

HLUP ZE VODAJ

**ROZHOVOR
NEJEN O DIVADLE**

4 Věra Křížová v životní roli spokojené ženské – u příležitosti vydařeného divadelního festivalu

8 Nordic walking – sport jako procházka

12 Pozdravy a informace z partnerského města Neustadt / Aisch

12 Starosta města pozval hlubocké seniory na prohlídku senátních prostor ve Valdštejnském paláci

14 Přístav Hluboká slavnostně otevřen

16 Mladá tenisová naděje

19 Mažoretky na mistrovství České republiky

21 Jan Saudek – letní výstava v AJG

22 Program divadelního léta

HLUBOCKÝ ZPRAVODAJ

Číslo 6. červen 2015. Ročník 46.
Vychází měsíčně.

Vydává: Městský úřad Hluboká nad Vltavou, Masarykova ulice 36, 373 41 Hluboká nad Vltavou.
Kulturní nabídka (Panorama)
774 457 269 přes den.

Redaktorka: Alena Mitter (Růžičková)
píše články neoznačené podpisem.
Tel.: 775 622 006.
E-mail: alenoviny@volny.cz.

Redakční kruh: Ing. Eva Smrčková,
Marie Krejcarová, Jan Piskač
Sazba: Adam Růžička
Fotografie: Ing. Jan Pirgl

Redakční uzávěrka dvacátého v měsíci, ale vítáme příspěvky dříve! Za obsahovou správnost příspěvků ručí autoři.
Náklad 600 výtisků.

Tiskne: Tiskárna PROTISK, s. r. o. Podávání novinových zásilek povoleno Českou poštou, s. p., ředitelstvím odštěpného závodu Jižní Čechy v Č. Budějovicích, j.zn. p – 5696/96 ze dne 4. listopadu 1996, ev. číslo: MK ČR e. 109 10.

Nevyžádané rukopisy a fotografie nevracíme. Anonymy neuveřejňujeme. Děkujeme za vaše informace, upozornění či zprávy, které nám poskytnete.

Člověk aby se na té Hluboké přetřnul! Nebo kdyby aspoň trochu mohl být všudypřítomný. Například zrovna poslední víkend v květnu, co všechno se nedělo! Divadelní festival na Ohradě, vernisáž fotografií Jana Saudka v AJG, otevření plovárny (vstup zdarma a sluníčko konečně začalo svítit o sto šest). Slavnostní otevření hlubockého přístavu. Dětský den s Pepkem námořníkem. Byl vysoký přes dva metry – protože chodil na chůdách, a kupodivu do sebe necpal špenát, ale pil pivo – což v tom horku bylo asi fajn, ale v takové labilní pozici to bylo o strach. Zmrzlina byla v přístavu zdarma (sponzorovala zmrzlinárna z Podzámčí), mohli jste se zkusit projet na dvoj kole, a taky stříkat vodou z hadice s hasiči. Voda v přístavu slaná není, ale nebe mělo opravdu už jen malý kousek k tomu, aby bylo stejně šmolkově modré, jako to pod italským sluncem. Přístav se křtil šampaňským – což je kupodivu – protože v přístavech, jak známe z literatury, teče obvykle proudem rum. Ujištění Ředitelství vodních cest ČR, že máme nejkrásnější přístav ze všech, co v Čechách právě vyrostly kolem vodních cest – je snadno uvěřitelné. Jako obvykle můžeme ke všem fotografiím loděk a lodiček v přístavu zdarma přidat pohled na krásný zámek. A je to.

Stejně milý zážitek vás čekal, pokud jste navštívili vernisáž fotografií Jana Saudka. Jestli jste to nestihli, nevádi – výstava potrvá až do konce srpna. Fotografie, které dokumentují začátky tvorby a intimní rodinný života fotografa s dětmi, jeho první ženou, známými herečkami tvářemi, proslulou zdí jeho ateliéru... Zkrátka si připomenete fotografie a umění člověka, který se proslavil dřív za hranicemi naší země než doma. Málokterý český fotograf – při vši úctě k nim – byl tolikrát vystavován »venku«. Jeho fotografie, které už máme dávno zažité pod kůží, je příjemné potkat »na živo«. Samotný autor na vernisáži chyběl, a jeho sympatická žena, Pavlína Saudková, podotkla, že ho to určitě bude mrzet, protože mnohé z vystavených fotografií ani on už dlouho neviděl. Tak tedy, snad na Hlubokou za svými fotografiemi také zavítá. Nicméně paní Pavlína na výstavě byla a vzala s sebou své a Janovo děti – a nutno podotknout, že pokud fotograf umí dělat krásné fotky, tak s dětmi se mu vede také skvěle. Se současnou manželkou Pavlínou má osmiletého syna Matěje, šestiletou Annu-Marii, a půlroční Josefinku se spoustou černých vlásků,

kteřá je mu naprosto podobná. Na to, že Jan Saudek oslavil 13. května 80. narozeniny, je to úctyhodný výkon. Doufáme, že některé z dětí si nese do života genetickou stopu Fotografa s velkým F a přejeme jim šťastný a dobrý život.

A poslední skvělý zážitek bylo pokoukání na divadelním festivalu na zámku Ohrada. Pokud jsem si myslela, že si tam amatérské soubory budou tak nějak pro radost amatérsky hrát, mylila jsem se. Výkony to byly úctyhodné, od profesionálních nerozeznatelné, mnohdy tak dojemné, že diváci buleli (Volnost motýlů – Divadlo Akorát Praha). Scénická ujetina s muzikálovými prvky (Dobry? Výborný! – Studenti DDM Č. B.) zas vyrazila dech zpěvem herce Martina Douchy v hlavní roli – kdyby ho slyšel Karel Bůh alias Gott, velmi by znejistěl. Naše holky herečky nezklamaly a Maribel zvládly levou zadní – přestože náročnost organizace celého festivalu ležela na nich a byla tedy opravdu náročná! Ve dne, ale i v nocích! Protože divadelníci prostě nechodí spát se slepicemi.

Umístění festivalu na zámek Ohrada – palec nahoru! Málokdy se vám stane, abyste v divadelní přestávce mohli šlapat po sametovém trávniku bosi a sledovali přitom čápy na komíně a bleskurychlé vlašťovky. Paní režisérka Jaroslava Červenková měla radost, co všechno její svěřenkyně vymyslely a zvládly, a patronka divadelního festivalu, paní Věra Křížová, se rozhodla být festivalu dobrou sudičkou. A pan Vladimír Kříž jistil své divadelníky shora, a s bohyní Thálií (dcerou nejvyššího boha Dia a bohyně paměti Mnemosyné – múzou veselého básnictví, komedie a pastýřských zpěvů), se drželi za ruce a mávali z obláčku dolů na zem.

Nepochybuji, že i začínající skoro letní sezóna bude stejně náročná. Vybírejte z nabídky a chodte mezi lidi, stojí za to se pobavit. A když už nebudete vědět kam dřív, zastavte se, a dejte si někde něco na zub. Jistě vás pak v klidu napadne, kudy kam za zábavou. Hospůdku Solidní šance takhle objevili i herci z Prahy, a byli nadšení – nejen jídlem, ale i tím, že si u nás herečka Vica Kerekes mohla popovídat s tamějším kuchařem po svém – po maďarsky. Stejně tak se hostům prý dobře spalo v hotelu pana Vopičky a chutnala jim vydatná snídaně.

Prostě my na Hluboké máme co nabídnout!

Éljen Hluboká! Ať žije Hluboká! Bármí legyen is a virágzik! Ať vzkvétá Hluboká! Szép nyári! Krásné léto!

(Míro, řekla jsem to maďarsky dobře???)

Společenská kronika

BLAHOPŘÁNÍ:
Městský úřad Hluboká nad Vltavou blahopřeje občanům, kteří v měsíci červnu 2015 oslaví významná výročí.

Pfefferová Anna	Hluboká	93 let
Mrázková Anna	Hluboká	90 let
Jirsová Anna	Hluboká	85 let
Vališová Věra	Hluboká	80 let
Vávrová Anna	Hluboká	80 let
Kuboušek Jiří	Hluboká	80 let
Urbanová Milena	Hluboká	75 let
Bortlová Marie	Hluboká	75 let

Do dalších let přejeme všem dobré zdraví, spokojenost a osobní pohodu.

Narodili se

Machart Ladislav	Hluboká
Potiška Miloslav	Hluboká
Zahradníková Gabriela	Hluboká
Holeček Vítek	Hluboká
Hampeš Tadeáš	Hluboká

Opustili nás

Matouš Milan	Hluboká
Fyrbach Václav	Hluboká
Houška František	Hluboká

Z jednání rady města

▪ Rada souhlasí s prodloužením pronájmu nových veřejných WC do r. 2017 současněmu nájemci, s tím, že nájemce zajistí provoz na své náklady (vodné, stočné, obsluha, mycí prostředky, hyg. potřeby atd.), přičemž PMH bude měsíčně hradit částku 1600 Kč. Návštěvníci WC hradí 10 Kč/osobu.

▪ Rada neodsouhlasila nabídku propagace města v Jihočeské televizi, JTV, a. s.

▪ Čevak předložil žádost o řešení havarijního stavu čerpací stanice odpadních vod Panská zahrada a návrh smlouvy o dílo s tím, že jsou připraveni uvedené práce obratem zajistit. Koncem března došlo k havárii jednoho čerpadla, které je dnes mimo provoz. Rada doporučuje souhlasit s provedením akce havárie čerpací stanice.

▪ Vzhledem k rozvoji aktivit ve sport. areálu dochází k naplnění kapacity stávající čističky odpadních vod a i zařízení je téměř na konci životnosti. Jako řešení se nabízí nahradit ČOV čerpací stanicí a čerpat splaškové vody na městskou ČOV, která se pravidelně modernizuje, vykazuje lepší parametry čištění a má volnou kapacitu.

Z toho důvodu byly osloveny projekční kanceláře, kdy nejlepší nabídku zajištění projektové dokumentace předložila společnost VaK projekt.

▪ Na základě požadavku Města byly vypracovány projektové dokumentace na autobusovou zastávku jako náhrada za zrušenou zastávku u přístavu, a to do fáze stavebního povolení. Rovněž byla vypracována dokumentace pro územní rozhodnutí na zastávku v Bavorovicích mimo silnici II/105.

▪ Rada města souhlasí s provedením nástupu na most přes Luční potok v Zámostí směrem na Poněšice v zájmu bezpečnosti pěších uživatelů komunikace.

▪ Na základě upozornění a žádosti občanů byl p. Prokešem zpracován návrh na vybudování části chodníku mezi zdravotním střediskem a komunikací směrem k sídlišti, zvláště s ohledem na maminky s kočárky, které musí překonávat nepříjemné stoupání přes (často rozmoklý) trávník.

▪ Rada města souhlasí s prodloužením pronájmu rybníka v k.ú. Munice.
▪ Rada města bere na vědomí informaci o průběhu výběru banky na poskytnutí úvěru pro příspěvkovou organizaci Podnik místního hospodářství v Hluboké nad Vlt. na nákup popelářského vozu.

▪ Rada města se dále zabývala vypsáním výběrovým řízením Ředitelstvím vodních cest na provozování hlubockého přístavu. Rada byla seznámena s analýzou dostupných podkladů a takto formulované podmínky provozování přístavu neakceptovala a výběrového řízení se město nezúčastní. Rada by podpořila svěření přístavu do nájmu za specifických podmínek, případně variantu provozování přístavu společností Povodí Vltavy, a. s., která již provozuje přístav v Českém Vrbném. Starosta bude písemně informovat o stanovisku rady města vedení ŘVC

▪ V rámci rozvoje sportovního areálu v Hluboké nad Vltavou jsou v různé fázi přípravy tři projekty – zrušení ČOV (a výstavba čerpací stanice), zastřešení zimního stadionu, tenisová hala a fotbalová tribuna se šatnami. Vzhledem k nutné koordinaci výše uvedených záměrů byla u arch. Bartáka poptána územní studie na část sportovního areálu v rozsahu území vymezeném hotelem Vopička, levým břehem Vltavy, 1. fotbalovým hřištěm a Sportovní ulicí. Úkolem studie je prověřit možnost umístění výše uvedených záměrů, nároky na infrastrukturu, prověření staveb ve vztahu k územním plánům města a zdokumentování střetových míst. Rada si je vědoma provázanosti projektů v daném území a pověřila starostu města před objednáním studie vyzvat předkladatele záměru vybudovat nový zimní stadion k jasněmu vyjádření o zamýšlené stavbě včetně termínů.

▪ Rada města ukládá městskému úřadu připravit podklady pro podání žádosti o příspěvek SFDI na stavbu »Cyklostezka na levém břehu Vltavy okolo sportovního areálu I. etapa« a »Autobusová zastávka na sil. II/146 Hluboká nad Vltavou«

▪ Rada města souhlasí s přijetím strážníka pro MP Hluboká nad Vltavou s tím, že tato problematika bude vzhledem k nutnosti změn rozpočtu předložena do jednání zastupitelstva města

Máte doma obraz Antonína Jurise, malíře z Hluboké nad Vltavou?

Narozen 12. 3. 1897 v Praze, zemřel 6. 8. 1975 v Českých Budějovicích.

Antonín Juris byl zajímavý muž, s noblesou člověka společensky úspěšného, dobrý malíř, známá osobnost a dle svědectví jeho tehdejších přátel, také významný tenista. Nebyl hlubockým rodákem, ale Hlubokou si oblíbil a strávil zde v padesátých až sedmdesátých letech minulého století hezké časy, pracoval také už jako penzista v AJG.

Město Hluboká by rádo vzpomenu na Antonína Jurise, a to formou uspořádání výstavy jeho prací, pravděpodobně v Galerii Knížecí dvůr.

Proto se obracíme na všechny, kterým jeho jméno něco říká, event. vlastní nějaký z jeho obrazů, s prosbou, aby se ozvali městu – tajemníkovi Janu Piskáčovi a nabídli obraz Antonína Jurise k případnému zapůjčení v době konání výstavy Kontakt: Jan Piskáč 387 001 333 nebo mail: piskac@hluboka.cz.

Máte-li event. fotografie, osobní vzpomínky či jiná svědectví o panu Jurisovi, bude i redakce Zpravodaje ráda za informace. Kontakt v tiráži.

Děkujeme!

LETNÍ VÝPRODEJ EKOBRIKET A PELET

ZÁSOBTE SE NA ZIMU JIŽ NYNÍ
LEVNĚJŠÍ UŽ TO NEBUDE!



- EKOBRIKETY - několik druhů
- PELETY - několik druhů
- MULČOVACÍ KŮRA

NOVINKA!
ZAHRADNÍ SORTIMENT ZA SUPER CENY!

Dle počtu odebraných palet
DOPRAVA ZDARMA!



ČENÉ REPLO PRO VÁS DOMOV

EKOPALIVO

www.ekopalivo.cz

Prodejna: Briketárna Větrná u Č.K.
Mobil: +420 734 768 420
E-mail: prodejnavetrna@ekopalivo.cz

Prodejna: Č. Budějovice, Na Dř. Louce
Mobil: +420 777 917 714
E-mail: prodejnacb@ekopalivo.cz

A close-up portrait of an elderly woman with short, dark, wavy hair. She has a gentle smile and visible wrinkles on her face. She is wearing a blue and white patterned top and a necklace with a dark, irregular pendant. The background is softly blurred, showing hints of a home interior.

V životní roli spokojené ženské

Mám známou, která kdysi proslovlila hezkou moudrost: je dobré mít kamarádky o něco starší – proto, aby ti ukázaly, co tě za pár let čeká a nemine, a jak se s tím vypořádat.

Je v tom hodně pravdy. I když si to možná nepřipouštíme, jsme hodně ovlivněni tím, co vidíme u druhých. A jestliže na Hluboké potkáváme kroužek společenských dam, které nevynechají jedinou vernisáž, divadelní představení a jsou ozdobou slavností a bálů, dá nám to jistotu, že i když se nám věk překulí do vyšších čísel, neznamená to, že musíme sedět doma a plést ponožky.

Věra Křížová spojila svůj život s Vladimírem Křížem, a ten zase spojil své jméno s divadlem. Před 25 lety založil na Hluboké s divadelními nadšenci ochotnické divadlo Kříž-žáci.

Divadlo tedy nemohlo paní Věru minout. Jak na jevišti, tak v reálu, sehrává Věra Křížová svoje role s přehledem, vtipem a s důrazem na dobrý pocit ze života. V její společnosti je ostatním dobře.

Právě se skromně a se šarmem sobě vlastním zhostila role patronky divadelního festivalu Křížem krážem za divadlem. Na paměť a počest Vladimíra Kříže, divadelníka a režiséra. Na počest všech ochotníků a milovníků divadla.

Pan Kříž se upsal už Malému divadlu, kde hrával v představeních pro děti od roku 1961. Tehdy dokonce i tady, nejen v Praze, ovládali herci mimo klasickou činohru i tzv. černé divadlo – vodili loutky v černém oblečení, aby nebyli vidět. Sehrál tam pěknou řádku představení. Divadlo bylo jeho velkou vášní.

Když jsem si svého muže brala – bylo nám kolem pětadvaceti let. Já věděla, že je fanda do divadla. A s tím jsem do manželství také šla. Věděla jsem, že ho to do divadla bude táhnout, a nejen do divadla, ale do společnosti divadelníků. A ta bývá vždycky veselá.

A vás divadlo tehdy také oslovilo?

