

Veteránská ročenka



nejen SVĚPERO
2012

Pár slov na úvod



3.místo v trojskoku
Mezistátní utkání Čejkovice
9.9.2012

podmínky, ale někteří se celoroční tréninkovou pílí během roku i výkonnostně zlepšovali. Bohužel některé z nás limitovalo či přímo ze závodů vyřadilo zranění, ale doufám, že i další roky budou tak úspěšné jako ten letošní.

Jana Zemanová

V tomto roce byla naše nemalá skupina velkou posilou **AC PRAHA 1890** při sestavování nejen družstva mužů, ale i družstva žen, do Přeboru Prahy družstev. I přesto, že jsme byla družstva „veteránská“, nešlo jen o účast do počtu, ale často jsme bodovali v jednotlivých disciplínách na předních příčkách. Také jsme v našich nových krásných dresech dobře reprezentovali naši **AC PRAHA 1890** na Mistrovství ČR veteránů jak v zimě, tak i v létě, a i na dalších závodech, na kterých jsme si vytvořili hodně osobáčků. Každý neměl ideální tréninkové





Mistrovství ČR veteránů Opava
7.7.2012



2.kolo PPD Kotlářka
7.6.2012

Celoroční úspěchy

Republikové a mezistátní

		věk	disciplína	výkon	koefic.	přepočet	místo	
2.místo 	Ronovský Petr	67	trojskok	8,85	1,5935	14,10	MČR veteránů Opava	
	Dvořáková Dana	40	60m př.	11,49 h	0,9060	10,41	HMČR veteránů Stromovka	e
	Dvořáková Dana	41	80m př.	15,34	1,1834	18,16	MČR veteránů Opava	e
	Dvořáková Dana	40	výška	130 h	1,1036	143	HMČR veteránů Stromovka	
	Zemanová Jana	40	dálka	449	1,1101	498	MČR veteránů Opava	
	Dvořáková Dana	40	trojskok	9,09	1,1122	10,10	MČR veteránů Opava	
3.místo 	Zemanová Jana	40	80m př.	15,75	1,1834	18,64	MČR veteránů Opava	e
	Dvořáková Dana	40	výška	126	1,1036	139	MČR veteránů Opava	
	Zemanová Jana	40	dálka	433 h	1,1101	480	HMČR veteránů Stromovka	
	Zemanová Jana	40	trojskok	8,94	1,1122	9,94	MČR veteránů Opava	
	Dvořáková Dana	40	trojskok	8,79	1,1122	9,77	MU veteránů Čejkovice	
	Dvořáková Dana	40	klas.pětiboj	1827 b.			MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha	
4.místo	Ronovský Petr	67	trojskok	8,48	1,5935	13,51	MU veteránů Čejkovice	
5.místo	Vrátný Kamil	39	dálka	565	1,0783	609	MČR veteránů Opava	
	Dvořáková Dana	40	dálka	412	1,1101	457	MU veteránů Čejkovice	
6.místo	Ronovský Petr	67	výška	130	1,4254	185	MČR veteránů Opava	
	Lenkviková Marie	40	koule	8,37 h	1,1269	9,43	HMČR veteránů Stromovka	
7.místo	Dvořáková Dana	40	výška	130	1,1036	143	MU veteránů Čejkovice	
8.místo	<i>Doboš Vladimír</i>	<i>51</i>	<i>800m</i>	<i>2:52,53</i> h	<i>0,8786</i>	<i>2:31,59</i>	HMČR veteránů Stromovka	e
	Zemanová Jana	40	60m	9,70 h	0,9538	9,26	HMČR veteránů Stromovka	e
	Dvořáková Dana	40	dálka	396 h	1,1101	439	HMČR veteránů Stromovka	

Český rekord

štafeta 4x200m Dvořáková, Zemanová, Pecháčková, Vavrušová (kat. 35) **2:16,19**

Umístění družstev v Přeboru Prahy

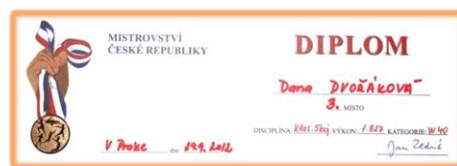
3. místo družstvo žen 166 pom.bodů 12 hl.bodů
7. místo družstvo mužů 166,5 pom.bodů 10 hl.bodů

Nejvíce startů za rok

1. Dana Dvořáková 48
 2. Kamil Vrátný 41
 3. Jana Zemanová 35

„Veteráni“ AC Praha 1890

	Závodící v r.2012	Společně sportující	Jinak aktivní	Komuni- kující	Sledující dění	Hledání a nezvěstní
SVĚPEROVCI	14	7	14	13	8	80 +
Ostatní	12	?	7 ?	11 +	2 +	60 +



VETERÁNSKÉ VÝKONY AC nejen SVĚPERO 2012

	dat.nar.	věk	výkon	koefic.	přepočet	místo	datum
50m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	7,0	h	0,9550	6,92	VZ Český Brod 28.1.2012 r
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	7,8	h	0,9477	7,62	VZ Český Brod 28.1.2012 r
Zemanová Jana	28.1.1972	40	8,0	h	0,9477	7,81	VZ Český Brod 28.1.2012 r
60m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	8,12		0,9626	7,82	Pražská veteraniáda Slavie 23.6.2012 e
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	8,0	h	0,9626	7,94	VZ Český Brod 25.2.2012 r
Urban Luděk	12.12.1955	56	8,60		0,8637	7,43	Pražská veteraniáda Slavie 23.6.2012 e
Chaluš Jaroslav	14.7.1959	52	9,21		0,8870	8,17	ZZ AC 22.4.2012 e
Ronovský Petr	10.12.1944	67	9,92		0,7969	7,91	Pražská veteraniáda Slavie 23.6.2012 e
Ronovský Petr	10.12.1944	67	10,09	h	0,7969	8,05	HMČR veteránů Stromovka 10.3.2012 e
Ronovský Petr	10.12.1944	67	10,1	h	0,7969	8,24	VZ Český Brod 25.2.2012 r
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	9,0	h	0,9538	8,82	VZ Český Brod 28.1.2012 r
Zemanová Jana	28.1.1972	40	9,1		0,9538	8,91	Západočeská veteraniáda Plzeň 30.6.2012 r
Zemanová Jana	28.1.1972	40	9,3	h	0,9538	9,10	VZ Český Brod 28.1.2012 r
Zemanová Jana	28.1.1972	40	9,70	h	0,9538	9,26	HMČR veteránů Stromovka 10.3.2012 e
Pecháčková Markéta	10.6.1972	40	9,77		0,9538	9,32	Pražská veteraniáda Slavie 23.6.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	9,79		0,9538	9,34	ZZ AC 22.4.2012 e
Volfová Martina	30.11.1972	39	10,27		0,9608	9,87	Jihočeská veteraniáda Písek 4.8.2012 e
100y							
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	13,86		0,9548	13,24	VZ Děkanka 8.5.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	13,97		0,9548	13,34	VZ Děkanka 8.5.2012 e
100m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	12,95		0,9636	12,48	MČR veteránů Opava 7.7.2012 e
Urban Luděk	12.12.1955	56	13,90		0,8647	12,02	4. kolo MPD Sparta 4.9.2012 e
Kunovjánek Aleš	24.5.1965	47	13,98		0,9171	12,83	4. kolo MPD Sparta 4.9.2012 e
Chaluš Jaroslav	14.7.1959	52	14,16		0,8880	12,58	1. kolo MPD Děkanka 22.5.2012 e
Ronovský Petr	10.12.1944	67	16,17		0,7979	12,91	4. kolo MPD Sparta 4.9.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	14,4		0,9548	13,98	Západočeská veteraniáda Plzeň 30.6.2012 r
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	14,94		0,9548	14,27	Velká cena ČEZ Louny 11.8.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	15,09		0,9548	14,41	Veteraniáda Wels, Rakousko 8.7.2012 e
Pecháčková Markéta	10.6.1972	40	15,48		0,9548	14,79	Jihočeská veteraniáda Písek 4.8.2012 e
Volfová Martina	30.11.1972	39	17,60		0,9618	16,93	4. kolo MPD Sparta 4.9.2012 e
150m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	20,38		0,9581	19,53	ZZ AC 22.4.2012 e
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	20,39	h	0,9581	19,54	VZ Strahov hala 13.1.2012 e
Chaluš Jaroslav	14.7.1959	52	25,18		0,8765	22,08	ZZ AC 22.4.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	23,45	h	0,9429	22,12	VZ Strahov hala 13.1.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	39	23,87	h	0,9504	22,69	VZ Strahov hala 13.1.2012 e
200m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	27,05		0,9596	25,96	Jihočeská veteraniáda Písek 4.8.2012 e
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	27,44	h	0,9596	26,34	VZ Strahov hala 27.1.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	31,98	h	0,9342	29,88	VZ Stromovka hala 21.2.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	32,15		0,9342	30,04	MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha 29.9.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	32,80	h	0,9342	30,65	Vlož.běh Stromovka hala 5.2.2012 e
300m							
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	52,64		0,9343	49,19	Velká cena ČEZ Louny 11.8.2012 e
400m							
Křížová Lenka	16.2.1974	38	84,56		0,9554	80,79	2. kolo MPD Kotlářka 7.6.2012 e
800m							
Havelka Petr	18.8.1972	39	2:16,60		0,9592	2:11,03	3. kolo MPD Přátelství 7.6.2012 e
Doboš Vladimír	23.4.1960	51	2:52,53	h	0,8786	2:31,59	HMČR veteránů Stromovka 10.3.2012 e
Vavrušová Helena	15.3.1961	51	2:53,55		0,8626	2:29,70	2. kolo MPD Kotlářka 7.6.2012 e
Křížová Lenka	16.2.1974	38	2:57,72		0,9703	2:52,44	2. kolo MPD Kotlářka 7.6.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	3:08,63		0,9537	2:59,90	MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha 29.9.2012 e
1000m							
Havelka Petr	18.8.1972	39	2:58,62		0,9615	2:51,74	2. kolo MPD Kotlářka 7.6.2012 e
1500m							
Havelka Petr	18.8.1972	40	4:33,55		0,9519	4:20,39	4. kolo MPD Sparta 4.9.2012 e

	dat.nar.	věk	výkon		koefic.	přepočet	místo	datum
1500m								
Vavrušová Helena	15.3.1961	51	6:10,35		0,8544	5:16,43	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012 e
Zárubová Jana	7.12.1959	52	7:15,47		0,8461	6:08,45	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012 e
3000m								
Havelka Petr	18.8.1972	40	9:38,45		0,9574	9:13,81	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Vaněk Petr	8.12.1961	50	10:13,00		0,8883	9:04,53	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Šmíd Tomáš	25.3.1976	36	11:41,23		0,9844	11:30,29	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Kunovjánek Aleš	24.5.1965	47	12:34,95		0,9092	11:26,40	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Vavrušová Helena	15.3.1961	51	12:12,45		0,8601	10:29,98	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Zárubová Jana	7.12.1959	52	14:56,69		0,8519	12:43,89	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
5000m								
Havelka Petr	18.8.1972	39	17:00,89		0,9692	16:29,45	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Šmíd Tomáš	25.3.1976	36	21:20,85		0,9895	21:07,40	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
60m př.								
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	11,49	h	0,9060	10,41	HMČR veteránů Stromovka	10.3.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	11,3	h	0,9060	10,46	VZ Český Brod	25.2.2012 r
80m př.								
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	15,34		1,1834	18,16	MČR veteránů Opava	7.7.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	15,56		1,1650	18,13	Víceboj smíšených dvojic, Kotlářka Praha	21.10.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	15,75		1,1834	18,64	MČR veteránů Opava	7.7.2012 e
100m př.								
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	20,95		0,9477	19,86	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012 e
Zemanová Jana	28.1.1972	40	21,47		0,9477	20,35	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012 e
200m př.								
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	31,27		0,9501	29,71	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	36,34		0,9197	33,43	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012 e
výška								
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	165	h	1,0441	172	VZ Český Brod	28.1.2012
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	165		1,0441	172	ZZ AC	22.4.2012
Bílý Petr	8.4.1976	36	165		1,0305	170	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Kunovjánek Aleš	24.5.1965	47	160		1,1260	180	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Urban Luděk	12.12.1955	56	152		1,2429	188	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012
Chaluš Jaroslav	14.7.1959	52	150		1,1882	178	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Ronovský Petr	10.12.1944	67	130		1,4254	185	MČR veteránů Opava	7.7.2012
Ronovský Petr	10.12.1944	67	126	h	1,4254	179	HMČR veteránů Stromovka	10.3.2012
Pecháčková Markéta	10.6.1972	40	136		1,1036	150	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	135	h	1,1036	148	VZ Český Brod	28.1.2012
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	135		1,1036	148	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Pecháčková Markéta	10.6.1972	39	133	h	1,0931	145	VZ Český Brod	17.3.2012
Zemanová Jana	28.1.1972	40	130		1,1036	143	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Lenkvíková Marie	6.1.1971	41	124		1,1152	138	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012
dálka								
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	579		1,0783	624	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Pospíšil Jan	26.7.1959	53	534		1,2787	682	Jihočeská veteraniáda Písek	4.8.2012
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	526	h	1,0783	567	VZ Český Brod	25.2.2012
Kunovjánek Aleš	24.5.1965	47	510		1,1845	604	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Bílý Petr	8.4.1976	36	502		1,0433	523	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Urban Luděk	12.12.1955	56	474		1,3312	630	ZZ AC	22.4.2012
Chaluš Jaroslav	14.7.1959	52	441		1,2620	556	ZZ AC	22.4.2012
Ronovský Petr	10.12.1944	67	401		1,5704	629	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Zemanová Jana	28.1.1972	40	449		1,1101	498	Mistrovství ČR Opava	7.7.2012
Zemanová Jana	28.1.1972	40	433	h	1,1101	480	HMČR veteránů Stromovka	10.3.2012
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	421		1,1101	467	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	418	h	1,1101	464	VZ Strahov hala	27.1.2012
Pecháčková Markéta	10.6.1972	39	398	h	1,0981	437	VZ Český Brod	17.3.2012
Pecháčková Markéta	10.6.1972	40	382		1,1101	424	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012
trojskok								
Vrátný Kamil	23.10.1972	39	11,50		1,0631	12,22	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Pospíšil Jan	26.7.1959	53	11,15		1,3017	14,51	Velká cena Jihlavy	18.8.2012
Bílý Petr	8.4.1976	36	10,70		1,0179	10,89	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Urban Luděk	12.12.1955	56	10,08		1,3591	13,69	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Ronovský Petr	10.12.1944	67	8,85		1,5935	14,10	MČR veteránů Opava	7.7.2012
Dvořáková Dana	1.10.1971	40	9,09		1,1122	10,10	MČR veteránů Opava	7.7.2012
Zemanová Jana	28.1.1972	40	8,94		1,1122	9,94	MČR veteránů Opava	7.7.2012
Pecháčková Markéta	10.6.1972	40	8,27		1,1122	9,19	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012

