

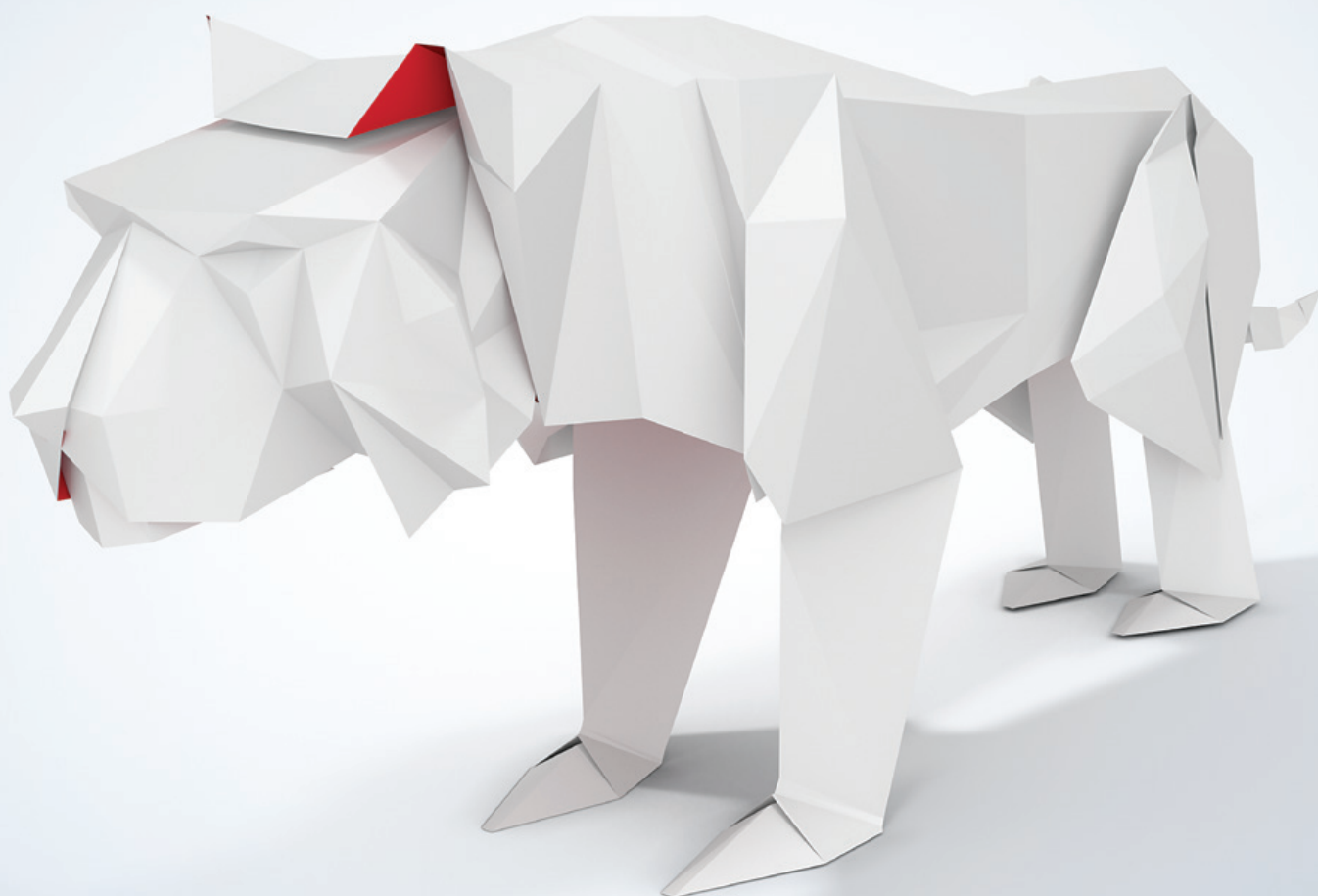
Bruslím, bruslíš, bruslíme...
Veřejné bruslení v aréně

Sport pro všechny věkové kategorie
stolní tenis, bowling, kuželky

Na lov kachen do Sport Parku
s Alexandrem Vrágou

SportParkmag

číslo 3 / 2014



HOME CREDIT ARENA

VÁŠ DOMOV SPORTU, KULTURY A ZÁBAVY
DOMOV BÍLÝCH TYGRŮ

DAVID BYSTRZYCKI

Generální ředitel Home Credit, a.s.
Pomáháme Sport Park Liberec
dále rozvíjet

2005-2014

Přehled nejvýznamnějších
akcí liberecké arény

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ**LIBERECKÉ
VŠEHO TRHY****LIBERECKÉ VŠEHO TRHY**

Poslední bleší trhy v tomto roce se uskuteční druhou sobotu v listopadu na centrálním parkovišti u Home Credit Areny.

**BÍLÍ TYGŘI LIBEREC – TIPSPORT EXTRALIGA 2014 / 2015**

Během listopadu se představí domácí Bílí Tygři na domácím ledě proti týmům z Olomouce, Vítkovic, Sparty a Litvínovu.

**KAREL GOTT**
TOUR 2014**KAREL GOTT - TOUR 2014**

Nejúspěšnější český zpěvák všech dob se zahraničním renomé Karel Gott se po dvou letech vrací do liberecké arény!

**NIGHT OF WARRIORS VI**

Již šestý galavečer bojovníků nabídne souboje v K-1, MMA a dalších disciplínách.

**VÁNOCE V ARÉNĚ**

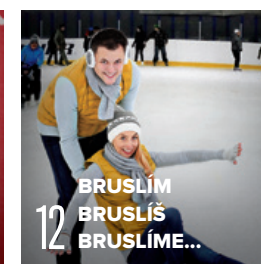
Zveme Vás na tradiční předvánoční akci do arény, kde bude pro naše malé návštěvníky připravena spousta zábavy.



Vstupenky v síti Ticketpro
Volejte zdarma 800 800 007

WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ**OBSAH**

HOME CREDIT ARENA
06 novým domovem
Liberecké zábavy



**BRUSLÍM
BRUSLÍŠ
BRUSLÍME...**
12



**DALIBOR
PIETSCHMANN**
17 Gymnastika je ideálním
základem pro sportování



**NA LOV KACHEN
DO SPORT PARKU
LIBEREC**
20



**Z TRÉNINKŮ ODCHÁZÍME
JAKO POSLEDNÍ
ROZHOVOR**
24 s Janem Trafinou ml.



CATERING
28 rozhovor s Lubošem
Krausem



**30 SPORTY PRO VŠECHNY
VĚKOVÉ KATEGORIE**

**KRÁTKÉ
ZPRÁVY**

1 Home Credit Arena má novou multimediální kostku. Ta prostřednictvím moderní LED technologie nabízí divákům ostřejší a jasnější obraz, větší zobrazovací plochu i řadu nových efektů.

2 Liberecké Všeotrhy na centrálním parkovišti u Home Credit Areny pravidelně navštíví přes tisíce lidí. Najdete na nich kolem stovky prodejců. Poslední letošní bleší trh se koná 8. 11.

3 V rámci veletrhu EDUCA MYJOB se konala debata s osobnostmi. O své cestě k úspěchu hovořili podnikatel Dalibor Dědek, kardiolog Jan Pirk a humanitární pracovnice Petra Procházková.

4 Zveme Vás do zrekonstruovaného **Bistra Stadion** ve Svijanské aréně, odkud lze v teple a pohodlí sledovat dění na obou ledových plochách. Bufet poskytuje zázemí pro veřejné bruslení.

5 Od září si můžete zakoupit **Bonus kartu** s nabídkou nejruznějších slev a výhod v oblasti areálu Sport Parku Liberec. O rozsahu nabídky se informujte na www.sportparkliberec.cz.

HOME CREDIT ARENA

domov Vašich skvělých zážitků

2 539 000 návštěvníků

816 akcí

od otevření v roce 2005

www.homecreditarena.cz



DAVID BYSTRZYCKI

GENERÁLNÍ ŘEDITEL HOME CREDIT, a.s.

LIBERECKÁ ARÉNA NESE OD LISTOPADU JMÉNO SPOLEČNOSTI HOME CREDIT. TA JE JEDNÍM Z PŘEDNÍCH POSKYTOVATELŮ SPOTŘEBITELSKÝCH ÚVĚŘŮ V ČESKU. O ZMĚNĚ NÁZVU HOVOŘÍME S GENERÁLNÍM ŘEDITELEM HOME CREDITU DAVIDEM BYSTRZYCKIM.

PROČ SE SPOLEČNOST HOME CREDIT ROZHODLA PROPŮJČIT SVÉ JMÉNO PRÁVĚ LIBERECKÉ ARÉNĚ?