Já inklinovala spíš k tělovýchově, byla jsem členka tělovýchovné jednoty, nevynechala jsem žádný sport a cvičila jsem dětičky, a pak i ženy. A tak, jako můj muž měl schopnost přitáhnout k sobě lidi divadelního ražení, já zase kolem sebe měla hodně kamarádek, které chodily cvičit. Byla jsem taky léta v oddíle funkcionářka, ale když mi bylo asi 40 let, řekla jsem si – jsou tady mladší, ať si to vedou podle svého. A shromáždila jsem kolem sebe ženy kolem čtyřicítky, a šly jsme cvičit do školy. A už mi to zbylo. Nechci říct, že jsem byla nějaká extra vůdčí osobnost, ale asi jsem nějaké předpoklady k tomu měla, prostě jsem kolem sebe tak trochu organizovala ostatní děvčata. A zůstalo to tak dodnes, vzájemně jsme se neztratily, máme na sebe kontakty. Sejdeme se párkrát do roka, oslavíme kulatiny, popovídáme u kafe, je to fajn.

Asi je vždycky potřeba někdo, kdo má nápady, vůdčího ducha. Někdo, kdo řekne, tak půjdem... a jde se.

Stává se, že na mě někde čekají a říkají, ještě tu není Věra, nezačneme bez ní.

Je to spíš tak, že jsme opravdu bývali – a ještě jsme – taková parta známých, kamarádek, kamarádů, prostě generace, co spolu už hodně zažila. Byli jsme mladí, ale chodili jsme často a rádi za kulturou, do divadla, na zábavu, za sportem, pěšky, autobusem, za deště, za mrazu, nenechali jsme si nic ujít. Všechno nás bavilo.

Na tohle je asi malé město lepší, lidi se dobře znají, víc spolu táhnou za jeden provaz.

To je asi pravda. Ve městě se neznají ani lidi na patře v paneláku.

I když jsem tady na Hluboké už 60 let, můj muž mi ještě po letech říkal, že jsem náplava. Já se narodila v Budějovicích, zatímco Vladimír Kříž byl čistokrevný hlubocký rodák.

Myslím, že jste byli dobrým příkladem spokojeného manželství. Za prvé jste oba působili sympaticky, váš muž byl skvělý společník, který měl vždycky v zásobě vtipy, a vy jste nebyla ta haštěřivá manželka, co dobrou náladu kazí. A někoho můžete inspirovat: když Věra hraje divadlo ještě v 80 letech, přece já taky nebudu postávat v koutě? Žádné manželství není úplná idylka. Ale nevdali jsme si, myslím, že tím, jak jsme měli každý své zájmy, jsme byli k sobě tolerantní.

Když jsem po svatbě přišla na Hlubokou, můj muž už tehdy dělal různé estrády a Silvestra, taky mě zapojil. Jiřka Stráská, Vlček, Mallátovi, byla nás taková parta. A když se před těmi 25 lety zase začalo hrát na Hluboké divadlo, můj muž byl pochopitelně u toho první. Hrálo se v sokolovně. Tak jsem aspoň sedla do kukaně a napovídala jsem. Pak se ukázalo, že král nemá



fiží – sedla jsem a ušila ho. Dvě Maryčky musely mít stejný sukničky. A ještě něco pro čaroděje... šila jsem a napovídala. Zkrátka, když muž něco potřebuje, dobrá žena se přizpůsobí a pomůže mu, *směje se paní Věra*. Ale samozřejmě mě to bavilo! On měl kolem sebe bezvadnou partu. Lidi to byli vtipní, veselí, dobrosrdeční. Užili jsme si spoustu legrace.

Když si vzpomenu na Marušku Prokešů, co my jsme se spolu nasmály. Samozřejmě, že jsme to nebraly jako námahu, odříkání, vždyť je to radost. Já jí z kukaně napovídala a ona mi přeskočila tři listy. Tak já zoufale hledala, kde jsme. A ona se mě po představení naprosto nevinně ptala: *Já že jsem něco přeskočila? Já???*

Jaká byla vaše první divadelní role?

Hráli jsme pro děti Šípkovou Růženku na zámku.





Král Aleš Chrt nahoře na balkóně hlásal světu, že se mu narodila dceruška a já jsem dostala roli jedné sudičky, té hodné. A tam jsem poznala, co to znamená mít vztah k divadlu. Než se začalo, nanosili jsme lavice do nádvoří. Skončilo to, elektrikář stočil všechny kabely, a my ty lavice zase museli odnést na místo. Všechno rukou společnou nerozdílnou, hlavní role, nebo štek, žádná technická četa, my všichni, my herci.

Pak se měla otvírat Panorama a chystala se Jiráskova Lucerna. Měla jsem tam roli babičky. A také první konflikt s režisérem. Já si připravila takovou pěknou černou halenku, která se mi moc líbila, ale on řekl, ne, ta halenka bude bílá! A protože režisér a maminka mají vždycky pravdu, notabene režisér manžel, hrála jsem v bílé.

Líbilo se mi to, bylo to moc pěkné, máme z toho pěkné pamětnické fotky, a v téhle hře už se mnou herci doopravdy počítali. A s přibývajícím věkem a zkušenostmi jsem si zahrála hodně hezkých rolí starších dam rozličného charakteru a moc ráda na ně vzpomínám. A v té době už mi roky přibývaly a táhlo mi na osmdesátku.

Ano, to je obdivuhodné, protože nejen, že herečka musí zvládnout text a tedy si pořádně pocvičit paměť – což dělá problém mnohým mladším. Ale také je odvaha vyjít na jeviště a představit se třeba v roli zmatené tety. Těch veseloher bylo hodně: Charleyova teta, Rajčatům se letos nedaří, Dědeček, Ženské fórum, a další. Jaký je to pocit, trochu se zesměšnit: Jste tam za sebe, nebo za tu roli? A co tréma?

Trému jsme mívala, než jsem vyšla na jeviště. Ale postupem času nakonec ve vás vždycky víc převládne to těšení. Stojíte za oponou, a už se nemůžete dočkat, už abychom byli na jevišti... mně bylo vždycky líto – a nejenom mně, asi všem, když nastala derniéra. Prostě vám to chybí, to zkoušení, těšení, hraní, ten divadelní

kus. Divadlo vás dostane. Já vím, že zas začne nějaké jiné, ale když se učíte roli, se všemi tvoříte něco dohromady, vznikne tam to společné úsilí, ty věčné legrácky v zákulisí, to napětí na jevišti, ta atmosféra, která nás všechny pohltí. A pak je konec... to je prostě smutné, je vám to hrozně líto a něco vám chybí.

A těšíte se zase na další sezónu.

Vy na to divadlo samozřejmě myslíte, kudy chodíte. Já šla třeba po ulici, rozhlédla se, a když tam nikdo nebyl, přerýkávala jsem si svou roli. Opakovala, prožívala, dělala grimasy. No, jestli mě občas někdo pozoroval, musel si opravdu myslet, že jsem pomatená ženská.

Neříkejte mi, že se našla nějaká negativní reakce. Řekl vám někdy někdo, proč vy si nedáte pokoj, nesedíte doma a nezašíváte ponožky?

Ne, ne, nikdy. Kamarádky mého muže, když jsme hráli Dezertéra z Volšan, povídaly: *Jo, my tady na Hluboké máme druhou Bohdalku.* A chodily na každé představení. To není o tom, že bych se chtěla srovnávat s Bohdalovou, probůh, to ne. Ale cítíte z toho tu sympatii a reakci ženských, které by mě mohly pomluvit, ale naopak, chválily.

Bohdalovou znají lidé z televize. Ale vás zná celá Hluboká. Pokud byste obě vyjely do Hollywoodu, měla by smůlu nejen Křížová, ale i Bohdalka, tam neznají ani jednu z vás, takže jste na tom vlastně stejně. Myslím, že je důležité být osobnost. Působit pozitivně na lidi kolem sebe. To je přece příklad pro vaše vrstevnice, ale i pro mnohem mladší ženy. Proč by život měl být jen práce a nuda?

Je třeba žít v každém věku. Něco možná musíte mít v genech. Mám fotku tatínka, kdy jako mladý jinoh taky hrál divadlo. Maminka ne, to byla taková hodná žena v domácnosti. Nebyla televize, a lidi se bavili, buď byli u hasičů nebo v divadelním, nebo jiném spolku. Nemám ráda takové ty řeči: *Proč bychom chodili do divadla, vždyť to bude v televizi...* Není to jen o živé atmosféře toho představení, ale o životě vůbec, jdete mezi lidi, dáte si s kamarádkami káfičko, vyvenčíte kostým...

Ovlivnila vás nějaká z vašich rolí?

Některá role se mi líbila víc, některá míň. Nehrála jsem kdovíjak velké role, ani hluboké psychologické postavy. Byly to vždycky veselohery, a i když to byl jenom štek, přinese vám to do života radost a vzruch. Lepší než drama, toho máme v životě dost.

My jsme často alternovaly s Maruškou Prokešů. Když jsme hrály Charleyovu tetu, také





jsme se střídaly. Každá jsme byla jiná postava, měly jsme každá svůj kostým. V té mé roli jsem nastupovala až v druhé půlce, po přestávce. A já tam do té doby jen tak okouněla, dobře jsem se bavila, až po přestávce jsem začala shledávat kostým, koukám na ramínka – a moje šaty tam nebyly.

Takže já vyjevená v divadle, bez kostýmu, hrálo se – co teď? Naštěstí tam byl můj syn, s autem, řekl jedeme, a honem jsme dojeli domů, otevřeli skříň a já popadla jiné šaty. A řekl: *Babi, nesmíš být rozčilená! Zahrej to jako by se nic nedělo!*

Moje šaty se nakonec našly. I to ostatní, co se ten den na Hluboké ztratilo. Ona je ukradla Máňa – bezdomovkyně z Budějovic, která se potulovala po Hluboké i s vozíkem. Nakonec byla docela slavná – promluvila v televizi, když prezident

Klaus udělil amnestii a ona chtěla zpátky do vězení, přišla o svých pár pohodových měsících. Dokument o ní natočila i Olga Sommerová.

Když slyším takové historky, nemají oni herci vysoký tlak?

Možná mají. Vždyť naši herci nehrají jen divadlo, ale chodí do práce, starají se o dům, rodinu, mají své starosti. Ale já měla štěstí: syn hrál v několika hrách, snacha Laduška dělala nápoje nebo inspirovala, prostě ten kumšt občas zasáhne celou rodinu. Jen dcera nehraje, jako lékařka má starostí dost. Ale zase na představení pozve své pacienty a představte si, přijedou.

To je milé specifikum malých divadel, že na ně jdou lidi, kteří je mají rádi nebo jsou s nimi spřízněni, příbuzní, sousedi. O tohle



jsou velká pražská divadla ochuzená. Musí se spokojit s obyčejnými diváky.

Mám tu výhodu, že moje dcera s mužem jezdí často za kulturou a mohu jet s nimi, byli jsme nedávno na Šporclovi, pak na opeře, berou mě automaticky s sebou. Moc ráda chodím do divadel, pochopitelně okukujeme i jiné ochotníky. Třeba si pak pochvalujeme, že jsme určitě lepší... i když to možná není pravda.

Co ještě jste pro divadlo dělali?

Divadlo, to je spousta profesí kolem, i u toho malého amatérského.

Za těch 25 let se taky hodně změnilo. Dneska si kostýmy v pohodě koupíte, nebo vypůjčíte, my si všechno šili, secondhandy nebyly... Krom toho, že se hrálo, k nám pokaždé přišli Jirátků a tvořili jsme fotografická tabla. Program se nalepil, vybíraly se fotky, lepily se dvě tři tabla z každé hry. Já myslím, že je jich nejmíň 50. Povíдали jsme, vínečko pili, vzpomínali a fotografie nám tak pokaždé atmosféru té divadelní sezóny krásně připomenou. Něco z toho se také objeví na divadelním festivalu, abychom si to připomněli. A já budu ráda, pokud budu u toho vybírání a instalace, na to se těším. Nechci být jen konzument programu, chci být účastnice jako všichni herci...

Takže považujete divadelní festival za dobrý nápad?

Víte, co mě potěšilo? Když mi napoprvé řekli, co chystají... dojalo mě to. Ani jsem na něco takového nebyla připravená. Ale pak jsem si uvědomila, že si to Kříž jako nadšený divadelník zaslouží, protože občas šla rodina stranou a divadlo bylo první, věnoval mu všechno.

Mám velkou radost z toho, že Kříž-žáci zůstali. Ač Vladimír Kříž už není mezi námi, těším se z toho, že ta mladší generace dala tenhle nápad na festival dohromady. Pozeptali se, jestli mohou jeho jméno pro festival použít. Je mi to milé.

A je hezké, že tu tradici nesou na Hluboké dál. Divadlu fandím, byli jsme na divadelním báli. Nechci ztratit s divadlem kontakt. Chodím na zkoušky, na představení – samozřejmě že víckrát. A ráda budu ještě hrát, třeba jenom pocukrovat buchty, nebo nějakou čarodějnici v pohádce pro děti. Vždyť my jsme do každého představení něco půjčovali, lavici, nebo křeslo a loď do hry Dědeček, ubrus – co dům dal, přinesli jsme. Kdyby to byla jen vázička na stole, tak jsem věděla, že je to naše a těšilo mě to.

Takže ano, jsem ráda, že oslavíme 25 let novodobého divadla na Hluboké. I když na uspořádání oslavy nemám žádnou zásluhu.

Jak to, že ne? Vždyť přece žádná mužská legenda by bez těch správných ženských v zázemí nic nedokázala. Naopak.

Představte si, že byste po svatbě řekla, tak Vladimíre, a konec, žádné divadlo, doma budeš! Tak by tady na Hluboké divadelní tradice Kříž-žáků nevznikla!

Ale nejenže jste divadelní herečka, jste taky oblíbená babička a prababička. Máte 5 vnuků a prozatím 5 pravnoučat, holčičky i chlapečky, to je vždycky radost. A jste taky světoběžnice, která lítá až do Ameriky. To se nebojíte, že netrefíte domů?

Všichni jsou moc šikovní a těším se s nimi. Užívala jsem si vnuky, a teď moc ráda pravnoučátka.

Právě v květnu to bylo 17 let, kdy se můj nejstarší vnuk oženil, a odletěl do Ameriky. Babičko, na tři roky, povídal. Ale už tam zůstal. On byl vždycky roztomilej, už jako čtyřletý přišel na Podhrad, rozhlídl se a říká: Je tu Křížka? Měli jsme krásnej vztah a máme ho dodnes.

Jak to zvládnou, sama letět? Poprvé jsem dostala letenku k mým sedmdesátinám, a letěl se mnou můj muž a vnuk nás doprovázel. Ale od té doby jsem tam už byla 4 x sama. Je to přímý let, Praha – New York. Předposledně se mi stalo, že jsem odlétala z Kennedyho letiště, vyprovodili mě, a já šla k místu odletu. Mělo to odlétat v pět, už bylo půl páté a pořád se u toho

vchodu nic nedělo. A tak jsem se ptala, ale česky se moc nedoptáte. Pak přicházeli dva piloti, samozřejmě fešáci, piloti jsou vždycky krasavci. Tak jsem je oslovila, říkám Čeko, ukazuju letenku. A ten jeden udělal: Ohh! A kouknul na hodinky... sjeli se mnou chodníkem dolů a doprovodili mě ke správnému vchodu. Tam už nastupovali do letadla, a jedna Slovenka, povídala: My jsme měly o vás strach! A já mávnu rukou jako světačka: Ale zbytečně!

Vnuk mi pak vysvětlil, že letadlo musí na pasažéra čekat, a vyhlašuje jméno rozhlasem. Je ovšem otázkou, jak vyslovovali jméno Křížová v angličtině?

Kupodivu jsem nepanikařila. Ani v Praze, kde jsem marně čekala na svůj kufr se zelenou mašlí, (abych ho hned poznala), zády k tomu správnému pásu, na kterém jako poslední opuštěný jezdil. Prostě se nezbláznit. Když nejde o život...

Existuje spousta špatných náhod, které neovlivníme, ale něco si musíme zasloužit. Třeba vztah k muži, dětem i vnoučatům. Zadarmo není ani zůstat fyzicky ve formě. Musíme se snažit, a myslím, že my české ženy jsme hodně šikovné, a když chceme, hodně toho umíme a dokážeme. Však jsme také ve světě žádané.

Já si toho vážím, protože ne každá ženská je na tom v šestaosmdesáti fyzicky uchazející. Je to dar. Možná genetika, možná sportování, snažím se. Já si pořád beru k srdci slova mé maminky, která říkala: Žena má být upravená, i když myje schody. Ono to vždycky nevyjde, ale princip je to správný.

...Paní Věra Křížová je prostě vtipná dáma a šíří kolem sebe dobrou náladu. Děti, vnoučata i pravnoučata dobře poznají, když je s rodiči, babičkou nebo dědou pohoda a místo poučování potřebují raději dobrý příklad.

Životní výhra je mít babičku, která neskuhrá, nehledá si choroby, nenudí se, baví se a je s ní legrace. Bonusová výhra je babička, která viděla Grand Canyon, Washington a prohrála pár drobných v Las Vegas. (Ani tahle prohra ji nemrzí: Prosím vás, která bába se může chlubit, že v osmdesáti prohrála nějaké peníze v kasinu!)

Přejme jí tedy do budoucna pohodu s celou rodinou.

Na fotografiích paní Věra ve společnosti divadelních a sportovních přátel.