		dat.nar.	věk	výkon	koefic.	přepočet	místo	datum
koule								
<i>Mastík Rudolf</i>	7,26kg	25.5.1960	52	10,56	1,3558	14,31	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Gabrielová Zuzana	4kg	14.1.1974	38	10,13	1,0807	10,94	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
<i>Jersáková Tereza</i>	4kg	3.7.1977	35	9,14	1,0368	9,47	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Lenkvíková Marie	4kg	6.1.1971	41	8,56	1,1269	9,64	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Lenkvíková Marie	4kg	6.1.1971	41	8,37	1,1269	9,43	HMČR veteránů Stromovka	10.3.2012
<i>Svobodová Jitka</i>	4kg	26.4.1974	38	7,77	1,0807	8,39	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Dvořáková Dana	4kg	1.10.1971	40	7,02	1,1100	7,79	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
disk								
<i>Mastík Rudolf</i>	2kg	25.5.1960	52	29,07	1,3875	40,33	3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012
Jersáková Tereza	1kg	3.7.1977	35	29,24	1,0368	30,31	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Gabrielová Zuzana	1kg	14.1.1974	38	27,56	1,0837	29,86	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
<i>Svobodová Jitka</i>	1kg	26.4.1974	38	17,83	1,0837	19,32	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Lenkvíková Marie	1kg	6.1.1971	41	17,67	1,1332	20,02	4. kolo MPD Sparta	4.9.2012
Dvořáková Dana	1kg	1.10.1971	40	15,24	1,1150	16,99	MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha	29.9.2012
oštěp								
Srb Vladimír	600g	1.9.1951	60	42,13	1,4140	59,57	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012
Kunovjánek Aleš	800g	24.5.1965	47	38,37	1,2116	46,48	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
<i>Jersáková Tereza</i>	600g	3.7.1977	34	35,65		35,65	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Gabrielová Zuzana	600g	14.1.1974	38	28,88	1,1133	32,15	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Lenkvíková Marie	600g	6.1.1971	41	24,03	1,1676	28,05	Pražská veteraniáda Slavie	23.6.2012
<i>Svobodová Jitka</i>	600g	26.4.1974	38	23,09	1,1133	25,70	2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012
Dvořáková Dana	600g	1.10.1971	40	18,76	1,1475	21,52	MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha	29.9.2012
kladivo								
<i>Mastík Rudolf</i>	7,26kg	25.5.1960	51	31,01	1,4155	43,89	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
<i>Jersáková Tereza</i>	4kg	3.7.1977	34	24,04		24,04	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
Gabrielová Zuzana	4kg	14.1.1974	38	23,78	1,1435	27,19	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012
kriket								
Lenkvíková Marie		6.1.1971	41	40,10			ZZ AC	22.4.2012
Zemanová Jana		28.1.1972	40	31,39			ZZ AC	22.4.2012
Hřebíková Marcela		3.7.1971	40	30,39			ZZ AC	22.4.2012
Pecháčková Markéta		10.6.1972	39	25,15			ZZ AC	22.4.2012
sprinterský trojboj								
Vrátný Kamil		23.10.1972	39			1657 bodů	Jihočeská veteraniáda Písek	4.8.2012
60m 8,19 - 592b., 100m 13,07 - 538b., 200m 27,05 - 527b.								
klasický pětiboj								
Dvořáková Dana		1.10.1971	40			1827 bodů	MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha	29.9.2012
dálka 410/455 – 441b., oštěp 18,76/21,52 - 317b., 200m 32,15/30,04 - 479b., disk 15,24/16,99 – 224b., 800m 3:08,63/2:59,90 – 366b.								
4x100m								
Vrátný, Urban, Kunovjánek, Pospíšil			39	52,38			4. kolo MPD Sparta	4.9.2012 e
Toušek, Vrátný, Kunovjánek, Bílý				53,23			3. kolo MPD Přátelství	28.6.2012 e
Bílý, Toušek, Ronovský, Vosecký				59,71			4. kolo MPD Sparta	4.9.2012 e
Dvořáková, Zemanová, Pecháčková, Novotná				58,66			2. kolo MPD Kotlářka	7.6.2012 e
Volfová, Zemanová, Pecháčková, Vrátný				58,81			Jihočeská veteraniáda Písek	4.8.2012 e
Dvořáková, Jirsáková, Lenívková, Volfová			35	63,57			4. kolo MPD Sparta	4.9.2012 e
4x200m								
Vrátný, Urban, Chalůš, Černý				1:55,16			1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012 e
Bílý, Kunovjánek, Toušek, Šmíd				1:58,19			1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012 e
Dvořáková, Zemanová, Pecháčková, Vavrušová			39	2:16,19		rekord ČR	1. kolo MPD Děkanka	22.5.2012 e
Běhy mimo dráhu								
4500m								
Vrátný Kamil		23.10.1972	40	19:33,00	0,9692	18:48,89	Vánoční běh v Ďáblickém háji	24.12.2012
5 000m								
Vrátný Kamil		23.10.1972	39	20:21,00	0,9692	19:43,39	Běh Máchalou	24.3.2012
1/2 maratón								
Vrátný Kamil		23.10.1972	39	1:41:16	0,9799	1:39:14	Pardubický vinařský 1/2maratón	14.4.2012
Vrátný Kamil		23.10.1972	39	1:50:25	0,9799	1:48:12	Silva Nortica Run Horní Stropnice	2.6.2012
maratón								
Vrátný Kamil		23.10.1972	39	4:33:32	0,9799	4:28:02	Baroko maratón Plasy	8.9.2012

Vysvětlivky: kurzívou - neSvěperovci červeně - nejlepší přepočtené výkony šedě - neveteránské výkony h - halové výkony e - elektricky / r - ručně měřeno

Družstvo žen



V roce 2011 soutěžili v Přeboru Prahy družstev za družstvo AC PRAHA 1890 pouze muži, soutěžecetivých žen bylo pro Přebor Prahy málo, proto ženy dostaly možnost hostovat za družstvo žen Sparty. A tak také díky bodům Zuzany Gabrielové a Heleny Vavrušové Sparta Přebor Prahy vyhrála. Tehdy byl však výrazný a slibný začátek party tzv. atletických veteránů AC PRAHA 1890. Ta se začala tmelit a k tvrdému jádru, které tvořili Jana Zemanová (roz. Vonášková), Dana Dvořáková (Doksanská), Kamil Vrátný a Petr Ronovský, a občas se přidali také Markéta Pecháčková (Pušová), Michaela Voců (Suchanová), Zuzana Gabrielová (Grieblová), Marie Lenkvíková (Adameková), Luděk Urban, Aleš Kunovjánek, Petr Bílý, Ondřej Vosecký a párkrát se objevili i další.

A proto jsme přesvědčili našeho předsedu, aby v roce 2012 přihlásil také družstvo žen do Přeboru Prahy. Vážnou přípravu zahájily některé ženy již v zimě, kdy kromě takzvaného tréninku ve studených podmínkách na AC začaly trénovat i ve vytopené hale na Strahově a tamtéž i v Českém Brodě si také trochu zazávodily. Byly to po mnoha letech nesmělé začátky, ale postupně si zlepšovaly osobní veteránské rekordy. Halové závody vyvrcholily Mistrovstvím ČR veteránů, kde naše úspěšné ženy začaly nabírat sebedůvěru. A potom začaly závodit na dráze při zahajovačkách AC 22.4.

V 1.kole soutěže 22.5. na Děkanec nastoupilo sice pouze 7 žen, ale vybojovaly nadějně 2. místo za SK Kotlářka (12 závodnic), získaly sebedůvěru a těšily se na 2.kolo, kdy doufaly v nové posily. Kromě jiných dobrých výkonů vytvořily veteránský rekord ČR na 4x200m.

Ve 2.kole 7.6. na Kotlářce si naše ženy pěkně zazávodily a opět si vytvořily pár osobních veteránských rekordů. I když nastoupilo již 9 žen, chyběly největší zraněné opory a na první SK Kotlářku s 12-ti závodnicemi to bohužel opět nestačilo.

3.kolo 28.6. na stadionu Přátelství se nám hlavně pro mnoho absencí kvůli končícímu školnímu roku, školním akcím a odjezdům na prázdniny nepodařilo. Závodily jen 4 ženy a skončily až páté a celkově klesly na třetí místo.

4.poslední kolo se konalo na novém hřišti Sparty 4.9. I když se tentokrát sešlo opět 9 našich žen, tentokrát je předčily kromě SK Kotlářky i SK Aritma s 11 ženami, skončily třetí a celkově na výborné bronzové pozici, viz celková tabulka po čtyřech kolech soutěže :

1. SK Kotlářka "B"	276,5 pom.bodů	18 hl.bodů
2. SK Aritma	201,5	14
3. AC Praha 1890	166	12
4. TJ ČZU Praha	127	9
5. AC Sparta Praha "B"	78	7

Celé soutěže se zúčastnilo 12 našich žen, z toho proti mladším soupeřkám nastoupilo 11 takzvaných veteránek a jedna dvacetiletá dívčina: Jana Zárubová, Helena Vavrušková, Marie Lenkvíková, Dana Dvořáková, Jana Zemanová, Markéta Pecháčková, Martina Volfová, Zuzana Gabrielová, Lenka Křížová, Jitka Svobodová, Tereza Jersáková a Michaela Novotná.

Z tohoto našeho prvního ročníku se naše družstvo děvčat jistě trochu poučilo. V každém kole totiž musely ženy překonávat různé potíže. V 1. kole na jejich možnosti příliš vzdálené trojskokanské prkno, v dalších kolech náročné přechody mezi skokanskými disciplínami a překážkami. Další rezervy některých děvčat jsou nejen v přípravě na závody, ale také při závedech v přípravě na jednotlivé disciplíny.

Nejlépe bodující disciplíny byly výborné vrhy, slušné běhy, skoky, překážky a štafety, slabinou byly sprinty.

Družstvo mužů

Také muži AC PRAHA 1890 soutěžili letos v Přeboru Prahy družstev, snad i pomocí SVĚPEROvců, dopadli o jedno místo výše než vloni.

1. SK Kotlářka	509,5 pom.bodů	30 hl.bodů
2. SK Aritma	459	28
3. Sokol Král. Vinohrady	311	23
4. Sparta Praha "B"	270	20
5. Sokol Kbely	195	15
6. Spartak Praha 4 "C"	200	14
7. AC Praha 1890	166,5	10
8. ČZU	54	4

Protože neznám podrobnosti o polovině družstva, dále pouze něco málo ze statistických údajů.

1.kolo 22.5. na Děkanec : 9 závodníků, kteří obsadili 6. místo, získali 57 bodů, z toho 5 SVĚPEROvců Vrátný, Bílý, Urban, Kunovjánek a Chalouš získali 30 bodů.

2.kolo 7.6. na Kotlářce opět 9 závodníků, obsadili 7. místo, získali 36 bodů a z toho 3 SVĚPEROvci Vrátný, Bílý a Kunovjánek získali 10 bodů.

3.kolo 28.6. na stadionu Přátelství závodilo 7 závodníků, kteří obsadili 6. místo, získali 51,5 bodu a z toho 3 SVĚPEROvci Vrátný, Bílý a Kunovjánek získali 23,75 bodu.

4.kolo 4.9. na hřišti Sparty 11 závodníků, obsadili 7. místo, získali 22 bodů, z toho 6 SVĚPEROvců Vrátný, Bílý, Kunovjánek, Urban, Vosecký a Ronovský získali 6,75 b.

Celkem se zúčastnilo 14 našich mužů, z toho 6 SVĚPEROvců, 6 dalších „veteránů“ a 2 mladíci. Podle skupin disciplín byly bodově nejlepší běhy a skoky, slušné vrhy a slabinou byly kromě slušných štafet sprinty i překážky.

Domnívám se, jestli trochu více zatrénujeme a jestli nastoupí družstvo vždy silnější, že bychom se mohli příští rok opět nejméně o jedno místo posunout nahoru.

A jak jsme je prožívali?

20.5.2012

Nazdar borci,

nemohli jsme se dočkat a už je to tady.

V úterý 22.5. (17-20 hod.) opět po mnoha letech závodíme za družstva mužů a žen AC Praha 1890.

Zatím v Přeboru Prahy družstev. A je docela možné, že časem navážeme na úspěšné roky AC, že nás doplní i mladší a že se opět proboujeme do české ligy!

Podle loňských výsledků a podle včerejších Přeborů Prahy jednotlivců můžeme být optimisty.

Naše další možnosti budeme moci přesněji posoudit po tomto prvním kole podle toho, kolik nás bude závodit, kolik získáme bodů a jaké rezervy pro další kola budeme mít.

K tomuto prvnímu kolu se závodit za AC zatím přihlásilo asi 20 momentálně schopných závodníků a závodnic. Další jsou bohužel zdravotně indisponováni a další se teprve chystají pokračovat v pěstování královny sportů.

Všichni závodící se těšíme, že nás ostatní přijdou na Děkanu vydatně povzbudit fanděním. ☺☺

Buďte fit,

Petr

1.kolo Děkanu, 22.5.2012

24.5.2012

Nazdar borci,

tak jsme to zvládli velice dobře.

I když jsme měli menší absence, díky snaživým individuálním i štafetovým výkonům jsme dopadli nad očekávání.

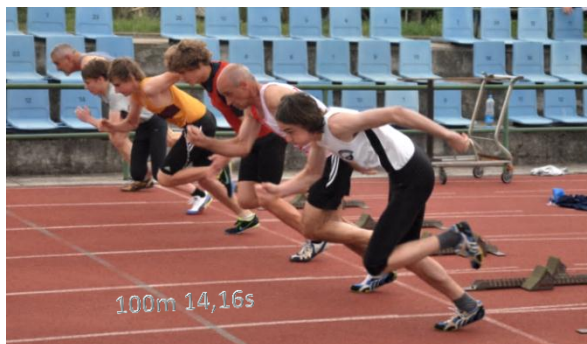
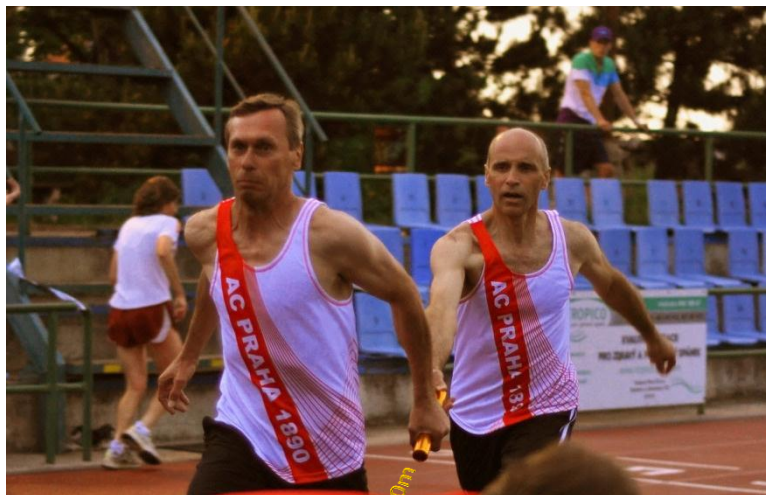
Jistě jste výsledky četli webu české atletiky a nestačili jste se divit. Stejně tak se nestačili divit ani naši soupeři a soupeřky.

Druhé místo našich omládlých žen je velký úspěch a překvapení pro soupeřky. Kdyby jim ještě pořadatel umožnil skákat trojskok, měly by ještě o 12 bodů více. A až se ještě přijde na chyby v bodování, bude úspěch ještě větší. Muži se proti loňsku značně posunuli vzhůru (pochlapili). Až budou příště závodit také další, v úterý chybějící, máme na zlepšení až o dvě místa.