Líbí se nám fakt, že se jedná o multifunkční zařízení, které není jen samotnou arénou, ale také přilehlým sport parkem. Jedná se o jedno z nejkompexnějších sportovních center v České republice, které nabízí možnosti využití pro obyvatele Liberce i celého Libereckého kraje. A to jak pro profesionální sportovce, tak i pro amatérské a rekreační sportovce, včetně sportování dětí a mládeže. Home Credit je navíc už nějakou dobu partnerem hokejového klubu Bílí Tygři, podpořit arénu, kde hokejisté hrají, nám i proto přišlo logické. Navíc se nám líbí, že Bílí Tygři myslí i na nejmladší ročníky a vychovávají mladé hokejisty. To je nám také sympatické.

JEDNÁ SE O PRVNÍ SPOJENÍ JMÉNA VAŠÍ SPOLEČNOSTI S VÝZNAMNOU SPORTOVNÍ HALOU?

Pro Home Credit se jedná o první spolupráci tohoto typu. Žádná jiná sportovní aréna a ani další stavba jméno společnosti nenesou.

CO OD TOHOTO SPOJENÍ OČEKÁVÁTE? BUDE ZE ZMĚNY NÁZVU PROFITOVAT LIBERECKÝ SPORTOVNÍ AREÁL?

Pro Home Credit jde samozřejmě o zajímavou příležitost pro propagaci jména společnosti. Dlouhodobě chceme investovat do projektů, které mají hodnotu a dávají smysl. Aréna bude moci díky těmto penězům rozvíjet sportoviště i zázemí, ve kterém sportují celkem čtyři desítky oddílů i široká veřejnost, včetně těch nejmladších – žáci základních škol a studenti středních škol či místní university.

NA CO JSOU PENÍZE OD SPOLEČNOSTI HOME CREDIT URČENY?

Naše podpora jde na provoz a další rozvoj celého areálu. Jsme si vědomi toho, že provozovat takto rozsáhlý areál, a snažit se jej zpřístupnit co nejširší skupině obyvatel nejen z města a celého kraje, stojí nemalé fyzické ale i finanční úsilí. Proto jsme rádi, že se můžeme podílet na jeho podpoře. Věříme, že mu pomůžeme dále se rozvíjet, a lidé nejen z libereckého regionu budou mít možnost v něm nadále sportovat.

HOME CREDIT

Společnost Home Credit a.s., založená v roce 1997, je jedním z předních poskytovatelů spotřebitelského financování v České republice. Společnost nabízí širokou škálu úvěrových produktů: půjčky v místě prodeje, úvěry na automobily, hotovostní půjčky, kreditní karty a konsolidaci úvěrů. V roce 2013 společnost poskytla úvěry v celkové výši 8,8 miliardy Kč. Společnost Home Credit a.s. je členem skupiny Home Credit.

CO VŠE SE ZMĚNÍ A PONESE JMÉNO HOME CREDITU?

Asi nejviditelnější bude logo Home Credit na samotné aréně. Návštěvníci se s ním ale setkají také na dalších materiálech arény, ať již v tištěné, nebo internetové podobě.

VÍTEJTE V HOME CREDIT ARENĚ



Lidé neradi mění své zvyklosti. Věřím ale, že tuto změnu překonáte zcela s nadhledem. Od listopadu totiž nebudete navštěvovat sportovní a kulturní akce v liberecké Tipsport areně, ale budete chodit do Home Credit Areny.

Po devíti letech a příjemné spolupráci se společností Tipsport se nám podařilo uzavřít velmi cenné partnerství se silnou a stabilní společností Home Credit, která nově propůjčila multifunkční liberecké hale svůj název.

Home Credit Arena se tak stává synonymem pro konání všech významných sportovních, kulturních i společenských akcí na severu Čech. Tato spolupráce je o to zajímavější, že společnost Home Credit obdobný produkt ve svém marketingovém portfoliu nemá, a tak se můžeme v tomto směru těšit na příjemnou jedinečnost.

O to větší závazek vůči partnerovi ale také neseme. Předpokládaná doba, po kterou liberecká hala ponese název „Home Credit Arena“, je pět let. Symbolem jsou čtyři světelná červenobílá loga na plášti haly, která lidem pomohou osvojit si nový název v co nejkratší době.

Přehled akcí a aktualit i pravidelné nabídky sportovišť nově najdete na webových stránkách homecreditarena.cz. A pokud do haly pojedete MHD, pravděpodobně v dohledné době vystoupíte i na stejnojmenné zastávce. Věřím, že i pro Vás bude tato změna příjemná a osvěžující.

Těším se na setkání s Vámi v Home Credit Areně, v domově plném sportu a zábavy.

Mgr. Lukáš Přinda
ředitel Home Credit Areny

Obří logo Home Credit Areny vznikalo v Liberci

ČERVENOBÍLÉ LOGO HOME CREDIT ARENA ZE ČTYŘ STRAN UPOUTÁVÁ POZORNOST NÁVŠTĚVNÍKŮ. V AREÁLU BÝVALÝCH LIBERECKÝCH PEKÁREN, NEDALEKO SPORT PARKU I SAMOTNÉ ARÉNY, VZNIKALY V UTAJENÍ VÍCE NEŽ MĚSÍC VELKOPLOŠNÉ SVĚTELNÉ BANNERY S LOGEM A JMÉNEM HOME CREDIT ARÉNY.

Náročné výroby se ujala liberecká firma Neon servis. Společnost s dvacetiletou tradicí je jednou z největších v regionu a její práci bylo možné vidět například na pražském letišti. Přesto i pro ni byla prestižní zakázka výzvou. „V poměrně krátkém čase jsme museli vyrobit logo společnosti Home credit, které doplňují dvoumetrová písmena ARENA. Kompletní nápis měří téměř dvacet metrů,“ říká majitel firmy Martin Šulc.

Už v době, kdy nový název v dílně vznikal, měla firma na starosti odstranění původního loga arény. To bylo ještě osvětlené prostřednictvím neonů. „Neony byly před lety levnější. Dnes používané LED diody jsou již cenově přijatelné a vedou i k několikanásobné úspoře energie,“ říká Šulc s tím, že přestože je osvětlená plocha větší, celkový příkon je třetinový.

Celkem nápis osvítl 18 5000 diod. Ty se umísťují jak do samotného loga, tak do hliníkových plastik dvoumetrových 3D písmen slova Arena, která ho doplňují. V místě, kde logo společnosti září červenou barvou, budou použity červené diody, aby barevnost plochy byla plynulá.

Na výrobě nových bannerů pracovali dvaadvacet dnů nejen stálí zaměstnanci firmy, ale i řada spolupracovníků. Dalších jedenáct dnů trvaly montáže. Důležitou součástí procesu výměny byla montáž nových konstrukcí pro uchycení. „Nápisy samotné nejsou těžké, ale musejí odolat větru,“ vysvětluje důležitost uchycení Šulc.

Martin Šulc
Neonservis, majitel firmy ▶





HOME CREDIT ARENA

novým domovem
liberecké zábavy

Liberecká multifunkční hala změnila název. Nese jméno nového partnera, společnosti Home Credit. Stejně jako dosud Tipsport arena, tak nyní Home Credit Arena, bude i nadále poskytovat sportovní i kulturní zázemí veřejnosti z celého regionu.

Liberecká multifunkční hala si za bezmála desetileté působení našla pevné místo na sportovně-kulturní mapě republiky. Za první rok od svého otevření v roce 2005 si do ní našlo cestu čtvrt milionu diváků. A to nejen na hokejové zápasy místního klubu Bílých Tygrů, ale zejména na akce, které by liberecký region bez kvalitního zázemí prostorné moderní haly nemohl hostit. A tak jsme už krátce po otevření byli svědky bojů v tenisovém poháru žen FED cupu a posléze i Davis cupového utkání mužů mezi Českem a Německem.

Hned v následující sezóně hostila hvězdy české hudební scény, skupiny

Elán, Divokej Bill, Kryštof, Čechomor. Mnohonásobný zlatý slavík Karel Gott si liberecké publikum oblíbil natolik, že se do haly vrací pravidelně. Podobně jako Lucie Bílá nebo skupina Chinaski.

Ani v dalších letech aréna neslevila z nastaveného standardu a představila minimálně 80 – 90 akcí za rok. Jakýmsi vyvrcholením bylo uspořádání Mistrovství světa v klasickém lyžování v roce 2009, které bylo bezesporu po organizační a produkční stránce největší zatěžkávací zkouškou celého areálu, který sloužil akci více jak měsíc a půl.

Pět let své existence oslavila aréna spolu s veřejností koncertem světoznámých filmových melodií Hollywood Night v podání Českého národního symfonického orchestru.

V následujícím roce se stala aréna svědkem historicky největší návštěvnosti za dobu své existence. Koncert skupiny Kabát, díky svému zcela atypickému uspořádání s pódium uprostřed arény, navštívilo 10 000 diváků.