GENERALI SURVIVAL 2015

STŘEDISKO AMU - PONĚŠICE - HLUBOKÁ NAD VLTAVOU

12. - 14. června

„Perly jsou jen na dně!“

Hledáte výmluvu?
Odrážíte Vás to?
Nemáte odvahu, chuť,
sílu, morál, nebo snad nohy?
Máte smůlu! Se vším se počítá.
Zveme vás na nejbáječnější odvaz, jaký jste kdy zažili.
Kam? Až na úplný dno! Nevěříte? Přijďte a uvidíte!

www.generalisurvival.cz

Hlavní partner



Partneři

AMU = DAMU + FAMU + HAMU

MAKROSKOPICKÝ ÚSTAV V PRAZE
KOLLEKTIVNÍ PRÁCE V PRAZE

Sponzoři



Předpokládané disciplíny:

Prolog: do 12 km

Noční paměťový OB: do 8 km

Bike, hadbike: 15-30 km

Kanoe: 8-12 km

In-line brusle bez holí: 7-15 km

Lezení na umělé stěně: 15 vertikálních metrů

Noční lanové disciplíny: do 30ti vertikálních metrů

Plavání v bazénu: až 3000 horizontálních metrů

Technické disciplíny: střelba, lukostřelba, golf a pár dalších

Divoká voda: obtížnosti do WW 3

MTBO: do 45 km

Vysoké lanové překážky: opravdu vysoké

Plavání na volné vodě: 200-2000 m

OB: 3x do 12 km

+ drobné překvapení

Na 24 hod stačí, ne? ... Celkem? Do 180 km určitě.

Pojď, ukážu ti cestu rájem aneb sport jako procházka



Foto: archiv nordic walking

Určitě jste je už potkali. Jdou, mají hůlky a usmívají se.

Proč chodit, když sníme o svezení v krásných autech? Proč chodit, když na gauči je pohodlně a v televizi detektivka? Proč chodit, když vlastně nemáme čas?

Pavla Mrázková a Václav Sedláček chodí rádi a vysvětlí vám proč. A představte si, chtěli by chodit i s vámi.

Pavlo, jste sportovní typ?

Na Hluboké jsem se narodila. Můj tatínek tady kdysi vedl Svazarm a radiokroužek, kde se pořádaly závody v radiovém orientačním běhu (ROB). Takže my jako děti jsme se sestrou sportovaly hodně, ROB jsme se tehdy věnovaly naplno. Pak přišlo období sportovního nicnedělání... dnes jsem ráda, že jsem se po letech zase vrátila sportovat do přírody.

Dá se říct, že o zdravý styl života se zajímám celoživotně, pracovala jsem dlouho v gastronomii a posledních pár let se zabývám výživovým poradenstvím, doplňky pro zdraví a sportovní výživou. Mamka pracovala asi 9 let v bylinkárně v TCM na hlubocké klinice, takže jsem měla možnost trochu se seznámit i s čínskými bylinkami. Nordic Walking, neboli severskou chůzi, jsem si vyhlédla těsně předtím, než se mi stal před několika lety vážný úraz kotníku. Potřebovala jsem přiřadit nějakou pohybovou aktivitu, pro sebe a pro ženy (své zákaznice) ve věku, kdy nerady chodíme do

posilovny, a běhat už také asi nebudeme. Chůzi s hůlkami jsem znala ze zahraničí, hlavně z Německa. Už před více než 20 lety, kdy jsem tam v horách pracovala a bydlela, tam lidé chodili s trekovými holemi, a pak se začal šířit Nordic Walking, takže jsem dobře vnímala, oč jde.

A mimochodem, tahle aktivita mi pomohla mnohem rychleji zlepšit můj poúrazový stav. Můj partner, který je zvyklý trekařit v horách, je to horolezec, prošel Himaláje, zpočátku Nordic Walking trochu znevažoval, že prý je to sport pro staré dámy, *usmívá se Pavla*. Nicméně, aby mě podpořil, absolvoval první kurz se mnou. A tuto sportovní aktivitu si hned po prvním kurzu zamiloval. Pochopil, že to není jen vycházka s holemi, že to je skutečný sport, a všichni ti lidé, kteří s námi chodí, by vám potvrdili, jak se dokážeme zapotit.

Nepropagujeme severskou chůzi jako protiklad k jiným sportovním aktivitám. Většina z nás lyžuje, jezdí na kole, bruslí, hraje tenis a podobně. Chůze s holemi je další z mnoha prostředků, jak se cítit v životě lépe.

Jakým kurzem jste prošli?

Oba jsme prošli několika víceetapovými školeními a absolvovali i kurz akreditovaný ministerstvem tělovýchovy. Kurzy jsou náročné, odučí se 160 hodin, přednášky s lékaři a fyzioterapeuty. Naši instruktoři byli Češi, proškolení ve Finsku, kde tento sport vznikl.

V Evropě objevíte více přístupů k Nordic Walking, já spíš čerpám ze směru italského, je mi příjemnější jejich technika práce s lidmi, a čerpám odtud také cvičení, která tenhle sport doplňují.

A kdy sportovní chůze dostala jméno Nordic Walking?

Uvádí se, že roku 1988 se ve Finsku v Helsinkách měl konat závod v běžeckém lyžování, na podporu a oslavu jednoho sportovce a vědce. Tehdy nenapadlo dost sněhu, a pořadatelé se rozhodli, že běžci půjdou pěšky, s těmi extrémně dlouhými lyžařskými hůlkami. A protože si toho člověk vážil, všichni sportovci závod skutečně celý prošli a zjistili, že se pořádně zapotili. Takže pravděpodobně tohle byl impuls k tomu, že se následně hůlky začaly používat k mimosezónní aktivitě běžeckých lyžařů. Běžkaření a Nordic Walking jsou sporty, které při správné technice dokáží zapojit do činnosti kolem 550 svalů, což je 90 % svalů těla, nejen tedy dolní, ale především horní polovinu těla.

Běh je náročný, dělá příliš šlachovité postavy, doskoky při míčových hrách taky neprospívají, dobrá je jízda na kole a plavání. A chůze je nejzdravější lidská činnost. Jako laik mám pocit, že chůzí nemáme co zkazit.

Chůzi doporučují dnes všichni lékaři a fyzioterapeuti. Chůze je nám přirozená, dřív se nejezdilo, ale chodilo, celkově lokomoce pohybu

stimuluje, co stimulovat má. O holi chodili dříve pastýři, horalé, nejdříve měli jednu hůl, později zjistili, že se dvěma jsou víc vyvážení.

Hole nás naučí chodit s přirozeně správným držením těla?

Přesně tak. Spousta z nás je po nějakém úrazu. Hodně žen nosí těžké kabelky přes jedno rameno. Muži mohou být přetíženi od sportování nebo z namáhavé práce. Celá dnešní populace vysedává u počítače. Číšníci, kadeřnice, úředníci, kdekdo získá díky svým profesím různé svalové dysbalance. Pomocí chůze a holí se naše tělo narovná, i špatně zakřivená páteř (lordóza, kyfóza i skolióza) se vrací do správné polohy. Narovnáme se, prsa dopředu, hlavu držíme rovně, díváme se před sebe.

A navíc díky holím dokážeme celou dolní polovinu těla nesmírně odlehčit. Zabíráme rukama – na začátku to může pro někoho být i namáhavé. Nejsme zvyklí, zvláště ženy nemají posílené bicepsy ani tricepsy. Takže i to je pro nás výhoda, od určitého věku je dobré paže posílit a tvarovat.

Naše nováčky učíme nejen techniku chůze a různá cvičení, ale učíme je hlavně správně dýchat. Náš zámecký park a vůbec okolí Hluboké je pro Nordic Walking naprosto ideální. Závídí nám ho všichni čeští hůlkaři. Nejenže tu máme množství krásných pěších tras, ale my tady můžeme učit správné chůzi směrem do kopce, tak se to naučíme nejlépe. Krok hůlkařů je dlouhý a tzv. křížmochodní, to znamená, že jdeme současně vpřed jednou nohou a opačnou rukou. Celé generace našich předků dříve takto svižně chodily, my dnes chodíme s rukama v kapsách nebo mobilem v ruce.

A jsou hůlky pro zdravou chůzi opravdu nutné? Nestačí jen chodit?

Nejlepší je to zkusit na vlastní kůži a rozdíly hned pocítíte. S hůlkami zapojíme do pohybu celý hořejšek těla – pro představu, když se 80 kg člověk silou opře o hole, je rázem o 20 kg lehčí. Pokud jdete bez holí, horní část těla je na tom úplně jinak. Takže si představte, jak to s holemi pomůže vaší páteři, kyčlím, potažmo kolenům a kotníkům. Posilujeme nejen svaly paží, trapézové a veškeré zádové svaly, ale i střed těla, bříško. Tento pohyb je zdravý, přirozený, rehabilitační. Stává se téměř pravidlem, že lidi s chronickými bolestmi zad tato chůze zkrátka vyléčí.

Uvádí se, že při běhu působí na organismus během dopadu až čtyřnásobná váha vašeho těla. Zatímco my našlapujeme plynule celým chodidlem od paty ke špičce jakoby valivým pohybem, žádné nárazy, a od prstů se odrazíme jako na běžkách, je to fyziologický pohyb.

Odborníci tvrdí, že tzv. mozek našeho lymfatického systému sídlí na ploskách nohy. Takže otoky nohou, únava z dámských podpatků, od toho, jak dlouhodobě sedíme –

rychle a trvale mizí díky tomu, že my rozhýbáme i lymfatický systém. Co se týče hubnutí, spalujeme až o 30 % více než při obvyklé chůzi. Toto vše platí samozřejmě za předpokladu, že je pohyb vykonáván technicky správně.

Měříte vaše klienty »předtím a potom«?

To není tak podstatné. Máme speciální váhu, která vyhodnotí mnoho hodnot. Hmotnost a BMI ale není vůbec rozhodující, jak si mnozí myslí. Rozhodující je hlavně poměr svalů, vody a tukové tkáně, hlavně tuk uvnitř těla (neboli viscerální tuk) je nebezpečný, velmi špatný pro náš kardiovaskulární systém a další choroby.

Samozřejmě se mohou klienti zvážít na začátku a po dvou, třech měsících. Sami pak uvidí zajímavý výsledek. Dokonce, jak jsme často v zajetí nekvalitních pohybových návyků, tak se často stává, že se nám klienti nejen spadnou, ale dokonce i povyroستou. Tím, jak si narovnají páteř, jsou vyšší než byli na začátku.

Předpokládám, že hůlkaře, které vodíte, máte rozdělené podle výkonnosti.

Samozřejmě. Určíme, kdo do jaké skupiny bude patřit. Všichni u nás prochází základní individuální výukou než postoupí do »pokročilejší« skupiny. Vedeme kondiční lekce, je to sport a ne obyčejná procházka, jsme 2 hodiny v pohybu, za ten čas ujdeme cca 5 – 7,5 km a mezitím ještě hodně cvičíme. Jsme za lidi odpovědní. Než je rozdělíme do skupiny, nejdřív se zeptáme, zda dotyčný sportuje, nebo sportoval, je to proto, že pokud už nějaké sportovní buňky má, bude dělat rychlejší pokroky a dostane se rychleji do kondice. Stejně tak je důležité znát zdravotní aspekty dotyčného. Musím vědět, jestli má vysoký krevní tlak, cukrovku, osteoporózu, artrózu, zda ho nebolí záda, nebo koleno, není po operaci, zjišťuji stav kloubního aparátu. Svoje

svěření nesmím přetížít. Musím znát slabiny svého klienta, abych mu pomáhala tam, kde má problém. Cvičení šijeme na míru, takže si každého pamatuji nejen jménem, ale i takto: levé koleno, tady pravé, plotýnky, rameno. Jaký cvik vynechat, jaký nahradit.

V naší skupině máme i dvě seniorky, které jsou dnes v lepší kondici než většina 20 letých. Paní Žípková a paní Prantlová, to jsou naše věrné hůlkařky, které bez problémů zvládají kondiční lekce s mladší věkovou skupinou. Chodí pravidelně již od samého začátku naší činnosti a za tu dobu udělaly obdivuhodné pokroky. Jsou ukázkou toho, že začít se dá kdykoliv a že Nordic Walking je vhodný pro každého – pro jakoukoliv věkovou kategorii.

Zůstávají lidé hůlkaření věrní, když už ho pro sebe objeví?

Hodně lidí mu zůstává věrných. Jsou sportovci, kteří dělají jiné sporty, NW si vyzkouší, řeknou dobrý, funguje, někdy se k němu rozhodně vrátíme, ale teď ještě zůstaneme u svého. Někteří řeknou: Jo, za rok za dva se uvidíme. Nebo právě ti, kteří sportovali poměrně vrcholově, se k němu přimknou ve chvíli, kdy si řeknou, není to vlastně to, co teď hledám?

Nordic Walking byl zařazen mezi kardio fitness aktivity. Pro naše tělo, srdce a spalování funguje podobně třeba jako spinning. Abyste si nemysleli, že my si chodíme jen tak lážo plážo na procházku.

Co nabízíte?

Pro hlubocké nabízíme možnost tréninku buď dopoledne nebo odpoledne, dvě až tři lekce týdně, samozřejmě podle počasí. A jeden víkendový sportovní zážitek pro začátečníky nebo pokročilé. Většinou 2 až 3 hodinový výšlap, jdeme od 6 – 12 km, podle vybrané trasy kolem Hluboké.



Foto: archiv nordic walking



Foto: archiv nordic walking

Pak nabízíme individuální lekce pro jednotlivce, nebo rodinu, která se chce hůlkaření naučit. Abyste se naučili správné technice chůze, je dobré výuce věnovat asi pět lekcí, a pak už můžete začít trénovat sami. Nebo si lidé projdou jednu lekci, a pak začnou chodit sami, a po dvou měsících přijdou na kontrolu, jestli chodí dobře, zda zvládají techniku, povíme si, co je špatně a co dobře. Každopádně 1–2 lekce by měly být zárukou toho, že si neosvojíte nějaké zlozvyky, kterých se pak budete těžko zbavovat.

A nezapomeňme, že je to především společenský sport. My se rádi scházíme, chodíme, povídáme, zasmějeme. Troufám si tvrdit, že jsme skvělá parta. Z Hluboké a blízkého okolí už je nás určitě skupina kolem 15 – 20 lidí, kteří chodí víceméně pravidelně, jak kdo má čas. Občas se nám přihlásí i turista, kteří na Hluboké tráví svou dovolenou, většinou na doporučení z hotelu, či penzionu, kde právě bydlí. Největší reklamu nám udělali sami klienti, byli spokojení a zalíbilo se jim s námi. Jsme rádi společně s hůlkami a jsme šťastní, že Hluboká je pro tenhle sport ideální místo s nádherným okolím.

Od jakého věku ztrácíme ten správný fyziologický pohyb? Předpokládám, že jako malé děti se pohybujeme víceméně správně?

Správná otázka! Jsme schopni udělat kratší vycházku s dětmi od 7 let, spíše formou hry.

I náš sedmiletý syn má už své vlastní hůlky. Čas od času pro děti připravíme něco zábavného, aby si chůzi s hůlkami zkusily. Každopádně od 10 – 12 roku věku už jsou děti schopné používat techniku chození jako sport. Chodí nám sem třeba i 17 letí. Rodina s dvěma dětmi, 17 a 14 let, k nám jezdí občas dodneška a baví je to. V určitém věku se totiž děti za hole tak trochu stydí. Někdo hůlkaření vnímá tak, že je to sport pro staré lidi. Ale není tomu tak, přála bych si, aby si naopak lidi vyzkoušeli, že je to náročný kondiční sport a ne jen hračka pro důchodce. I když právě senioři ho mohou velmi dobře využívat, stačí zmírnit tempo a ubrat kilometry. Lyžařům se také nikdo nesměje, že používají hůlky.

Chodí k nám také skupina cizinek, které bydlí na Hluboké, některé v ČB. Jsem ráda, že jim mohu náš program nabídnout, protože si myslím, že to tady nemají jednoduché, česky nerozumějí. Bydlí tu většinou po dobu tří a více let a jsou vděčné za každý společenský kontakt. Zrovna jejich děti, které chodí na mezinárodní školu, se na tenhle sport dívají velice pozitivně, zřejmě už ho mají okoukaný z domova, v zahraničí bývá obvyklou pohybovou aktivitou. Takže jsme vytvořili příjemnou skupinku, maminky si společně popovídají, sportují a já je vnímám jako velmi obohacující zajímavou skupinu žen. Jsou to hlavně Němky a Američanky, je mezi nimi Holanďanka,

Portugalka, ale i Indonésanka a Číňanka. Třeba se časem přidají i jejich manželé.

Co ještě můžete nabídnout?

Loni jsme dělali akci pro město Borovany, zaplatilo ji pro své občany, letos se ozvalo Dolní Bukovsko. Tam právě probíhá měsíční kurz. Na první lekci tam přišlo přes 30 lidí, což jsme opravdu nečekali! Některé radnice tak doporučí svým občanům jednoduchou a přínosnou pohybovou aktivitu, a my je formou jednorázového kurzu naučíme, jak na to.

Připravíme i teambuildingové aktivity pro firmy a jejich zaměstnance.

Stojí za to zmínit, že severská chůze není drahá záležitost. Stačí si jednorázově koupit hole, investice kolem 1000 Kč, dále potřebujeme jen sportovnější oblečení a dobré boty.

Proto zvu každého, kdo má chuť, přijďte vyzkoušet, jsme otevření každému. Ať sportovci, nebo někomu, kdo není v kondici. Nebojte se, my vás do té kondice dostaneme. Je to otázka měsíce pravidelných vycházek a budete mile překvapeni.

Tréninky uzpůsobujeme účastníkům. Zezačátku nedáváme tolik kopců, dáme jen jeden, ale kondice se právě v kopcích výborně navyšuje. Na rovině hubneme, ale svaly se budují lépe než na rovině v kopcích. Děláme to občas i tak, že se domluvíme s mým partnerem, já jdu se začátečníky jinou trasou, on s pokročilými jinou a sejdeme se při společném cvičení.