Za zatím úspěšné se těší na odpověď

Petr





2.kolo Kotlářka, 7.6.2012

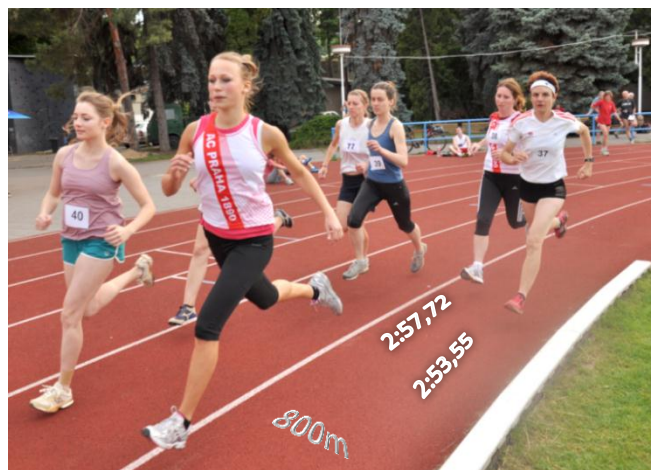
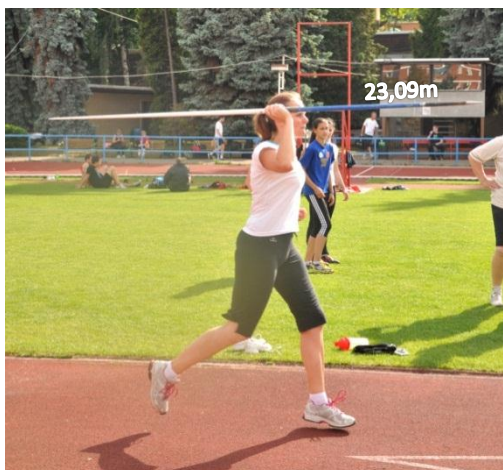
7.6.2012

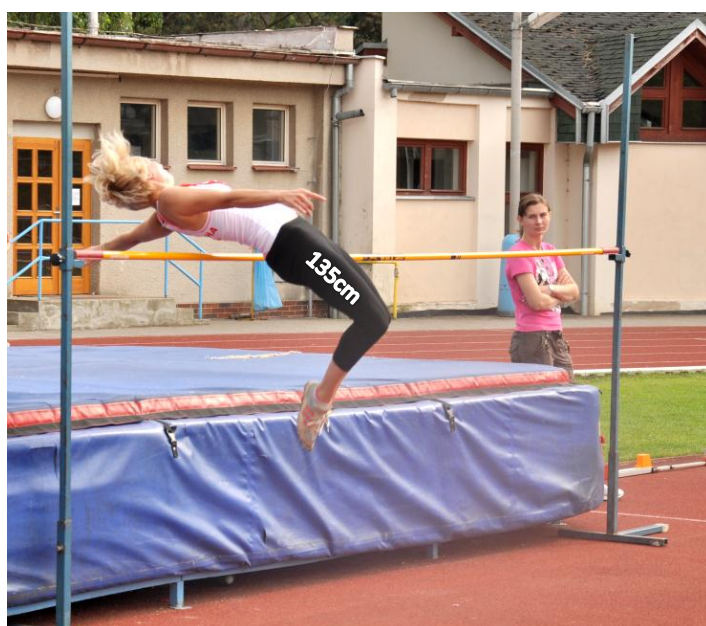
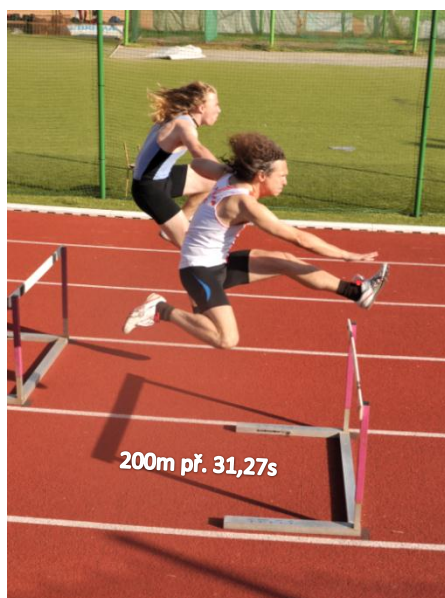
Nazdar Borci,

Tak jsme si dnes pěkně zazávodili, vytvořili letošní i veteránské osobáčky a poznali i při závodech nové členy závodnické party. Jenom škoda, že jsme byli oslabeni chybějícími oporami, většinou se však omluvili zdravotními důvody.

Nedovedu si představit ten ohromný úspěch družstev, až se sejdem všichni. Naše výkonnost již stoupá a tak se těšíme na Pražskou veteraniádu 23.6. Přeji Vám, aby se zítra rozležená únava všem brzy vstřebala, abyste trochu trénovali a abyste se těšili na rovnocenné soupeře 23.6. A zdravotně postiženým přeji brzké uzdravení a také udržování kontaktu s relativně zdravějšími.

Mějte se
pěkně,
Petr





*štafeta mužů na
4x100m přeběhla
předávací území
a ztratili jsme
cenné body*



3.kolo Strahov-Přátelství, 28.6.2012

Nazdar borci,

při 3. kole 28.6. na stadionu Přátelství byly závodní podmínky dobré a forma závodníků také. A tak nejprve ještě jednou gratuluji k novým rekordům Jany, Dany, Kamila a Petra!

Škoda jen, že se nám toto kolo hlavně pro mnoho absencí kvůli končícímu školnímu roku, školním akcím a odjezdům na prázdniny celkově moc nepodařilo. Závodily jen 4 ženy a skončily až páté a celkově klesly na třetí místo. Dobře zabodovaly Dana, Jana a Míša Novotná. Helena se bohužel při běhu na 2.000m zranila a proto děvčata nakonec neběžely štafetu. Mužů závodilo jen 7, obsadili 6. místo s výbornými 51,5 body a z toho 3 SVĚPEROVCI Vrátný, Bílý a Kunovjánek získali 23,75 bodu. Dobře bodovali také Petr Havelka, Ruda Mastík i Tomáš Bláha a ve štafetě i Petr Toušek.

Věřím, že se čtvrtého, posledního kola bude moci zúčastnit a za AC bodovat více po prázdninách odpočínutých borců a že naše umístění vylepšíme.

Menší parta se chystá ještě na Mistrovství republiky veteránů v Opavě a pak hurá na dovolenou.

Krásné léto všem přeje

Petr



4.kolo Podvinný mlýn, 4.9.2012

5.9.2012

Ahoj všichni!

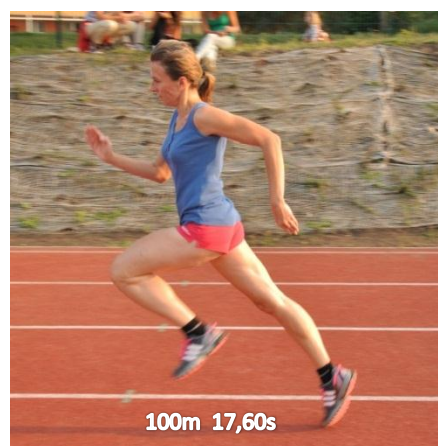
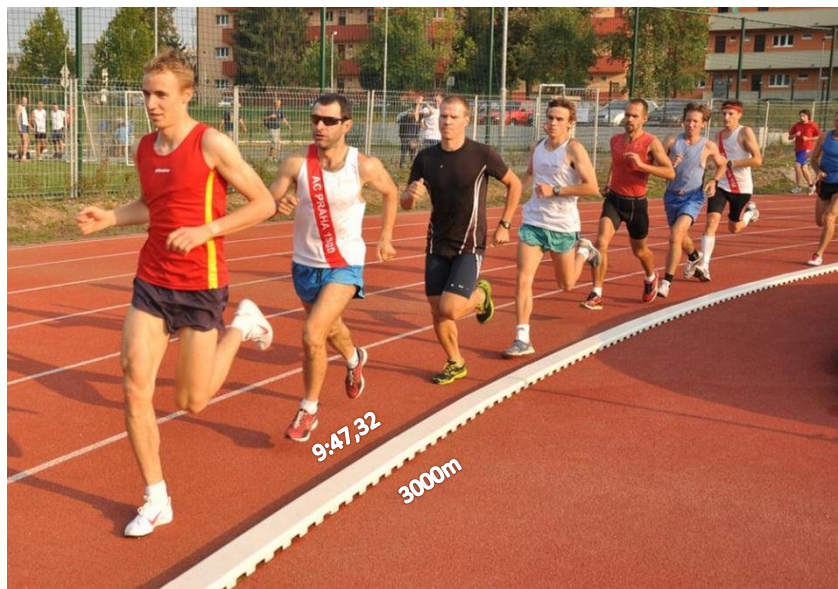
Slyšela jsem od Marušky o všech vašich výkonech i jak se Ondra běžel domů převléct a běžel štafetu. Jste úžasní. Jani, je mi líto, že ses zranila, dej se do pořádku! Markét, ty taky! Myslela jsem na vás, ale přijít jsem nemohla.

Přeju všem zdraví a pohodu

Míša

Škoda jen Luděkova ulitého startu a tím pádem ztracených bodů na 100m překážek, i pro nás veterány platí jednou a dost!





Letošní návraty na ovál... staronoví aktivní členové Svěpera...

V letošním roce si také prvně po dlouhé době ze Svěperovců na atletickém oválu zazávodili Marcela Hřebíková, Martina Volfová, Maruška Lenvíková, Míša Voců, Jarda Chaluš a Petr Ronovský. Již se k nám připojil i Emil Fuhrmann, i když zatím jen tréninkově. Z neSvěperovců si zazávodili Tereza Jersáková a Vláda Doboš. Doufám, že i další se budou nadále přidávat, a nejen na závodech, ale zapojí se i do celoroční tréninkové přípravy.

Jana Zemanová

HALOVÁ SEZÓNA

VZ Strahov, 13.1.2012

14.1.2012

Nazdar Svěperovci,
včerejší závody se až na jednu nešťastnou smůlu
vydařily a tak si někteří z Vás splnili sen. Zase jste si po
dlouhé době zařadili v nabitě atletické konkurenci a
vytvořili jste si nové rekordy. Podle průběhu závodů a
Vaší menší zkušenosti je ale jasné, že tyto rekordy
dlouho nevydrží. Příští týden asi budou závodit jiní,
naši noví rekordmani asi spíše trochu potrénují.
Statistika hovoří o dalším zlepšení party : účast 10 =
start 4 (rekordy 3) + fanynky 5 + časomíra 1, neúčast
4. Tři jste se svým výkonem odpovídajícím
natrénovanému jistě spokojeni. Jedna měla smůlu,
protože možná trochu přecenila svůj momentální
zdravotní stav. Jedna měla obavy, tak si "nádobičko"
sebou raději vůbec nevzala, čtyři přišly povzbuzovat,
jeden omarodil, jedné to nevyšlo, jedna dala přednost
cestě jiným směrem a jedna se bohužel neozvala.
Mějte se dobře, pište a brzy na viděnou.
Petr



pro Míšu první a zároveň bohužel i poslední závody tohoto roku

VZ Český Brod, 28.1.2012

28.1.2012

Nazdar Svěperovci,
dnes bylo v Českém Brodě vidět hodně spokojenosti na tvářích soutěžících i "trenéra". Kamil si dal 3 disciplíny: na 60m za 3 měsíce zlepšil z 8,3 na 8,1/8,00 a tím se absolutním výkonem dostal i před Ludka, ale po přepočtu na něj ještě ztrácí. I na 50m zaběhl solidních 7,0s. A ve výšce se za 7 měsíců zlepšil o 9cm a vydřel "stříbro" za 165/180cm! Dana si dala také 3 disciplíny: na 60m za 3 měsíce zlepšila z 9,8 na 9,0/8,91. Na 50m zaběhla 7,8s. A ve výšce se za 3 měsíce zlepšila o 5cm a dělila se o "zlato" za 135/148cm. Jana si vybrala 2 atletické disciplíny: 60m za 1 a půl měsíce také zlepšila z 9,77 na 9,3/9,20. A na 50m zaběhla výborných 8,0s. Třetí disciplínou je dnešní oslava kulatin, ke které Ti Jano i já přeji hlavně dobré zdraví, trochu štěstíčka, dobré přátele i zlepšované atletické výkony!

Jak je možné, že se při rekreačním "tréninku" a bez zaměření na závody i tito Svěperovci tak výkonnostně zlepšují? Možná proto, že vloni ještě ochabli "veteráni" začínali téměř od nuly jako žákovská příprava 1-2x týdně a stále se pohybovat vydrželi. Možná je to i tím, že jsou již dobrou partou.

Protože i já jsem na vině a Svěperovci do mne (v dobrém) rýpají, asi se na nějakém nenápadném závodě budu muset ukázat na startu... Jestli se tito i další Svěperovci vydrží pohybovat v tomto vražedném



"tréninkovém" rytmu, mají šanci se zlepšovat ještě nejméně pár let. ☺

Všem zúčastněným vyslovuji pochvalu před e-mailovým publikem dalších Svěperovců, kteří zatím jen tiše závidí, ale jak naznačují, již brzy se také přidají.

I na fotky je radost pohledět.

Petr

už na začátku roku padaly osobáčky



25.2.2012

Nazdar borci,

bohužel jsem Vás musel opustit ještě, než jste zakončili téměř vítězné tažení Českým Brodem. Pro mne byl dnešek téměř Vítězný únor. Odpoledne jsme mohutně oslavovali troje narozeniny a dvoje atletické úspěchy. A jak jste oslavovali Vy?

Danuš, díky za výsledkovou listinu. Jak se tak dívám, udělali jste si několik osobních rekordů i výborných umístění ve své kategorii.

Dana se zlepšila o neuvěřitelné více než 2s na překážkách. Jana si osobáček na 60m vyrovnala, v dálce přidala 19cm.

Kamil ubral další desetinku na 60m, vytvořil halový osobáček v dálce, když k letnímu přidal 9cm a vyrovnal osobáček ve výšce.

Zítra budu nohu kurýrovat klidem a vršek malinko posilovat.

Do pondělí bychom se mohli zamyslet a navrhnout, co a jak bychom třeba ještě mohli zlepšit do 10.3.

Petr

25.2.2012

Ahoj Petře,

gratuluju k prvnímu startu, na tuhle chvíli jsme už dlouho netrpělivě čekali! A dík za fotky.

Myslím, že výkony i umístění naší výpravy nebyly celkově vůbec špatný...

Já jsem bohužel nechal hned při prvním pokusu na dálce pod sebou dost nešikovně nohu, takže jsem si trochu vyvrátil koleno, které mi včera lehce oteklo... uvidím, jestli se s tím bude dnes dát aspoň klusat, včera to nešlo. Měl jsem se na tu dálku líp připravit... to píšu hlavně tobě, Míšo, abys věděla, že se taky snažíme, seč nám síly stačí.

Kamil

Halové Mistrovství ČR veteránů Stromovka, 10.3.2012

vrchol halové sezóny

11.3.2012

Nazdar borci,

gratuluji všem za dobré výkony v dobrém prostředí s našimi dobrými fandý a jako bývalého trenéra jste mne velmi potěšili. V nových dresech jsme také velmi dobře reprezentovali naši AC.

Po "vrcholových výkonech" mám drobet unavené tělo, ale zítra již snad budu fit, abych se mohl začít připravovat na jarní zlepšování... ☺

A co vy?

Už známe nebo alespoň tušíme své "rezervy" a tak víme co léčit (ale jak?) a co trénovat (ale jak?). ☺

Pěkný zbytek neděle.

Petr



11.3.2012

Ahoj,

také se připojuji všem zúčastněným s gratulacemi k výborným výkonům a nejednomu osobáčku! Ty padly určitě zásluhou našich nových dresů!

Petře rezerv by bylo, ale jak nedávno Kamil psal: rychlejší, mrštnější a ohebnější, než jsme teď, stejně nebudeme. Má to cenu něco vylepšovat? ☺

PS: fotky se ještě zpracovávají....vydržte! ☺

Dana



11.3.2012

Zdravím všechny sportovce i nesportovce,

také velké gratulace ke krásným výkonům i osobním rekordům. Krásně se mi s vámi závodilo. Dnes ráno jsem sice nemohla ani vstát z postele, ale pak už to bylo dobré.

Petře, ráda bych určitě nějaké to video taky měla. Jen nevím, jak mi to můžeš zaslat. Myslíš přes email nebo nějak jinak? To víš, já se v těch počítačích moc nevyznám.

Zdraví Maruška

12.3.2012

Nazdar borci,

toto oslovení musím opakovat, protože smekám... Po rychlém stáhnutí krásných fotek (alespoň v něčem jsem byl první) a jejich prohlédnutí musím konstatovat, že vám to všem moc slušelo a ještě lepší byl pohled na výsledkové tabulky! Ty výkony byly opravdu úžasné a je vidět, že trénink pod zkušeným trenérem vám opravdu prospívá! Budu se asi muset individuálně snažit, abych s vámi držel ještě krok a měl tak úžasné zážitky, jako jste určitě měli vy všichni! Tak ještě jednou a krátce - gratuluji!

Na některé další setkání s borci se těší

Luděk



12.3.2012

Ahoj vespolek,

jsem rád, že jsem se přišel podívat a viděl historické okamžiky, jako jsou stříbrné medaile a trenéra, který se ladně přenesl přes tuším 126cm. Bravo. Atmosféra byla inspirující...

Mějte se,

Ondřej

*Celkem závodilo 164 mužů ve 242 startech
s pěti novými českými rekordy a
44 žen v 64 startech s devíti českými rekordy.*





vynikali jsme nejen nejhezčími dresy



HLAVNÍ SEZÓNA

Pardubický vinařský 1/2maratón, 14.4.2012

14.4.2012

Nazdar Emile,

tak jsme včera zjistili, i přes trochu nepřesné vážidlo, jak nám trénink pomáhá i ke snížení váhy.

Já sice na pátek třináctého nevěřím, ale moc mne mrzí, že jsi tento den měl smůlu a že se Ti opakovalo dřívější zranění. Měl bys asi být opatrnější a o lýtko lépe pečovat.

