

prostup světla	5%	15%	20%	35%	50%	bez zatmavení
----------------	----	-----	-----	-----	-----	------------------

- kvalitní certifikované autofólie s atestem ochrání řidiče, posádku nebo majetek před solárním teplem, světelným a ultrafialovým zářením, snižují teplotu ve vozidle
- omezují průhled do vozidla zajišťují soukromí
- chrání před letícími střepy při autonehodách, vandalismu atd.
- aplikovány ke snížení bezpečnostních rizik spojených s rozbitím skla

Roset plus s.r.o. Raisova 1004, 386 01 Strakonice
www.roset.cz, reklama@roset.cz, tel.: 389 771 390

**UMĚNÍ | M
DAROVAT SE**

15. 5. – 20. 6. 2019
Výstava děl v kavárně Espresso Barneo Strakonice

20. 6. V 17 HODIN
SLAVNOSTNÍ AUKCE

M. Brůha, M. Gregora, P. Gregorová, K. Majerová, J. Kubelka, Z. Kubelková, P. Pavelka, J. Pešl, M. Řapková, SPŠ Volyně, P. Škoda, M. Uhrová, M. Vichrová, J. Zákostelecký

HOSTINEC U JISKRŮ

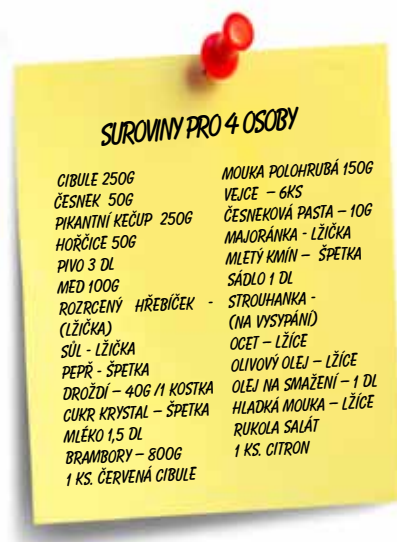
PEČENÁ HOVĚZÍ ŽEBRA MARINOVANÁ V JIHOČESKÉM PIVU S KYNUTOU CMUNDOU

Pořádné kusy štavnatého masa s chladivě lahodnými chrupavkami spojující maso a kosti. Hodně masového výpeku který protéká přes pikantně nahořklé listy rukoly

cháme se směsí a ještě necháme kynout. Polohluboký pekáček vymažeme sádlem a vysypeme strouhankou. Do formy vlijeme kynutou cmundu a dáme do vyhřáté trouby. Pečeme celkem pomalu na 170°C asi 40 minut. Opět můžeme propečenost vyzkoušet vpichnutím špejle. Listy rukoly zeřízneme na konci od ztvrdlých řapíků. Propereme je a necháme oschnout. Salát ochutíme klasicky balsamiko octem, olejem a citronovou šťávou se solí. Červenou cibuli oloupeme a nakrájíme na tenká kolečka. Obalíme v hladké mouce. Olej na smažení si rozpálíme a pak usmažíme do zlatava cibulku. Usmaženou přendáme na papírový ubrousek, jako piják a necháme vychladnout.

Prezentace na talíři: Z upečené cmundy vykrojíme požadovaný tvar. Na talíř do středu položíme cmundu na kterou navršíme salát a ukončíme porcí masa. Vše polijeme „naleštíme“ výpekem který je potřeba i proto, aby upečená cmunda nebyla suchá. Doplníme o smaženou cibulku a okraje talíře pokreslíme výpekem.

Doporučený nápoj: Sice nasládlá chuť a vůně ale s přítomností velice dominantní masové chuti, která je podpořena ještě technologií přípravy a to dlouhým pečením. Jídlo vyžaduje víno odrůdy Frankovka Barrique pozdní sběr z vinařství Moravíno Valtice, Mikulovská podoblast, které sklídní všechny enormní pocity a svou ovocnou složkou s dotekem dubového sudu schladí rozbouřené chuťové buňky.



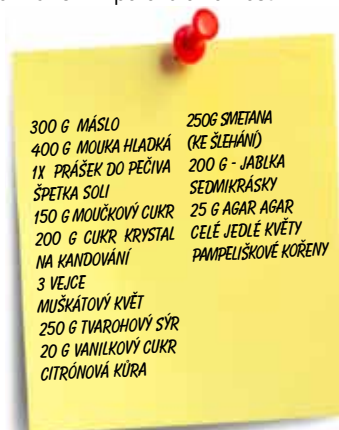
a vsakuje se do jedlého "talíře" v podobě kynuté cmundy.