Jak jste si vybudovali plán tras?

Dnes už existují GPS aplikace v telefonu, to už je zase o něčem jiném, ale na úplném začátku jsme chodili s Vaškem sami dva a promýšleli optimální trasy. Tahle má 5 km, tahle 3 km, tady je tolik převýšení, a tady tolik. Vše máme změřeno i na přesné GPS a vždy, když plánujeme kdekoli novou trasu, tak musíme s převýšením počítat. Každých 100 m převýšení dává pocitově 1 km navíc. Jezdíme na různé výlety, a ty máme také vždy dopředu připravené. Žádné hurá, jedeme a vylezeme na kopec. Únava se dostaví – a je jiná, jestli jdu do kopce, nebo po rovině, nemůžeme riskovat nepřipravenou trasu. Pro letošek máme naplánované výlety, ale i dvoudenní akce, dokonce výlet do Rakouska. Lázeňské středisko blízko hranic nabízí NW trasu nejen pro hotelové hosty, ale i veřejnost, je skvěle připravená, tam si doufám dobře zachodíme a také zacvičíme.

Zdravotní aspekty Nordic Walking?

My jsme lidi, kteří mají rádi přírodu, chodíme v lese, po parku, zelená barva uklidňuje, což je vědecky dokázáno, a teď na jaře k tomu příroda přidává nádhernou aromaterapii. Účinky jsou všestranné. Nordic Walking je přínosný jednak pro kardiovaskulární systém: tím, že při chůzi mačkáme madlo hole a lehce uvolníme, fungujeme jako pumpa – pumpujeme krev k srdci, zvyšujeme kapacitu nejen srdce, ale i plic. Odlehčíme dolnímu pohybovému aparátu, rozhybáme a uvolníme ramena, krční bloky, kde nám sedí stres, spalujeme o 20 – 30 % více než při běžné chůzi, jdeme až o 30 % rychleji než při běžné chůzi. Tenhle sport je dobrý pro diabetiky, snižuje vysoký krevní tlak, cholesterol, pohyb prospívá prevenci osteoporózy. Zásobujeme plíce kyslíkem. Snižujeme zátěž u lidí s nadváhou a prospějeme i artróze. Tepovou frekvenci zvyšujeme a je dobré zmínit i podporu mozkové činnosti. Nordic Walking dělá dobrou náladu. Nejenže okyslíčí mozek a zdokonaluje paměť, ale jako při jenom z mála sportů zapojujeme do činnosti obě mozkové hemisféry najednou.

Jak už jsem zmínila, chůze s holemi pozitivně ovlivňuje nejen naši náladu, ale přibližně po 40 minutách aktivně strávených v přírodě, se dostavuje zvláštní příjemný stav mentálního uvolnění a pocit jasného toku vlastních myšlenek. To je přesně to, co permanentně nestíhající lidem v dnešní uspěchané době chybí.

Kam chodíte nejradši?

Nejoblíbenější trasa pro nás je jednoznačně zámecký park. Chodíme rádi dolů do Zámostí, cvičit k řece, k vodníkovi. Chodíme také k Oboře, to si bereme s sebou gumové botičky na hole, abychom byli na asfaltové cestě potichu a nerušili zvěť. Snažíme se v přírodě chovat slušně.

Strašně rádi vidíme, že lidé chodí sami. Že si to vzali za své a vyrazili. Důležité je zvednout se

z gauče. Každý si zvolí svoje tempo, zvládnou to všichni. Lékařská poučka zní, že denně bychom měli ujit 6000 kroků, to je základ pro dobré a dlouhé zdraví. Pro podporu dobré kondice pak 10000 kroků, což je asi kolem 7,5 km. Bereme si občas krokoměry a zjistili jsme, že se při výslapu běžně blížíme i ke 12000 krokům.

Při každé lekci vždy začínáme protažením a zahřátím svalů a končíme závěrečným streinkem. Chodíme cvičit na Vyhliďku ve vinici, odkud teď koukáme na nový přístav. Cvičení je u Nordic Walking velmi důležité. Nejen že si pěkně připravíme klouby a svaly pro chůzi, ale předcházíme tím také možným úrazům. Bohužel na cvičení mnozí běžci, lyžaři, cyklisté a turisté stále z nějakého důvodu zapomínají. Pak bohužel dochází k tomu, že je po namáhavějším výkonu bolí «celé tělo» a jejich svaly se nemohou dobře po zátěži regenerovat. A proto nás po výslapu nebolí ani tělo, ani svaly, maximálně můžeme být příjemně unavení. Ani začátečníci u nás po vycházce necítí bolest.

Je to návrat ke zdravému pohybu, i když trochu zmodernizovanému, a je vidět, že i u nás v Čechách se tento sport rozvíjí a rozvíjet bude. Ještě před pár lety na nás tak trochu pokukovali jako na bláznů. Dneska nás lidi zdraví a berou nás – doufám – jako součást Hluboké.

Ráda bych VÁM – všem našim hůlkařům – touto cestou chtěla poděkovat za přízeň, kterou jste nám doposud věnovali, a těšíme se nejen s vámi, ale třeba i s nově příchozími na společně strávené chvíli při Nordic Walking.

Pavla Mrázková – akreditovaný instruktor Nordic Walking, výživový poradce

Specializuje na individuální a skupinovou výuku NW. Zajišťuje e-shop a prodej holí a vybavení pro NW. Věnuje se poradenství v oblasti redukční a racionální výživy, odkyselení organismu a prevenci civilizačních chorob. Zajišťuje pro své klienty individuální přístup a komplexní poradenství ve výživě, kráse a zdravém životním stylu.

Václav Sedláček – akreditovaný instruktor Nordic Walking

Specializuje se na individuální i skupinovou výuku Nordic Walking. Vede lekce pro začátečníky, pokročilé a sportovní tréninky NW.

Zkušenosti v oblasti sportu: spoluzakladatel a aktivní člen horolezeckého oddílu Alpský klub, kurz lezení, lavinový kurz. V r. 2003 absolvoval trekový přechod přes Himaláje. Věnuje se vysokohorské turistice, horolezectví, trekingu a Nordic Walkingu

V rámci NW se centrum Nordic Walking Sport věnuje »pohybové« rehabilitaci klientů po úrazech a operacích pohybového aparátu nebo nemocných s kardiovaskulárními problémy, osteoporózou atd.

Jaký je rozdíl mezi trekovými a Nordic walkingovými holemi?

Prodejci v obchodech se sportovními potřebami často nevědí, co prodávají, a uvádějí zákazníky v omyl. Zákazník žádá hole pro Nordic Walking a prodejce jim prodá hole trekové buď úmyslně, anebo tyto druhy holí od sebe není schopen rozeznat. Rozdíl je ale naprosto fatální a neznalost je na škodu. Pokud se chcete naučit a provozovat Nordic Walking, je koupě trekových holí zbytečná investice. Proto je lepší nechat si poradit a nakoupit přímo u odborníků, kteří vás severskou chůzí učí.

Treková hůl má má velké madlo, podobné jako u sjezdových holí. Úchyt pro upevnění na ruku je ve tvaru prostého poutka, což také předurčuje její využití – je to hůl oporová. To znamená, že se o ni opíráme pouze jako o stabilizační prvek. Hole trekové se zapichují před tělem. Trekové hole jsou těžší a jsou vždycky skládací, to proto, abychom je v horách mohli nastavit tak, jak potřebujeme podle sklonu kopce. Používáme je tedy hlavně do hor v terénu při nošení těžkých batohů. Na trekové hole se při chůzi přenáší část váhy, ale pouze staticky. Proto je také mohou dobře využívat jako oporu lidé, kteří mají problém s vlastní chůzí, či s držením rovnováhy.

Hlavní orientační prostředek, jak poznat správné NW hole, je madlo a tzv. rukavička (ne klasické poutko), kterou mají bezpečně jen hole určené pro NW.

Hole pro Nordic Walking se využívají dynamicky, čili jejich pomocí posunujeme tělo vpřed. NW hůl se na rozdíl od trekingu z ruky vypouští. Opíráme se do ní prostřednictvím rukavičky, která nám ji stále drží v poloze, kdy ji můžeme dlaní kdykoli sevřít. Hole zapichujeme za tělem a opíráme se o ně ve sklonu hole. Tomu je přizpůsoben i tvar botiček (gumových krytek špiček holí), které se používají na tvrdé povrchy (asfalt, beton) a právě ve sklonu mají ideální kontakt se zemí. Rukojeť hole bývá většinou opatřena příjemným korkem, hole jsou lehké z moderních materiálů.

Vyšlápněte si s nimi pro zdraví i lepší kondici!

Nordic Walking Sport
Pavla Mrázková a Václav Sedláček
TEL: 602 377 319
MAIL: info@nwsport.cz
WEB: www.nwsport.cz

Přátelské lavičky



Foto: Harald Munzinger

Přátelé z našeho partnerského města Neustadt/Aisch k uctění výročí 70. let od konce světové války realizovali hezký nápad. A netýká se jen válečných vzpomínek, spíš se stává oslavou současných přátelských vztahů a jednoduchým symbolem, jak prakticky a přitom s důrazem na duchovní pouto zdůraznit pojem přátelství.

Stačí málo: příjemné místo v městské aleji, na něm 3 lavičky, které jsou německým mistrem kameníkem – Wernerem Wagenerem – povýšeny na umělecké dílo. Navíc dílo, které jen tak zub času nezničí. Práce na šesti lavičkách, s náročnou mnohahodinovou kamenickou prací, s radostí a láskou prováděná, je příkladem pilné práce na díle, které potěší současně 3 spřátelená města.

Neustadt opatruje přátelství s několika městy ze zahraničí. Přáteli s městem Lipik v Chorvatsku, Montespertoli v Itálii, a s Hlubokou nad Vltavou v Česku.

Zatím vytesal kameník čtyři lavičky. Pro Lipik s motivem lipicána a kozla. (Lipicány, stejně jako ve Slovinsku, v tomto městě chovají. Kozel je zase typickým historickým symbolem pro Neustadt/Aisch.) Lavička přátelství určená pro Hlubokou zase zobrazuje našeho kapra a opět neustadtského kozla. A jako poslední se bude vyrábět lavička s motivem láhve vína Chianti a vína typického pro oblast Neustadt/Aisch, a bude symbolizovat přátelství s italským městem.

Jednou lavičkou jsou tak podarována partnerská města, jedna stejná lavička zůstává v Neustadt /Aisch.

Na příjemném místě v zeleni, s kamenným stolem uprostřed, tak budou stát nakonec 3 lavičky jako připomínka přátelských měst. Symbolické partnerské místo s lavičkami, které lákají k posezení, klidu a vzpomínání na přátele z ostatních zemí.

Není vyloučeno, že v jednu chvíli se na lavičku tady i tam v dálce – v přátelském městě, kdosi usadí, a vzpomínky na přátele tam v dáli se vzájemně protnou. Tady i tam.

Hezký nápad, co říkáte?

Klaus Meier, neustadtský starosta, k tomu 8. května při slavnostním odhalení lavičky s motivy města Hluboké podotkl, že tyto sesterské lavičky by měly připomenout nejen mír, trvající již 70 let od konce II. světové války, ale měly by zdůraznit, že právě obyčejné lidské přátelství je to nejdůležitější.

Slavnostního odhalení se zúčastnili také hosté z Čech. Ema Majerová za Spolek Schwarzenberg, která do Neustadtu doprovodila umělecký výtvarný pár, keramika Lubomíra Klimeše a jeho ženu Ludmilu, a pomohla jim na místě s instalací výstavy.

U oslavy samozřejmě nechyběla Jarka Koydl, patronka přátelství mezi našimi městy, a němečtí přátelé ze spolku přátel Hluboké.

Slavnostního odhalení česko – německé lavičky se ujal starosta pan Meier, Jarka Koydl a pan Klimeš. Lavička byla symbolicky skryta pod velkým ubrusem s motivy budějovického piva Budvar.

Sesterská lavička, která u nás na Hluboké čeká na svou instalaci v prostoru hlubockého přístavu, se už zřejmě co nejdříve dočká.

Hlubocký přístav byl dokončen a posledního května slavnostně otevřen.

Poděkování za krásné zpravodajství z německého Neustadtu patří redaktorovi Haraldu Munzingerovi, pozdravy posíláme také spolku přátel Hluboké, kteří trvale udržují a aktivně vymýšlejí přátelské aktivity, a samozřejmě české rodačce Jarce Koydlové.

Zájezd hlubockých seniorů do Prahy dne 5. května 2015



Pozvání pana starosty Ing. Tomáše Jirsy prohlédnout si senátní prostory ve Valdštejnském paláci a následně absolvovat historickou plavbu Prahou, bylo pro nás velmi lákavou nabídkou. Termín zájezdu jsme vybrali na počátek měsíce května, kdy bývá Praha rozkvetlá, a to umocňuje její krásu. V minulosti jsme již uskutečnili několik zájezdů do Prahy a jen namátkou vybírám: Pražský hrad, Zámecké zahrady, Botanickou zahradu v Troji, Průhonický park a dendrologickou zahradu. Na pražském hradě pak výstavu »Carský dvůr« a »Svatovítský poklad«.

Valdštejnský palác a Valdštejnská zahrada patří rovněž mezi skvosty, jimiž se Praha může pochlubit a snoubí se zde historie s přítomností. Vzhledem k tomu, že jeden člen rodiny Valdštejnů se dal k nacistům, ztratila rodina nárok na vrácení majetku. Podle ústavy ČR, která nabyla účinnost 1. ledna 1993, je zákonodárná moc svěřena Parlamentu České republiky, který má dvě komory: Senát a Poslaneckou sněmovnu. Pro Senát bylo vybráno sídlo ve Valdštejnském paláci, který byl pro tyto účely citlivě zrekonstruován. Například Jednací sál Senátu je bývalá konírna. Podrobněji níže popisuje naše členka senior klubu, paní Božena Jakubcová.

Po příchodu do Valdštejnského paláce se nás ujal pan senátor a starosta Ing. Tomáš Jirsa, který nás zavedl do salonku, kde nám nabídl pohoštění a seznámil nás s jeho činností. Kromě zajímavého výkladu jsme měli možnost položit mu celou řadu otázek. Pan senátor Jirsa je člen zahraničního výboru a naše dotazy směřovaly především k nebezpečím, která nám ze zahraničí hrozí. Například: svržnutí diktátorských režimů v afrických zemích tzv. »oranžové jaro« a z toho plynoucí nebezpečí pro Evropu v podobě imigrantů. Dělá EU dost, aby této imigraci bránila? Rozpínají se Islámský stát a jeho teroristické útoky, které mají podhoubit i v Evropě mezi muslimy, kteří vyznávají džihád. Máme možnost se jako stát bránit kvotám o umístění imigrantů, které přiděluje Evropská komise? Jaká hrozba pro světový mír je občanská válka na Ukrajině? Tyto a jiné otázky jsme s panem senátorem diskutovali.

Po ukončení posezení s panem Tomášem Jirsou se nás ujala průvodkyně, která nás provedla celým palácem. Na závěr prohlídky nás ve Velkém sále paláce přivítal i pan poslanec Jan Zahradník, rodák z Hluboké, který se s některými našimi seniory zná již z dětství. Bylo to velmi milé překvapení. Následně nás pan Tomáš Jirsa i pan Jan Zahradník pozvali na vlastní náklady na oběd do senátní jídelny, za což oběma děkujeme. Ukončením prohlídky Senátu byla procházka překrásnou Valdštejnskou zahradou. A jako třešnička na dortu byla úchvatná jízda po Vltavě historickou částí Prahy, která byla rovněž v režii našeho pana starosty pana Ing. Tomáše Jirsy. Ke krásným výhledům a zážitkům přispěl i velmi pěkný a teplý den.

A já bych touto cestou chtěla panu starostovi a senátorovi Ing. Tomáši Jirsovi poděkovat za to, že se nám celý den věnoval a umožnil nám prožít v Praze krásný den, který se setkal u našich seniorů s velkým uznáním. Vážím si toho, že nás oba dva významní mužové, jak pan Jirsa, tak i pan Zahradník přijali jako rovnocenné partnery, kteří si uvědomují, že to jaká Hluboká je, není jen zásluha současné generace, ale je to i zásluha seniorů a předešlých generací, které se na rozvoji města celou řadu let podíleli.

Ing. Marie Hanušová, předsedkyně Senior klubu Hluboká nad Vltavou

Dne 5. 5. 2015 jsme z Hluboké vyjeli v 7.30 hod. přes Zámostí, kolem Ševětína po dálnici směr Praha. Cesta pohodlným autobusem s jednou přestávkou na čerpací stanici rychle uběhla, takže jsme do Prahy přijeli už v 9.30 hodin. Po výstupu z autobusu nás čekala cesta přes Valdštejnské náměstí k Senátu, kde už na nás čekal pan senátor a starosta Ing. Tomáš Jirsa. Zavedl nás do salonku, kde pro nás bylo připraveno občerstvení v podobě kávy, džusu a vody. Potom nás za necelou hodinu seznámil s činností Senátu a počtem členů (81). Dále pak s postupem schvalování zákonů od Parlamentu až po Prezidenta republiky, což nám znázornil přehledným nákresem na připraveném stojanu.