Zato Kamil se včera na výšce asi dobře rozcvičil. Jeho dnešní výkon na Mistrovství ČR je natolik obdivuhodný, že jeho dvojboj výška + půlmaraton asi zavedeme do celé skupiny veteránů. ☺☺

Jestli se Kamil v pondělí na AC dobelhá, určitě takový výkon bude chtít po tréninku oslavit.

Já Ti Kamile velice gratuluji a těším se, že se na příští půlmaraton připravíme skoro všichni!!

Petr

15.4.2012

Ahoj sportovci,

děkuju za chválu. V pondělí se ale na trénink belhat nehodlám, protože mě nic nebolí. Jinak na závodě samotným tentokrát moc zajímavého nebylo... Snad jen fakt, že jim v Pardubicích došly spínací špendlíky, takže jsem 5 minut před startem už byl smířen s faktem, že startovní číslo ponesu v ruce, naštěstí je na poslední chvíli sehnali.

Odhadoval jsem, že bych kolem 1:45 mohl běžet, ale vzhledem k chřipce minulej měsíc a vzhledem k dalším problémům, co mi trochu narušily přípravu, jsem si říkal, že беру cokoliv pod 1:50.

Běžely se tři okruhy městem, dobrý bylo, že na konci každého okruhu bylo krásně vidět na hodiny na věži, snažil jsem se běžet svižně, ale tak, abych se trochu šetřil.

V prvním kole jsem chvíli běžel s nějakým šílencem, kterej před sebou tlačil kočárek



Pardubický 1/2maratón

14.4.2012

1:41:16

s dvěma dětma ve věku tak 2-3 roky, už jsem začínal chytat komplex, naštěstí to po prvním okruhu zabalil. V druhém kole už byla na hodně lidech znát únava, takže zpomalovali (to pak trvalo do konce závodu) a užíval jsem si předbíhání. V druhém kole jsem o kolo předběhl někomu z vás z MR veteránů známého "pana Jirku", který s rouškou na ústech trpělivě vybíhal kopec. Na konci druhého okruhu mě předběhl první černoš, ale pořád jsem běžel bez problémů. Ve třetím kole se začala pomalu dostavovat únava, foukal vítr a tvrdly mi nohy, posledních 5km už jsem si musel sáhnout do rezerv, cedule s ukazatelem 20km mě pak trochu povzbudila, takže jsem na poslední asi půl kilometr nasadil na finiš, při kterém jsem ještě pár míst získal, při doběhu jsem viděl na věži na hodinách, že to pod 1:45 stihnu, v cíli na hodinách 1:42, čili maximální spokojenost. (Real time nakonec 1:41, no není to žádný zázrak, ale pro mě velký zlepšení...)

Po doběhu mi strhli čip, pověsili na krk medaili a do rukou vrazili flašku s vodou a cereální tyčinku. Chvilí jsem seděl, pak jsem se trochu protáhl a šel k autu, po cestě jsem vyklusal kousek v parku. Závod byl opět silnej zážitek, vidět v ulicích najednou dav víc jak tisíce šílenců, kteří tam zápasí sami se sebou, stojí za to. A když je člověk přímo v tom davu, je to ještě lepší. Rozhodně to nebyl můj poslední běh.. Kamil



14.4.2012

Ahoj Kamile,
tak posílám velkou gratulaci ke krásnému osobáčku 01:42:07!!! Fakt neuvěřitelné a průměrná rychlost 12,4 je taky super, tak ani já nevyklušu!!!! Jsi dobrej s kombinací s výškou, to nemá chybu.

Tak přeji krásnou neděli na regeneraci. (A nakonec to bylo bez deště.)

Dana

Ahoj Kamile,
taky musím gratulovat k super výkonu! Opravdu pěkný čas. Doufám, že tuhle rychlost nebudeš chtít přenést do rozklusání a vyklusání... to bys byl osamocen.

Tak pěkně zregeneruj tělo a v pondělí to oslavíme. ☺

Jana



zahajovací závody na AC, 22.4.2012



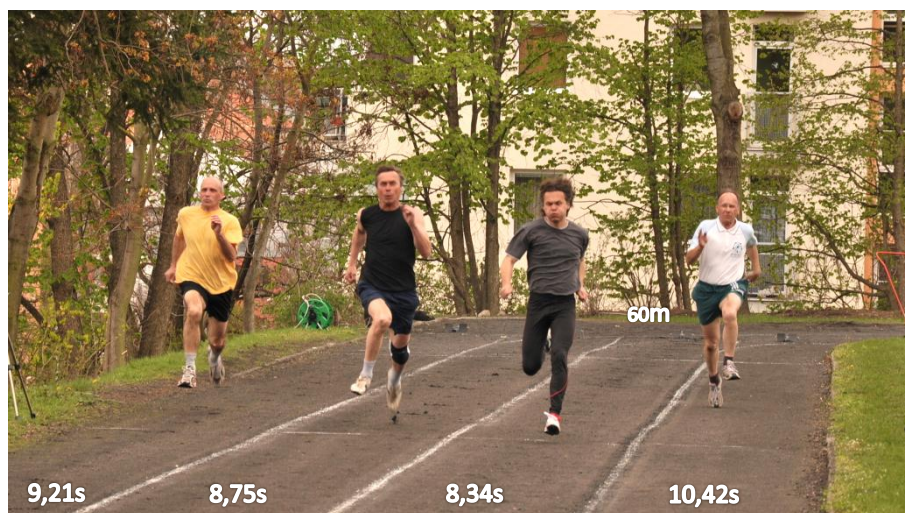
Nazdar borci,
 díky Danuš za první foto, zítra asi na trénink přineseš další.
 Díky za účast, bylo to pěkné setkání, i když jsem vzhledem k přípravám a přihláškám očekával větší účast, ale co se dá dělat.
 Děvčat přišlo dost, ale: Maruška byla nemocná (skočila do výšky a hodila krikeťákem), Dana s vyvrknutým kotníkem někde na chodníku (zapisovala a fotila), Míša se stále zraněným lýtkem (fandila), Marcela s bolavými koleny (hodila krikeťákem), Markéta se cítila slabá a pomalá (dálka a výška) a Janu normálně bolela záda (60m a dálka).
 A z chlapců se kromě opor Kamila, Jardy a Ludka a unaveného Vládi objevil i Honza Fodor.
 Každý si ověřil svou předzávodní výkonnost a tak již zná "rezervy". Těšíme se, že si každý ještě zatrénuje. Nejlépe společně, nebo i individuálně.
 Ze závodních dnů je nejdůležitější start za družstvo až 22.5., tak věřím, že si program podle toho bude moci každý přizpůsobit.
 A přípravných závodů je do té doby několik, tak si třeba některý vybereme.
 Zítra, pondělní trénink bude pro dnes závodící trošku regenerační. Jana si ovšem přidá (ví proč!), Dana a já opět pořádně zaposilujeme...
 Dnes jsme vynechali doplnění tekutin, tak bychom to zítra mohli dohnat?
 Mějte se pěkně,
 Petr



23.4.2012

Ahoj sportovci,
 jj včera bylo na ácéčku opět moc fajn. Děti měly skvělé zážitky a já navíc radost z šikovných potomkyň. Také se těšíme na příště!
 Markéta a spol.

pravidelné závodní setkání na našem černém hřišti



1/2maratón Silva Nortica Run Horní Stropice, 2.6.2012

Ahoj,

Petře, tobě nic neunikne. Běžel jsem Silva Nortica Run, pokud byste se někdo dali v budoucnosti na "plazení", tenhle závod určitě doporučuju! Trať je nádherná, větší část je v lesích, běží se na asfaltu, po lesních cestách, přes kořeny, kameny, po schodech, kolem potoků, na trati je dokonce vodopád... Jestli budu moct, příští rok se zúčastním zas.

Dneska a ve čtvrtek ahoj,
Kamil



8.6.2012

Ahoj sportovci,

to jsou opravdu špičkové výkony. A mě těší, že jsem se také zařadil do této ročenky svou vahou 82 kg. Dnes jsem se ráno vážil a možná už bych překonal svůj veteránský rekord, protože váha ukázala 80,5 kg. Zajímalo by mě, kolik je to s koeficientem. Já myslím takových asi 68 kg?!

Ahoj a sportu zdar
Emil



Pražská veteraniáda Slavie, 23.6.2012

24.6.2012

Nazdar mláďata,

Pražská veteraniáda se nejen nám parádně vydařila.

Díky bezvadné přípravě rodiny Vonášků, nádhernému počasí a našich rekordů byli všichni aktéři jistě na výsost spokojeni.

Jedině naše kronikářka Jana, která musela být téměř stále u počítače a zpracovávat startující, jejich výsledky, výsledkové listiny, diplomy a vše další, si nemohla v pohodě zazávodit (pouze v dálce) a neměla tedy to potěšení z výkonů jako ostatní.

Z AC závodili také Markéta Pecháčková, Maruška Lenkvíková (přijela z Příbrami), Dana Dvořáková, Luděk Urban, Kamil Vrátný i já. Povzbudit nás přišli Míša Voců, Kamila Pazderová/Durňáková (přijela z Olomouce), Emil Fuhrman i rodina Adameků. A Emil také účinně pomáhal rozhodčím. Dana, kromě úspěšného závodění také nafotila hodně reportážních snímků (pomáhala jí i Míša), na které se těšíme a které budou ke zhlédnutí i na atletickém webu.

Výsledky Pražské veteraniády se dozvíte za pár dnů na atletickém webu, kam je Vonáškoví po překontrolování jistě brzy pošlou.

Všichni jsme si udělali osobní rekordy, někteří jsme získali i medailová umístění a dobře jsme se umístili i v celostátních tabulkách. Je jisté, že i na Mistrovství republiky 7.7. by se naši nejlepší mohli velmi dobře umístit.

Petr

25.6.2012

Ahoj,

já mám ze sobotních závodů dobrou pocit. Výkony byly k vidění pěkný, dresy máme nejhezčí (kontury dresu jsou stále jasně viditelné na mém spáleném těle) a rád jsem vás zase ve větším počtu viděl. A díky organizátorům, fotografům, trenérům atd.

Pro mě jediný mínus - trochu mě pobolívá achilovka, dám si klid, snad budu ve čtvrtek schopna skákat...

Kamil

26.6.2012

Ahojky sportovci,

závody byly bezva. Hlavně s takovou partou jako jste vy všichni.

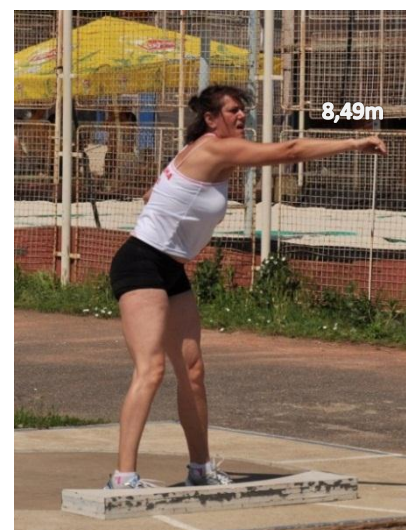
Byla jsem trochu druhý den hotová, ale je to lepší než minule.

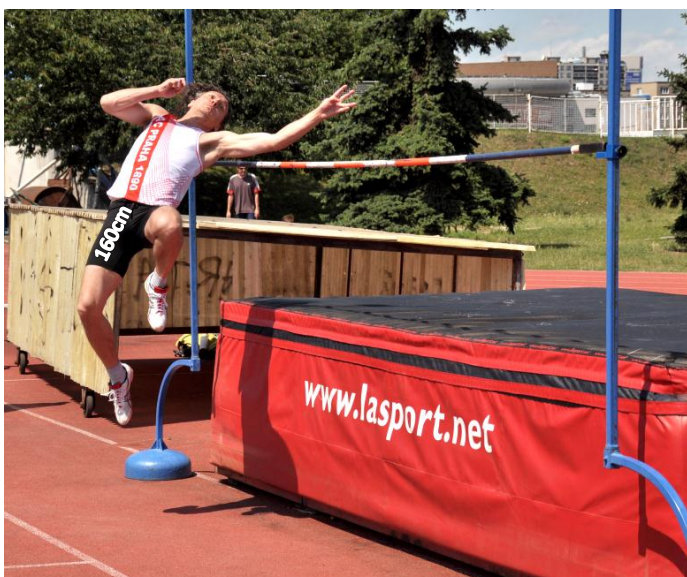
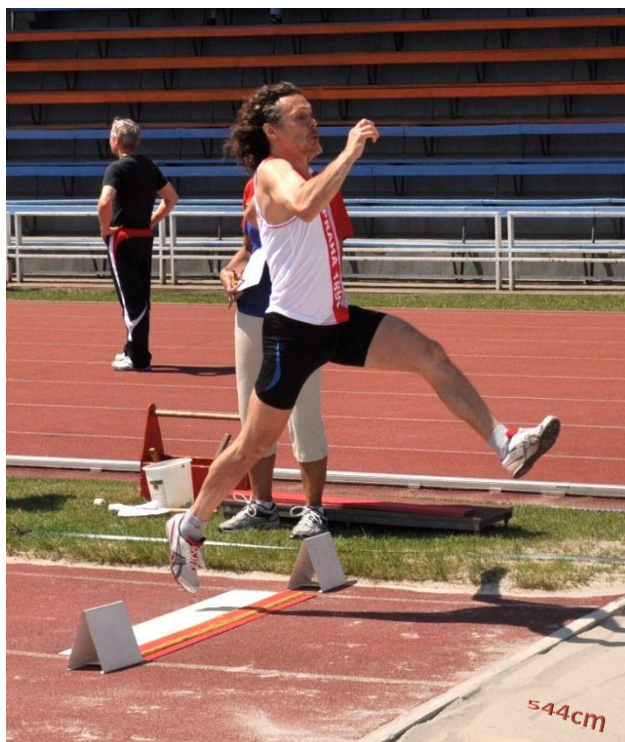
Foto dokumentace výborná, organizace skvělá, posezeníčko i když krátké, ale za to zase s Kamilou bylo dobré.

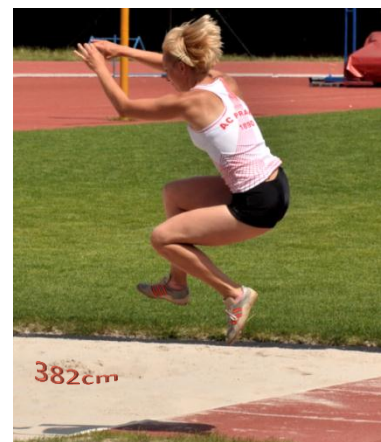
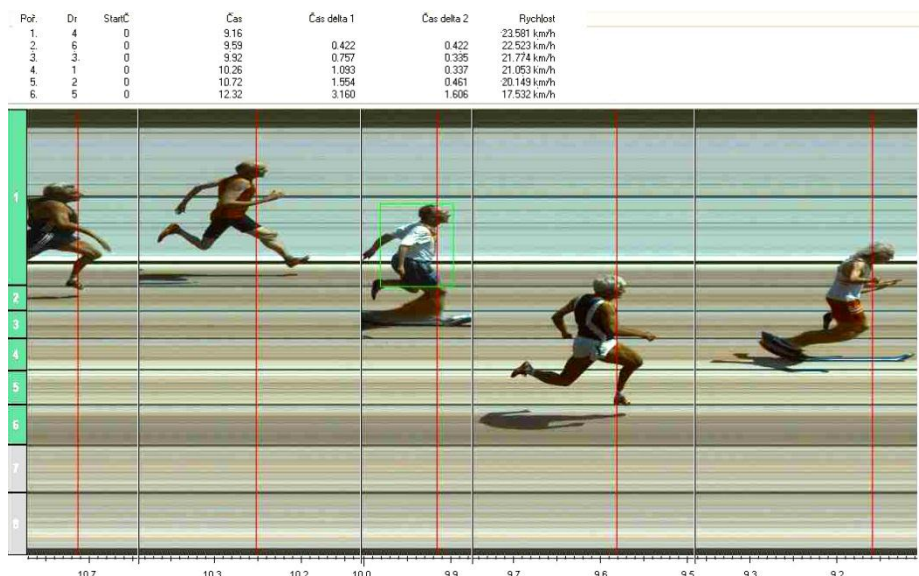
Jani, tobě ještě jednou děkuji za diplom.