V posledních letech si nyní již **Home Credit Arenu** oblíbili i producenti dětských show. Kvalitní ledová plocha ►



tenisový FED cup ČR vs. Itálie
Davis cup ČR vs. Německo
Euro Hockey tour
Miss Europe Junior



Deep Purple
Elán
Divokej Bill
Karel Gott
Čechomor
Kryštof



Miro Žbirka
MS Free style motokros
David Koller a Support Lesbiens
Jan a František Nevědovi
Carmina Burana
v podání studentského orchestru
Euroregionu Nisa
Lucie Bílá
Divokej Bill
Alexandrovc



Suzi Quatro
Finále MS Free style motokrosu
Lord of The Dance
Pavol Habera a Team
Ewa Farna
Judast Priest
No name
Karel Gott



Ceremoniál k MS
v klasickém lyžování
Elán
Lord of the Dance
Lucie Bílá
Black more's night
Richard Müller
Ewa Farna





The Beatles night

Marie Rottrová

Popelka – muzikál na ledě

ME veteránů ve stolním tenisu

MS v karate

Kabát

MČR free style motokros

Lord of the Dance

Český pohár basketbalu

Noc gladiátorů

Muzikál Kleopatra

Michal David a Lucie Vondráčková

Divokej Bill

Evropský pohár juniorů v judu

Lucie Bílá

Světový pohár ve free style motokrosu



2010

Hollywood night – koncertní verze
slavných filmových melodíí

MČR v aerobiku

Bílí Tygři vs. Boston Bruins

Jean Michel Jarre

Olympiáda mládeže

2011

Noc gladiátorů

Michal David

Alexandrovci

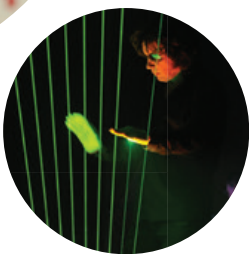
Elán

Karel Gott

Euro Hockey Tour: Česko – Švédsko

Olympic 50 let na scéně

David Koller s orchestrem Agon



2012

2013

2014

Čínský národní cirkus
Shanghai nights

Popelka – muzikál na ledě

Noc gladiátorů

MS ve free style fotbalu

Vojtěch Dyk a B-Side band



láká na sever Čech producenty muzikálů na ledě, a tak se dětské publikum seznamuje s pohádkami Popelka, Mrazík nebo nejnovější revue Jen počkej, zajíci.

Široké možnosti multifunkční haly dovolují plochu přetvářet v nejrůznější prostředí. Není tak výjimkou, že napínavá sportovní klání střídají koncerty světové vážné hudby v podání stočlenného sboru. Liberečtí si již zvykli, že hala hostí vrcholné sportovní podniky z nejrůznějších odvětví, ať jsou to mistrovství ve free style motokrosu, basketbalu, aerobiku nebo psích dovednostech agility. Samozřejmě se také stalo, že je místem konání mistrovských mládežnických soutěží všech místních

sportovních klubů: hokejistů, bruslařů, judistů a gymnastů.

Liberecká veřejnost navštěvuje halu během každoročních tematických veletrhů, jako je náborový Sport Live nebo veletrh EDUCA MYJOB, který nabízí jedinečné propojení oblasti vzdělávání a pracovních příležitostí.

Desítky nadšenců míří pravidelně do haly na vánoční bruslení. Vánoční atmosféru si v aréně každoročně užívají, děti z mateřských a základních škol.

Na domácím ledě extraligové družstvo Bílých Tygrů pravidelně podporuje v průměru pět tisíc diváků.

HOME CREDIT ARENA

- zahájení provozu 2005
- kapacita pro sportovní utkání 7250 míst k sezení
- kapacita pro koncerty 9 000
- parkovací plochy 1 400 míst
- návštěvnost od otevření 2 500 000 návštěvníků
- průměrná roční návštěvnost přes 250 000 návštěvníků
- kmenoví zaměstnanci 62
- brigádníci 46





BRUSLÍM BRUSLÍŠ BRUSLÍME...



[Pro začínající bruslaře je vždy vyhrazena část kluziště, případně celá plocha v případě otevření obou ledů.]

Bruslení je kouzelný pohyb, při kterém se přirozeně snoubí sportování se zábavou. I proto si tolik Liberečanů oblíbilo veřejné bruslení. Cestu do Sport Parku Liberec si již od podzimu nacházejí stále noví bruslaři. Letos na ně čekají zrekonstruované prostory a těšit se mohou na tradiční vánoční bruslení. Sympatické vstupné zůstalo ve stejné výši, jako v loňském roce.

Milovníci bruslení mohou od září do dubna využívat krytá kluziště ve Svijanské aréně minimálně třikrát týdně. Již na konci předešlé sezóny měli možnost využít nových prostor pro převlékání a úschovu věcí. Na začátku této sezóny přibyla další novinka v podobě zrekonstruovaného bufetu umístěného přímo ve Svijanské aréně. Další drobnou novinkou je přemístění pokladny, kterou nyní naleznete při vstupu do areálu Sport Parku Liberec z Jeronýmovy ulice, vedle vchodu do Hotelu ARENA***.

Beze změn naopak zůstaly i v aktuální sezóně pravidelné termíny. Také ceny veřejného bruslení zůstaly ve stejné výši jako vloni, zvýhodněny jsou děti do 140 cm a studenti. Všem návštěvníkům je k dispozici půjčovna bruslí v prodejně JB Sport,

vpravo od vchodu do Svijanské arény. Zapůjčení páru bruslí na jeden den stojí 80 Kč proti vratné záloze ve výši tisíc korun. Obsluha prodejny zajišťuje také broušení bruslí.

Pro začínající bruslaře je vždy vyhrazena část kluziště, případně celá plocha v případě otevření obou ledů. Nováčci tak nemusejí mít obavy, že je budou ohrožovat zkušenější návštěvníci.

V loňské sezóně přilákaly ledové plochy do Svijanské arény na šestnáct tisíc návštěvníků, což je o pětinu více než v předchozím roce. Příčinou byla nejen neobvykle teplá zima, ale i rozšířené časy veřejného bruslení v době vícedenních školních prázdnin, v průběhu svátků či o jarních prázdninách.

Na Štědrý den čeká na bruslaře připravená ledová plocha v Home Credit Areně, během svátků Vánočních a na Nový rok se denně bruslí ve Svijanské aréně. Velké kluziště si užijí bruslaři i na svátek svatého Valentína.

Aktuální rozpis naleznete vždy s dostatečným předstihem na www.homecreditarena.cz

VEŘEJNÉ BRUSLENÍ

Úterý: 17.45–18.45 hod. plocha II
Sobota: 15–17 hod. plocha II
Neděle: 15–17 hod. obě plochy

VSTUPNÉ

Úterý
dospělí 30 Kč
dětí do 140 cm 20 Kč
žáci a studenti (na základě průkazu) 20 Kč
nebruslící doprovod 10 Kč
poplatek za šatnu 10 Kč

Sobota a neděle
dospělí 40 Kč
dětí do 140 cm 25 Kč
žáci a studenti (na základě průkazu) 25 Kč
nebruslící doprovod 10 Kč
poplatek za šatnu 10 Kč