Po této zajímavé přednášce pana starosty se nás ujala příjemná průvodkyně, která nás provedla přízemím a prvním patrem. Nejdříve nás zavedla do Jednacího sálu, kde jsme se mohli posadit do míst, kde může jednání senátorů sledovat i veřejnost. Tento sál byl zrekonstruován z bývalé konírny z důvodu velikosti i akustiky. Dále jsme procházeli dalšími sály i místnostmi, kde jsme se dozvěděli o jejich využití jak původním majitelem Albrechtem z Valdštejna, tak nyní pro potřeby Senátu. Procházeli jsme také salonky: Frydlantským, Zaháňským a Jičinským. Také jsme viděli bývalou Valdštejnovu pracovnu, kde jsou nádherné malby na stropě i na stěnách od italských malířů. Další salonky jako Černínský, Zelený, nebo Růžový se pak nachází v 1. patře Kolovratského paláce. Největší z místností je pak Hlavní sál, kde je na stropě zpodobněn bůh války Mars se čtyřspřežím. Na sál navazuje Rytířská síň, kde jsou stěny potaženy cennými koženými tapetami a nad krbem visí Valdštejnův jezdecký portrét. Podobu Valdštejna má též kovář Hefaistos v nástropní fresce Audienční síně s výhledem do zahrady.

Při prohlídce jsme se od naší milé průvodkyně dozvěděli i mnoho o vzniku Valdštejnského paláce, včetně historie. Stavba byla zahájena v roce 1623 a dokončena v roce 1630. Na tuto stavbu si Valdštejn pozval italské stavitele. Vznikl tak komplex o čtyřech nádvořích a velkým množstvím obytných a reprezentačních prostor, včetně kaple Svátého Václava, konírnou a jízdárnou. Součástí paláce je od počátku i velká zahrada s monumentální Salou Terrenou – (trojosá otevřená stavba). Valdštejn si tam nechal vytvořit i krápníkovou stěnu. Celý tento komplex Valdštejnského paláce je velmi rozsáhlý, a proto mu muselo ustoupit nejméně 15 domů pražských občanů. Albrecht z Valdštejna si však tohoto obydlí moc neužil, protože roku 1631 zemřel.



Starosta Tomáš Jirsa oslavil s Hlubockými ženami také den matek

Po prohlídce paláce na nás ve Velkém sále čekal opět pan senátor Tomáš Jirsa a jako překvapení pan poslanec Jan Zahradník, který z Hluboké pochází. Po společné domluvě nám pan starosta sdělil, že jsme jejich hosty a že se s panem Zahradníkem podělí o úhradu našich obědů a nápojů. Přijali jsme to samozřejmě s povděkem. Mohli jsme si vybrat ze čtyřech chodů hlavních jídel a lahových a točených nápojů.

Po dobrém obědě nás pan starosta doprovodil přes Karlův most ke kotvišti lodí jeho přítele, kde nám zajistil další občerstvení. Tam se s námi rozloučil, popřál nám příjemnou a zajímavou plavbu lodí a šťastnou cestu domů. Protože nás bylo v počtu 50, absolvovali jsme cestu po Vltavě na dvou lodích. Pohybovali jsme se v prostoru mezi Karlovým a Jiráskovým mostem. Od našeho sympatického kapitána v námořnickém obleku s modrým límcem jsme se dozvěděli mnoho zajímavého jak o stavbách kolem Vltavy, tak i o zátopách, které již několikrát

poničily mosty i domy. Hlavně Karlův most, který musel být často opravovaný. Také nás zavezl do Čertovky, kde byly filmovány »Chobotničky«. Uviděli jsme tam i sedícího vodníka Kabourka.

Po příjemné a zajímavé projížďce jsme se v 16 hodin přemístili přes Jiráskův most k autobusu a vyrazili jsme na cestu domů plni zážitků. Počasí nám také vyšlo. Bylo sice dusno, ale hlavně že v Praze nepršelo. Déšť nás zastihl až cestou domů v autobuse, což nám už nevadilo. Na Hluboké také nepršelo, takže jsme se domů dostali »suchou nohou« a ve zdraví, díky panu řidiči.

Myslím, že na tento zájezd budeme dlouho vzpomínat. Takže díky našim vedoucím paní Ing. Marii Hanušové, panu Ing. Josefu Jirátkovi a hlavně našemu panu starostovi a senátorovi Ing. Tomáši Jirsovi jsme v Praze prožili krásný den. Děkujeme.

Zapsala členka senior klubu, Božena Jakubcová

Montessori klub Srdíčko



Foto: archiv Montessori



vznikl za podpory CVC Poškolák, o. s. v Hluboké nad Vltavou. V současné době sídlíme v budově ZŠ Hluboká v pavilonu mimoškolní výchovy.

Jak je již z názvu patrné, zaměřujeme se na Montessori pedagogiku, která dětem nabízí všestranný rozvoj a seberealizaci. Děti mají možnost na základě vlastního výběru a aktuálních potřeb pracovat s připravenými pomůckami jak samostatně, tak ve skupinkách. Díky heterogennímu složení třídy mají mladší děti možnost učit se od starších dětí naprosto přirozeným a nenásilným způsobem. »Děti vedeme ke vzájemnému respektu a toleranci nejen vůči sobě navzájem, ale i vůči všemu, co nás obklopuje. Snažíme se o naplňování základních lidských potřeb, aby se děti v našem prostředí cítili tělesně, psychicky a sociálně v pohodě. Nenásilná a respektující komunikace je pro nás osvědčeným nástrojem při uskutečňování dobrých záměrů při výchově a vzdělávání«.

Pro zachování rovnováhy každodenně vycházíme do zámeckého parku, kde máme mnoho příležitostí k odpočinku, ale i k poznávání a ochraně přírody.

Více informací naleznete na webových stránkách www.montessori-srdicko.cz.

Montessori klub Srdíčko o prázdninách

13. 07. 2015 – 31. 07. 2015 od 8.00 - 16.00 hod.

Montessori klub Srdíčko dále nabízí:

volná místa pro školní rok 2015/2016

Pro získání podrobnějších informací, či pro domluvení případné návštěvy našich prostor volejte: 724216944, Lenka Hadačová

Těšíme se na Vás!

Přístav Hluboká nad Vltavou se slavnostně otevřel

O Ředitelství vodních cest ČR

ŘVC ČR je organizační složkou státu, zřízenou Ministerstvem dopravy k zabezpečení přípravy a realizace výstavby a modernizace dopravně významných využívaných vodních cest a dalších staveb nutných pro provoz na vodních cestách.

Ředitelství vodních cest ČR rovněž provozuje veřejné přístavy a přístaviště.

Praha, 31. května 2015 – Dnes byl slavnostně otevřen nový přístav pro rekreační plavbu v Hluboké nad Vltavou. Okolí zaplnily atrakce pro děti a vodu brázdily nejen čluny a hausbóty, ale veřejnosti se představila i náročná práce záchranářů. V minulých dvou letech v bočním rameni řeky vyrostla nejen přístavní mola, ale také ojedinělá zdvižná lávka přes vjezd do přístavu. Investorem stavby bylo Ředitelství vodních cest ČR. Město Hluboká nad Vltavou na tyto práce navázalo novým systémem cyklostezek, které po dokončení navazujících úseků brzy bezpečně propojí levobřežní cyklistický koridor od Českých Budějovic na Purkarec.

Ředitelství vodních cest ČR, město Hluboká nad Vltavou a zhotovitel staveb firmy SMP CZ, a. s. a METROSTAV, a. s. v rámci slavnostního otevření dokončeného přístavu uskutečnily oslavu dne dětí, která se celá točila kolem vody, plavby a lodí. Program zpestřilo představení techniky hasičů, záchranářů, zajímavých lodí i další atrakce.

»Je mi potěšením, že dnes stříháme pásku nového moderního přístavu, který si Vltava jistě zasloužila. Pravidelně se mi hlásí další zájemci o stání lodě, takže věřím, že brzy bude celý přístav plný lodí. Jsem přesvědčen, že tento unikátní přístav si rychle najde své návštěvníky a zdejší Vltava se stane oázou rekreační plavby tak, jako mimořádně úspěšný Batův kanál na Moravě,« prohlásil ředitel Ředitelství vodních cest ČR Lubomír Fojtů. »Těším se, že mnoho lidí, kteří tráví svoji dovolenou na lodí v Holandsku a ve Francii, nyní objeví i malebnou Vltavu,« dodal.

V přístavu může u dřevěných a kamenných mol v atraktivním místě přímo pod zámek bezpečně stát až 73 rekreačních motorových lodí. »V části přístavu je možné si pronajmout stání na celou sezónu, má kapacitu až 37 lodí a nyní je jich již více než polovina obsazena klienty. Jsem rád, že zde začíná fungovat i půjčovna lodí, která nabízí rekreaci na vodě široké veřejnosti i bez kapitánského oprávnění,« upřesnil Lubomír Fojtů. »Druhá polovina přístavu ale bude sloužit pro krátkodobé zastavení návštěvníků na pár hodin, přes noc nebo na několik dní. Jsou zde k dispozici přípojky lodí na elektřinu i vodu. Během letošního roku zde ještě vyroste nová provozní budova se sociálním zázemím.«

Přístav vznikl v úzké spolupráci s městem Hluboká nad Vltavou. »Město vybudovalo nejen parkoviště, ale také nové cyklostezky, aby se tento prostor v centru města otevřel pro občany i turisty,« prohlásil starosta města Tomáš Jirsa. »Již od první myšlenky město přístav podporovalo jako další příležitost pro rozvoj celého regionu. Nádherná krajina Vltavy zde neprávem zůstávala neobjevena,« dodal.

Stavební práce zde započaly v lednu roku 2013 v prostoru původního koryta Vltavy, která tudy protékala až do 30. let 20. století, než byl postaven současný jez. Vytěžily se stovky kubíků bahna, prostor oddělil od řeky povodňový uzávěr s novou zdvižnou lávkou a na hladině se objevila dřevěná přístavní mola. Tam, kde bylo nutné postavit nábrežní zdi, jejich povrch tvoří přírodní kámen. Tento architektonický rámec projektu vtiskl českobudějovický ateliér A8000 architektů Jiřího Stříteského a Martina Krupauera. Celkové náklady dosáhly 209,8 mil. Kč a byly financovány z rozpočtu Státního fondu dopravní infrastruktury.

Přístavem ale práce na Vltavě v jižních Čechách nekončí. Od prosince loňského roku se rozběhla výstavba poslední zbývající plavební komory ve Hněvkovicích u Týna nad Vltavou. V létě 2016 se tak pro rekreační plavbu malých člunů, jachet, hausbótů i osobních lodí brázdících vody Orlické přehrady otevře cesta po 33 km nové vodní cesty až do centra Českých Budějovic. Těchto celkem 98 km vodní cesty od přehradní hráze Orlik umožní navštívit řadu turisticky atraktivních míst od zámku Hluboká až po romantická údolí řeky. V sezóně roku 2017 tak nový přístav Hluboká čeká zatěžkávací zkouška stovek nových lodí.

Ing. Jan Bukovský, Ph.D. vedoucí oddělení správy a provozu majetku a evropských agend, tiskový mluvčí



Foto: Lucie Jozová

ALŠOVA JIHOČESKÁ GALERIE

JAN SAUDEK INTIMNÍ

v Zámecké jízdárně AJG v Hluboké nad Vltavou.

31. 5. – 30. 8. 2015/ otevřeno denně 9:00 – 18:00 hod.



Josefina a Pavla Saudkové Foto: Věra Ottová

Jan Saudek (narozen 1935) stojí v popředí neslavnějších českých umělců současnosti a jeho tvorba bezesporu náleží k pokladům světové fotografie. Invenční snímky, kterými okouzlují i provokují, představují kvalitu poutající nezapomenutelným a jednoznačně identifikovatelným stylem. Vystavené fotografie ze soukromého archivu dávají možnost nahlédnout jak na způsob umělcova uvažování, tak i do zákulisí jeho života od počátku jeho tvorby po skloněk 80. let 20. století. Přestože je Saudkovo dílo zdánlivě solitérní, reaguje originálním způsobem na proudy spojené s postmodernou. Konstantami jeho tvorby jsou krása těla a fascinace životem s jeho kontrasty, které zdůrazňují mnohdy existenciální křehkost člověka. To je středobod Saudkových námětů. Na výstavě Jan Saudek intimní budou představeny jak slavné fotografie, tak díla méně známá anebo zcela neznámá.

www.ajg.cz/



VÝZVA

V noci ze dne 30. 4. na 1. 5. 2015 došlo ke srážce dvou cyklistů na cyklostezce z Hluboké nad Vltavou do Českých Budějovic v úseku nedaleko Bavorovic. Během této srážky došlo k záměně jízdních kol. Jeden z cyklistů odjel na cizím kole a své kolo zn. Merida ponechal na místě nehody. Vyzýváme tohoto cyklistu, aby si své kolo vyzvedl na Městském úřadě v Hluboké nad Vltavou a odevzdal zcizené kolo. Kontaktujte Městský úřad na tel. č. 387 001 322.

Poděkování za rychlou pomoc strážníkovi Městské policie

Už jsme byli na hranicích s Německem, když se ozvalo hlášení, že je náš dům napaden narušitelem. Hlídací službu jsme měli objednanu až od sedmi hodin večer. Požádali jsme telefonicky městskou policii o pomoc. Díky okamžitému kontrole domu strážníkem panem Michalem Saitzem, a také díky našim sousedům paní a panu Palivcovým, jsme mohli pokračovat v naší cestě.

Je opravdu uklidňující mít dobré sousedy a účinnou a rychlou městskou policii.

Děkujeme

Hofmanovi, Nožířství Hluboká nad Vltavou

HOTEL ŠTEKL

Shání pomocnou sílu do kuchyně (12 tis. – 13 tis. Kč) a pomocného kuchaře (14 tis. – 18 tis. Kč). Přivítají čipernou důchodkyni či studenta, studentku, toho, kdo rád pracuje v příjemném kolektivu a v krásném prostředí. Jedná se buď o hlavní poměr nebo jen brigádu. Požadavky jsou: solidní a slušná, pracovitá osoba, která je ochotna dle dohody pracovat ve chvílích vypětí i klidu v kuchyni hotelu Štekl, nebo třeba jen nárazově párkrát do měsíce. A to tak, že OKAMŽITĚ, nebo co nejdříve.

Zájemci volejte na tel. přímo paní ředitelce: Renata Suchomelová 724 582 368

Kosmetický salon Šárka

představuje novou přírodní kosmetiku Alissa Beauté, která zahrnuje profesionální kosmetické produkty. Tyto produkty byly vyvinuty v laboratořích v Itálii. Alissa Beauté charakterizuje vysoký specifický účinek, vyvážené receptury a unikátní složení aktivních příměsí.

Alissa Beauté je určena těm, kteří to s krásou a harmonií pleti myslí vážně.

Více informací najdete na www.salon-sarka.cz
tel.: 777 606 952

TENIS

Na fotkách jsou Adriana Maříková a Lukáš Vavřín. kurty TJ TK MANE Hluboká nad Vltavou.

TENISTÉ ROZEHRÁLI MISTROVSKÁ UTKÁNÍ

Tenisové soutěže družstev jsou právě v »poločase«. Jak jsme vás již informovali, TJ TK MANE Hluboká, má celkem čtyři družstva a v polovině soutěže zatím obsazují tato místa: dospělí »A« v kategorii divize – 7. místo dospělí »B« v kategorii KP I. – 2. místo starší žactvo v kategorii KP I. – 4. místo mladší žactvo v kategorii KP I. – 4. místo

Rádi bychom vás touto cestou postupně seznámili alespoň s některými hráčkami a hráči, kteří se soutěží účastní. Dnes vám chceme představit první z nich.

Adriana Maříková se stala nejtalentovanější hráčkou Jihočeského kraje a v únoru letošního roku jí byla udělena prestižní cena Kanáří naděje 2014. V tomto roce se umístila na celostátním žebříčku v dorostenecké kategorii na 30. místě a ve svém ročníku narození to bylo krásné místo deváté.

Rozhovor s Adrianou Maříkovou, nadějnou tenistkou

Mohla by ses nám představit?

Adriana Maříková, 15 let.

Jak dlouho se věnuješ tenisu?

Tenis hraju asi 8 let, tedy od svých sedmi.

Kdo tě přivedl k tenisu?

K tenisu mě přivedl táta s dědou, protože se tenisu věnovala a stále věnuje i moje starší sestra. Mě bavilo tam s ní chodit a chtěla jsem hrát taky.

Kde jsi začínala?

Začínala jsem na TONSTAVU (pozn. LTC Tonstav-Service) v Budějovicích s panem Luzumem.

Kde trénuješ nyní?

Tady na Hluboké, třikrát týdně a v pondělí a úterý jezdím do Prahy na Štvanici. Na Hluboké mě trénoval dva roky Aleš Bůrka a nyní jsem pod vedením Lukáše Vavřína.

Co považuješ za svůj největší úspěch?

Ocenění nejlepší hráčky v Jihočeském kraji za rok 2014.

Máš nějaký vzor v tenisovém světě?

Asi Maria Šarapovová.

Co tě čeká v nejbližší době?

Čeká mě turnaj žen v Turecku. Pak soutěž družstev na Hluboké – mistrovská utkání. Pak mám nějaké turnaje v Rakousku a Maďarsku.

Jak zvládáš tréninky a školu?

Jsem na základce, kde nemám individuální plán, takže mám spoustu zameškaných hodin. Pak jdu na Gymnázium olympijských nadějí, kde budu mít individuální studium.

Co tě na tenise baví? Zkusila jsi i jiný sport?

Ne, nezkusila, ale zkusila bych třeba nějaký kolektivní sport.

Co tě na tenise nebaví?