Držím palečky a budu na vás myslet při dvou brzkých závodech.

Zdraví Maruška







*celkem závodilo 69 veteránů
a nastoupilo k 176 startům*

Mistrovství ČR veteránů Opava 7.7.2012

vrchol hlavní sezóny

8.7.2012

Nazdar reprezentanti,
děkuji Vám za mimořádně úspěšný zájezd na Mistrovství republiky, děkuji spolehlivému autodopravci i za potěšení z úžasných rekordních výkonů a z diplomů mých nadaných omládnutých svěřenců. S nominovanými reprezentanty ČR na mezistátní víceutkáni začátkem září se jistě zodpovědně připravíme na ještě lepší výkony. Videozáběry probereme na některém z následujících tréninků, kdy budeme po vysilujících závodech ještě regenerovat.



Soubory z cílové kamery zatím sice přišly pouze bez exportovaného obrazu, asi to obsluha kamery nepochopila, tak jsem si o obrázky nyní ještě napsal.

Pro potěšení Vám posílám alespoň jedno foto z příkopu po vedrem zničujících závodech a jeden výstřižek ze stolu... po vyhlášení výsledků s občerstvením, hudbou, tancem,....

Další obrázky i z předchozího večera mohu také poslat zájemcům, zejména účastníkům, nebo s jejich souhlasem, ale jen po 22. hodině a od 18-ti let věku. ☺☺

Dobrou noc a zítra třeba více.

Petr

9.7.2012

Ahoj atleti,

Opava byla fajn, až na to příšerný vedro, trochu se divím, že někdo ze starších veteránů nezkolaboval. Výkony jsme myslím předvedli pěkný, hlavně naši medailisti. Jestli ve středu stihnu dorazit na AC ještě s určitostí nevím, budu se snažit. Dám vědět...

Kamil

12.7.2012

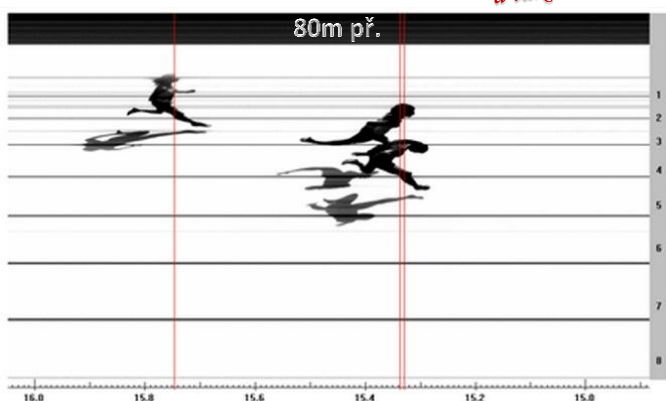
Atleti,
děkuju za diplom, kterej jste mi včera dali.
Udělal mi fakt radost.

Kamil





a takhle to vypadalo na cílové pásce



*každý z naší
čtyřlenné výpravy si
udělal nějaký osobák,
a ne jenom jeden*



předvečerní náročná taktická příprava na závody

celkem závodilo 209 závodníků, kteří startovali ve 285 disciplínách



Veteraniáda Wels, Rakousko, 8.7.2012

representace za hranicemi všedních dní



Jihočeská veteraniáda Písek, 4.8.2012

8.8.2012

Ahoj,
moc děkuji za fotky, i ty z cílové kamery, hodně jsem se nasmála, hlavně při té stovce, když se kolem mě přehnal stařík s vlasy jako hipizák, jsem to opravdu se slovy "no on mě fakt dal" do cíle doklusala. Ale nejvíce jsem pobavila asi Markétku, která mi v cíli řekla, no to je něco, ty při stovce mluvíš? ☺

Byla to krásná sobota a slibuju, že už pomalu začínám pilně trénovat (30 let válení je fakt vidět) na další mač a doufám, že se zase uvidíme.

Martina



8.8.2012

Kromě všech hodnotných výkonů nás trénujících téměř jako v kategorii staršího žactva byl obdivuhodný výkon naší mladé sprinterské naděje Martiny (zatím kategorie přípravy), která si během sprinterského souboje povídala se šedivými atletickými mladíky. Víme, co jim povídala, ale musíme se zeptat Tondy a Pepy, co jí odpovídali. Markéta se však nepřidala, neumí snad mluvit?

Petr

8.8.2012

Ahojky všichni,
podle dokumentace a fotek koukám, že jste si to opravdu užili. Hlavně Martina, která slíbila a dorazila. Za to já se všem ještě jednou omlouvám, že jsme společně nezkusily tu štafetu. ☹ Chystám se to napravit 4.9. na družstvech.

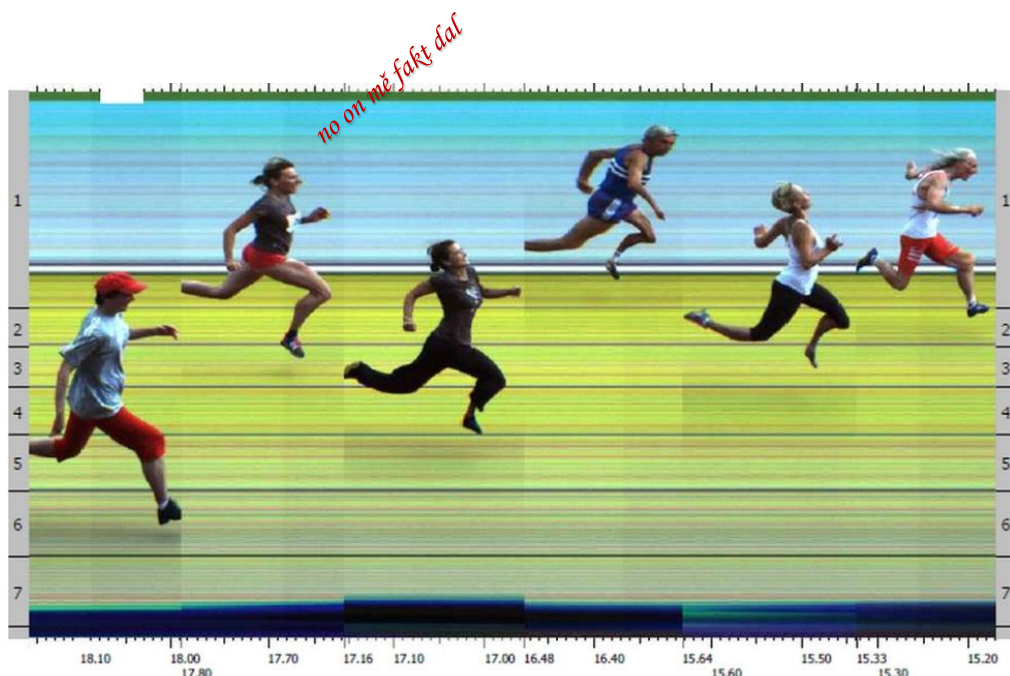
Už se fakt těším.

Zdraví Maruška



*pohár za vítězství
ve smíšené štafetě
4x100m*





Velká cena ČEZ Louny, 11.8.2012

12.8.2012

Ahoj,

tak jsem se dostala konečně do Prahy a k PC.

Přesně jak již Jana napsala. Janě se nedařilo, bylo po dešti, což by nevadilo, ale foukal hodně protivítr a měla problém s rozběhem, pak se ale zadařilo, ale na finále to nebylo. Stovka se nám povedla, leč s pěkným zpožděním. Bohužel jsme s Janou netušily, jaký je postupový klíč, takže jsme s nějakým finále ani nepočítaly. Nakonec Jana odjela a začali hlásit rozběhy finále a měly jsme běžet spolu. Tak příští rok. Výška se povedla, skákalo se mi tam moc pěkně (škoda, že tohle nemáme na AC). Já jsem ještě nakonec dala 300m, ale už jsem v to ani nedoufala a Jana byla rychlá a než jsem se sbalila na výšce, tak mi odprezentovala na 300m. a čas už víte...

Já jsem se tam pak ještě zůstala dívat na štafety a na vyhlášení a pro Janu taky něco pěkného mám, ale to až zítra.

Dana



Baroko maratón Plasy, 8.9.2012

Kamilův první maratón

8.9.2012

Ahoj,

posílám info o dnešním závodě.

Moje původní představa byla zhruba "příjemné proběhnutí se po lesních pěšinkách", kdybych používal hlavu, tak bych podle časů z předchozích ročníků musel vědět, že realita bude trochu jiná.

První zradou se ukázalo být počasí, teploty okolo 25 stupňů ve stínu nebyly nakloněny běhání, navíc jen idiot si může za takových podmínek obléknout černý bavlněný tričko.



Hned po startu se dav šilenců rozběhl naprosto nereálným tempem, někteří běžci pak přecházeli do chůze už na prvním stoupání na 2km, které bylo pro mě svým sklonem a kamením na cestě dost nepříjemným překvapením, ale zatím jsem se držel dobře. Asi po hodině běhu jsme vyběhli na kopec, kde mi vítr dost nepříjemně ofoukl unavené nohy, takže mi začaly tuhnout. Cedula sice ukazovala vzdálenost 10km, ale nohy pocitově signalizovaly vzdálenost tak dvojnásobnou, série ostrých stoupání a klesání na nich zanechala své následky. Navíc bylo úmorné vedro, původně jsem chtěl pít až po 10km ale jazyk jsem měl přilepený na patře a pil jsem nakonec na všech občerstvovačkách, díky bohu za ně, i tak jsem měl skoro pořád žízeň.

Na 15km jsem koukal kde co lítá a bříškem levého chodidla jsem tvrdě došlápl na špičatý kámen, asi půl kilometru byla bolest dost intenzivní ale postupně se to uklidnilo, na kamenitých úsecích (kterých bylo dost), se ale bolest pokaždé vracela.

Asi od 20km začala vést cesta podél potoka a tam se běželo moc příjemně, až do 24km jsem byl plný optimismu a pohody. Na 25km mě dostihly silné známky únavy, následující ostré stoupání jsem už vyběhnout nedokázal, a přešel jsem na něm do chůze. Nahoře jsem se opět rozběhl, ale běželo se mi o dost hůř než ještě před pár minutami. Přemýšlel jsem, jestli únava postupně ustoupí, nebo jestli narazím na pověstnou "zed".

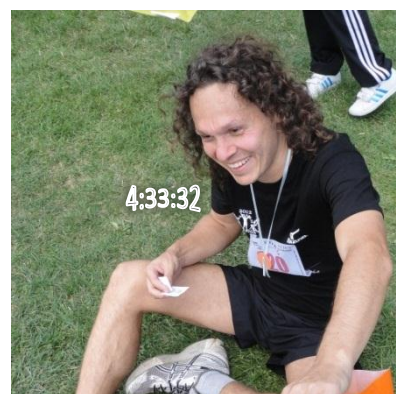
Na 33km jsem poprvé zjistil, jak ta "zed" funguje. Začal jsem se i při pomalém běhu na rovině zadýchat, nohy byly úplně ztuhlé, únava maximální a morálka na nule. Na následující občerstvovačce jsem se víc napil, snědl půlku banánu, protáhl si ztuhlé nohy a rozběhl se do lehčího táhlého stoupání. Nešlo to, prostě to neběželo. Propadal jsem malomyslnosti, přešel jsem postupně do indiánského běhu, 100 kroků chůze, 100 kroků běh, tohle se s velkým úsilím dalo vydržet. Na vrcholu kopce jsem se znovu rozběhl. Tímhle způsobem jsem pak vyřešil ještě několik stoupání, protože souvislý běh do kopce už byl prostě nad moje možnosti.

Asi na 38km jsem zdolal poslední stoupání, což mi předem avizovala nějaká paní u trati, a od té doby vedla cesta už jen z kopce a rovně, navíc docela v pěkném prostředí, takže se mi znovu začalo běžet o něco líp, i když únava samozřejmě pořád byla.

Do cíle jsem doběhl za mírného finišování s ještě jedním běžcem, dali mi medaili, dal jsem si pivo (měl jsem furt hroznou žízeň) a v tu chvíli jsem byl opravdu spokojený. Čas byl kolem 4:30, no nic moc extra, ale na poprvé to беру. (Ti nejrychlejší tuhle trať běhají za 3h.)

No a to je všechno, a až si budete chtít dát první maraton, tak si vyberte nějaký rozumnější závod než já...

Kamil



10.9.2012

Ahoj Kamile (maratónče),

tak já posílám velkou gratulaci. Obdivuji vůbec, že něco takhle dlouhého dáš. Ani jsem netušila, že jsi se na něco takového chystal a kde to bylo? Jinak bych řekla, že jsi přidal další stylisticky pěkný článek do ročenky, vid' Jani?

Bylo to asi hodně náročný, ale dle fotky v cíli, toho sice máš plné kecky, ale úsměv ve tváři svědčí o krásném osobáčku, a že není čas nic moc - nevádí, zase je co vylepšovat.

Prima večer

Dana

10.9.2012

Nazdar Kamile,

jseš borec běžec a na tréninky skokanů se již asi budeš chodit jen dívat s nadhledem... Tvůj výkon je pěkné překvapení, i když Tvé občasné závody v "plazení" už tolik ne. ☺

Díky i za pěknou reportáž. Ta fotka je opravdu až po doběhu? Kdybych věděl, kde se budou doplňovat tekutiny, rád bych se přidal. To mně začíná jít.

Říkali jsme si s Danou, že bychom po závodní sezóně mohli začít více běhat v přírodě. Ona náročnější terén, já rovinatější. Zdá se, že máš více než dobrou kondici. Když jsem Tvůj čas přepočítal na kolečko na AC, je to pod 2 minuty. Běh po špičatých kamenech, které na AC nejsou, bychom mohli trénovat postupně s malými připínáčky v botách. Na náš první maraton bychom mohli začít trénovat na AC i s ostatními. Zkusili bychom, kolik koleček uběhneme pod 2 minuty, ne?

Ale ještě nevím, jestli bych občerstvoval po každém kolečku a co by to bylo za povzbuzující nápoj.

Jana by nás mohla brzy dohnat (a nejen ona), protože bude možná moci 2 měsíce zlepšovat kondici plaváním, kde se může občerstvovat neustále (dokud ji voda nepohltní).

A co ostatní aktivní nebo alespoň částečně aktivní, neměli by také vědět, jakého máme mezi sebou borce?

Dobře regeneruj,

Petr

Mezistátní utkání veteránů ve skokanských a vrhačských disciplínách Čejkovice, 9.9.2012

12.9.2012

Nazdar mláďata,
píši Vám po nedělním úspěšném skokanském trojboji Dany v mezistátním utkání v Čejkovicích, kde skončila třetí v trojskoku a získala medaili s místní odměnou. Zde je přiložený důkaz pro ty z Vás, kteří jej ještě neviděli. Také jsem sice bodoval za družstvo jako třetí, ale medaili jsem nezískal. Má nominace byla mimořádně nečekaná, výkon jsem podal slabší než na Mistrovství republiky, ale závody v pěkném prostředí se líbily i mně. Musel jsem si sice také zakoupit repredres, ale kdoví, jestli jej ještě někdy použiji.
Petr



3.místo v trojskoku 8,79m

Ženy

1. Česká republika	88 b.
2. Rakousko	70 b.
3. Slovinsko	39 b.

Celkové bodové hodnocení

Muži

1. Česká republika	108 b.
2. Slovinsko	78 b.
3. Rakousko	47 b.

Celkem

1. Česká republika	196 b.
2. Rakousko	117 b.
3. Slovinsko	117 b.



pohár za vítězství
družstva žen



soutěžily týmy z Rakouska, Slovinska a ČR

*Dana s Petrem v nových repre dresech
s medailistou Pepou Vonaškem a Bohumilem Hovorkou*

*po vydařených závodech zasloužené vínečko...
s Blankou Vykyďalovou*





malebné prostředí Moravy s vinicemi a sklípky

122.výročí AC Praha 1890, 23.9.2012

24.9.2012

Nazdar SVĚPEROVČe a další rekreante, tak máme poslední výroční setkání na AC za sebou. Předem bylo jasné, že děti budou mít navrch a také závodily kromě čestné výjimky pouze děti. Nečekal jsem ale, že nás "veterány" budou v regulérních atletických soutěžích reprezentovat pouze Petr Bílý a Aleš Kunovjánek.

