

Brankář futsalového Olympiku Mělník a zakladatel Workoutu Mělník Tomáš Vágner:

Street workout je vhodný i pro ženy



Už zítra se v kralupské loděnici Kotva sejdou studenti a místní mládež. Z jakého důvodu?

ČÍSLO DNE

2

sezony už hraje v dresu mělnického Olympiku Tomáš Vágner. Do zápasů futsalového týmu, jenž v právě skončené sezoně hrál nejvyšší domácí soutěž, ale bohužel se v ní coby nováček neudržel, nastupuje na pozici brankáře. Gólmánem byl od chvíle, kdy coby šestiletý klouček začíná s fotballem v rodných Teplicích, odkud se do Mělníka přestěhoval. (btk)

Dětem připraví sportovní den

Neratovice – Pokud jste se ještě nerozhodli, kde a jak se svými dětmi oslavíte Mezinárodní den dětí, jednou z možností je návštěva sportovního areálu v Byškovcích. Zástupci místního sokola ve spolupráci s místním mysliveckým sdružením tam tuto neděli pořádají tradiční aktivní sportovní dopoledne pro nejmenší. Kromě zápolení ve střelbě, házení, běhání či skákání bude připraven také bohatý doprovodný program. K vidění bude farmářská zoologická zahrada, malí návštěvníci se budou moci v doprovodu zkušených lektorů projet na koni a o zábavu se postarají klauni se svou balónkovou show a diskotékou. A chybět samozřejmě nebudou ani soutěže o sladké ceny. Dětský den začíná v 9 hodin na fotbalovém hřišti, vstup je zdarma. (jin)

Ptejte se muzejní pedagožky



Zajímá vás, jaké novinky chystá Regionální muzeum v Mělníku pro malé návštěvníky a jak vlastně dnešní

děti nalákat k touze poznávat historii? Nejen na tyto, ale i na mnohé další otázky se můžete zeptat muzejní pedagožky Jitky Králové. Žena, kterou malé děti potkávají v ulicích města v masce kocoura Švarčíka, bude odpovídat ve středu 3. června od 18 hodin. Otázky můžete na webu www.melnicky.denik.cz pokládat už dnes!

On-line rozhovor

Přeji Olympiku do nové sezony hodně úspěchů a co nejrychlejší návrat do první ligy! Tvému Workoutu také hodně úspěchů a stále více nových členů. Tobě osobně pak splnění všechny cíle, které jsi si dal!

Vágner senior

Děkuji za podporu, vážím si toho.

Cvičení s vahou vlastního těla mě docela zaujalo. Nehrozí to ale nějakým zraněním? Přece jen když jde člověk do posilovny, začíná s menším a lehčím závažím a k těžším a náročnějším cvikům se propracovává postupně. Jak je to u vás?

Barča

Zranit se můžete kdekoliv, při jakékoliv fyzické aktivitě. I v posilovně, kde jsou závaží. Já cvičím výhradně s vlastní vahou těla a minimalizuji tak procento zranění spojené s přidanou vahou. Ale pokud udělám nekontrolovaný pohyb, mohu se zranit samozřejmě také. Zatím však k žádnému zranění nedošlo.



TOMÁŠ VÁGNER a jeho kamarádi z Workoutu Mělník zatím cvičí, kde se dá. Posilování v přírodě jim přitom mnohdy nabízí velice zajímavé scenérie. Foto 2x: Archiv Tomáše Vágnera

brankářem. Bohužel si nevedu statistiky odehraných zápasů, ale za dvě sezony, co jsem v Olympiku, jsem jich odchytil hodně. Jak ve druhé, tak v první lize. Začal

ninky týmu chystáme, takže pak se může každý zapojit.

Zajímalo by mě, jak náročná disciplína ten workout je, kdo všechno se mu může věnovat? Je to jen pro mladé muže, nebo se třeba mohou zapojit i padesátníci? Josef Svoboda

Já pořád říkám, že věk je při tomto druhu cvičení pouze číslo. Takže není problém, když někdo miluje sport, vždy si k němu najde cestu. Určitě je tedy street workout i pro starší.

Jak jste se k workoutu vlastně dostal a co vás na něm tak baví? Utrpěl jste při něm i nějaká zranění? Martina Vacková

K workoutu jsem se dostal tak, že jsem se s rodinou přestěhoval na Mělník, neměl jsem žádné kamarády a bavi-



CVIČENÍ s vahou vlastního těla je mezi mladými lidmi oblíbené.

lo mě cvičení a pohyb. Tak jsem si našel přes sociální síť skupinu lidí, kteří cvičí venku, a udělal trénink. Po prvním týdnu jsem s kluky založil tým. Postupem času chodilo na tréninky stále více lidí, kteří mají podobné zájmy. Prvotní motivace přišla hlavně ze sledování videí na internetu a nechuti být zavřený v klasickém fitnessu. Zatím se mi zranění z workoutu vyhýbají, mám pouze jedno z futsalu.