Když to někdy trvá dlouho, nekonečný zápasy. Nebo když po prvním setu jednoznačně vyhrávám, tak už mě to pak přestává bavit. Lepší jsou vyrovnané zápasy.

Co děláš mimo hlavní sezónu?

Když skončí turnaje venku, trénuju přes zimu v hale, chodím do fitnessu na kondiční tréninky a běhat.

Máš nějakou speciální životosprávu?

Rozhodně nejsem příkladem v tom, co by se mělo jíst.

Chodíš na masáže?

Když mě bolí záda, tak chodím, ale ne pravidelně.

Měla už jsi nějaké zranění?

Mám už injekce v kolenou a bolí mě záda.

Jak dlouho hraješ na Hluboké, jak dlouho ji reprezentuješ?

Asi od r. 2013. Nejprve jsem hrála na TONSTAVU, pak v Kaplicích, kde byla nižší soutěž. Hraju za dorost, ale hraju i za ženy, od 13 let, kdy jsem byla starší žákyně.

Máš přísného trenéra?

Je přísnější, jak kdy.

Jsi na kurtu vztekla?

Když už mě něco naštve, tak lítá i raketa.

Co říkáš na hlasové projevy některých hráček?

Mě to nevadí...

Čím tě soupeřka rozhodí?

Když podvádí nebo když se snaží změnit výsledek. A jak se na kurtě chová.

Jak si stojíš v celostátním žebříčku?

Jako dorostenka do 18let jsem skončila na 30.

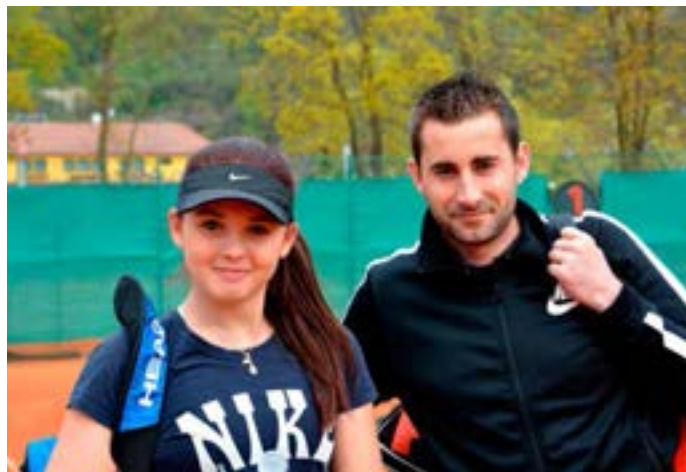


Foto: Lucie Jozová

místě a v ročníku 1999 jsem 7. V kraji jsem mezi dorostenkami první.

Měla jsi někdy chuť s tím praštit?

Jo, měla. Štvalo mě, že ostatní můžou chodit ven a já jsem na kurtě a po tréninku zase musím někam kvůli tenisu.

Hraješ jenom singly nebo i čtyřhry?

Na turnaji hraju vždycky singly i čtyřhry. Double mě baví, když jsem tam s mou kámoškou. Mám teď stálou partnerku z Liberce. Trénovat spolu nemůžeme, trénujeme každá zvlášť nebo se občas sejdem v Praze.

Chtěla bys někomu poděkovat za podporu?

Určitě rodičům, babičce s dědou, že jsou pořád tak akční a furt se mnou někde lítají. Na turnaje mě doprovází buď mamka, babička nebo tatka. Ten to prožívá víc než já.

Lukáš Vavřín, současný trenér:

Co nám řekneš o Adrianě jako tenistce?

Vzhledem k tomu, že Adriana Maříková jezdí dvakrát týdně do Prahy a má za sebou několikaletý trénink pod vedením Aleše Bůrky, tak je skoro hotová hráčka. Je velmi snaživá, sebevědomá, poslouchá mé rady. Když se připravě bude věnovat tak intenzivně, jako doposud, tak si myslím, že má budoucnost.

Víme, že pro Adrianu jako tenistku je důležitá podpora okolí. A jak je to u trenéra?

Mám své zaměstnání, věnuju se trénování a sám také trénuju a hraju tenis za Hlubokou. Je to časově velmi náročné a jsem vděčný své velmi tolerantní partnerce, která má pro mé zájmy pochopení. Chtěl bych jí touto cestou poděkovat!

Podarilo se nám »vypovídat« i Adrianina tatínka Roberta?

Jak vypadá Adrianin režim?

Tenis je velmi časově a finančně náročný sport. Hned po škole má 1,5 hodiny trénink, pak ještě nějakou fyziku, běh apod. a pak se večer ještě učí. Moje obě dcery se věnují tenisu, ta starší neměla takový objem tréninku.

Mají všichni hráči stejné podmínky?

Vrcholová tréninková střediska mají tréninky 5 hodin denně a jsou podporované městem, krajem. Zaplatí třeba jednoho kvalitního trenéra, posilovnu a některé doprovodné služby pro ty nejlepší jsou zdarma.

Asi není jednoduché orientovat se v tom, co takové dítě – tenista potřebuje, že?

U starší dcery jsem sbíral zkušenosti a zúročil jsem je až u Adriany.

Máte nějaké sponzory?

Adrianu sponzorují firmy MANE, AKUPI a BMW. Sponzory si sháníme sami.

Jaká je podpora od tenisového svazu?

Jihočeský tenisový svaz řadovým hráčům nic nepřispívá, ale když se dobře umístí v žebříčku, tak je podporují v zimě. V září nastoupí Adriana na Gymnázium olympijských nadějí, kde mají individuální plán a trénink s trenérem každý den od 10 do 12 hodin. Plus bude mít ještě individuální tréninky – dvoufázový trénink. K tomu bude jezdit 2x týdně do Prahy na Štvanici, kde mají možnost sparingu. Momentálně máme rozjednaný sparing v Praze. Tam se trénuje jiným způsobem – ve třech. Trenér může rovnou ukazovat při hře na chyby a zároveň si můžou hráčky i trochu popovídat.

Plán na rok 2015?

Nebude se hrát na výsledky. Adriana se bude zkoušet v 15 letech zařadit do dospělého tenisu i na mezinárodní scéně. Také jsme začali zkoušet ITFky do 18 let. Letos zkusíme mezinárodní turnaje dospělých s dotací 10 tis. USD. Pokud jí vůbec vezmou, alespoň na tu nejnižší kategorii, protože zatím nemá žádné body.

Proč se nezúčastnila ITF turnaje minulý rok na Hluboké?

Protože jí odešla záda a byly z toho 3 týdny marození.

Jak jí motivujete?

Nějaká paráda na sebe a tak.

Jakému sportu jste se věnoval vy?

Hrál jsem hokej, ale nikdy mě nenapadlo dát dcery na hokej.

Děkujeme za rozhovor.

Závěrem bychom vám chtěli sdělit, že bezprostředně po tomto rozhovoru se Adriana zúčastnila Krajského přeboru jednotlivců v kategorii dorostenek, který suverénně vyhrála. Blahopřejeme!

Iveta Vavřínová

GOLF

Májový public 23. 05. 2015

V sobotu 23. 05. 2015 se odehrál letošní první turnaj na veřejném jamkovém hřišti. Májový public byl určen pro hráče s HCP i bez něj.

Turnaj odstartoval v 10:00 hod. Hráče občerstvovaly pečlivé hostesky a návštěvou je také poctil ředitel Golf Resortu Hluboká p. Bc. Antonín Loužek, který jim popřál pěknou hru.

Tentokrát se šlo o 9 jamek, a tak hráči došli kolem poledne akorát na oběd. Ten pro ně nachystala La Cabana Golf Restaurant. Účastníci turnaje si jistě pochutnali.

Po obědě následovalo vyhlášení. Nejprve se vyhlášovaly vložené soutěže, nearest to pin, který byl pro tentokrát umístěn na jamce č. 2, nezískal nikdo. Longest drive, který byl umístěn na jamce č. 9, vyhrál p. Jaroslav Berit.

Hrálo se na rány. S počtem 60 ran se na třetím místě umístil p. Jaroslav Berit. Na druhém místě se s počtem 50 ran umístil p. Antonín Kondrys a na prvním místě se s počtem 48 ran umístil p. Ivo Melíšek. Všem zúčastněným děkujeme a těšíme se na další publicový turnaj, kterým bude Hlubocký čáp konající se 21. 06. 2015.

Více informací naleznete na našich stránkách www.golfhluboka.cz, nebo na serveru ČGF.



Foto: archiv klubu

BASEBALL

NÁŠ KLUB SE PREZENTOVAL NA VÝSTAVĚ SVĚT V POHYBU

Ve dnech 17. – 19. 4. se Hluboká baseball and softball club uvedl na výstavišti v Českých Budějovicích při akci nazvané Svět v pohybu. Každoroční výstava Mobil salon pro tento rok změnila název a zaměření, čehož využily také různé sportovní spolky k ukázkám a představení se. Baseballovou prezentaci skládající se s atrakce pro tzv. road show a stánku s klubovými tričky a letáky organizoval trenér B-týmu Martin Marek. Přímou u nafukovací atrakce (zvědavci si mohli vyzkoušet odpal a hod na cíl) asistovali v průběhu tři dnů Peťa Vojta, Matěj Kuchejda, Vašek Punda, David Smetana a Matěj Dvořák. Všem moc děkujeme!

Klub si od této aktivity slibuje propagaci baseballu a samozřejmě také možnost touto cestou oslovit případné zájemce, kteří by se chtěli baseballu aktivně věnovat ať už na Hluboké či v Českých Budějovicích.

Road show dopadla velmi dobře. Počet oslovených dětí (4-12 let) a rodičů byl okolo 800. Letáků a kartiček hlubockých hráčů se rozdalo cca 1000. Většina dětí zůstala na stanovišti delší čas a dávala přednost

zejména odpalu ze stativu. Samotná atrakce je letos prvně používána a nechala ji vyrobit Česká baseballová asociace. Kluby si ji mohou zapůjčit a využít k propagaci či náborům. Podle posledních informací by měla být v roce 2015 umístěna na minimálně 15 místech po celé ČR.

Další akcí pro děti, kde bude klub a baseball na očích veřejnosti bude 22.–23. 5. Bamboška u sportovní haly v Českých Budějovicích.

**U11 VSTOUPILY DO PŘEBORU TURNAJEM VE SPÁLENÉM POŘÍČÍ**

Zpočátku nevlídné počasí se během soboty 18. 4. změnilo na sice chladnější, zato poměrně slunečný den. Podobně sympaticky se vyvíjel i první turnaj oblastního přeboru ve Spáleném Poříčí. Účastnily se ho všechny přihlášené týmy, na každý čekala 4 utkání. Sokol Hluboká prošel turnajem bez ztráty kytičky, přestože v zahajovacím zápase musel držet precizní obranou Ledenice v šachu až do poslední směny a závěrečný duel po nesoustředěné hře otáčel až v dohrávce poslední směny.

Hned úvodní utkání proti Žralokům z Ledenic (hrál se coach ball, protože softballisté z Ledenic netrénují baseballový nadhoz) přineslo Hluboké nemilé překvapení. Slabé odpaly. Čekali jsme, že nadhozy od kouče hráči budou jednoduše pálit daleko, ale nešlo to. Naštěstí jsme

předvedli výbornou obranu. Soupeř kousal až do konce, ale výsledek 5:1 jsme udrželi.

V dalších dvou utkáních proti Sp.Poříčí (12:1) a Domažlicím (12:3) jsme získali větší náskok již v prvních směnách. Zatímco proti Poříčí jsme nedokázali udržet dobrý přístup ke hře, zápas s Domažlicemi hodnotím jako nejlepší. Na kvalitního nadhazovače jsme bodovali každou směnu a celkově jsme byli pozorní a připravení. To se nedá říci o posledním utkání opět proti domácím Sharks. Slibný náskok jsme bohorovností prohospodařili a s mnohem lépe hrajícím soupeřem (proti předchozímu vzájemnému zápasu) prohrávali před dohrávkou o bod. V klíčové chvíli se na pálce opřel do míče Pepa Kovanda a poslal Sárů Černou pro rozhodující doběh – 13:12.

Paradoxně nám na turnaji více vycházel odpal proti soupeřovu nadhazovači než pálka při coachballu. Obrana hrála jako z partesu až na poslední zápas. Nadhazovači házeli jistě, také jim však pomáhali nezkoušení hráči v sestavě Domažlic a Poříčí. Premiéru na nadhozu si tentokrát užil Ondra Humpolec. Poprvé si v hlubockém dresu zahrál Martin Zíka hostující právě z Poříčí. Co potřebujeme hodně zlepšit, je myšlení při hře a obecně soustředěnost všech hráčů od prvního pálkaře po posledního náhradníka. Pokud dokážeme hrát celý zápas od začátku do konce, můžeme být dobří.

Díky všem rodičům za vytvořené zázemí během turnaje a speciálně zapisovatelkám Olče a Luce a také Tomášovi, který výborně soudcoval baseballové zápasy.

U11 UDRŽELY NEPORAZITELNOST I VE DVOJZÁPASE S LEDENICEMI

Ve středeční podvečer si U11 zpestřily týdenní rutinu dvěma zápasy oblastního přeboru proti Ledenicím. Hrálo se opět formou coachballu, aby se smysl rozdíl mezi baseballovým a softballovým nadhozem. Přihlízející jistě budou souhlasit, že zápasy přinesly napínavou hru, z obou stran podpořenou dalekými odpaly a vyzrálé působící obranou. V obou utkáních visel výsledek na vlásku až do závěrečných směn a nás může těšit, že úspěšnějším týmem byl vždy Sokol Hluboká.

První zápas téměř celý vedly Ledenice, nejdříve 3:2, posléze 5:4. Hluboké se podařilo udržet 4. a 5. směnu v obraně bez bodu, načež se podařilo zlomit také obranu soupeře a devíti body otočit zápas - 13:5.

V odvetě se situace obrátila. Hluboká si vybudovala náskok tří bodů (4:1 a 6:3). Žraloci ovšem v 6.směně nechyvatelnými odpaly obrátili na 6:7. Po 6.směně ukazoval stav 7:7. V nastavené směně (tie-break) začínal tým na pálce s běžcem na 1. a 2. metě. První tie-break nerozhodl - 9:9. Drama ukončila Sára Černá vítězným doběhem v celkové 8. směně - 10:9.

Jsmo opravdu rádi, že Ledenice, ač softballový tým, nastupují i v baseballové oblastní soutěži. Jsou dobrým soupeřem. Jejich obrana se těžko překonává a v útoku jsou také silní. Náš tým vyhrál proto, že se v obraně po celý průběh dvou zápasů zlepšoval. Potěšujícím jevem byla pálka. Dobrých kontaktů a rovných odpalů vyslali naši hráči dost. Přínosem je jistě fakt, že máme v týmu dost hráčů, kteří jsou univerzální a jsou schopni nastoupit na třech i více postech.

INTERLIGU U13 NA HLUBOKÉ OVLÁDL DOMÁCÍ SOKOL

I druhý Interligový turnaj pořádaný na Hluboké se skvěle vyvedl našim hráčům. V kategorii U13 nejdříve opanovali skupinu a výbornou formu potvrdili i ve vyřazovacích bojích. Vítězstvím a dobrým herním projevem tak dali zapomenout na nevalné představení v předchozím Interlige v Praze. První místo Sokol Hluboká získal zejména díky zlepšení v obraně. Během turnaje inkasoval pouze 21 doběhů, což bylo zdaleka nejméně ze všech startujících družstev.

Výsledky Hluboké

skupina A: Hluboká vs Tempo Praha 9:4, vs Domažlice 15:3, vs Sabat Praha 12:6

semifinále: Hluboká vs Patriots Liberec 6:3

finále: Hluboká vs Sabat Praha 6:5



Foto: archiv klubu

Konečné pořadí turnaje

1. Sokol Hluboká, 2. Sabat Praha, 3. Arrows Ostrava, 4. Patriots Liberec, 5. Eagles Praha, 6. Tempo Praha, 7. Wolfs Domažlice
8. Praotci Roudnice

ŽÁKYNĚ POTŘETÍ A KONEČNĚ DOMA NA HLUBOKÉ

V posledních víkendech hraje hlubocká omladina zpravidla na více frontách a poměrně úspěšně, což je dáno pracovitostí hráčů i trenérů a obětavostí rodičů. Nejinak tomu bude i předposlední květnovou sobotu a neděli. 23.– 24. se opět přidají do výčtu hrajících i dívky ve 2.lize softballu žákyň.

Zatímco na prvním turnaji v Chomutově skončily šesté, na dalším v Praze se již posunuly na pěknou 4. příčku a dostaly se do horní poloviny pořadí. Vydařenou premiéru v roli hlavního kouče si užil Martin Štěrbá.

Faktem bylo, že žádný ze soupeřů nebyl neporazitelný a o lepší umístění jsme přišli spíše vlastními chybami než umem ostatních družstev. To znamená, že v nadcházejícím turnaji na Hluboké bychom mohli hrát lépe, využít nabitě zkušenosti z předchozích akcí a dobýt konečně stupně vítězů. Věřme, že všechny potenciální hráčky budou zdravé, užijí si domácí prostředí a odehrají zatím nejlepší dívčí turnaj své kariéry.

Výsledky Sokola Hluboká na 2. turnaji žákyň v Praze

základní skupina: Hluboká vs Dvůr Králové 3:7, vs Storms Řepy 3:2, vs Merklín 18:9

semifinále: Hluboká vs Kunovice 6:8

o 3. místo: Hluboká vs Storms Řepy 7:9

Informace k turnaji na Hluboké

Termín: 23.– 24. 5.