Nu což, hlavně že se přišli ukázat a popovídat si jinak aktivní Dana, Jana, Kamil, Emil, Jarda, Luděk i Vláďa. Kromě Dany, která vyladuje na další Mistrovství ČR (již v sobotu), jsou ostatní jmenovaní zatím poněkud zdravotně indisponovaní.

Protože se mně omluvilo předem pouze několik Svěperovců a další si pozvánku pouze přečetli bez odpovědi, nečekal jsem od tohoto setkání zářky, ale přesto se staly!

Přišly mezi nás totiž děvčata Irena Majetičová (Aubrechtová), Linda Nárožníková, Štěpánka Kofroňová i mé dcery Ida a Šárka. Také se přišly ukázat a popovídat si občasně návštěvnice Šárka Pěkná, Anča Vlčková a Vladka Mikolášková. S některými dalšími dospělými účastníky setkání jste se znali možná trochu méně. Setkali jsme se ale s kamarády a také jsme vzpomínali na naše atletické mládí.

Dnes jsme se na AC radostně setkali i s Gábinou Holodňákovou (Honsovou). Podle našeho příjemného povídání se dovoluji domnívat, že si s námi již příští pondělí na AC také zakluše a možná se potom přidá trvaleji. Věřím, že se na ni budete těšit i ostatní, zejména děvčata, která ji z dřívějších dob pamatujete.

A jestli se příležitostně přidají i některé další, které se také zúčastnily včerejšího setkání, bude to jistě pro všechny velmi pěkné rozšíření naší aktivní party.

Všichni se těšíme na brzká setkání s Tebou i se všemi známými tvářemi a s jejich sportovními dušičkami.

Petr





Petr Bílý letí, letí a letí ... až na 480cm



Mistrvství ČR veteránů v klasickém pětiboji Kotlářka, 29.9.2012

3.10.2012

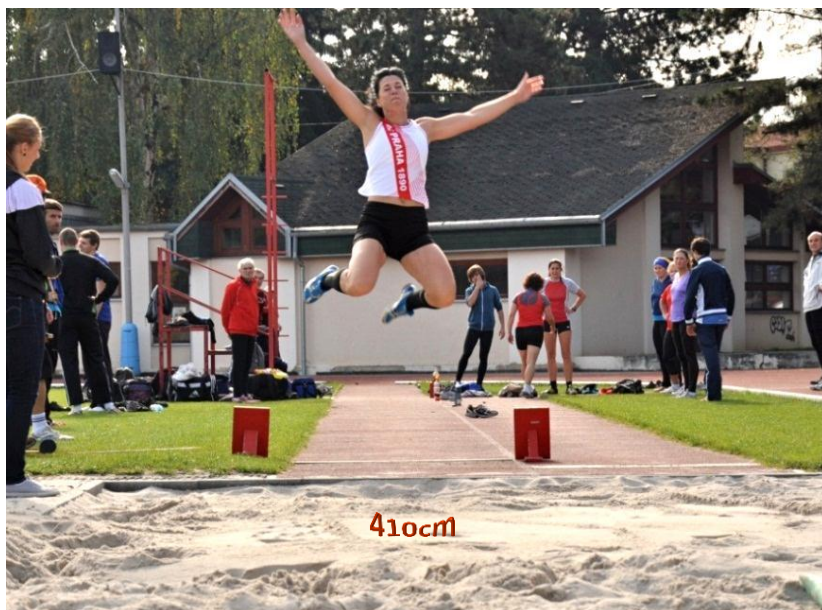
Ahojky,
gratuluji k pěknému sportovnímu úspěchu. Jsi fakt dobrá, že jsi zvládla těch 800m. ☺ Já bych ani nedoběhla a cestou umřela.

O mě se už týden pokouší chřipka a k tomu ještě zuby. Docela trpím.

Zdraví všechny

Maruška

důležitá značka rozběhu



reprezentovala nás jen Dana, ale moc dobře ... 3.místem

Víceboj smíšených dvojic Kotlářka, 21.10.2012

22.10. 2012

Zdar sportovci,
pro dnešek se omlouvám, ale nebudu. Jsem po včerejšku pěkně vorvaná jak borůvka a nemělo by to smysl. Tak ve čtvrtek na AC.

Připojuji jedno foto a konečnou tabulku výsledků a pořadí. Jen co dám fotky do kupy, hned je dám zase na rajče.

Závody byly vcelku pěkný a myslím, že i výsledky vzhledem k zimě byly uspokojivé. I když něco mohlo být lepší, ale po překážkách asi už to moc nešlo.

Prima den

Dana

22.10.2012

Ahoj Dano,
tak jsem rád, že jsi nakonec za mě našla náhradu, myslím, že vaše výkony i celkové umístění není vůbec špatné.

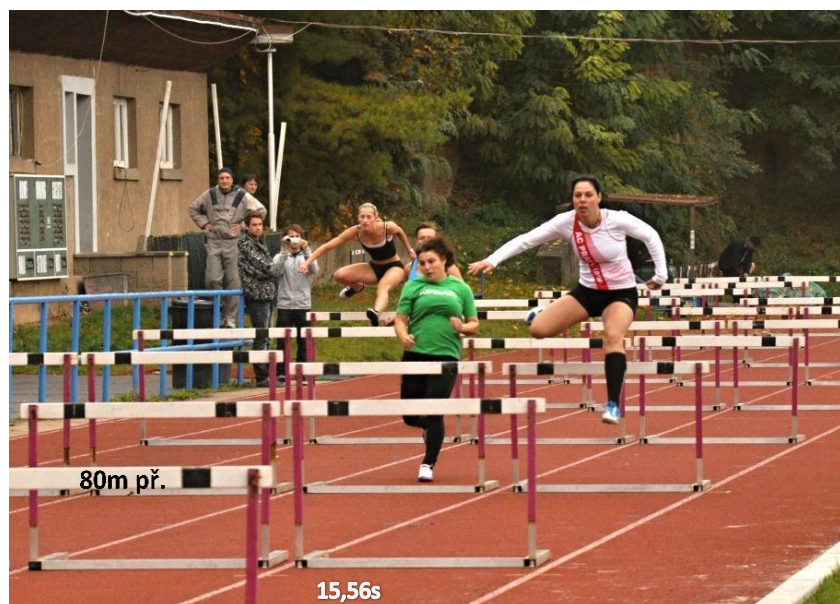
Já dneska na AC půjdu, ale jen na chvíli, koleno ještě není ok.

Kamil



teploměr ukazoval pouhých 9°C

Daniným náhradním partákem za zraněného Kamila byl Vašek Toman



umístili se na krásném 5. místě



nepřehledné předávací území při štafetě 2x400m

Setkání mimo hřiště

Jarní - v tělocvičně ZŠ Bítovská, 1.4.2012

3.4.2012

Ahoj všem též,
nejprve velké poděkování Zuzce za azyl v "její" tělocvičně a za to, že jsem si poprvé v životě mohl zahrát mně neznámý sport. A ve spojení s možností doplnit vypocené tekutiny to bylo úžasné! No a Dano, i když za všechny fotky "nemůžeš", tak jsou skvělé!

Díky všem a někdy zas při nějakém pocení nashle!

Všechny zdraví Luděk

5.4.2012

Nazdarek Zuzano,
právě jsem se vrátil z chalupy. Byl jsem tam od pondělí makat a nevím, co mně více utahalo. Asi tělocvična, protože ještě v úterý jsem terénní úpravy zvládal jen s vypětím vůle. Takže až teď sleduji korespondenci a prohlížím fotky. Díky za tu bezvadnou příležitost setkat se s Tebou, s dalšími odvážlivci i s "trénujícími", pobavit se a ještě se při tom mírně řečeno zahřát. Bylo to moc fajn nejen v tělocvičně, čehož jsou důkazem i fotky od Dany. Viděl jsem, že jsi stále v dobré kondici, i když trénuješ mimo můj dohled. Neumím si představit, jak se ještě zlepšíš po omlazující pomlázce. Tobě i ostatním přeji veselé Velikonoce. Petr



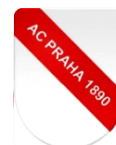
3.4.2012

Hoj hoj všichni,
fotky jsou všechny super... Obzvlášť se mi líbila dokumentace Ludkova upsání se "dávlu"...
Tělocvična určitě poslední nebyla, pokud bude volno znovu se sejdem. Pilně trénujte, ať nemusíte příště být v mém družstvu netrénujících.

Užijte si velikonoce

Zuzka

upsání se „dávlu“ ...



Podzimní - v tělocvičně ZŠ Bítovská, 2.12.2012

Nazdar SVĚPEROVČE a ostatní Masters,

nejprve děkuji Zuzaně za tu příležitost, že jsem si v neděli 2.12. zase jednou mohl s větším počtem mláďat užít tělocvičnu trochu aktivním pohybováním i doplnění tekutin v následném saloonu.

Na florbal nás bylo trochu více, proto jsem musel střídat, pouze lehce jsem se zahrál a ani jsem se nezničil tak jako minule. Já jsem si skoro nezahrál, protože mně soupeři Jarda, Ondra, Martin, Emil a ani další nechtěli přihrát a naopak se mne snažili obehřát, ta drzost! Na dalším

"tréninku" se jim to chystám osladit. A když jsem byl v brance, tak se naštěstí netrefili do mě ale jen do branky...

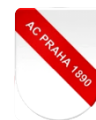
A podobně při volejbalu v druhé hodině to byla už úplná pohoda. Přes mé obavy se ani soupeřům nepodařilo mne zranit, tvrdý točený servis odnesly pouze brýle a jinak jsem se míči mistrně vyhýbal.

V saloonu jsem se dobře najedl, kapku napil a s vybranými oblíbenci jsem si popovídal, hlavně o naší nádherné atletické budoucnosti. Naše kronikářka Jana nejen mně předvedla připravovanou ročenku, kterou se chystám důkladně zpřipomínkovat. Také jsem nikoli pro mne, ale pro AC zase ulovil candáta (s humorem) a marénu (s rozpaky). Všichni ocenili ukázkou poháru za vítězství ve štafetě 4x100m, protože jsem tam neběžel. Také se nafotily nějaké fotky, ale autor mne na nich úmyslně nezabíral nebo mne vystříhal?

Moc jsem toho nevypil a tak jsem se vypotácel po svých a domů jsem ještě ten den trefil. To byl den!

Doufám, že zážitky ostatních byly podobně pěkné.

PERO





další upsaná duše ☺



bylo to nejpčetnější setkání Svěperovců

Malá i velká atletická výročí

16.1.2012

Ahoj sportovci,
musím se vám s něčím svěřit. Po podzimním srazu AC v roce 2010 ve mně hlodala myšlenka, začít se zase trochu hejbat. Přesně před rokem, tzn. 16.1.2011 jsem po letech poprvé vyběhl, s několikaminutovou přestávkou na popadnutí dechu urazil celkovou vzdálenost 2,5km a málem při tom umřel.

Myslel jsem si tehdy, že si snad trochu zlepším kondici. Kdyby mi někdo řekl, že za rok budu mít za sebou skoro 200 tréninků a skoro 20 startů v různých atletických disciplínách, tak bych si akorát zaťukal na čelo. Nevěřím tomu, že bych to zvládl sám, bez vaší společnosti a podpory. Tak vám tímto děkuju, bylo to fajn. A doufám, že další rok bude stejně dobrej...

Kamil

Kamile blahopřeji!

Jsi jednička! V pátek budeš mít i mou podporu. Držím ti palce i do dalších atletických let.

Markéta

Ahojky Kamile,

taky se přidávám s gratulací. Jsi fakt frajer. Doufám, že i já rozhýbu své staré kosti a svaly a vyrazím na veteránské závody. Ještě jednou blahopřeji.

Maruška

Ahoj Kamile,

tak to blahopřeju! Myslím, že jsi za ten rok udělal opravdu kus práce... uplázil si hodně kilometrů. ☺ Doufám, že v pátek proběhne aspoň nějaká malá symbolická oslava. ☺

Jana

Na Tvůj zdar Kamile!

přidávám se k děvčatům a také Ti gratuluji. Jestli je 16.1. kouzelné datum, tak dnes začnou i další. ☺ Protože je více zájemců o začátek pohybování se, mohl bys tu svou skoro motivační zprávu poslat i dalším Svěperovcům?

Jak píše Jana, v pátek to oslavíme po tréninku a snad i dnes tréninkem.

Těšíme se na další výročí.

Petr



Kamilův virtuální dort

Naše nové oddílové dresy

24.2.2012

Nazdar borci,
v době dnešního rozcvičování v nafukovače bude velkolepá show a módní přehlídka JARO - LÉTO. Jednotlivé kusy této kolekce je možné zakoupit i na splátky. Vstup volný.
Také se již těším.

Petr

Petře,
a ty budeš chodit jako model? Tak to si nemůžu nechat ujít... ☺
Jana

24.2.2012

A jaké jsou?

svůdné



atraktivní

stylové



módní



zeštíhlující



pohodlné



elegantní



originální

vítězné



příjemné



sexy



krásné

kvalitní



smyslné



luxusní



...jsou prostě nejlepší!!!

Konstruktivní rady a kritiky našeho „trenéra“

15.1.2012

Nazdárek Danuš,

ješ sice druhá, ale máš další černý puntík, protože jsi nečetla pořádně a narušuješ trenérovi (kruťas a diktátor Tichonov) plány!

Jak by jí to mohlo být líto? Míša by podle mně měla nožku vyléčit, mít správnou životosprávu, pitný režim možná s hořčíkem a začít pomalu trénovat od shora. Až se svému trenérovi svěří, že se léčí, připravíme individuální plán a na MR by se mohla připravit.

Hlavně jestli víš, na které disciplíny Tě trenér na MR za odměnu postaví?

Těš se na zítra.

Petr

21.2.2012

Nazdárek rekordmanko, (psáno Daně)

psala jsi, žeš po 100m ztuhla. To je normální, když na 200m netrénuješ rychlostní vytrvalost. Tak teď co s tím? Trénuješ 2x týdně, a RV je potřeba trénovat nejméně 2x týdně. Nebo trénovat technické disciplíny a rychlost, na 200m se radovat z každého malého zlepšení a nečekat zázračné zlepšení ☺

A třeba za 2 roky trénovat 4x týdně ☺☺ a přidat i RV a pak více zlepšit i 200m? ☺

Petr

*„Dany výkony z minulých závodů ještě nejsou v roence!
Další černý puntík!“*

11.3.2012

Kamile, Kamile !

posílání videa všem nebylo nutné. ☺ Zítra Ti to osladím! Ale je vidět, že v technice výšky máme oba co dohánět. ☺. Na výkon Dany jsem ještě neměl. Uvidíme zlepšení, až budu skákat v tretrách a až zlepším fyziku?

Petr

26.5.2012

Nazdar Svěperovci,

někteří z Vás podle výkonů a podle tréninkové píle pomalu přecházíte z kategorie veteránské přípravy výše do veteránského dorostu. ☺

A někteří se také velmi zajímáte o zlepšení techniky disciplín. Z pár letošních závodů jsem pořídil videa a s některými z Vás jsme je probrali. Aby to ale nebyl zbytečně ztracený můj i Váš čas, bylo by vhodné, abyste si zjištěná fakta vždy zaznamenávali. Podle nich byste mohli upravit trénink a tak byste mohli časem zjistit případné pokroky.

Kdysi, v 80. až 90. letech minulém století, v době Vašeho dorosteneckého výkonnostního růstu jsem nosil přes rameno na závody i na tréninky video Betamax, natáčel Vás a při tréninku jsme se snažili technické hrubky opravovat. Také jsme to porovnávali s filmy "Technika mistrů". Vzpomínáte na ty časy?

Nyní pro ty z Vás, kteří byste měli vážný zájem o toto sledování dlouhodoběji, mohu pro větší účinnost Vaši techniku natáčet i při některém tréninku a hned můžeme aktuálně Vaše pohyby upravovat...

Jestli o tuto nabídku máte zájem, dejte mně to prosím brzy vědět.