„K workoutu jsem se dostal tak, že jsem se s rodinou přestěhoval na Mělník, neměl jsem žádné kamarády a bavilo mě cvičení a pohyb. Tak jsem si našel přes sociální síť skupinu lidí, kteří cvičí venku, a udělal trénink.“

Jak pokračuje jednání o hřišti v Mělníku, bude nebo nebude a kolik takové hřiště vůbec stojí? Každopádně by bylo dobré, kdyby Mělník workoutové hřiště měl. Viibald

Hřiště je potvrzeno, bude v areálu prevence kriminality a dopravní výchovy v Mlázicích. Cena workout parku se odvíjí od jeho velikosti v metrech čtverečných. Aktuálně tedy nedokážu říct. Každopádně si myslím, že bude přínosem i pro ostatní.

Chtěla bych vám poděkovat za vaši práci. Mám děti, pro které bude workoutové hřiště jistě přínosem jako další volnočasová aktivita. Je možné zúčastnit se někdy tréninku s vašim týmem? Vanda Veselá

Děkuji za podporu. Určitě v tom nevidím problém, čím více aktivních lidí, tím lépe.

Chtěl bych se zeptat, jestli ještě nabíráte nové členy do Workoutu Mělník? Měli bychom s kamarádem zájem. Petr Hrabě

Budeme v brzké době zakládat spolek (sportovní klub) a později bude i nábor nováčků. Dáme vás vědět.

Je workout vhodný i pro ženy? Myslím si, že mužské tělo a jeho fyziologie je pro tento typ cvičení mnohem lépe uzpůsobeno... A který cvik je podle vás nejtěžší? Hanka

Vhodný pro ženy určitě ano, zpevníte hlavně střed těla a můžete přidat i oblíbené cardio. Začátky jsou z hlediska síly složitější než u mužů, ale při správném postupu a tréninku pod zkušebním vedením se výsledky brzy dostaví. Nejtěžší cvik? Asi lidská vlajka.

Když cvičíte na lavičkách, lampách a dětských hřištích, nevyhnali vás už odněkud? Roman

Zatím jsme se nesetkali s přístupem, že by nás někdo vyháněl. Protože nic neničíme. V současné době navíc spíše dojíždíme na již postavené workout parky.

Proč jsi vůbec začal hrát futsal a ne fotbal, který je mnohem populárnější? Není to větší nápor na klouby, když se hraje na

„V Olympiku Mělník chytám. Nevedu si sice statistiky odehraných zápasů, ale za ty dvě sezony, co jsem v týmu, jsem jich odchytil hodně. Začal jsem s fotballem v šesti letech v Teplicích, odkud pocházím, a hned jsem zůstal v bráně, takže ani nevím, jaké to je hrát na jiném postu. Letošní sezona jako nováček v první lize nedopadla dobře, ale je potřeba zabrat a poučit se z chyb. Občas nám chybělo i štěstí.“

Musím říct, že obdivuji, jak jsi dokázal s tím svým nápadem pohnout a posunout ho dopředu. Jinak mohl bys nám – amatérům vysvětlit všechny ty cviky a jejich anglické názvy? Vůbec se v tom nevyznám... Dan

Moc děkuji za podporu! Sám jsem amatér, takže se je stále učím a sleduji různá videa a odkazy na internetu. Hodně cviků vychází ze sportovní gymnastiky, takže je možné najít je i tam. Jeden efektní cvik je třeba human flag, což je v překladu lidská vlajka.

Pokud mám správné informace, tak v Olympiku chytáte. Kolikrát jste se dostal do brány? Proč jste vlastně gólmánem, nechtěl jste góly raději dávat? A jak hodnotíte letošní sezonu, která skončila sestupem? Markéta

Ano, máte pravdu, jsem

jsem s fotballem v šesti letech v Teplicích, odkud pocházím, a hned jsem zůstal v bráně, takže ani nevím, jaké to je hrát na jiném postu. Letošní sezona jako nováček v první lize nedopadla dobře, ale je potřeba zabrat a poučit se z chyb. Občas nám chybělo i štěstí.