Místo: Hluboká

Nominace: Blažková Lucka, Černá Sára, Dvořáková Kája, Fuková Kačka, Fuková Verča, Jílková Tereza, Korabíková Barča, Pokorná Sofča, Prčková Anička, Švecová Aneta + Rynešová Barča, Machová Kája, Havlová Kristýna (všechny na hostování z T. Svinů)

Trenérky: Lenka Dvořáková, Petra Vojnarová, Kačka Měšťanová

Hlubocké Princezny: Naše první oficiální Mistrovství ČR v mažoretkovém sportu



Foto: Tereza Kadlecová

Jak jsem již předeslala v minulém článku, mažoretky Hlubocké Princezny se letos pustily do velkého boje o titul Mistra ČR. Musely jsme projít kvalifikací, semifinálovým kolem a dostaly jsme se až do finále, které se konalo 16. 5. 2015 ve Valticích.

O titul sem přijely bojovat dvě naše věkové kategorie. Princezny v kategorii Senior, Andílci v kategorii Grand Senior. Princezny postoupily ze semifinále ve Stochově, kde po velkém boji získaly bronzovou medaili, a tak i postup.

Na Finále se Princezny opravdu svědomitě připravovaly, nevynechaly jsme jedinou možnost, jak využít prostory tělocvičny v Hlubocké ZŠ, kde jsme díky jejím rozměrům mohly trénovat pochodové defilé, které bylo pro nás úplnou novinkou. Ještě nikdy jsme nepřipravovaly soutěžní pochodové defilé. Je nutné ujit 100 m za 3 minuty, a každých 25 m udělat otočku o 180°. K tomu splnit náročné prvky, rozmanitost obrazců atd. Ve Valticích se celé finále odehrávalo na místním náměstí. Defilé bylo náročnější nejen kvůli počasí, protože co si budeme nalhávat, déšť nebo pařák, ani jedno není ideální, ale také kvůli povrchu. Náměstí je pokryto kostkami, takže soutěžní plocha byla nerovná. Děvčata se ale nenechala rozházet a všechny nástrahy hravě zvládla. I přesto byla konkurence obrovská a po defilé jsme byly průběžně na šestém místě z deseti nejlepších soutěžních skupin, které se do finále probíjely. Proto jsme věděly, že do druhé disciplíny, pódiové sestavy, musíme dát maximum, abychom dohnaly body. Na medaili jsme se netroufaly, přece jen jsme úplní nováčci, ale chtěly jsme samozřejmě co nejlepší umístění. Do vystoupení jsme daly maximum sil a elánu. Při vyhlášení nastoupilo všech deset skupin na pódium a čekaly na verdikt. Opravdu jsme byly nervózní, a když začal moderátor vyhlašovat skupiny od konce, trnuly jsme u každého pořadí, při kterém ještě nezaznělo naše jméno. Nakonec jsme skončily na 5. místě. Pro nás to byl opravdu obrovský úspěch, protože být 5. z celé ČR je pro nás opravdu odměna! Věnovaly jsme se svědomitě přípravě, a ta se vyplatila.

Andílci měly o jednu soutěžní disciplínu méně a soutěžily pouze s pódiovou formací. Píšu sice »pouze«, ale i to dá našim maminkám hodně práce a příprav. Do finále se dostaly 4 nejlepší týmy, které splnily věkový průměr nad 26 let, a tím pádem soutěžily v kategorii Grand Senior. Naše skupina má průměr cca 38 let, troufám si říct, že jsme byly nejstarší. Ale věk není všechno, naši Andílci to umí pěkně rozbalit :-). Při vyhlášení jsme v medaili samozřejmě doufaly – a dočkaly jsme se. Získaly jsme bronz a měly velkou radost. I když trocha zklamání tam také bylo, protože od druhého místa nás dělilo pouze 0,1 bodu :-).

Byla to pro nás velká zkušenost. Stálo nás to hodně úsilí, času i peněz (pronájem tělocvičny, doprava a startovné byly opravdu velmi finančně náročné). Ale jsme spokojené. Probojovaly jsme se do úplného finále a měřily síly s těmi nejlepšími. Máme zase do další sezóny motivaci k práci a zdokonalování.

Tereza Kadlecová

Firma Robert Bosch hledá k dlouhodobému pronájmu velký dům v Hluboké nad Vltavou.
Prosím volejte tel. číslo: 728 523 613

Květnová mláďata v zoo



Los evropský

Konečně se můžete podívat na novou samičku losa evropského, která od 21. května prozkoumává jednu část výběhu. Jde o jednorůční telátko, které se narodilo ve finské Ähtäri Zoo. Druhou část výběhu obývají staří známí Brutus a Madita. Připomnělo nám to, že před 3 lety byl Brutus taky malej prcek. A dneska? Přijďte se podívat, jak vyrostl do krásy.



Foto: facebook zoo

Kočka divoká

Kočka divoká v dubnu porodila 3 kotata. Do půlky května je před okolním světem schovávala a chránila v doupěti mezi kameny. Teď nastal čas, kdy dva kocourci a jedna kočička začínají prozkoumávat výběh a společně si hrát a dovádět – jako kotata.

Čápi černí

Malá čápata čápa černého nedávají zapravdu svému jménu a jsou v bílém prachovém peřím. Snad budou dostatečně silná, aby přežila všechny nástrahy, které je čekají, a pěkně se dočerna vybarvila. S trochou štěstí je můžete vidět ve voliére s kolpíky a kvakoši, pokud jsou úplně malá, chce to dobrý zrak (nebo dalekohled). Rostou ale každým dnem...

Psouni prérioví

Mají také letošní mláďata. Psouni jsou veselá zvědavá zvířátka, která najdete kousek za vstupem do zoo.

Čápí piknik

Poté, co uhynula samice čápa bílého z hnízda v Dubném, byla vajíčka převezena do záchranné stanice zoo. Záchranná akce měla pozitivní

účinek. Po několika dnech v líně se začala klubat čápí miminka.

Čápí děťátka dostávají natrávené rybky každé 2 hodiny. Ošetřovatel je krmí pinzetou, ale později se čápata už sama snaží chytit nějakou tu ryбку. Čápata se línou z vajíček postupně, i v 5. vajíčku se něco vrtělo, celkem bylo v hnízdě 6 vajíček...

Malí čápíci, kteří zažili nepřízeň osudu v Dubném a přišli o mámu i domov, tak dostali svou životní šanci.

Když trochu povyrostli, využili pěkného počasí k pikniku na louce. Bohužel jedno slaboučké uhynulo, ale ostatní se drží dobře. Krmení mají pravidelné každé dvě hodiny a kromě rybiček dostávají už i myší holátka.

Další možností záchrany může být přidání malého čápa do cizího hnízda. Není to ale tak jednoduché, jak to na první pohled vypadá. Čáp není kukačka. Nelze jednoduše čápata vzít a dát je do jakéhokoli hnízda. Najít ten správný čápí pár, ke kterému by bylo možné čápata přidat není vůbec jednoduché.

Hadi a štíři

bydlí v zoo také, zima už je dávno za námi, a tak i terária jsou otevřena pro veřejnost. Vidět v nich můžete např. všech 5 druhů hadů žijících v naší republice nebo 2 druhy ještěrek či želvu bahenní. A samozřejmě i další plazy.

Vlčí pohádka s dobrým koncem

Vlčí rodina se už před měsícem nastěhovala do nového krásného výběhu. A nové bydlení se jim líbí. Výběh je velký, členitý, zarostlý vegetací a stromy. Že je vše v pořádku potvrdil samec také svým chováním: spáril se s oběma samicemi.

Ze začátku ale sžívání smečky nebylo jednoduché.

Ve smečce je nyní jeden samec a dvě samice. Chovatelé měli nejdříve obavy, jestli společné soužití bude vůbec možné. Samec je totiž v zahradě úplně nový. »Pořídili jsme mladého vlka z Polska a k němu jsme se snažili dát naše dvě samice. Ty už jsou starší, je to matka s dcerou, a v tom původním prostoru se začaly se samcem nesnášet. Nebylo možné je nechat je pohromadě,« vzpomíná Roman Kössl, zástupce ředitele zoo.

Nakonec situaci vyřešil právě nový vlčí výběh. Nejprve do něj nastěhovali samotného samce. Bylo potřeba, aby si zvykl. V předchozí zoo v Polsku patřil v hierarchii k těm nejslabším. Byl to takový otloukánek a bylo to na něm znát. Bázlivý, s neustále zataženým ocasem, přikrčený, nesebevědomý. Ale v novém výběhu si sám postupně zvykal.

Když si mladý vlk zvednul sebevědomí, zkusili mu chovatelé představit starší třináctiletou samici. Ta sice nad ním ze začátku ohrnovala nos a nechtěla si ho připustit k tělu, ale nakonec ho od sebe přestala odhánět.

Pak chovatelé pustili do výběhu i její dceru. A vše prošlo bez konfliktu. Matka ji jen párkrát prohnala po výběhu, který je naštěstí dost velký. »Vyřikaly si to a teď soužití funguje,« potvrdil Roman Kössl.

Podle nejnovějších zpráv má navrch starší samice, která má ve smečce rozhodující slovo. Zlatý matriarchát!

Samec se před několika dny s oběma vlčicemi spáril. Takže za malý čas bude jasné, zda do výběhu přibudou vlčata.

Večerní komentované prohlídky zoo

Podrobné informace k večerním komentovaným prohlídkám najdete na webu zoo. Rezervace bývají, zvláště za pěkné předpovědi počasí, rychle obsazené, volejte proto s dostatečným předstihem.

Tel. 724 846 142

Informace + foto: zoo Ohrada– facebook

Zoo Ohrada Hluboká nad Vltavou a Česká společnost pro ochranu netopýrů srdečně zvou na výstavu Netopýři do 12. června ve vzdělávacím centru zoo

PROGRAM DIVADELNÍHO LÉTA HLUBOKÁ NAD VLTAVOU 2015

Srdčně Vás zveme na zahájení již druhé dekády, tedy 11. ročníku Divadelního léta Hluboká nad Vltavou
11. ročník Divadelního léta bude stejně
naladěn jako 1. ročník



Sluha dvou pánů (nádvoří zámku Hluboká)

Jistě, pane premiére! (KC Panorama)

S tvojí dcerou NE! (KC Panorama)

Studio DVA divadlo Sex pro pokročilé (KC Panorama)

SLUHA DVOU PÁNŮ (Carlo Goldoni)

O tom, že sloužit dvěma pánům je věc velmi ošidná, obtížná a vyžaduje od sluhů mnohou obratnost a mazanost, napsal Carlo Goldoni roku 1745 rozkošnou komedii, které vévodí Truffaldino (= Petra Karvánkova).

Režie: Dominik Beneš **Hrají:** Petra Karvánkova, Zdeněk Píkl, Aleš Chrt, Luděk Šindelář, Michal Kopecký, Lukáš Randák, David Zenkl, Zuzana Benešová, Lucie Pragerová, Jana Štěpánková, Věra Vodičková

Termíny představení: ■ pátek 3. července 2015 od 21.15 hod ■ sobota 4. července 2015 od 21.15 hod ■ pátek 10. července 2015 od 21.15 hod ■ sobota 11. července 2015 od 21.15 hod ■ úterý 14. července 2015 od 21.15 hod ■ úterý 21. července 2015 od 21.15 hod ■ sobota 25. července 2015 od 21.15 hod ■ neděle 26. července 2015 od 21.15 hod ■ sobota 8. srpna 2015 od 20:45 hod ■ sobota 15. srpna 2015 od 20:45 hod

Vstupenky již v předprodeji na www.cbsystem.cz nebo přímo u pořadatele = Jana Chocholová 723 480 229, po - pá = od 7.00 do 14.00

Představení se odehrává na nádvoří zámku Hluboká

Cena vstupenek: 350 Kč a 320 Kč

JISTĚ, PANE PREMIÉRE! (Antony Jay a Jonathan Lynn)

Vláda je v krizi a premiér Jim Hacker má velký problém. Potřebuje zachránit před krachem zemi, Evropu, ale hlavně svou pozici. Tajemník kabinetu Sir Humphrey Appleby má plán: Kumranistán. Našla se zde obrovská ložiska ropy a nabízí možnost půjčky, ale na základě jedné podmínky.

Má snad záchrana Evropy ztroskotat na nemravném a neslušném návrhu ministra zahraničí Kumranistánu? Podaří se Jimu Hackerovi vyřešit krizovou situaci a vyhnout se kolapsu? Divadelní hra »Jistě, pane premiére!« láme ve Velké Británii divácké rekordy a aspiruje na nejúspěšnější hru desetiletí.

Režie: Jiří Havlín **Hrají:** Zdeněk Píkl, Eduard Váňa, David Zenkl, Luděk Šindelář, Jiří Havlín, Václava Štěpanovská, Petra Karvánkova

Termíny představení: ■ pátek 17. července 2015 od 20.00 hod ■ sobota 18. července 2015 od 20.00 hod

Cena vstupenky: 180 Kč

Vstupenky již v předprodeji na www.cbsystem.cz nebo přímo u pořadatele = Jana Chocholová 723 480 229, po - pá = od 7.00 do 14.00

Představení se odehrává v KC Panorama

Pozn. Toto představení není vhodné pro děti

S tvojí dcerou NE! (Antonín Procházka)

Je to příběh docela obyčejných manželských párů, kteří se snaží předejít možné manželské krizi a to vše za přispění dospívající dcery a bytaře, který přijde poctivě krást...

Režie: Aleš Chrt, Zdeněk Píkl **Hrají:** Aleš Chrt, Zdeněk Píkl, Luděk Šindelář, Zdeněk Píkl ml., Radka Vacková, Milada Štěchová, Pavla Šafaříková, Jana Štěpánková

Termíny představení: ■ pátek 21. srpna 2015 od 20.00 hod ■ sobota 22. srpna 2015 od 20.00 hod

Cena vstupenky: 170 Kč

Vstupenky již v předprodeji na www.cbsystem.cz nebo přímo u pořadatele = Jana Chocholová 723 480 229, po - pá = od 7.00 do 14.00

Představení se odehrává v KC Panorama

Hosté: Studio DVA divadlo

SEX PRO POKROČILÉ

Jak získat návod na oživení dlouholetého manželství? Je řešením vzrušující víkend v hotelu a příručka »Sex pro pokročilé«? Jindřich a Alice byli kdysi šťastný pár, ale 25 let manželství zanechalo své stopy. Vášen je pryč. Dostane jejich láska ještě šanci? Škádlení, veselé akty zoufalství a objevování pravdy více než erotogenních zón nadchlo diváky této kanadské komedie po celém světě. Sex pro pokročilé nemusí být nevyhnutelně pokročilý sex, ale pro záchranu vztahu může znamenat mnohem víc

Autor: Michele Riml **Režie:** Darina Abrahámová **Hrají:** Karel Roden a Jana Krausová

Termín představení: pátek 28. srpna 2015 od 20.00 hod

Cena vstupenky: 490 Kč

Vstupenky v předprodeji pouze u pořadatele = Jana Chocholová 723 480 229, po - pá = od 7.00 do 14.00

Představení se odehrává v KC Panorama

»Vážení diváci, děkuji vám za dlouholetou přízeň a s celým svým týmem se na vás těším i v létě roku 2015«

Zdeněk Píkl, producent divadla
www.divadlopikl.cz

DIVADLO
HLUBOKÁ NAD VLTAVOU *Píkl*

Divadelní léto Hluboká nad Vltavou 2015

Sluha dvou pánů
Carlo Goldoni
Velké nádvoří zámku Hluboká

Činoherní komedie repertoáru Divadla Píkl
KC Panorama

Studio DVA divadlo
Sex pro pokročilé
Michele Riml
Hrají: Karel Roden a Jana Krausová
KC Panorama

Více informací na www.divadlopikl.cz
Předprodej vstupenek na www.cbsystem.cz nebo na 723 480 229

PANORAMA

Vstupenky možno rezervovat nebo zakoupit v pracovní dny od 8.00 – 10.00 hodin, nebo 1 hodinu před začátkem představení.

Rezervované vstupenky nutno vyzvednout nejpozději 30 minut před začátkem představení, poté budou uvolněny k prodeji!
tel. + fax: 387 966 170 nebo 774 457 269

Biograf

Čtvrtek 4. června – Země zítřka. USA 2015.

Sci-fi/ mysteriózní. *Cestou na nebezpečnou misi se navždy změní oni samotní a také celý svět.* Režie: Brad Bird. Hrají: George Clooney, Judy Greer, Britt Robertson, Kathryn Hahn. Přístupný od 12 let – české titulky.

Pátek 5. června – Sedmero krkavců. ČR 2015 Pohádka/ fantasy. *Mladá dívka na sebe bere těžký úkol – zachránit své bratry a zbavit je prokletí...* Režie: Alice Nellis. Hrají: Martha Issová, Sabina Remundová, Zuzana Bydžovská, Jakub Zindulka. Přístupný.

Sobota 6. června – Šílený Max: zběsilá jízda. Austrálie – 2015. Akční/ dobrodružný. *Max je pronásledován svou pohnutou minulostí a jediný způsob jak přežít, je vydat se na osamělou pouť.* Režie: George Miller. Hrají: Tom Hardy, Nicholas Hoult, Charlize Theron, Rosie Huntington - Whitley. Přístupný – české titulky.

Pátek 12. června – San Andreas. USA 2015. Dobrodružný/ katastrofický. *Vydávají se hledat svou dceru po zemětřesení – velké drama teprve začne...* Režie: Brad Peyton. Hrají: Dwayne Johnson, Alexandra Daddario, Carla Gugino, Colton Haynes. Přístupný od 12 let – české titulky.