VÁNOČNÍ BRUSLENÍ

24. 12. 13 – 15 hod.
Home Credit Arena

25. 12. 2014 – 1. 1. 2015
každý den od 15 – 17 hod.
Svijanská aréna – obě plochy

Prodejna JB Sport

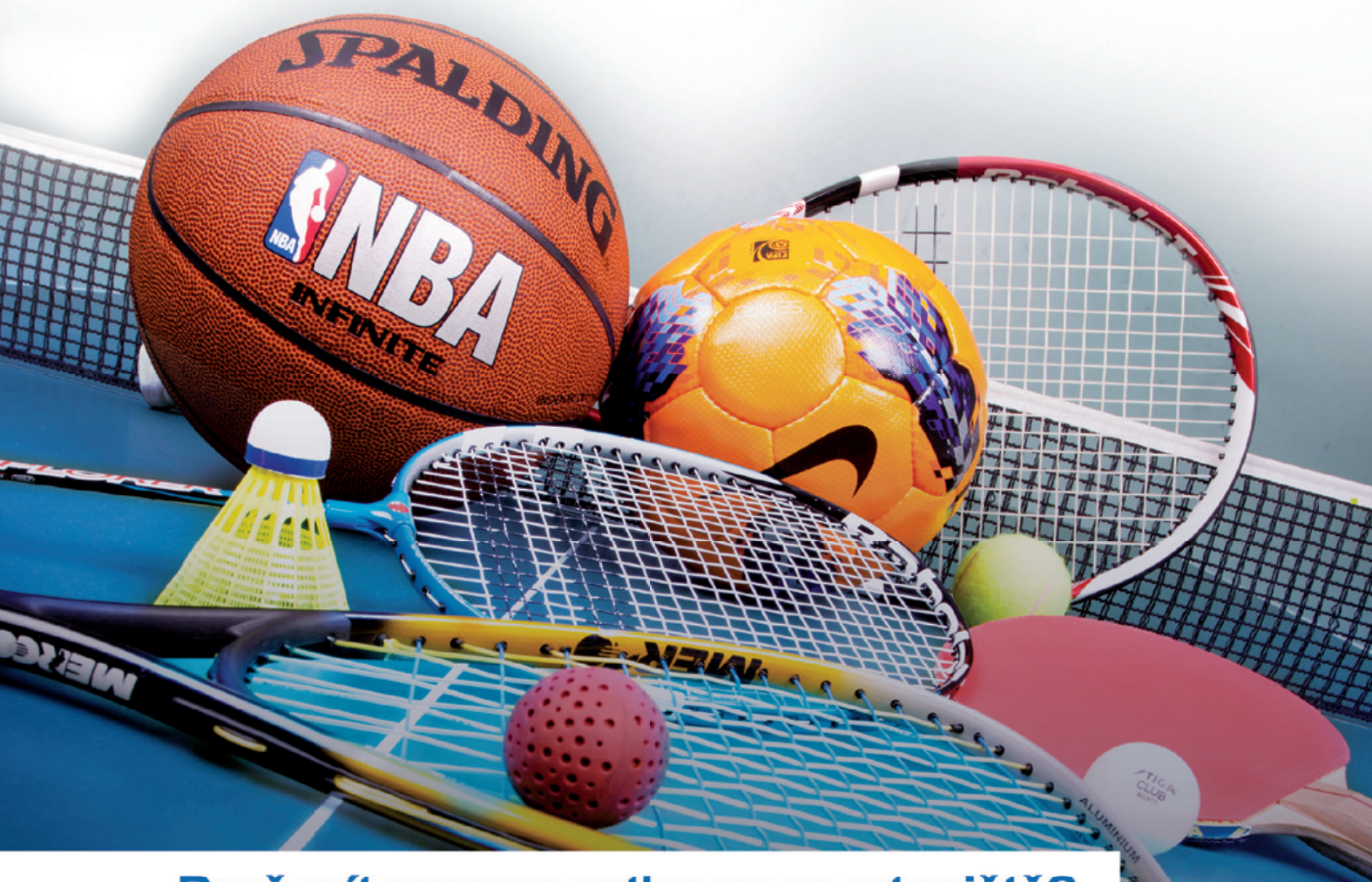
zapůjčení bruslí 80 Kč/pár/den
(vratná záloha ve výši 1.000 Kč)

broušení bruslí 50 Kč/pár
(nabrousit je možné pouze čisté a suché brusle)

KONTAKT

Tel.: +420 488 048 112
E-mail: info@homecreditarena.cz

PERMANENTKA NA INDOOR SPORTOVIŠTĚ



Proč mít permanentku na sportoviště?

- Jedna permanentka pro všechna indoorová sportoviště
- Sleva 15 % ze všech realizovaných rezervací
- Neomezená platnost
- Automaticky získáváte Bonus Kartu plnou výhod a slev

Jak získat permanentku?

- Kreditní permanentku na indoor sportoviště získáte na recepci Haly míčových sportů
- První nabití permanentky v hodnotě 1 500 Kč, následné dobítí min. 500 Kč

sportparkliberec.cz



KAREL GOTT

TOUR 2014

27. 11. LIBEREC

HOME CREDIT ARENA

BOOM!BAND JIŘÍHO DVOŘÁKA • WWW.KARELGOTT.COM • WWW.FACEBOOK.COM/GOTTKAREL

SOUTĚŽTE O SPORTS NUTRIPACK OD NUTRENDU

KOMPLETNÍ BALÍČEK VŠEHO,
CO BUDETE POTŘEBOVAT
PRO VÁŠ SPORTOVNÍ VÝKON.
DOPLŇKY VHODNÉ PŘED,
BĚHEM I PO FYZICKÉ ZÁTĚŽI.

SOUTĚŽNÍ OTÁZKA
JAKÉHO HENDIKEPOVANÉHO ČESKÉHO CYKLISTU
FIRMA NUTREND SPONZORUJE?

A) JAROSLAV KULHAVÝ

B) JIŘÍ JEŽEK

C) LUKÁŠ MELICH

VAŠE SPRÁVNÉ ODPOVĚDI (A, B NEBO C) ZASÍLEJTE NA EMAIL:
SOUTEZ@SPORTPARKLIBREC.CZ

NEBO NA SMS ZPRÁVOU VE TVARU - JMÉNO, PŘÍJMENÍ, EMAIL
NA TELEFONNÍ ČÍSLO: (+420) 731 645 965

NUTREND®

SPORT PARK
LIBREC

Podmínky soutěže: Účastník soutěže odesláním odpovědi na soutěžní otázku souhlasí se zpracováním svých osobních údajů poskytnutých pořadateli soutěže v rozsahu jména, příjmení a emailové adresy, telefonní číslo pro účely vyhodnocení soutěže a využití těchto údajů k marketingovým účelům. V případě výhry Vás budeme kontaktovat. Vítěze vyhlásíme 1. 12. 2014.



DALIBOR

PIETSCHMANN

Gymnastika je ideálním základem pro celoživotní sportování



DALIBOR PIETSCHMANN STÁL JAKO CVIČENEC U ZRODU LIBREC-KÉHO GYMNASTICKÉHO ODDÍLU NA ZAČÁTKU SEDMDESÁTÝCH LET. OD TÉ DOBY ZŮSTAL GYMNASTICE VĚRNÝ A DNES VYCHOVÁVÁ JIŽ NĚKOLIKÁTOU GENERACI MLADÝCH SPORTOVců. V SOUČASNÉ DOBĚ PŘEDSEDÁ KLUBU GYMNASTIKA LIBREC, KTERÝ PŮSOBÍ VE SPECIALIZOVANÉ GYMNASTICKÉ HALE V AREÁLU SPORT PARKU LIBREC. A DO TĚLOCVIČNY ZVE I ŠIROKOU VEŘEJNOST.

**KTERÝM FORMÁM GYMNASTIKY SE
V KLUBU VĚNUJETE?**

Stěžejní náplní je samozřejmě sportovní gymnastika jako taková. V našem oddílu se věnujeme chlapcům. Souběžně s námi v gymnastické tělocvičně v areálu Sport Parku Librec působí ještě dívčí oddíl sportovní gymnastiky, se kterým spolupracujeme. Kromě sportovní gymnastiky se snažíme dělat i gymnastiku všeobecnou a tento sport všemožně přibližovat širší veřejnosti. Tak trochu jít proti trendu, který v Česku za posledních třicet let vytěsnil gymnastiku na okraj zájmu.

PROČ MYSLÍTE?

Děti dnes mají problém se základními cviky, jako jsou kotrmelce. Základní gymnastika mizí i z hodin tělocviku. Mám pocit, že kantoři mají jakýsi respekt z gymnastického náčiní; strach, aby se jejich žáci nezranili. Raději tedy hrají míčové hry a podobně.

Dříve jsme základní gymnastický nácvik získávali přirozeně, pohybem venku. Jako

kluci jsme měli slezené všechny stromy v okolí. Dodnes, když vidím nějaký vzrostlý, rozložitý strom, říkám si, jak by se na něj dalo nejlépe vylézt. Výmyky a salta z větvi patřily mezi standardní dovednosti.

**TAKŽE SE SNAŽÍTE VRACET GYMNAS-
TIKU MEZI BĚŽNÉ DOVEDNOSTI?**

To je přesné. Právě proto kromě závodních aktivit připravujeme v našem klubu i nej-
různější cvičení pro veřejnost. Gymnastika je totiž skvělým základem pro jakoukoli pohybovou činnost. Ať již je to na sportovní, nebo třeba pouze na rekreační úrovni. Věřím, že je přínosem pro všechny, kteří si cestu do tělocvičny najdou.

**MŮŽU SI TEDY I JÁ, JAKOŽTO NA-
PROSTÝ LAIK, PŘIJÍT ZACVIČIT DO
GYMNASTICKÉ HALY?**

Bez ohledu na tělesnou zdatnost si můžete přijít zacvičit v jakémkoli věku. Začnete s lehčími cviky, vyzkoušíte si náčiní. Již řadu let pravidelně otevíráme halu veřejnosti vždy v pondělí a ve středu večer od sedmi

hodin. Přicházejí sem vyznavači parkouru (pohybové cvičení zaměřené na překonávání překážek, pozn. red.), vysokoškolští studenti učící se cviky ke zkouškám, ale i lidé, kteří od základní školy v tělocvičně nebyli a chtějí se dostat trochu do formy. Za malý poplatek je možné přijít a v hale si vyzkoušet jakékoli nářadí. Přítomní trenéři pak nezkušeným poradí, jak správně cvičit.