Slyšel jsem, že byste měli konečně mít vlastní workoutové hřiště. Kdy a kde by to mělo být? A budete pořádat nějaké tréninky, aby člověk věděl, co dělá špatně a co dobře? Venca

Ano, je to pravda! Kdy přesně to bude, nevím, protože bude záležet, jak dopadne výběrové řízení. Ale mělo by vyrůst nejspíš ke konci roku v areálu prevence kriminality a dopravní výchovy v ulici Karolíny Světlé v Mlázicích. Pravidelné skupinové tré-

Květnový seriál se vrací do posledních dnů druhé světové války na Mělnicku

Lidé chtěli po válce zaplatit i za kysané zelí pro ruské vojáky

70 let od osvobození

... Zemský národní výbor zřídil Mělník mezi obce, na něž se vztahoval zákon o stavební obnově 86/1946 Sb. Výměr o obnově vypracovaný zástupci Zemského národního výboru 8. dubna 1947 konstatoval, že sutiny a trosky byly již odstraněny a poškozený vodovod a kanalizace opraveny. Příložený seznam uvádí na 479 poškozených objektů, z nichž bylo 15 úplně zničeno, 16 těžce, ztraceny byly 2 hospodářské jednotky, 76 bytů – asi 15 jich nebylo nahrazeno a ve městě se v této době stále nedostávaly 122 byty, 12 živnostenských provozoven a 3 kanceláře.

Škody na městských budovách v důsledku bombardování byly vesměs lehkého rázu a

byly již nákladem okresu samého na 60 procent odstraněny, škody na okresních silnicích byly rovněž vesměs mimo Mělník. Seznam podrobně líčí všechny škody na objektech ve městě, kromě výše uvedených škod utrpěla také hlavní budova nemocnice. „Všichni nemocní museli být převezeni do jiných nemocnic a provoz byl na tři neděle úplně zastaven.“ Obnova si vyžádala minimálně půl milionu korun. Lehce byl poškozen také zámeček, vinice, viniční domy, bombardováním byly poškozeny zdi obecních vinic apod. Utrpěla také elektrická síť válečným „rekvírováním měděných vodičů“.

Po válce také bylo nutno vynaložit jisté prostředky na odstranění provizorních staveb, krytů, nádrží protiletectvé obrany apod. Dokonce dva roky po válce bylo konstatová-



RAKETOMET Rudé armády v Mělníku. Foto: Sbirka RM Mělník

no, že „vyčíslení těchto škod je dosud neúplné, poněvadž tyto škody stále se zvětšují.“ Zmocněncem pro obnovu objektů soukromníků byl stavitel Jindřich Veselý. Soukromní osoby také vytvořily Sdružení bombardovaných s předsedou ing. Růžičkou, které rozdělilo ve prospěch postižených na 503 446, 60 Kč, které vynesla obecní sbírka.

Mezi žádostmi o odškodnění je jen zcela nepatrná část, která se týká škody způsobené příslušníky Rudé armády. Mnohdy se jednalo o škody způsobené přesunem vojenské techniky a běžné nehody. „V květnových dnech 1945 způsobily mně Rusové škodu na mém domě čp 266 v Českokobratrské ulici na předměstí v Mělníku. Těžkým autem vyvrátili zeď, pobořili plot a zničili chodníky.“ Dále se jednalo o náhradu za odběr dřeva Rudou armádou a další různé náhrady za ubytování vojáků jako spotřeba elektřiny, odebrání dobytka, kysaného zelí, ustájení koní apod.

...pokračování zítra

Z knihy Květen 1945 na Mělnicku autorů Tomáše Jakla a Dalibora Státníka (ředitelé Státního okresního archivu v Mělníku)

INZERCE

Lee **Wrangler** **VANS**

Pro distribuční sklad v Praze - Zdicech hledáme nové spolupracovníky/spolupracovnice na pracovní pozice:

SKLADNÍK/SKLADNICE
a
ŘIDIČ/KA VZV

Požadujeme:

- Věk minimálně 18 let
- Ochotu k fyzické práci
- Spolehlivost a přesnost
- Dobrý zdravotní stav
- Trestní bezúhonnost
- Ochota práce na směny (ranní/odpolední směny, případně pouze noční směny)
- Nástup nejlépe ihned!

Nabízíme:

- Zázemí velké mezinárodní firmy (čistě, moderní prostředí)
- Balíček firemních benefitů (5 týdnů dovolené, 13. mzda, dotované stravování, slevy na značkové oblečení, závodní stravování)
- Firemní svozové autobusy ze směrů Kobylisy, Kralupy nad Vltavou, Lovosice, Litoměřice, Štětí, Neratovice a Mělník
- Možnost dalšího rozvoje v rámci společnosti

Kontaktní osoba: Kristýna Šturalová
E-mail: kristyna_stouralova@vfc.com
Telefon: +420 724 732 771