Příprava: Hovězí žebra po stranách trochu uvolníme tím, že maso nařízeme u kosti. Připravené maso si „zatáhneme“ ve vařící vodě a to asi 15 min. Vývar použijeme na polévku. Cibulku a česnek na marinádu nasekáme nebo rozmixujeme na velmi jemnou konzistenci. Přidáme pikantní kečup, hořčici, pivo, med, rozrcený hřebíček, sůl a pepř. Ze směsi vymícháme hustou marinádu. Do této marinády namáčíme ovařená žebra. Je výborné nechat minimálně jeden den maso marinovat. V den přípravy maso i s marinádou dáme na plech a pečeme pozvolna hodinu při teplotě 180°C. Na cmundu si připravíme nejdříve kvásek. Droždí se špetičkou cukru, trochou mouky a teplým mlékem smícháme. Řídký kvásek necháme vykynout v blízkosti tepla. Brambory oloupeme a uvaříme. Pak je nahrubo nastroháme. K bramborám přidáme zbytek mouky, celá vejce, trochu česnekové pasty, majoránku, mletý kmín, sůl a pepř. Dobře vše promícháme. Vykynulý kvásek smí-

SEDMIKRÁSKOVÝ DORTÍK S PAMPELIŠKOVOU KÁVOU A KANDOVANÝMI KVĚTY LICHORĚŘIŠNICE

Pro mnohé je káva se sladkostí naprosto důležitý moment, který zahání únavu a navozuje pocit pohody. Spojíme-li chvilky relaxu s užitečným, pak popijeme zdravou „kávu“ a vychutnáme si hladivou sladkost dezertu s pestrobarevným pohledem na sladké lístky kandovaných květů.

Suroviny pro jednu běžnou kulatou formu 8-12 porcí dle velikosti



Příprava: Máslo na přípravu „tukového těsta“ si ponecháme v pokojové teplotě změkhnout. Mouku prosejeme společně s práškem do pečiva. Do mouky dáme špetičku soli, moučkový cukr, změkklé máslo, jedno vejce a muškátový květ. Vypracujeme pevné a hladké těsto. Těsto necháme zabalené v lednici hodinu odpočinout. Na pomoučeném vále vyválíme kulatý „korpus“ široký asi 0,5 cm. Těsto přeneseme do formy. Prsty protlačíme těsto pouze takovým tlakem, aby těsto kopirovalo tvar formy. Vidličkou propícháme těsto na více místech. V předehřáté troubě na teplotu 180-200°C. Necháme těsto zatáhnout asi 5 min. Náplň do koláče přichystáme z tvarohového sýru, který smícháme s vanilkovým cukrem, citronovou

kůrou, dvěma vejci a smetanou ke šlehání. Všechny suroviny rozetřeme do hladké konzistence a naplníme do předpečené formy. Pokračujeme v pečení ještě asi 30 min. Při teplotě 180°C. Mezitím oloupeme jablka, vykrojíme jadřince a nakrájíme na tenké plátky. Jablka ozdobně poskládáme na upečený koláč okolo středu. Dáme ještě jednou na posledních 10 min. Při stejné teplotě 180°C zapéci. Vychlazený koláč dozdobíme sedmikráskami a leštíme sladkým agarem. Kandovat můžeme jak celé květy, tak pouze jednotlivé lístky. Vodu si smícháme s cukrem, krátce povaříme. Do chladnouceho cukrového rozvaru ponoříme za pomoci pinzety jednotlivé květní segmenty. Přendáme na pergamen, kde necháme uschnout. Takto kandované lístky vydrží velmi dlouho. Pro přípravu kávy použijeme pampeliškové kořeny. Jistě je lepší si vybrat kořeny rostlin z louky, zahrad polí, než-li kořeny z míst pro psy dosti frekventovaných. Kořeny omyjeme – oloupeme – omyjeme. Čisté kořeny nakrájíme na centimetrové špalíčky,



keré necháme pomalu sušit v troubě při teplotě okolo 50°C. Při této teplotě se kořen i „upraží“. Usušený kořen rozeleme, rozdrtíme v hmoždíři, rozmixujeme nebo jinak přeměníme na drobný prach. S takto připraveným polotovarem zacházíme dále naprosto stejně jako s klasickou kávou. Zalijeme vařící vodou a necháme vylouhovat buď v sítku, nebo jako správný „turek“ rovnou v krnku

Prezentace na talíři: Na talíř položíme výše z dortu, dekorujeme lístky kan-

dovaných květů a je-li místo na talíři, tak podáváme i se skleněným šálkem pampeliškové kávy.