**V TĚCHTO ČASECH TEDY MOHOU
PŘÍCHOZÍ CVIČIT V HALE SAMOSTAT-
NĚ. NABÍZÍTE I NĚJAKÁ ORGANIZO-
VANÁ CVIČENÍ?**

Pořádáme pravidelná cvičení pro děti nej-
různějšího věku, jednou z možných forem je gymnastická tělesná výchova. Tyto hodiny obvykle navštěvují děti, které je využívají jako doplňkové cvičení k jiným sportovním aktivitám, například k tenisu. Pravidelné gymnastické cvičení vhodně doplňuje obvykle jednostrannou tělesnou zátěž, kterou přináší jiné sporty. Tři dopoledne v týdnu jsou vyhrazena pro cvičení dětí s rodiči. To je koncipováno především pro maminky

a tatínky na rodičovské, kteří mohou přicházet s dětmi od nejútlejšího věku. Tělocvičnu vždy upravíme pro potřeby nejmenších dětí a jejich bezpečí. Děti si osahají nejrůznější nářadí, zbaví se strachu a rodiče mají možnost strávit čas ve společnosti dalších rodičů. Pro malé školáky připravujeme každou středu cvičení na trampolínách. Rozpis všech nabízených aktivit najdou zájemci na našem webu včetně kontaktů na naše trenéry. Je možné si u nich domluvit i individuální hodiny.

[Děti si osahají nejrůznější nářadí, zbaví se strachu a rodiče mají možnost strávit čas ve společnosti dalších rodičů.]

A POKUD BYCH CHTĚL PŘIHLÁSIT SVÉ DÍTĚ NA GYMNASTIKU?

Oddíl pořádá pravidelné náborové hodiny, které jsou otevřené všem. Vždy říkám rodičům, aby se přišli podívat, nechali děti vyzkoušet

nejen spoustu dětí, ale i několik rodičů, které měli zájem se dětem věnovat. Na jednodušší cviky není potřeba žádné gymnastické vzdělání, takže cvičili s dětmi základy. Někteří se jim věnovali dlouhodobě, jiní odešli, když jejich potomci skončili.

JAKÉ DĚTI DO ODDÍLU HLEDÁTE?

Za léta, která jsem u gymnastiky strávil, jsem došel ke zjištění, že pro klub jsou mnohem větším přínosem nadšené děti než jakýkoli supertalent. Během naší

dlouhé historie prošlo klubem nespočet dětí. Zkoušeli jsme nejrůznější metodiky, jak najít ty správné vlohy v malých adeptech. Poznal jsem několik talentů, kteří skončili na „první překážce“.

KOLIK ČLENŮ MÁ V SOUČASNÉ DOBĚ ODDÍL GYMNASTIKY LIBEREC?

V kategoriích od nejmenších cvičenců až po dospělé nás je přibližně 50 lidí. V oddíle máme spoustu šikovných, perspektivních kluků, kteří nám trenérům dělají radost.

JAK VYPADÁ ZÁVODNÍ GYMNASTICKÁ SEZÓNA?

Ta je rozdělená na podzimní a jarní část. Na podzim se cvičí povinné sestavy, na jaře volné. Soutěže jsou na různých úrovních od krajských až po republikové přebory, kam postupují ti, kteří splnili potřebné limity. Své zástupce máme až do věkových kategorií starších žáků a dorostenců, dospělé závodníky v současné době nemáme žádné. Kromě přeborů probíhají v sezóně i závody a poháry pořádané jednotlivými kluby, kterých se také účastníme. Naš oddíl například organizuje Liberecký pohár, který se obvykle koná na přelomu dubna a května.

právě v naší liberecké tělocvičně. Poprvé proběhl v Liberci před osmi lety ještě pod názvem Visegrad 2006, který odkazoval k původnímu obsazení závodu sportovci ze zemí Visegrádské čtyřky. Díky nové tělocvičně se nám podařilo přivést tento závod do Liberce. Pohár jsme otevřeli dalším účastníkům a hned napoprvé do Liberce přijeli sportovci z deseti zemí včetně exotické Jihoafrické republiky.

Tehdy jsme měli zkušenosti maximálně s organizací krajských závodů a najednou přišla tato obrovská akce. Bylo to neuvěřitelně složité a celý podnik nás stál obrovské množství sil. Nicméně, pokud zažíté jakoukoli akci svým jménem, jménem svého klubu, musíte udělat maximum pro úspěšný průběh. To se, myslím, povedlo a od té doby se sem závod vrací.

KDY BUDE V LIBERCÍ LETOŠNÍ ROČNÍK POHÁRU?

Od 7. do 9. listopadu opět v liberecké gymnastické tělocvičně a diváci se mohou těšit na nejlepší juniorské gymnasty z celého světa. Letos poprvé počítáme s účastí výpravy ze Spojených států amerických. Dá se říct, že ve velké míře jsou to už hotoví gymnasti. Diváci se bez nadsázky mohou těšit na prvotřídní světové sportovní výkony.

Pořádání takového závodu s sebou ovšem přináší i vysoké nároky na vybavení tělocvičny. V tomto směru bohužel zůstáváme za některými vyspělejšími státy a na minulém ročníku se objevily výhrady ke stavu některých prvků v tělocvičně. Profesionální gymnastické náčiní, stejně jako jiné sportovní vybavení, je samozřejmě drahé a není v silách našeho klubu je pravidelně obnovovat. Naštěstí se nám letos podařilo získat dotaci od ministerstva školství a díky ní jsme mohli nakoupit nové žíněnky a také molitanovou jámu sloužící pro nácvik salt a podobných cviků.



[... vštípit jim smysl pro povinnosti, naučit je motivovat se.]

ZMÍNIL JSTE DLOUHOU HISTORII KLUBU, JAKÁ JE TEDY GYMNASTICKÁ TRADICE V LIBERCÍ?

Oddíl Gymnastiky Liberec vychází historicky z mužského oddílu sportovní gymnastiky, který v Liberci vznikl v roce 1971. V tomto roce přišel ze Svitav Lumír Kučera, který zde studoval vysokou školu, a jako nadšený student založil gymnastický oddíl. První cvičení probíhala v sokolovně v Harcově. Z původního družstva jsme zbyli vlastně jen já a právě pan Kučera. Za svou historii oddíl několikrát změnil místo působení i název. Od roku 2005 působíme v prostorách gymnastické tělocvičny ve Sport Parku Liberec. A název jsme zjednodušili na Gymnastika Liberec.

JAK JSTE DOSTAL VY OSOBNĚ KE GYMNASTICE?

Když jsem byl asi ve třetí třídě, chodili po školách trenéři gymnastiky a hledali šikovné kluky, které jim doporučovali naši učitelé. V naší třídě ukázali na mě a pár kamarádů a pozvali nás do tělocvičny v Lokomotivě. Pamatuji si to docela jasně dodnes. Byl podzim, brzo tma. Všude šedivo typické pro komunismus. A najednou přišel někdo do třídy a z té šedi nás chtěl vytáhnout.

Přišli jsme tedy do té Lokomotivy, kde bylo dalších sedmdesát dětí. Na různých stavebních nás zkoušeli, co zvládneme, jak jsme šikovní. A z toho množství uchazečů vybrali trenéři sedm adeptů a mezi nimi jsem byl i já.

Po tom náboru nám sice hned neřekli, koho berou, ale moje nadšení už ze samotného náboru bylo obrovské. Když jsme šli přes Šaldovo náměstí, kde byla jediná telefonní budka, ze které se dalo volat meziměst, zavolał jsem dědečkovi do Rumburku. A nadšeně jsem mu do telefonu hlásil, že mě určitě vezmou do Sokola. Od té doby mě gymnastika vlastně nepřestala bavit. I přes to, že jsem pak chodil na gymnázium a skloubit náročnou školu a tréninky pětikrát týdně bylo dosti obtížné. Nicméně mi to dalo řád do života, který se snažím vštípit nejen svým synům, ale i všem mým svěřencům.

To pro mě vždy bylo to nejpodstatnější – dát mladým lidem řád, vštípit jim smysl pro povinnosti, naučit je motivovat se. Dobrá tělesná kondice, případně medaile byly vždy jakýsi bonus navíc.

JAKÉ MÁTE V KLUBU PLÁNY DO BUDOUCNA?

Dlouhá léta bylo naší snahou získat vhodné prostory s dostatečným zázemím. To se nám podařilo v roce 2005 přesunem do specializované gymnastické haly ve Sport Parku Liberec. Nyní máme vizi, že bychom chtěli náš klub profesionalizovat. V současné situaci fungujeme především díky entuziasmu našich trenérů. Většinou jde o dlouholeté členy našeho oddílu, kteří si už prakticky neumějí život bez gymnastiky představit. Všichni trénují ve svém volném čase a bez nároku na odměnu. Víím, že v českém prostředí je pouze málo klubů schopných se uživit jako profesionální organizace, nicméně se budeme snažit se k tomuto našemu cíli po malých krůčcích přibližovat.



si dva tři tréninky. Nábor probíhá každé úterý od čtyř hodin. Kdokoli se sem může přijít podívat.