Petr

*„Zítra, pondělní trénink, bude pro dnes závodící trošku regenerační.
Jana si ovšem přidá (ví proč!).“*

13.6.2012

Nazdar mláďata,

jistě se na příští dva závody těšíte na další osobáčky a proto si v pátek a v neděli trošku zatrénujeme techniku. Mám připravená videa z více závodů a proto se na ně i na fotky Lucky podíváme a poučíme se z nich. V pátek si dáme hlavně průpravné cviky (imitačky) a zkrácenou techniku, v neděli techniku celou a kdo bude mít ještě sílu a chuť, přidá si dobrovolně rychlost, která nás čeká v pondělí. ☺

Mějte se a dejte vědět,

Petr

*„Dnes budeme ze závodů probírat technické dovednosti
na videozáznamech a do příště se v nich jistě zlepšíme.“*

12.9.2012

Nazdar mláďata,

Domnívám se, že možná někteří z Vás již začínáte uvažovat o pokračování tréninku ve smyslu ještě lepší výkonnosti v příštím roce. Kdybyste se chtěl někdo z Vás se mnou domluvit na společné přípravě postupného a přiměřeného tréninku na delší dobu, dejte mně prosím brzy vědět, jak byste si to představovali. Abych psal jen za sebe, já si mohu trénovat podle chuti celkem kdykoli budu mít čas, tělocvičnu jen pro sebe naprosto nutně nepotřebuji, na AC a do přírody mohu kdykoli a do haly možná také. A co mám trénovat v nejbližším období pro mírné zlepšování kondice, vím.

Předem děkuji za odpověď.

Petr



„kdo chvíli stál,
stojí opodál...“

Čtvrtek- Obvyklý dopolední program se seminářem o tom, jak zlepšit techniku běhu. Po tréninku jsme se marně zkoušeli zlepšit náš stav protahevacími cviky. Odpoledne jsme se opět koupat. Večer byl společný program opět na jednom z dívčích pokojů.

Večerem tuším jsme opět trávili společně večer. Tentokrát však v letním kině, kde dávali Čelisti. Filmového představení se zúčastnila i ta děvčata, která včera neuposlechla příkaz trenéra, a z tohoto důvodu měla představení zakázáno. Jejich jednání mělo za následek, že v sobotu po individuálních pohovorech s trenérem jela děvčata předčasné domů.

Sobota - Před tréninkem nás opustila děvčata spolu s Pavlem, který dohlížel na jejich odjezd z Houšky. Pro stálý déšť se obvyklý, depednční sportovní trénink nekonal. Večer jsme strávili společně při svíčkách, protože vypli elektrický proud.

Neděle- Po dopoledním tréninku a obědě odjezd do Prahy.

Zapsali kronikáři Maruška

Čtvrtek 1.12. -

Po důkladné koupeli vyrazili „nákupčí“ Míla a Lucka do Jablonce na nákup. Ani jeden nevěděl, kde obchod je a tak jim to trvalo docela dlouho. Nakonec jsme se dověděli, že ten správný obchod stejně nenašli.

George Prohazka : KRONIKA soustředění v Jablonci nad Jizerou

Pátek 2.12.- Ráno po vydatné snídani jsme měli první "semík", při kterém ještě někteří dospávali noc. Dopolnední trénink proběhl vcelku dobře, ale po posilování jsme všichni přivítali s povděkem bazén. Při regeneraci jsme se příjemně proplavali, někteří se skoro utopili při překonávání podvodních vzdáleností jak v malém, tak velkém bazénu. Po obědě jsme se vydali na celoodpolední výlet na běžkách. Jeli jsme do Bedřichova autobusem a tam odtud jsme se měli pokusit překlenout dálku mezi Bedřichovem a Jabloncem. To se nám bohuďák nepovedlo, ale všichni byli rádi, že jsme skončili v Jablonci. Večer jsme vyplnili sledovaním Robina Hooda a semíkem, což se ale nedá srovnat.

Sobota 3.12. - Dopolnední jsme, jako každé dopoledne trénovali. Odpoledne jsme se všichni těšili, že půjdeme do města a že si snad něco koupíme. Byli

Sobota 3.12. - V podvečer jsme měli naplánovaný výběh, ale

Sobota 3.12. - V podvečer jsme měli naplánovaný výběh, ale nějakým způsobem (nevysvětlitelným) se nám do toho podařilo připojit koulování, čímž jsme strávili asi 0:45 čistého času.

pravil svatý Petr, SVĚPERO na soustředění v Jablonci bylo v činu volná.
Večer byl většinou odpocinek nebo společná zábava.

Kladně hodnotím tréninkovou práci účastníků. Jen, aby byla i nadále tak dobrá. Také jsme zlepšili vedení tréninkových deníčků. Parta se opět utužila a zapadly do ní i nové členky.

Proběhla i bodovací soutěž, která byla málo populární, protože se při ní projeví i menší kázeňské přestupky a jiné nedostatky. Hodnotil se trénink (i před a po soustředění), kázeň, deníčky, pořádek, získané odborné znalosti, služby a funkce. Na samotném soustředění byli nejlepší : L.Weberová, L.Drábková, J.Jichová a P.Houšková. Celkově však dopadli nejlépe : Dana Doksanská, P.Houšková, K.Durnáková a J.Jichová. Škoda, že po soustředění onemocněli L.Weberová a M.Cymbál a tak nemohli pokračovat v tréninku. Velkou chybu však udělaly M.Chalupová a L.Drábková, že po soustředění v tréninku v naší skupině povolily, ale věřím, že se do něho opět dají pořádně. Podle celkového bodového stavu budou účastníci soustředění oceněni. Zvláštní odměnu za největší pomoc (s tréninkem i stravováním) dostane D.Doksanská.

Finanční stránka soustředění dopadla celkem dobře, ve
zálohy vracet. Na dlužník byla strava : průměrně 37,70 za d
P.R. (22.12.88)

Neděle 4.12. - Večer
jsme měli společenský
program. Hráli jsme
logika a šachy.

Pondělí 5.12. - Po obědě jsme se dívali na televizi a pak jsme hráli logika a šachy. Večer jsme opět hráli šachy a logika.

Kasan získal i titul
přeborníka ČSR.

V TSM jsme měli
5 členů a 2 kandidáty,
od podzimu jsou v TSM
4 členové a 5 kandidátů.

Při přeborech Prahy
na dráze jsme získali
tucet medailí (z toho
4 tituly) a v hale
dalších sedm medailí
(3 tituly).

trenink v dorostenecké skupině přípravě.

Jací byli členové naší party? Ze starších dorostenců trénoval velmi dobře a zákonitě se zlepšil i výkonostně jen Vosecký. Pavel Mlch a Kasan začali v zimě dobře jako v minulých letech, kdy vyrostli v naší partě mezi nejlepší v ČSR. V hale 88 se také zlepšili: Kasan přeborníkem ČSR, Mlch skočil již 194cm do výšky. Oba pak "usnuli na vavřínech", přestávali trénovat a tak přišel zákonitě pokles výkonosti. Ostudně poškodili naše družstva dorostu a mužů, dobrá jména AC i svého treméra a pro zhoršenou výkonost byli vyřazeni z TSM. Nepomohly domluvy ani napomenutí trenérem a vedoucími AC. Protože však mají nejlepší atletická léta teprve před sebou, není ještě všechno ztraceno, ještě se mohou k atletice vrátit... Mladší dorostenci r.72 byli čtyři, prošli rokem 88 celkem dobře a byli platnými dorostenci AC. Z ročníku 73 přešli do party ze starších žáků tři a dva přišli z TSM. Žádný z nich však nebyl dorostenecký, proto do skupiny mladších dorostenců z nich vstoupil jen jeden od r.90 velmi slabě. Doufáme, že se takový výpadek nebude v příštím roce opakovat. Do kategorie mladších dorostenců pro rok 89 přešla do naší skupiny z děvčat AC, r.74, jen Jíchova. Naštěstí mezeru zacelily posily z Tretry. Z pěti děvčat r.73 se měly dobře k světu jen Mlchová a Durnáková. Šmejcová a Karlíková laborovaly stále s bolestmi kolenní (dle lékařů růstovými) a jejich kamarádka Hildebrandová bohužel také odpadla. Na podzim přišla do naší party ze Slovanu Bohnic nadějná Weberová. Dorostenky r.72 Pušová a Houšková trénovaly a zavedly celý rok dobře a pilně se připravují i na sezónu 89. Ze dvou starších dorostenců trénovala a tím i zavedla lépe Doksanská než Adameková. Ta se koncem roku již vyučila a nyní chodí do práce. Od té chvíle však na své úspěšné atletické léta jakoby zapomněla (zatím). Navíc se k nám koncem roku na ušpině unášil oblíbený Bělák, již můžeme

SVĚPERO účtuje s rokem 1988

(malá statistika je na připojené tabulce)

Úspěchy

Tajemství úspěchu SLÁVA I BOJ

SVĚPERO 1988		TRÉNINK 1988				výkonost 88 (i hala)				doporučení	
žák/ročník	trénink	de dorostenců (zimní-léto)	od dorostenců (léto-zima)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	na zlepšení výkonosti a jiné výhody	Poznámky
žák/ročník	trénink	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	průběh (léto-léto)	na zlepšení výkonosti a jiné výhody	Poznámky
70. Mlch P.	AC 3	4 50 5	1	slabý, nekáčen	II. výš. + 3	—	—	—	—	—	[1] v r. 87 a v hale 88 dobrý, (rychlost AC) pak snížen, trénovanost, nevyužívá, výkonost, pak uplně selhal, (rychlost AC) pak snížen, trénovanost, nevyužívá, výkonost, pak uplně selhal.
Kasan	Tetra 7	5-6 70 6	1	průměr, nekáčen	I. troj. + 11,1	1/4	—	—	—	—	[6] až do haly velmi dobrý, od něho chvilu (v r. 88) výkonost došlo, selhal.
71. Vosecký	Tetra 2	5 80 5-6	90	3	dobrá	10b. + 23,3	19/11	—	—	—	startovní, cestovní, [4]
Adameková	AC 5	4-5 55 4-5	60	1	slabší	II. výš. / 5	—	—	—	—	(startovní) [6] postupně snižuje trénovanost, nastoupila do práce
Doksanská	AC 3	4-5 80 5	95	2	lepší, průměr	II. dál. / 4	13/-	—	—	—	startovní, cestovní, [5] poměrně jako budoucí trenérka
72. Michalík	Tetra 4	4 85 5	60	1	dobrá	II. troj. kand. 2	—	—	—	—	startovní, cestovní, [5] 7 týdnů zranění kotníku
Procházka	—	4 95 4-5	90	3	lepší, průměr, nekáčen	II. troj. kand. 1,3	—	—	—	—	startovní, cestovní, [4]
Vrátný	Slovan	4 65 4-5	80	1	slabší	II. troj. / 1,3	—	—	—	—	(startovní) [1] výkyvy v účasti na trénincích
Poláček	Slovan	4 60 4-5	75	1	slabší	II. výš. / 5	—	—	—	—	(startovní) [2] výkyvy v účasti na trénincích
Pušová	AC 4	4-5 90 5	90	3	lepší, průměr, nekáčen	I. výš. + 1,3	8/7	—	—	—	startovní, cestovní, [4]
Houšková	Tetra 4	4 75 4-5	95	2	dobrá	II. dál. / 5	—	—	—	—	startovní, cestovní, [4]
73. Cymbál	Tetra 3	3 95 4	75	2	dobrá	výběr 10b. kand. 1	—	—	—	—	startovní, cestovní, [2] 2 týdnů nemoc (procházka)
Pravda	AC	3-4	—	0	(slabý)	—	—	—	—	—	[0] přestál v úvodu, (nevyhraněný, mály výkon)
Hladík	AC	3-4	40	—	0	špatný	III. 100	—	—	—	[0] přestál v úvodu (sprinter, mály výkon)
Karcs	AC	3-4	30	—	0	slabý	—	—	—	—	[0] přestál v úvodu, (nevyhraněný, mály výkon)
Froněk	—	3	60	—	0	slabší	III. 100	—	—	—	[0] v úvodu přestál, pak nemoc (nevyhraněný, mály výkon)
Svoboda	—	3	20	—	0	slabý	—	—	—	—	[0] v úvodu přestál pro zranění, (nevyhraněný, mály výkon)
Mlchová	AC 5	4 95 4-5	100	4	velmi dobrá	I. výš. + 2,2	13/-	—	—	—	startovní, cestovní, [7]
Durnáková	AC 3	4 85 4-5	100	3	průměr, nekáčen	II. výš. / 3	—	—	—	—	startovní, cestovní, [6]
Hildebrandová	AC	3-4	50 4	10	0	slabá	III. dál. kand. 4	—	—	—	[0] na podzim jen zimní trénink (mály výkon)
Šmejcová	AC	3-4	40	—	0	slabá	II. dál. / 9	—	—	—	[0] v úvodu přestál pro zranění, (mály výkon)
Karlíková	AC	3-4	30	—	0	slabší	—	—	—	—	[0] v úvodu přestál pro zranění, (mály výkon)
73. Weberová	Slovan 2	—	4-5 75	1	velmi dobrá	II. dál. / 7	—	—	—	—	[0] dlouhá na Bohnicích 2 týdnů v pracovní nemoc
74. Jíchova	AC 3	—	4 90	1	dobrá	II. výš. / 1	—	—	—	—	startovní, cestovní, [0] od října
Chalupová	Tetra 3	—	4 85	1	průměr	II. výš. kand.	—	—	—	—	(startovní) [0] na podzim začala docházet do Tretry

Kronika zranění aneb Lazarovci

15.1.2012

Ahoj sportovkyně a sportovci!

Podávám rychlé a pokud možno stručné vysvětlení mého zranění: Asi by platilo přísloví - pokud na něco nemáš, nedělej to!

☺☺☺ Určitě příprava nebyla taková, abych vyrazila na závody. Přetížení organismu u tzv. nárazových sportovců, (jak jsem se dočetla) pak vede velmi často k natažení svalu až rupturám. Asi! :-) Mohla jsem se možná taky víc rozcvičit, těžko říct. Možná i po delší době byla spíš celková únava, kterou jsem zas až tak necítila, nevím. Teď už je to jedno! Pro příště poučení!

V ten pátek večer mi bylo trochu ouvej, jak jsem jela autem domů, zatuhla jsem a ten večer už jsem hopkala jen po jedný. Chladila jsem, dala si Mydocalm tabletku na uvolnění svalů, Ibalgin a hup do postele. K ránu to bylo lepší. Včera už jsem se přesouvala šoupáním ☺ a dneska už chodím docela dobře, ale po patě, kulhám, dávám si bacha. Mažu Emoxenem gelem, stahuju obinadlem, hlavně když jsme jeli vypravit Dendu na lyže. Volala jsem kamarádce doktorce, která je i má praktická. Mám tohle všechno dělat dál a uvidíme, pokud se to nebude léšit. Já myslím, že bude, chce to čas. Mám sice nohu lehce oteklou asi o 2cm větší, než pravou, ale jde to. Auto zůstane doma, jedu do práce busem. Doma normálně funguju, jak jinak!

Mějte se dobře a brzy na viděnou.

Míša



17.1.2012

Ahoj!

Žofré byl včera, kdy jsem pajdala jako on! Ty hole jsou úžasný, lepší pohyb!

No a samo posiluji! Já jsem té mé praktické volala hned v pátek večer, možná jsem jí taky jen řekla, že je to natažený Neva. Od včerejška mám péči. Na kontrolu jdu za týden, tj. v pondělí 23.1. Uvidíme! Snažím se to mít hodně v klidu, jak jen to jde. Určitě chci být brzy fit.

Tak hezky všichni trénujte a já vám budu držet palce!

Ahoj

Míša

24.1.2012

Nazdar aktivní Svěperovci,

pozor na Míšu, prý bude mít svaly jako Pepek námořník!! Figuru má už teď pěknou, co myslíte? Ale k Pepkovi má ještě daleko. Copak se také tolik futruje špenátem? Tak vidíte, asi nebude mít takové svaly. Ledaže by využila námořnickou metodu posilování, která se u nás stává dalším moderním sportem. A není tak nebezpečný jako Zumba. Jestli má Míša trochu času, mrkne na to, třeba to i vyzkouší a zážitky může napsat do tréninkového deníčku i mně.

Co myslíte, Vy ostatní, kteří máte také minisvaly veteránů jako já, hodí se to pro doma?

Opatrně!