Doporučený nápoj: Vyjíměčně k této sladkosti nedoporučuji víno a ponechávám prostor pro rozehrání všech schopností, které tato naprosto nekontrolovaně rostoucí bylina umí povzbudit. Pampeliška si zasluhuje daleko větší pokoru a obdiv pro své vynikající chuťové vlastnosti i schopnosti povzbudit trávení, upravovat tlak a čistit krev.

Nacházíme se ve vesnici Kbelnice zhruba 5 minut od Strakonice na hlavním tahu směr Písek nebo Praha.

Otevírací doba:

PONDĚLÍ: ZAVŘENO

ÚT - ST: 11:00 - 14:00

ČT - SO: 11:00 - 21:00

NE: 11:00 - 17:00

web: www.ujiskru.cz

KULTURNÍ PŘEHLED ČERVEN

TŘI SESTRY
GAMBRINUS 11 TOUR

hosté: E!E / DOCTOR P.P. ...a další

15/6/19 STRAKONICE
LETNÍ KINO

vstup: 17:00 / start: 18:00 předprodej: 390,- / na místě: 440,-

www.trisestrytour.cz www.gambrinus.cz

Muzeum středního Pootaví
STRAKONICE

pozvánka na výstavu

STRAKONICE
A VZNIK PROTEKTORÁTU ČECHY A MORAVA

15. 6. - 16. 6. 2019

venkovní panelová výstava
na II. nádvoří strakonického hradu

vermisáž 14. 3. od 16 hodin

Škotský kraj

Strakonice a vznik protektorátu Čechy a Morava
do 16. 6.

Místo konání: III. nádvoří strakonického hradu – venkovní výstava

Výstavou a publikací si Muzeum středního Pootaví letos připomíná 80. výročí vyhlášení protektorátu Čechy a Morava, které připadá na 15. března. Cílem je přiblížit proces vzniku

protektorátu a zejména to, co tento nový státní útvar znamenal pro jeho obyvatele.

Spisovatelé do knihoven: Radka Denemarková

10. 6. od 17:00

Místo konání: Šmidingerova knihovna

Vstupné: 40 Kč/20 Kč

Radka Denemarková – spisovatel-

ka, literární historička, scenáristka, překladatelka.

Taneční kurz Lastradance Academy

12. 6. 19:30 – 20:30

Místo konání: Pizzerie Hai

MÓDNÍ PŘEHLÍDKA V OC MAXIM

13. 6. od 15:00

Místo konání: OC Maxim

Vstup ZDARMA

TŘI SESTRY GAMBRINUS TOUR 2019

15. 6. od 18:00

Místo konání: Letní kino

Vstupné: 390 Kč

Tipy na výlety po okolí
od 18. 6.

Místo konání: III. nádvoří strakonického hradu

Venkovní panelová výstava jako pozvánka po památkách a zajímavých místech v okolí Strakonice.

Krásná noc je lásky čas - Smetanovi filharmonici Praha

21. 6. od 20:30

Místo konání: II. Nádvoří strakonického hradu

Vstupné: 250 Kč

Dirigent: Hans Richter Mezzosoprán: Denisa Neubarthová Soprán: Neivi Matinez (MEX)



LASTRADANCE ACADEMY

BRAZILSKÝ ZOUK

TANEČNÍ KURZ

MODERNÍ HUDBA
KOMBINACE RŮZNÝCH STYLŮ

12. ČERVENA 2019
19:30 - 20:30
STRAKONICE
PIZZERIE HAI

OBJEVTE KOUZLO TANCE!

Registrace a info: lastradanceacademy@gmail.com, 720 860 898
Facebook: Lastradance Academy

DIVADLO
 OSTATNÍ AKCE
 VÝSTAVY
 KONCERTY
 PŘEDNÁŠKA

Běž, dokud můžeš

O různých formách běhu jsme již psali mnohokrát, koneckonců je také tento pohyb integrální součástí drtivé většiny sportů, ale tato jeho podoba je pro mnohé sportovce nejen neznámou, ale v mnohých případech také nepředstavitelnou. Schválně – kolik byste byli schopni uběhnout v rámci jednoho vytrvalostního závodu?

Dnes blíže podíváme na ultramaraton - běžecký závod na vzdálenost delší než 42,195 km, tj. klasický maraton. Obecně existují dva typy ultramaratonů: na uběhnutí určité vzdálenosti nebo na určitý čas, v němž je třeba uběhnout co největší vzdálenost. Nejobvyklejší vzdálenosti činí 50 a 100 km (nebo 50 a 100 mil), dále dvoumaratony a více-maratony, závody na 6, 12, 24, nebo 48 hodin, ale i na 1000 km.