Některé děti jsou nadšené, jiné se rozbředí už ve dveřích. V minulosti jsme nabrali

Najednou jim to nešlo tak snadno a vzdali to. Ti, kteří jsou zvyklí na sobě pracovat, se třeba protloukají, ale jdou i přes drobné neúspěchy stále dopředu. Podle mě je důležitější, kolik člověk ujde, než kam dojde.

A POKUD JDE O MEZINÁRODNÍ SOUTĚŽE?

K nim nemusíme chodit daleko. Ve své věkové kategorii je největší mezinárodní událostí v České republice Pohár olympijských nadějí, který pravidelně hostíme

NA LOV KACHEN DO SPORT PARKU LIBEREC



Jedinečnost Sport Parku Liberec spočívá mimo jiné v rozmanitosti nabízených aktivit. Mezi ně patří také střelba. Moderní krytá střelnice nabízí střelecké vyžití pro zkušené střelce i naprosté nováčky bez zbrojního průkazu. Až stometrové střelecké stavy či projekční a laserová střelnice poskytuje široké spektrum možností, proto je vyhledávaným místem pro konání netradičních firemních i soukromých akcí. Jistotu v ruce mohou přijít otestovat všichni, kteří ve střelbě na cíl najdou zálibu.

Pokud namísto do bowlingové herny naproti Home Credit Areně zamíříte po schodech do podzemního patra a projdete těžkými bezpečnostními dveřmi, ocitnete se doslova v jiném světě. Dveřmi vstoupíte do stylového střeleckého klubu, který Vás nenechá na pochybách, že toto místo je doslova rájem pro všechny, kdo se věnují střelbě, od amatérských nadšenců, přes

vysvětluje správce střelnice. A vybrat si můžete z velkého množství typů zbraní – od malých pistolí až po dlouhé kulové a brokové zbraně. Díky střeleckým stavům o délkách až sto metrů je možné na naší střelnici používat prakticky všechny druhy běžných zbraní. Výjimku tvoří střelivo s ocelovým jádrem,“ doplňuje Vrága. Pokud Vás střelení zaujme natolik, že se rozhodnete pořídit si zbrojní průkaz, místní instruktoři Vás na získání průkazu připraví.

Střelnice nemusí být jen doménou dospělých, střelecké dovednosti mohou vyzkoušet i děti. Pro malé i velké zájemce je připravena laserová střelnice. Pomocí laserové zbraně zde můžete „střílet“ na sviště, kachny či pouťové terče promítané v simulovaných scénériích na plátno umístěné v střeleckém klubu. Jde tak o vhodný doplněk pro děti či účastníky hromadných akcí. „Po odstřílení ostrými náboji spousta

chloubou je stometrová krytá střelnice se dvěma stavy, na které lze střílet dlouhými zbraněmi až do ráže .50 BMG. Střelnice je vybavená pojezdy, které umožňují střílet i na kratší vzdálenosti. Nejdelší střelnici využívají především lovci a myslivci. Ti si zde mohou nechat svou zbraň i „nastřelit“, tedy seřídít.

Součástí střelnice je prodejna zbraní, střeliva a dalších nezbytných doplňků pro všechny, kteří se věnují střelbě. Relativní novinkou v nabídce je samonabíjecí puška určená pro civilní trh z České zbrojovky Uherský Brod s označením **SCORPION EVO S1** v ráži 9x19. Zakoupit si zde můžete i některé z vystavených trofejí.

Střelnici můžete navštívit a prohlédnout si ji v rámci akcí určených široké veřejnosti. Zájemci mají možnost zúčastnit se nejrůznějších střeleckých soutěží. Aktuální informace o probíhajících akcích naleznete na webových stránkách areálu Sport Parku Liberec.

[... toto místo je doslova rájem pro všechny, kdo se věnují střelbě ...]

sportovní střelce až po ozbrojené strážce pořádku. Těžký dřevěný nábytek, kožené sedačky i malý bar v rohu střeleckého klubu vytváří téměř domácí prostředí, v němž je radost pobývat. Genius loci dotváří domácí i exotické lovecké trofeje, které jsou ve většině případů dílem správce a provozovatele střelnice Alexandra Vrágy, který je zároveň zkušeným preparátorem. Na stěnách najdete paroží českých jelenů, vycpané trofeje antilop, zebry či impozantní hlavu afrického buvola.

Zastřílet si můžete i v případě, že nevlastníte zbrojní průkaz. „Na střeleckém stavu budete pod dozorem instruktora, který Vás naučí střílet z vybrané zbraně a zároveň zajistí bezpečnost při střelbě,“

návštěvníků uvízne v klubu, kde se snaží na simulovaném lovu kachen nastřílet nový bodový rekord,“ směje se správce střelnice. Stejnou funkci nabízí i projekční střelnice, na které navíc lze používat i opravdové zbraně. Zde je možné promítat reálné scény či grafické terče, a je tedy vhodná pro nácvik sportovní střelby či konkrétních střeleckých dovedností.

Co ale činí libereckou střelnici tak jedinečnou v rámci celé republiky, jsou tři kryté střelnice o délkách 25, 50 a 100 metrů. Na dvou kratších jsou vždy čtyři střelecké stavy a je na nich možné střílet i na kovové padací terče. Ty se využívají především pro nácvik akčních pistolových disciplín, jako jsou obranná nebo praktická střelba. Místní

OTEVÍRACÍ DOBA

Provozní doba pro veřejnost:

Pondělí	12 – 19 hod.
Úterý	zavřeno
Středa	12 – 19 hod.
Čtvrtek	zavřeno
Pátek	12 – 20 hod.
Sobota	9 – 13 hod.
Neděle	zavřeno

V pondělí, ve středu a v pátek je možné zajistit výuku na zbrojní průkaz či střelbu pod dozorem instruktora. Nutná objednávka předem.

Mimo otevírací dobu je možné střelnici objednat pro kurzy, školení, teambuildingy a další akce.

Nový e-shop



QR KÓDY:



e-shop



aplikace

kolekce adidas a Tygr



PENZ ŠKEŘÍK VINŠ FIBICH KUŠNIRAK
A MNOHO DALŠÍCH...

29.11.2014 19:00
HOME CREDIT ARENA LIBEREC

PARTNEŘI:

SPORTS JOP

MLÝN PERNER
SVIJANY

PEŠTA
RECYKLACE, s.r.o.

QUIZA
TRANSPORT

elTomas

Facility management
Gabriela

euroton

OTMAR
TRADING s.r.o.

smworks

Hotel Liberec

UNIVOK
OFFICIAL PARTNER
Aleš Vondrák - IČ: 63207891

Roman Plůcha Transport
Liberec

OBALY Final

SPEDITRANS CZ

CELTIMA

KAMERA

KUGEL

SOCIALMATES

Hotel Liberec

CEE - MACHINES

AG

Lucy Diamonds

RESTAURANT - POKOJ

f NIGHTOFWARRIORS

WWW.NIGHTOFWARRIORS.CZ

VSTUPENKY V SÍTI TICKETPRO

Jan Trafina ml.:

„Z tréninků odcházíme jako poslední“

- narozen 8. května 1999
- žákovský Mistr ČR v halovém i venkovním víceboji
- reprezentuje klub AC Slovan Liberec

OLYMPIJSKÝ DEN
2012

JUNIORSKÝ VÍCEBOJAŘ JAN TRAFINA MLADŠÍ MÁ ZA SEBOU VELEÚSPĚŠNÝ ROK, BĚHEM KTERÉHO ZÍSKAL HALOVÝ I VENKOVNÍ TITUL MISTRA ČR. NADĚJNÝ LIBERECKÝ SPORTOVEC NEUSÍNÁ NA VAVŘÍNECH. JE REALISTOU A VÍ, ŽE NA SKUTEČNÝ ATLETICKÝ VRCHOL VEDE JEŠTĚ DLOUHÁ CESTA.

MŮŽETE NAŠIM ČTENÁŘŮM TROCHU PŘIBLÍŽIT VÍCEBOJ, KTERÝ JE VAŠÍ DOMÉNOU?

Nejedná se o klasický desetiboj. V žákovských kategoriích, kde zatím startuji, jde o devítiboj a sedmiboj. Oproti dospělé kategorii úplně vynecháváme čtvrtku (sprint na 400 m) a další disciplíny jsou upravené. Například vrháme koulí o váze čtyř kilogramů, protože sedmikilovou bychom nikam nedohodili, namísto patnáctistovky běžíme pouze kilometr. To platí pro venkovní závody. Pokud se soutěží v hale, jde o sedmiboj. Při něm se vynechávají ještě hody diskem a oštěpem.