Sobota 13. června – Špión. USA 2014. Komédie. *Její život je nudný coby úřednice u CIA, přesto musí proniknout do světa obchodníků se zbraněmi...* Režie: Paul Feig. Hrají: Jason Statham, Rose Byrne, Melissa McCarthy, Morena Baccarin. Přístupný od 12 let – český dabing.

Pátek 19. června – Jurský svět. USA 2014. Akční/ sci-fi/ dobrodružný. *Minulé problémy jsou zapomenuty a vedení parku přemýšlí, jak zvýšit počty návštěvníků...* Režie: Colin Trevorrow. Hrají: Chris Pratt, Bryce Dallas Howard, Jake Johnson, Judy Greer. Přístupný. Český dabing!

Sobota 20. června – Královna zahradnice. Anglie 2014. Romantický/ komedie/ drama. *Jako zahradnice je povolána na královský dvůr Ludvíka XIV. Zde na ní čekají ale zcela jiné starosti.* Režie: Alan Rickman. Hrají:

Kate Winslet, Stanley Tucci, Alan Rickman, Jennifer Ehle, Helen Mc Crory. Přístupný od 12 let – české titulky.

Filmové představení pouze pro důchodce – vstup zdarma!

středa 24. června – Ulovit miliardáře. ČR 2009. Komedie. *Jak vymyslet plán o zkompromitování podnikatele...* Režie: Tomáš Vorel. Hrají: Tomáš Matonoha, Ester Janečková, Jiří Mádl, Kateřina Sedláková. Přístupný.

Pátek 26. června – Temné kouty. Francie 2015. Mysteriózní/ drama. *Ve svých sedmi letech se stala svědkem rituálního obřadu. Po letech se ocitá tváří v tvář minulosti...* Režie: Gilles Paquet – Brenner. Hrají: Chloe Grace Moretz, Charlize Theron, Nicholas Hoult, Andrea Roth. Přístupný od 12 let české titulky.

DĚTSKÁ PŘEDSTAVENÍ

Neděle 14. června – Hurá na fotbal. Argentina/ Španělsko/ Indie/ USA 2013. Animovaný. *Jaká velká dobrodružství zažije Amadeo u fotbalového stolu...* figurky obživnou... 17.00 hod. Režie: Juan José Campanella. Přístupný. Vstup zdarma!

Neděle 21. června – Za kamarády z televize. ČR 2015. Animované pohádky. *9 pohádek pro nejmenší diváky...* 17.00 hod. Přístupný.

Neděle 28. června – Mimoni. USA 2015. Animovaná pohádka/ komedie. *Kevin, Stuart a Bob se vydají na sraz zločinců, aby se dali do služeb nejhorší gansterky všech dob...* 17.00 hod. Režie: Kyle Balda, Pierre Coffin. Přístupný.

Komorní scéna

Středa 3. června – Mrakodrapy drápou mraky
Účinkuje divadelní soubor malý Po-školák pod vedením Jany Wertigové. 9.00 a 17.00 hod. Sál KC Panorama

Středa 10. června – Cestujeme... Singapur a Malajsie... bude nám vyprávět Ing. arch. David Smrčka
17.00 hod. Velký sál KC Panorama

pátek 12. června – Závěrečný koncert žáků 2SZUŠ. Žáci ZUŠ Hluboká nad Vltavou z baletní třídy p. uč. Jindry Müllerové a p. uč. L. Korbelové. 16.30 hod. Sál KC Panorama.

středa 17. června – Závěrečný koncert žáků 2SZUŠ. Žáci 2SZUŠ Hluboká nad Vltavou ze třídy p. uč. L. Petřvalského
17.00 hod. Sál KC Panorama.

čtvrtek 18. června – Závěrečný koncert žáků 2SZUŠ

Žáci 2SZUŠ Hluboká nad Vltavou ze třídy p. uč. K. Malíkové, T. Zemana, E. Bendové a P. Piši. 18.00 hod. Sál KC Panorama

sobota 27. června – Národní myslivecké slavnosti. Lovecký zámek Ohrada. 10.00 – 17.00 hod. Občerstvení, staročeský jarmark, ukázky zvířat a práce v lese, ad.

Knížecí dvůr

VÝSTAVNÍ PLÁN

Galerie Knížecí dvůr vstupuje v roce 2015 do své patnácté sezóny. V předcházejících letech uspořádala galerie více jak sto samostatných výstav a mnoho kolektivních, na kterých se představily další desítky našich předních umělců.

Probíhající výstava:

Lubomír Klimeš – keramika

Nejbližší akce:

23. 5. – 11. 6. **Zuzana Veselá – malba**

13. 6. – 16. 7. **Miroslav Konrád – malba**

4. 7. – 30. 8. **Zámek Plumlov**

VESELÉ PRÁZDNINY – HUMORNĚ LADĚNO – KRESLENÝ HUMOR. Výstava předních českých karikaturistů:

Miroslav Barták, Stanislav Holý, Jan Hrubý, Vladimír Jiránek, Václav Johanus, Dušan Pálka, Vladimír Renčín, Jiří Slíva

Otvírací doba galerie:

Po – Pá 10 – 16 hod

So a Ne 12 – 16 hod

Základní škola Hluboká nad Vltavou pořádá

koncert dětského pěveckého sboru »Slavíčci z Hluboké«.



Koná se 18. června 2015 od 17:00 h v aule místní základní školy.



Město
Hluboká nad Vltavou

CO SE DĚJE NA HLUBOKÉ ČERVEN 2015

do 12.6. 12:00-16:00	Výstava / Galerie Knižecí dvůr Zuzana Veselá „Kniha osudů v obrazech“ - malba Tel.: 387 965 710, 603 442 090, galerie@knizecidvur.cz, www.knizecidvur.cz
do 21.6.	Výstava / Lovecký zámek Ohrada "Zdeněk Hofman o rybách vesele i vážně". Vstup zdarma. Kreslené vtipy, fotografie, historické rybářské náčiní, akvária s živými rybami. Tel.: 387 965 340, nzm.ohrada@nzm.cz, www.nzm.cz
úterky 18:00	Kondiční lekce Nordic Walking / Nám. Čsl. Armády Po zámeckém parku a okolí Hluboké nad Vltavou Tel.: 602 377 319, www.nordicwalkinghluboka.cz
středy 14:30	Středeční „devítky“ / Golfový klub Hluboká Pravidelné středeční odpolední „devítky“ s Relax Bali, hraje se o zájezd na ostrov Bali. Tel.: 724 486 376, recepcie@golfhluboka.cz, www.golfhluboka.cz
středy	Jarní AeroKlubík / Letiště Hosín - Království vzduchu Vytvářet děti i sebe poblíž nebe to náš AeroKlubík svede. Jak? Setkáním pro členy i hosty na území království, kde čerstvým vzduchem i nápady obloha nás pohostí. Tel.: 724 486 280, info@kralovstvi-vzduchu.cz, www.kralovstvi-vzduchu.cz
soboty 9:00	Kondiční lekce Nordic Walking / Nám. Čsl. Armády Po zámeckém parku a okolí Hluboké nad Vltavou Tel.: 602 377 319, www.nordicwalkinghluboka.cz
1.-5.6.	Dětské divadelní dny v ZOO / Zoo Hluboká Divadlo Matýsek - Datlování. Představení o datlovi Bonifáci, který se učí, jak přežít v lese. Tel.: 387 002 211, info@zoo-ohrada.cz, www.zoohluboka.cz
2.6.	Úplněk na kopci / Letiště Hosín - Království vzduchu Večerní setkání na kopci, kde zůstat pak můžete klidně i do noci. Tel.: 724 486 280, info@kralovstvi-vzduchu.cz, www.kralovstvi-vzduchu.cz
3.6. 17:00	Divadelní představení / KC Panorama Představení Malého Poškoláka „Mrakodrapy drápu mraky“, které se uskuteční v rámci Letní slavnosti v KC Panorama pod vedením J.Wertigové. Pojď se s námi smát. Tel.: 777 278 426, val.chroma@seznam.cz, www.cvcposkolak.webnode.cz
5.-7.6. 17:00	OK - víkend s AeroTherapií / Letiště Hosín - Království vzduchu Vikendový seminář „9 schodů do Nebe“ a jak to u nás čistit hlavu dovede! A jak dojet shody a projít přes první tři schody. Tel.: 724 486 280, info@kralovstvi-vzduchu.cz, www.kralovstvi-vzduchu.cz
5.6. 19:00	„Sedmero krkavců“ - kino / KC Panorama Mladá dívka na sebe bere těžký úkol - zachránit své bratry... Režie Alice Nellis. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
6.6. 13:00	Dětský letecký den / Letiště Hosín - Království vzduchu Tohle je pozemní „air show“, kdy děti na létání si tu hrajou. Vyrábět se budou padáky pro rekordní seskoky s vašimi plyšáky. Letadla tu budou taky, rozhanět nám budou mraky. Tel.: 724 486 280, info@kralovstvi-vzduchu.cz, www.kralovstvi-vzduchu.cz
6.6.	Oslavy MDD / Bavorovice Oslavy MDD v Bavorovicích pořádá ZO ČSŽ každý rok. V letošním roce čekají děti různé hry, soutěže, opékání buřtů, stezka odvahy a hledání pokladu. Tel.: 777 293 070, ema.pichova@centrum.cz
6.6. 9:00	La Cabaña Golf Party vol. 2 / Golfový klub Hluboká La Cabaña Golf Restaurant a Golfový klub Hluboká Vás zvou na party s turnajem. Po skončení turnaje bude následovat raut se specialitami šéfkuchařů, můžete se těšit na živou kapelu, která bude hrát k poslechu i tanci. Závazné potvrzení účasti do 1.6.2015 Tel.: 776 826 376, recepcie@golfhluboka.cz, www.golfhluboka.cz
6.6. 19:00	„Šílený Max: Zběsilá jízda“ - kino / KC Panorama Max je pronásledován svou pohnutou minulostí a jediný způsob jak přežít, je vydat se na osamělou pouť. České tituly, režie George Miller. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
7.6. 9:00	ForGolf Open Tour 2015 / Golfový klub Hluboká Golfový klub Hluboká a časopis ForGolf Vás zvou na 1. ročník turnaje pro všechny příznivce sportovních klání. Každý hráč obdrží dárek. V ceně startovného je zahrnut žeton na drivingové míče a zajímavé ceny od partnerů turnaje. Tel.: 776 826 376, recepcie@golfhluboka.cz, www.golfhluboka.cz
7.6. 12:00-15:00	Nedělní oběd / RRC Hluboká nad Vltavou Za jednotnou cenu si můžete neomezeně vybírat ze všech předkrmů, hlavních chodů a dezertů, vybrané nápoje jsou zahrnuty v ceně. 490,- / os., děti do 6 let zdarma, děti 6 - 12 let 250,-. Rezervace na tel.: 387 008 800 nebo 725 395 195 do čtvrtka 4.6.2015. Tel.: 387 008 800, recepcie@rrc-hluboka.com, www.rrc-hluboka.com
10.6. 17:00	Cestujeme... / Sál KC Panorama „Singapur a Malajsie“. Vyprávět nám bude Ing. arch. D.Smrčka. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
12-14.6.	Generali Survival 2015 / Středisko AMU Poněšice 14. ročník přírodního vícebóje dvojic a 6. ročník projektu vícebóje vozíčkářů a sportovců bez handicapu proběhne opět v Poněšicích u Hluboké nad Vltavou. Tel.: 777 602 530, martin.padivay@amu.cz, www.generalsurvival.cz
12.6. 16:30	Koncert / Sál KC Panorama Závěrečný koncert žáků ZŠUŠ z baletní třídy p. uč. J.Müllerové a p. uč. L.Korbelové. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
13.6.-16.7. 12:00-16:00	Výstava / Galerie Knižecí dvůr Miroslav Konrád „Tajemství akvarelu“ - malba. Tel.: 387 965 710, 603 442 090, galerie@knizecidvur.cz, www.knizecidvur.cz
14.6. 13:00-17:00	Baseballový zápas / Sportovně relaxační areál Českomoravská baseballová liga 2015 - Sokol Hluboká vs. Wolfs Domažlice - Muži A. Tel.: 601 593 391, havlova@good-agency.cz, www.baseball-hluboka.cz
17.6. 17:00	Koncert / Sál KC Panorama Závěrečný koncert žáků ZŠUŠ Hluboká nad Vltavou ze třídy p. uč. L.Petřalského. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
18.6. 17:00	Koncert / ZŠ Hluboká nad Vltavou Základní škola Hluboká nad Vltavou pořádá koncert dětského pěveckého sboru "Slavičci z Hluboké" v aule místní základní školy. Tel.: 387 966 167, zastupce@zs-hluboka.cz, www.zs-hluboka.cz
18.6. 18:00	Koncert / Sál KC Panorama Závěrečný koncert žáků ZŠUŠ Hluboká nad Vltavou ze třídy p. uč. K.Malikové, T.Zemana, E.Bendové a P.Piši. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
19.-21.6. 18:00	OK - víkend s AeroTherapií / Letiště Hosín - Království vzduchu Vikendový seminář „9 schodů do Nebe“ a jak to u nás čistit hlavu dovede! První tři schody za námi a k šestému i bez létání. Tel.: 724 486 280, info@kralovstvi-vzduchu.cz, www.kralovstvi-vzduchu.cz
19.6. 19:00	„Jurský svět“ - kino / KC Panorama Minulé problémy jsou zapomenuty a vedení parku přemýšlí, jak zvýšit počty návštěvníků... Český dabing, režie Colin Trevorrow. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
20.6. 10:00-16:00	Zábavný den aneb Dnes si hrají i zvířata / Zoo Hluboká Celý den budou vybraná zvířata dostávat hračky, které u nich snad probudí jejich lovecké či hravé choutky. I vy můžete zkusit vyrobit s námi některé zvířecí hračky. Jistě nebude chybět bohatý program pro celou rodinu. Tel.: 387 002 211, info@zoo-ohrada.cz, www.zoohluboka.cz
20.6.	Dětský den / Sportovně relaxační areál Dětský den s VZP ve Sportovně relaxačním areálu Hluboká. Tel.: 601 593 391, havlova@good-agency.cz, www.areas-hluboka.cz
20.6.	Pohádkové letiště / Letiště Hosín - Království vzduchu Ve všech dobrých pohádkách se létá a navíc je to první den nového léta. Zahrajeme na bubny, slyšet nás budou až za humny. K tomu ještě balónky, pošleme do nebe naše letní pozvánky. Tel.: 724 486 280, info@kralovstvi-vzduchu.cz, www.kralovstvi-vzduchu.cz
20.-21.6. 10:00	Softballový turnaj / Sportovně relaxační areál 3. liga softball ženy. Tel.: 601 593 391, havlova@good-agency.cz, www.baseball-hluboka.cz
20.-21.6.	Pohárový závod v jachtingu / Rybník Bezdrev Závod pro třídy Vaurien, Pirát, Evropa a Splash pořádá jachetní oddíl Slavoj Hluboká na rybníku Bezdrev. Tel.: 606 413 322, josef.sivy@post.cz, www.sailing.cz
21.6. 17:00	Filmové představení pro děti / KC Panorama „Za kamarády z televize“ - 9 pohádek pro nejmenší diváky. Vstup zdarma. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
21.6. 13:00-17:00	Baseballový zápas / Sportovně relaxační areál Českomoravská baseballová liga 2015 - Sokol Hluboká vs. SaBat Praha - Muži A. Tel.: 601 593 391, havlova@good-agency.cz, www.baseball-hluboka.cz
24.6. 19:00	Filmové představení pro důchodce / KC Panorama „Ulovit miliardáře“ - komedie 2009. Režie Tomáš Vorel. Vstup zdarma. Tel.: 387 966 170, 774 457 269, agentura@sinfonie.cz, www.kcpanorama.cz
27.6. 12:00-22:00	Hosínské zvonění / Hosín Divadlo pro děti (Studio Dell'Arte), hudba (Jeruzalém, Bran, ONI, U ZDI), kouzelník Petr Kasnar, odlévání zvonu, tvořivé dílny, hry, trižie, mikromagie v kostele sv. Petra a Pavla, ve farním dvoře a zahradě na Hosíně. Tel.: 806 860 885, info@teatr.cz, www.spoleksypka.cz
27.6. 9:00-17:00	Národní myslivecké slavnosti 2015 / Lovecký zámek Ohrada Jedná se každoročně o nejprestížnější akci v kalendáři NZM Ohrada. Těžištěm programu je divácky atraktivní mistrovství republiky ve vábení jelenů. Program dále tvoří například letové ukázky dravců, lovecká kynologie, lovecké troubení, imitace hlasů zvěře... Jedná se o celonárodní slavnost českých myslivců. Program je zároveň koncipován tak, aby byl atraktivní pro nejširší veřejnost. Tel.: 387 965 340, nzm.ohrada@nzm.cz, www.nzm.cz
27.-28.6. 10:00	Baseballový turnaj / Sportovně relaxační areál Hry přátelství mladších kadetů U13. Tel.: 601 593 391, havlova@good-agency.cz, www.baseball-hluboka.cz
28.6.	Junior Golf Cup / Golfový klub Hluboká Golfový turnaj pro děti všech hráčů úrovně do 16 let, který bude probíhat na veřejném 9 jamkovém hřišti. Tel.: 776 826 376, recepcie@golfhluboka.cz, www.golfhluboka.cz

Kalendář vychází každý měsíc. Informace o akcích prosím posílejte na email infocentrum@hluboka.cz, uzávěrka je vždy 25. v měsíci.

KS Alta
uvádí komedii
srpen 2015
zámek Hluboká
**Poslední
Schwarzenberg
na Hluboké**