Petr

15.4.2012

Ahoj sportovci

Je mi líto, ale včera jsem špatně šlápla a udělala jsem si výron na vnějším kotníku pravé nohy (překážky L) a mám to hezky oteklý. Chodit ale můžu, ale nevím, jestli zítra přijdu si max. zaposilovat.

Jinak chladím, stahuji a nožku mám pěkně na stole. ☺

Mějte se líp jak já.

Dana



*Kamilovo zranění
při dálkařském tréninku*

Ahoj Dani,

ale včera už nebylo 13. ☺ Doufám, že to není vážný a brzy budeš v pohodě a zase lehce běhat přes překážky. ☺ Musíme být opatrní, každý zranění je znát, nemůžeme si dovolit žádný ztráty, je nás málo... ☺

Tak přeju brzký uzdravení,

Jana

10.6.2012

Ahoj všichni Svěperovci,

gratuluju k pěkným výsledkům, bohužel ani koncem června vám k bodům moc nepomůžu. Tento týden mě čeká taková malá operace, artroskopie levého kolene, které se úplně zbláznilo a nechce poslouchat. Myslím, že to jsou ty trojskoky v mládí. Takže držím palce, příští týden se zastavím (o berlich) a doufám, že pak se to rychle zlepší. Na podzim už počítám s výkonem.

Jarda

15.7.2012

Ahoj,
fotky z Opavy jsou moc pěkné, fotograf byl opravdu šikovný, vlastně hlavně vy. Těším se, že si zítra na AC opět zatrénujeme. V pátek jsem se na té výšce chtěla odrazit co nejlíže laťce a k tomu v rychlosti a takhle to dopadlo. Mé odrazy daleko jsou prostě opodstatněné. Docela mě dojalo, jak jste se mnou soucítili.
Doma se mi smáli, že se ani netrefím mezi stojany.
Jasně, že budu zase brzy skákat, když jsem praštěná.
Markéta

*potlučenou hlavu se nám
nepodařilo zdokumentovat ☹*



Ahojky

To je teda barvička!!!

Kup si Ibalgin duoeffect, ten dobře hojí i modřiny a samozřejmě tlumí bolest. Hlava je snad dobrá! To mě fakt mrzí, že jsem nebyla na místě. Ale jak už jsem dnes říkala Marky v telefonu - pátek 13. opět nezklamal! Mě se to stalo taky v pátek 13. Že by to fakt fungovalo?

Pondělí pro mne vypadá nadějně, že bych dorazila a asi si dáme lehké školeníčko o první pomoci! Myslím, že se to hodí vždy! Podle toho, co mi M. vyprávěla a asi nás úrazy potkávat budou.

Mějte se, čauky,
Míša

Nazdárek atletky

No a Markét to je docela slušná, taky jsem takovou nedávno měla, když jsem uklouzla a sjela pěkně mramorový schody. Každý na mě tenkrát čuměl co se to sype po schodech, ale najednou se všichni otočili a já se bolestí nemohla ani zvednout. Měla jsem modré pozadí asi dva měsíce. Kup si heparinovou mast.

V pondělí se s vámi těším na trénink.

Zatím páčko,
Dana

28.8.2012

Naše milá Markétko,

po dnešku mně není do vtipkování, protože mně mrzí, co se Ti stalo. Chtěla jsi asi zvládnout více překážek než Jana a Dana. Ale asi jsi již nemohla a tak jsi bohužel trochu nešikovně vyšlápla stranou na nohu překážky. Výron však není žádná tragédie, buďme optimisty a doufejme, že se Ti kotník brzy uzdraví. Navrhuji Ti, abychom si někdy brzy sednuli a v klidu si o Tvém tréninku popovídali.

V závodech jsi vždy výborná, ale tréninky bys měla mít zatím, ale až budeš fit, nejen trochu mírnější, než Dana a Jana, ale šité Tobě na míru. Potom se budeš zlepšovat bez takovýchto nepříjemností.

Prosím piš, očekávám nejen zprávy o Tvém uzdravování.

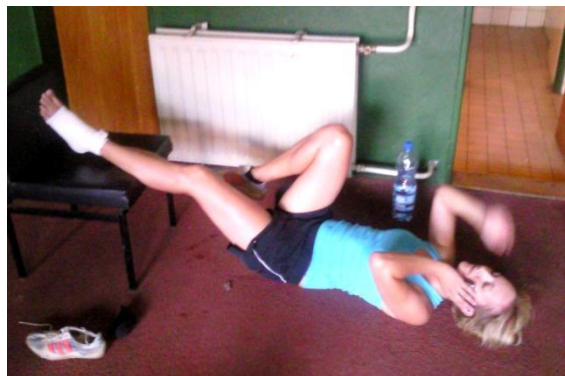
Myslím na Tebe,
Petr

29.8.2012

Ahoj Markéto,

to je teda pech, snad sis tímhle definitivně dobrala svou porci sportovní smůly... přeju brzké uzdravení.

Kamil



29.8.2012

Ahoj Kamile,

moc děkuju za soucit a přání brzkého uzdravení.

S berlema je to pěkná otrava, hlavně přemisťování do schodů a ze schodů. Takže už mě bolí i křídla atd., no na konec budu moct asi stejně jenom ty vrhy.

Sportu zdar!

Markéta

12.9.2012

Ahoj Kamile a spol.,

už jsem bez modřin a chodím úplně normálně. Kotník je pořád oteklý a taky ještě nekotníká jako dřív, což doufám nastane. Budu potom muset začít opět nanovo s kondicí a navíc s tou mojí neuvlí.

Mějte se bojovníci báječně, myslím na vás!

Markéta

5.9.2012

Ahoj,
určitě čekáte na novinky ohledně mého kolene...
Prvně hlavně jsem splnila, co mi Petr prorokoval, že teď už musím být se zraněním na řadě. Petře zase to moc nepřežej, nebo budeš trénovat samý paralympiky. ☺
Takže nejdřív jsem zašla na chirurgii a pak na ortopedii. Tam mi provedli punkci, odsáli krev, stříkali nějaké "léky" a zafačovali. Na kontrolu jdu v pondělí, do té doby úplný klid. Pak mi řeknou i více... jestli je to meniskus (ale ten se zdá být dobrý) nebo jen vazy.
Na chirurgii mě strašili, že to bude tak měsíc, než to budu moci nějak zatížit sportem, na ortopedii mě strašili ještě více, že už běhat třeba nebudu. Ale vzhledem k tomu, že ten doktor měl tak 150 kg, tak pro něj běhání musí být strašná představa. ☺
Takže uvidím, jak se to bude vyvíjet, plánuji tento i příští týden úplný klid.
Petře, ale zlepšuje mi náladu tvůj údiv nad tím, že jsem zrušila Čejkovice, když se na sebe podívám, jaký jsem mrzáček, tak už se vidím v neděli v Čejkovících, jak mi to lítá... ☺
Tak se mějte, dávejte na sebe pozor.
Jana



už výraz napovídá, že to nedovadlo dobře ☹

6.9.2012

Ahoj Jano,
je to fakt smůla... přeju ti rychlé uzdravení a úspěšný návrat na dálkařský sektor. Já na ten pokus koukal a vypadal dobře až do té doby, než jsi přepadla dozadu, místo abys vstala. Podle mého odhadu (koukal jsem kam doskakují ostatní) jsi měla oba pokusy okolo 4,5 metru...
Kamil

6.9.2012

Ahoj Jani,
taky s tebou moc soucítím, jsme veteráni paralympici, nic víc snad už není. ☺ Můj táta mi řekl, že když se ze tří tréninků na dvou dokážu zrakvit, tak ať už se ke sportu ani nepřibližuji. ☺
Doufám, že se brzy uvidíme. 23.9. mám ale trochu v ohrožení.
Jinak berle jsem už zahodila a teď jsou velikým hitem pro mé holky, skáčou na nich o tyči na sedačku v obýváku. Nejvtipnější je při tom samozřejmě Eliška. Jsou v sedmém nebi, že je nemusíme vracet a jsou tedy naše.
Držím palce, ať jsi brzy fit.
Markéta

19.10. 2012

Zdar atleti,
já jsem s první tělocvičnou také spokojen. Musím ale popravdě říci, že moje fyzička, pokud to tak vůbec mohu nazvat, za moc nestojí. A taky dnešní následky na těle jsou znát. Bolí mě pravé koleno, trochu krční páteř a tentokrát levá achilovka. Ale chodit a otáčet se celej zatím můžu, takže dobrý. Následky na duchu zatím shromažďuji. Zatím jsem jenom zapomněl PIN od karty na benzín.

Sportu zdar
Emil



Kamilův kotník

2.11.2012

Nazdar Kamile,
cos to vyváděl, to sis doma přídával?
Tak i Ty už máš důvod k odpočinku
Nebo ses rozhodnul (bez mého nežádoucího kibicování) jinak?
To bude dnes asi slabá účast.
A Míše je to k smíchu!
Petr

Ahoj všichni!!!
No nevím, jestli je to ještě k smíchu, jak Petr psal. Jsme jasní invalidi. ☺ Ale pořád chodíme a trápíme se dál, takže gaučing necháme lenochům!
Kamile, brzy se uzdrav a doraž!
Ve čtvrtek ahoj,
Mišule



Tréninkové zákulisí a povolený doping

27.2.2012

Ježkovy voči!

Skoro lazaret!!! Že by opravdu platila hláška sportem k trvalé invaliditě? ☺ Asi je to spíš jarní únava, než nedostatek tréninku. Myslím, že všichni trénujete dost. A co relax, strečink, masáže? Kdo má pořádně na tohle čas? Asi moc ne, že? Chtělo by to tým lidí za sebou s mazadlami a šikovnými ručičkami. ☺

Přeji pevné zdraví a žádné úrazy!

Mišule

27.2.2012

Nazdárek Mišuliny voči,
promiň, jestli jsme zapomněli inzerovat Tvůj stav. A možná stav i dalších abonentů. To by byl lazaret! Na dnešním tréninku jsme se ale všichni usmívali, že už jsme výrazně lepší. Stačí dva dny odpočinku a můžeme pokračovat. Na začátku tréninku jsem si sval vedle postiženého místa (asi úponu) namasíroval. Nikoli doporučenou koňskou, ale snad výhodnější Emspomou.

Máš pravdu, chtělo by to rozšířit náš tým o někoho se šikovnými ručičkami. ☺ Třeba někoho, kdo nemůže trénovat a kdo ☺☺
Na brzkou viděnou.

Petr

11.4.2012

Nazdárek Danuši,
ještě víc než kolik vážíš, je důležité jak se cítíš. Potom teprve rozdíl výška - váha. A až nakonec ten bůček. ☺
Jestlipak jsi dnes posilovala? A co zítra? A pozítří? Víš přece, že Pepa Vonášek trénuje dvoufázově. ☺☺
To chce klid a nohy v teple! A na táhnoucí svaly mám na AC Emspomu a infrazářič!!

Pěkný večer,

Petr

pravidelná tréninková dřina



*všechny skvělé výkony byly dosaženy díky
Petrovým masážím a jeho emspomě*

důležitý je pitný režim



Napsali o nás...

*uveřejněno na webu
www.atletika.cz
v sekci veteránské*

O našich nejmladších ženách

Jistě jste si také všimli té úžasné invaze krásy, mládí a vitality do naší ženské veteránské atletiky. Řeč bude o dění v kategoriích W35, W40 a W45 zhruba v posledních dvou letech. Povím Vám, jak jsem je sledoval já.

Když jsem se na jaře roku 2011 odvážil závodit za béčko LIAZu Jablonec v přeboru družstev Libereckého atletického svazu (LKAS), všimnul jsem si party českolipských veteránek, většinou z W35, jak vytvořily svoje družstvo a jak srdnatě bojují o každý bod. Na písecké veteraniádě 2011 jsem poznal první ze závodnic, tehdy se ještě rodícího, nového týmu AC Praha 1890. Nu a vedle nich jsem postupně poznal několik dalších mladých závodnic i z jiných oddílů. Těší mne, že jich většinu znám osobně a mohu s nimi na závodech vést alespoň stručnou konverzaci. Statisticky přesně, znám osobně z těch mladých sportovkyň čtyři z České Lípy, čtyři z AC Praha 1890, tři z Jablonce a dále po jedné z Brna, Českých Budějovic, Kotlářky, Liberce, Radotína a Turnova. Tedy celkem 17 milých tváří. Některé další znám dosud bohužel jen pouze podle jmen, za kterými zapisuji do našich tabulek jejich výkony. A že to jsou někdy i výkony opravdu úctyhodné, vždyť stačily i na medaile v Žitavě! Ty neznámé závodnice jsou pro mne zatím v rámci působnosti LKAsu čtyři. Dokud je nespátřím a nedám se s nimi do řeči, tak snad ani nepřestanu závodit.

Ladislav Dvořák, 10. prosince 2012



Poděkování

Velké poděkování patří fotografce Lucce Dvořákové, díky které máme hodně krásných fotek, a proto naše ročenka může být takto obrazově rozsáhlá. Mnohé momentky jsou velmi výstižné a krásně dokumentují naše závodní úsilí... prostě Lucka byla vždy ve správný čas na správném místě. Doufáme, že se jí s námi líbí a že nám zachová fotografickou přízeň i nadále.

Všechny fotky, a nejen závodní, můžete vidět na webu

<http://danone71.rajce.idnes.cz/>.

Jana Zemanová



fotoreportéry se to jen hemžilo

Doslov kdysi trenéra SVĚPEROvců

Milá Jano, jsme rádi, že Tě máme. Poskládala jsi, jak tvrdíš s naší pomocí, moc pěknou ročenku veteránů AC, nejen SVĚPEROvců. Víím, že jsi na ní pracovala v průběhu celého roku. Už vloni jsi nám připravila ročenku pěknou, ale letošní je těžko překonatelná. Je plná našich různých akcí, sešlostí, tréninků, závodů s úspěchy i s nezdary a různých dalších sportování, posezení i vzpomínek. Je to moc pěkný dárek pod stromček.

Když porovnávám ročenku letošní s loňskou, připomínám si, o kolik více staronových tváří se letos v naší partě objevilo. Tabulka v ročence je svědkem počtu a úspěchů závodících, ale ještě dost dalších se letos scházelo v různém počtu kolem základní čtyřky, kterou někdo nazval Tvrdé jádro. A sice na hřišti AC, na různých jiných sportovištích a nebo třeba v tělocvičnách, či při posezení v hospůdkách. Každý si může nejen podle výběru z fotografií v ročence také vzpomenout a posoudit.

Letošek byl nejen pro většinu takzvaných veteránů AC velmi zajímavý a bohatý. Splnilo se nám tak loňské přání a tento rok byl pro nás ještě úspěšnější než ten předchozí. Nejen sportovními výkony, ale hlavně kolik se Vás, staronových členů AC opět objevilo, přidalo a tmelilo. Sportovní námahou jsme unavovali svá těla a dělali radost svým dušičkám. Proto opět cítíme, jak mládneme a stárnout necháváme ty mladší, kteří se také na závodech nestačí divit našemu omládlému nadšení.

A co si můžeme přát do nového roku?

Nejen úspěšný start, pevné zdraví, hodně lásky, trochu štěstíčka a více pozitivní víry.

Ale také, aby se přátelství, které je mezi námi, a které je součástí našeho šťastného setkávání, rozšířilo i mezi další nové i staronové dušičky.

PERO

Závěrem

Tato ročenka je společným dílem našeho tvrdého jádra, aby zdokumentovala činnost veteránů **AC PRAHA 1890**. Po první loňské, poměrně slabé, je tato již obsáhlejší. Je to hlavně díky tomu, že nás veteránů, kteří se snaží rozhýbat svá bolavá těla a udržovat svoji kondičku, je již více, a myslím, že letos jsme byli opravdu vidět. Také máme více materiálu - fotek, medailí, diplomů... a o to to možná bylo i těžší to vše dobře seskupit dohromady.

Ročenka se drala na svět několik týdnů a ke konci už to bylo vyčerpávající, ale snad naše úsilí stálo za to, a vy se můžete pokochat pěknými atletickými vzpomínkami. Snad vás i povzbudí ve vašem dalším sportování a naše oddílová parta se bude i nadále více utužovat a rozrůstat.

Jana Zemanová



tvrdé jádro



<http://www.ac1890.cz/>