PROČ SE VĚNUJETE PRÁVĚ VÍCEBOJI?

Zatím se nechci specializovat na jednu disciplínu. Stále mě baví ta pestrost. Navíc v budoucnu se případně můžu rozhodnout a věnovat se jen jedné konkrétní disciplíně, která mi půjde nejlépe.

JAK ZÁVODNÍK „PŘEPÍNÁ“ V HLAVĚ, KDYŽ PŘECHÁZÍ MEZI JEDNOTLIVÝMI DISCIPLÍNAMI?

Ačkoli je mezi nimi někdy obrovský rozdíl, některé jsou dynamické, jiné spíše vytrvalostní, nemám s přepínáním problém. Už to dělám tak nějak automaticky. Před samotnou disciplínou ještě přemýšlím nad radami od trenéra a samotný výkon už přichází sám od sebe.

MÁTE NĚJAKÉ TALISMANY NEBO RITUÁLY, KTERÉ VÁM NOSÍ ŠTĚSTÍ?

Ačkoli jsem malinko pověřivý, žádný talisman nemám. Jediné, co „pro štěstí“ dodržuji každý závod, je můj podkolenkový rituál. Na pravou nohu si obléknu oranžovou a na levou modrou podkolenku.

KTERÉ VELKÉ ZÁVODY JSTE V POSLEDNÍ DOBĚ ABSOLVOVAL?

Největšími podniky naší kategorie jsou každoročně dvě Mistrovství republiky, halové a venkovní. Začátkem roku jsem závodil na halovém Mistrovství ČR pro žákovské kategorie, kde se mi podařilo získat titul Mistra ČR v sedmiboji. A na červnovém venkovním šampionátu jsem pak titul obhájil v devítiboji.

DODATEČNĚ GRATULUJI K OBĚMA TITULŮM. AKTUÁLNÍ SEZÓNA JE PRO VÁS TEDY VELMI ÚSPĚŠNÁ.

Oba závody proběhly sice letos, ale již v minulé sezóně. Sezóna začíná po letních prázdninách a po zimním období vrcholí právě halovým šampionátem.

A na závěr sezóny, před letními prázdninami, probíhá venkovní mistrovství. Po něm máme obvykle měsíc volno, začátkem srpna jezdíme na soustředění a začínáme pravidelně trénovat.

JAK JSTE TRÁVIL VOLNÝ ČERVENEC?

Vyjeli jsme s rodinou do Alp, kde jsme si užívali krásné přírody.

JSOU TITULY MISTRA REPUBLIKY VAŠE NEJCENNĚJŠÍ, NEBO MÁTE ZA SEBOU JEŠTĚ JINÉ VÝRAZNÉ ÚSPĚCHY, NAPŘÍKLAD NA MEZINÁRODNÍ SCÉNĚ?

Naše kategorie ještě nemají žádná Mistrovství Evropy nebo světa. Vrcholem jsou tedy republiková mistrovství.

JAK VYPADÁ VAŠE BĚŽNÁ PŘÍPRAVA V PRŮBĚHU ROKU?

V průběhu sezóny máme tréninky třikrát týdně. Buď zkoušíme techniky – vrhy, skoky, starty a podobně nebo máme kondiční tréninky na rychlost a sílu, či lehčí vybíhávání po těžkých závodech. Tím, že se věnuji víceboji, je záběr čin-

KDO VÁS V ATLETICKÉM KLUBU SLOVAN LIBEREC VEDE?

Řekl bych, že ten nejpovolanejší, pan trenér Vít Zákoucký, který byl mistrem republiky ve víceboji. Takže máme jednoho trenéra pro všechny disciplíny. V létě trénujeme na atletickém stadionu ve Sport Parku Liberec. V zimě chodíme na tartan do kryté tělocvičny ve stejném areálu a jednou týdně jezdíme do specializované atletické haly v Jablonci nad Nisou.

DAŘÍ SKLOUBIT ŠKOLU A VÝKONNOSTNÍ SPORTOVÁNÍ?

Studuji víceleté gymnázium v Jeronýmově ulici. Teď jsem přešel na „střední školu“. Režim mám tedy nastavený už z minulých let. Protože všichni v naší tréninkové skupině studujeme, tak se s trenéry vždy domluvíme, aby časy

[Další disciplíny si nepřibírám. Už tak je záběr tréninků dost široký.

Ale část tréninků absolvujeme se skokany, běžci a dalšími...]

ností na tréninku dost široký. Nejvíce času, zvláště před závody, věnujeme procvičování techniky, protože ta je pro nás zatím nejtěžší. Kondici si udržujeme tak nějak průběžně.

TRÉNUJETE I JINÉ DISCIPLÍNY, NEŽ TY OBSAŽENÉ VE VÍCEBOJI?

Další disciplíny si nepřibírám. Už tak je záběr tréninků dost široký. Ale část tréninků absolvujeme se skokany, běžci a dalšími členy našeho klubu. Z tréninků oproti nim ale odcházíme později, vlastně jako poslední. Po kondiční přípravě totiž nacvičujeme méně náročné techniky apod.

MÁTE MEZI JEDNOTLIVÝMI DISCIPLÍNAMI VÍCEBOJE NĚJAKOU OBLÍBENOU? A KTERÁ VÁS NAOPAK BAVÍ NEJMÉNĚ?

Většinu disciplín mám oblíbenou více-méně stejně. Nejhorší je ale kilometrový běh, který je v rozvrhu závodů vždy na konci. To už jsme unavení po ostatních disciplínách. Víceboji se také obvykle nevěnují vytrvalci, takže tento běh nemá rád asi nikdo. Pro většinu disciplín je potřeba spíše výbušnost. Nejtěžší pro mě osobně je skok o tyči, kde je zpočátku náročné zvládnout správnou techniku. Jak ohnout tyč, jak se vymrštit.

tréninků vyhovovaly nám všem. Aby nezasahovaly do výuky. Nemusím tedy řešit nějaké pravidelné uvolňování ze školy. A závody obvykle probíhají o víkendech, takže se školou problém nemám. Občas jsem sice po velkých závodech unavený, ale to asi býváme z nejrůznějších důvodů všichni.

ATLETIKA VÁM TEDY ODKRAJUJE VELKÝ KUS VOLNÉHO ČASU. ČEMU VĚNUJETE ZBYLÉ VOLNO?

Občas si jdu s kamarády zakopat, nebo si dáme jinou kolektivní hru. Sport mě baví v různých podobách. Nejvíce tedy atletika. Jinak se snažím víceméně relaxovat. Jdu se projít se psem, pustím si film. Po trénincích nejraději odpočívám.

MÁTE NĚJAK SPECIÁLNĚ UPRAVENÝ JÍDELNÍČEK KVŮLI SPORTOVÁNÍ?

V mládežnických kategoriích se obvykle jídelníček nijak speciálně neupravuje. Stále rostu a díky pravidelnému sportování jsem ve výborné kondici, takže žádná omezení v jídlu nepotřebuji. Zatím jsou zbytečná.

KDY JSTE S ATLETIKOU ZAČÍNAL?

Atletice se věnuji od první třídy. Zpočátku se v takto malých kategoriích



hraje spíše vybíjená, než aby se trénovaly skoky, hody a podobně. Vybíjená mě zpočátku bavila nejvíce a dá se říct, že mě to u sportu udrželo. Postupem času se přidávaly tréninky zaměřené na konkrétní techniky. Tam se ukazují dispozice, talent na danou disciplínu. Samozřejmě, pokud někdo přijde v pozdějším věku, vybíjenou už na tréninku nehraje. Postupem času někteří odcházejí k jiným sportům, nebo je to pro ně příliš náročné. Mě atletika stále baví, i díky dosaženým úspěchům.

KDO VÁS K TOMUTO SPORTU PŘIVEDL?

Oba moji rodiče v minulosti atletiku trénovali, dokonce ve stejném klubu. Takže vlastně navazuji na jakousi rodinnou tradici. Stejně jako mladší bratr. Pouze starší bratr sportu jako takového příliš neholduje. Rodiče nás doprovází i na závody, přeci jen mají stále k tomuto sportu vazbu. Za jejich podporu jsem jim vděčný.

CO VÁS ČEKÁ TUTO SEZÓNU?

Jako obvykle nastupujeme k menším závodům v rámci krajského přeboru. Do konce roku ještě nastupuji v kategorii starších žáků. Od nového roku přecházím do kategorie dorostu. Tam opět potkám starší soupeře, se kterými jsem bojoval už dříve. V únoru proběhne tradiční halové mistrovství republiky, kam se jako vícebojaři kvalifikujeme součtem výkonů ze závodů krajského přeboru. Zvláště se kvalifikujeme na halový sedmiboj a zvláště na venkovní devítiboj.

MÁTE NĚJAKÝ SPORTOVNÍ VZOR?