Nejvýznamnějším ultramaratonským závodem v Česku je Světový pohár v individuálním běhu na 48 hodin v hale, pořádaný každoročně v březnu na Brněnském výstavišti, který je doprovázený i šestihodinovou jednotlivců a dvanáctihodinovou jednotlivců a štafet.

V roce 2004 se konalo v Brně

také mistrovství světa a mistrovství Evropy jednotlivců i národních týmů v běhu na 24 hodin. Dále je v okolí Brna pravidelně organizován Moravský ultramaraton (MUM), který představuje 7 etap po 43 km v 7 dnech, a rovněž Transmoravský masochistický terénní běh na 80 - 100 mil (TMMTB), což je 130 -



160 km. V Praze jsou organizovány ultramaratonové závody v parku Stromovka.

V USA se pořádají nejdelší „běžné“ ultramaratony na 100 mil (cca 160 km), kde ve výsledkových listinách figuruje jediná Češka

Eva Pašťalková. Nejdelší oficiální ultramaraton je od roku 1996 závod Self-Transcendence 3100 Mile Race, kde účastníci uběhnou průměrně téměř 3 100 mil (5 000 km) po 52 dnů v řadě po 18 hodinách denně. Zatím ho dokončilo 37 lidí. Nejstarším ultramaratonem má být Comrades

v Jihoafrické republice. 90 km z Durbanu do Pietermaritzburgu se běhá od roku 1921 na paměť padlých kamarádů z WW-I.

V roce 2018 překonal japonský běžec Nao Kazami dosavadní světový rekord v běhu na 100

kilometrů (6:13:33 hod.) časem 6:09:14 hod. Běžel tak průměrnou rychlostí 4,51 m/s (16,25 km/h), každý kilometr zvládl průměrně za 3:41,5 minuty a pomyslné dva maratony (nepočítaje zbývajících 15,6 km) každý za 2:35:48 hodiny.

Vzhledem k náročnosti a odlehlosti takovýchto závodů je povinné mít u sebe určité předem definované povinné vybavení. Mezi to nejzákladnější patří mobil, čelovka, lékárnička, alu folie, jídlo, sluneční brýle, a někdy i náhradní oblečení. Kvůli překonávání obrovských vzdáleností je často nutné zaznamenávat kvůli kontrole svoji polohu pomocí GPS. Na některých zejména amerických ultratrailích doprovází mnohdy běžce osobní vodič (pacer), který běžci pomáhá v pozdějších fázích závodu. V Evropě na ultra závodech zpravidla vodiči povoleni nejsou, na druhou stranu je většinou na trati více občerstvovacích stanic, kde je běžcům nabízená také lékařská pomoc.

Největším kouzlem dlouhých závodů je, že vždy musíte překonat sami sebe. Horské běhy jsou tak fyzicky a psychicky náročné, že více než proti soupeřům na trati bojujete většinou sám se sebou. Někteří tvrdí, že psychika znamená 90 % výkonu, jiní že 50 %, což ale také rozhodně není málo.

O tom, jaké to je si ultramaraton zaběhnout, se s námi podělí Martin Palička – specialista na dlouhé tratě, který se k tomuto počínu po několika letech přípravy nedávno konečně odhodlal.

Myslím, že jako běžec dlouhých tratí musíte být cílevědomý, soustředěný, vytrvalý a k sobě tvrdý, soutěživý, dobrodruh a tak trochu samotář... Je to pravda?

Docela to sedí. A samotář při běhu opravdu trochu jsem – raději běhám sám. Dřív jsem běhal s bráchou nebo tatínkem, s kamarády. Vždycky se mě ptali, jaký mám plán a jaké zvolíme tempo. Já ale, když vyběhnu,



mnohdy nevím, jak rychle poběžím. Někdy vyběhnu a cítím, že to jde, tak pak ve výsledku běžím rychleji, než bych podle plánu měl. A když jsem na někoho vázaný, tak je nepříjemné zjistit, že najednou běžím jinak, než jsem slíbil. Jak jsem řekl, raději běžím sám. Utřídím si v běhu myšlenky, promítnu si, co se za celý den událo v práci, jestli jsem na něco nezapomněl, a třeba i na něco nového přijdu. Běh o samotě je docela kreativní.

Přináší vám někdy i zdravotní potíže? Na kolena prý při běhu působí až trojnásobek tělesné váhy.

Občas něco zabolí, ale to jsou jen drobnosti. S koleny jsem



měl největší problém hned ze začátku, ale pak se to upravilo. Já většinou nemám potíže, dokud nejdu k doktorovi. Loni mě zranění holeně na čas vyřadilo z tréninku a já musel k doktorům a na rehabilitaci. Tam jsem vyslechl spoustu latinských názvů, kterým jsem ani nerozuměl a které označovaly, co je na mé tělesné schránce všechno špatně. Až jsem si říkal, že je vlastně zázrak, že chodím. No, doktory moc neposlouchám.

Slyšel jste někdy o běžeckém splínu?

Moc ne. Ale každopádně, když jsem doběhl ultramaraton, tak jsem něco takového asi prožil. Cítil jsem se demotivovaný a těžko jsem hledal další cíl. Dosáhl jsem

vrcholu, a co teď? Krátkodobě mě postihla nechuť k běhání... Ale brzo to přešlo.

Sáhl jste si už někdy při běhu opravdu na dno?

Při většině závodů jsem si prošel krizemi. Člověk si při nich vždycky říká, jestli má tohle zapotřebí a proč to vlastně dělá, jaký to má všechno smysl. Čím horší stavy ale prožíváte během závodu, tím lepší je to pak v cíli. Při běhu mě často překvapí, čeho je člověk schopný. Cítím se úplně na dně, myslím, že to vzdám, že už to dál nepůjde, ale pak se přece jenom z krize dostanu, a ještě uběhnu spoustu dalších kilometrů. Je otázka, kde vlastně je to dno.

cyklistiku, tak mě to hrozně bavilo, ale paradoxně loni, když jsem se zraněním v tréninku musel jezdit

Byly doby, kdy jsem lidem radil, ale zjistil jsem, že je to špatně. Lidem nemůžete radit, jak mají



na kole, bylo to pro mě hrozné trápení... Běh si užívám, je to volnost, nepotřebujete žádné nářadí

běhat, jaké si mají pořídit boty. Každému sedí něco jiného, každý má jiný běžecký styl. Lepší než



ani zvláštní pomůcky, stačí pár věcí na převlečení a kvalitní boty.

Co byste poradil začátečníkům, kteří to s během myslí vážně? Jak konečně začít?

Nejlepší je podle mě začít chůzí.

číst návody a poslouchat rady je prostě vyběhnout nebo vyrazit na procházku a technické věci neřešit.

Zdroj: svetbehu.cz
Štěpán Pelán

Věřím, že jsem ho ještě neobjevil.

Který sport vás teď na rozdíl od běhu vůbec nepřitahuje?

Když jsem v dětství dělal

OTEVŘENO OD 1.12.

Hair Dream
kadeřnický salon

TELEFON: +420 728 125 758
RYCHLE – LEVNĚ – STYLOVĚ

ULICE BEZDĚKOVSKÁ 72
38601 STRAKONICE
KATEŘINA SABOVÁ

JE ČAS OMLÁDNOUT

PROVOZNÍ DOBA PO A ST 9:00-16:00
UT A ČT 9:00-16:00
PA 9:00-15:00

MIMO PRAC. DOBU NA OBJEDNÁNÍ

PRVNÍ TŘI MĚSÍCE SLEVA PRO KAŽDĚHO 10%

FACEBOOK - HAIR DREAM - KATEŘINA SABOVÁ
KÁVA/ ČAJ ZDARMA

NOVÁ VANA, DO STARÉ ŽIVOTNOSTI, 30 LET

BEZ BOURÁNÍ, BEZ NÁSTRÍKU
MONTÁŽ 2 HODINY
ZÁRUKA 5 LET, ZÁSTĚNY, SANITA

Tel.: 728 153 812
WWW.RENOVO-CZ.EU

www.volkswagen.cz/t-cross

Volkswagen T-Cross.

Pro všechno, čím jste.

Volkswagen T-Cross je pro každého, kdo potřebuje víc, než jedno auto. Nabízí kompaktní design, dynamické jízdní vlastnosti a k tomu flexibilní vnitřní prostor. Díky posuvné zadní řadě sedadel a sklopnému sedadlu spolujezdce zvládnete naložit vše, co potřebujete k práci i na své koníčky.

Kombinovaná spotřeba a emise CO₂ modelu T-Cross: 4,9–5,1 l/100 km, 111–115 g/km. Vyobrazený model může obsahovat prvky příplatkové výbavy.



Volkswagen

Autorizovaný prodejce Volkswagen Auto Strakonice, spol. s r.o.

Písecká 513, 368 01 Strakonice, tel.: 383 311 828, fax: 383 311 828, e-mail: info@auto-strakonice.cz, www.auto-strakonice.cz