Když jsem byl menší a ještě závodil Roman Šebrle, byl logicky mým největším vzorem on. Byl na vrcholu a všechno vyhrával. V tuto chvíli asi nemám nikoho, ke komu bych vytvořeně vzhlížel. Samozřejmě obdivuji ty nejlepší atlety jako je Usain Bolt, snažím se od nich třeba odkoukat něco z techniky. Je to spíše inspirace.

CO JE VAŠÍM DLOUHODOBÝM CÍLEM, SNEM?

Stejně jako asi pro každého atleta je i pro mě nejvyšší metou zlatá medaile z olympijských her. Ale jsem realista a vím, že už samotná účast na olympiádě by pro mě byl skvělý výkon a zážitek. V mém věku je ale ještě relativně brzy přemýšlet o tom, co bude za pět deset let.

LUBOŠ KRAUS

CATERING PRO PĚT OSOB NEBO PĚT TISÍC NÁVŠTĚVNÍKŮ?

Není problém.

Chutnalo vám při poslední návštěvě Sport Parku Liberec? Za to může společnost Coloseum Liberec, která se v celém areálu stará o cateringové služby. Zajišťuje vše od rychlého občerstvení na stáncích při akcích v Home Credit areně, přes nabídku jídel v Buddy Baru a Restauraci STADION až po přípravu rautů při společenských akcích. „Při přípravě cateringu jsme schopni dostát prakticky jakýmkoli požadavkům. Bez problémů zajistíme občerstvení pro pět osob i několik tisíc návštěvníků,“ říká ředitel liberecké divize společnosti Luboš Kraus.

NOVINKA VE SVIJANSKÉ ARÉNĚ

Čerstvou novinkou v nabídce občerstvení v areálu je zrekonstruovaný bufet v prostorách Svijanské arény. Před začátkem aktuální sezóny prošel celkovou rekonstrukcí, která zahrnovala vybourání jedné vnitřní stěny a rozšíření dveří z prostoru ledových ploch. „Prostor se otevírá vždy v sedm hodin ráno a do dvou hodin je bez obsluhy. V těchto hodinách si mohou návštěvníci zakoupit teplé a studené nápoje a drobné občerstvení v automatech a pohodlně se usadit ve vytopených prostorách bufetu či případně spojovací chodbou navštívit Restauraci STADION,“ říká k provozu Kraus.

V odpoledních hodinách, kdy je již přítomna obsluha, doplňuje nabídku klasické bufetové menu – liberecké párky, hotdogy, sušenky, polévky či masové koule s rajskou omáčkou a nezbytné je i točené pivo značky Svijany a točená malinovka. „Kdo bude mít chuť na velké jídlo, může si do bufetu objednat cokoli z menu Restaurace STADION, se kterou je bufet nově propojen vnitřním schodištěm,“ doplňuje ředitel areálového cateringu.

Dění ve Svijanské aréně nemusíte ovšem sledovat pouze z přilehlého bufetu. Na televizní obrazovky v Restauraci STADION bude přenášen obraz z kamer umístěných na obou plochách staré hokejové haly.

CATERING PŘESNĚ PODLE VAŠEHO GUSTA

Místní kuchaři připravují dle přání klientů také catering v průběhu firemních akcí – od prezentací, přes školení a semináře až po vánoční večírky a společenské večery. „Pro naše klienty máme připravenou standardizovanou nabídku cateringu, ze které si obvykle vyberou i ti náročnější. Pokud má ovšem pořadatel akce přesnou představu o nabídce jídla, dokážeme mu vyjít vstříc prakticky ve všech ohledech,“ přibližuje přípravu občerstvení na firemních akcích Kraus. Příkladem může být

raut v Karibském stylu s tématickým menu včetně míchaných koktejlů i detailů v podobě výzdoby či kostýmů pro obsluhu.

„Každoročně cateringově zajišťujeme na sedmdesát akcí jen v období listopadu a prosince, kdy se na nejrůznějších místech v areálu Sport Parku Liberec konají Mikulášské či předvánoční akce pro zaměstnance i jejich rodinné příslušníky. Oblíbené jsou bowlingové turnaje s občerstvením v Buddy Baru i společenské



večery ve VIP restauraci Home Credit Areny,“ vysvětluje ředitel cateringu. Mezi pravidelné klienty patří malé místní společnosti i velké firmy jako jsou A.S.A. či Benteler. „Pokud klient

NAKRMÍME I TISÍCE HLADOVÝCH NÁVŠTĚVNÍKŮ

Nejnáročnějším úkolem cateringové společnosti je zajištění velkých akcí v Home Credit areně, na které přichází několik tisíc návštěvníků. Může jít o veřejné akce typu hokejových zápasů či koncertů, ale i uzavřené akce, kdy v multifunkční hale probíhají například teambuildingy či kongresy.

Občerstvení při velkých akcích v Home Credit areně zajišťuje síť bufetů rozmístěných na ochozu haly. Příprava začíná již tři hodiny před otevřením haly návštěvníkům. „Během akcí, při kterých vchází návštěvníci i na plochu arény, otevíráme ještě bufet při vstupu P a pokud to charakter akce dovoluje, umísťujeme mobilní stánky přímo na centrální plochu,“ doplňuje Kraus a pro zajímavost dodává: „Během hokejového utkání Bílých Tygrů vytočíme od 20 do 50 sudů piva při play-off a k tomu se sní přibližně sto až dvě stě kilogramů klobás, párků a jiných uzenin.“ Kromě obvyklého „hokejového menu“ v podobě klobásy a piva jsou v nabídce stánků párky

[Zajistit perfektní catering vyžaduje precizní přípravu ...]

hledá netradiční náplň pro svou firemní akci, ideální volbou je spojení rautu a střelecké akce na multifunkční střelnici, která se nachází v areálu,“ láká Kraus a dodává: „Občerstvení jsme dodávali na prezentace České zbrojovky i řadu teambuildingů v prostoru střelnice.“

Zajistit perfektní catering vyžaduje precizní přípravu. „Při akci pro sto hostů ve VIP restauraci začínáme s přípravou již den předem,“ dává nahlédnout do kuchyně ředitel cateringu a pokračuje: „Raut pro sto lidí obvykle zajišťuje pět kuchařů, čtyři obsluhující a také nesmí chybět barman.“

v rohlíku, popcorn, teplá sladká kukuřice, cukrová vata, točená zmrzlina a nově i jídla asijské kuchyně.

„V průběhu let, kdy v areálu Sport Parku Liberec působíme, jsme posbírali zkušenosti z bezpočtu akcí od malých firemních setkání pro pět osob až po rekordní desetitisícovou diváckou návštěvu, kterou zaznamenala Home Credit arena při koncertu skupiny Kabát. Pro naše klienty jsme připraveni zajistit catering prakticky v jakékoli podobě,“ věří ředitel cateringové společnosti.

SPORTY PRO VŠECHNY VĚKOVÉ KATEGORIE

Chcete jít sportovat a podzimní počasí venkovním aktivitám nepřeje? Hledáte vhodnou sportovní aktivitu, které by se mohli zúčastnit děti i prarodiče? Máte chuť na posezení s přáteli spojené s lehkým sportovním turnajem?

Není nic jednoduššího, než vyrazit do Sport Parku Liberec. Máme pro Vás tři tipy na nenáročné sportování vhodné pro všechny věkové i výkonnostní kategorie. Pozvěte svou rodinu, přátele či kolegy na bowling, kuželky nebo stolní tenis. ►



STOLNÍ TENIS

Sport, který na profesionální úrovni zaznamenal na přelomu století rozsáhlé změny, je populární díky své jednoduchosti a relativní fyzické nenáročnosti. Utkat se tak mohou malí i velcí (nejen vzhůstem) sportovci.

Chcete si zahrát pohodový duel proti kamarádovi, střetnout se o vítězství ve čtyřhře, nebo si užít spoustu legrace při oblíbené „obíhačce“? V kryté Hale míčových sportů jsou pro Vás připravené dva stoly, a pokud nemáte svou vlastní pátku, rádi Vám ji na recepci haly zapůjčíme. Stoly v kryté hale si můžete rezervovat v našem on-line systému na adrese rezervace.sportparkliberec.cz. Pro akce o větším počtu účastníků, například sportovní turnaje, je možné využít herny stolního tenisu, kde se nachází hned osm stolů.

STOLY V HALE MÍČOVÝCH SPORTŮ

Po–Pá: 6–23 hod.
So–Ne: 6–22 hod.

CENY

do 13 hodin	100 Kč / 1 hod.
od 13 hodin	150 Kč / 1 hod.
zapůjčení pátky	20 Kč
zakoupení míčku	20 Kč

KONTAKT

recepce Haly míčových sportů:
Tel.: +420 731 547 896
Email: rezervace@sportparkliberec.cz

**OTEVÍRACÍ DOBA**

Po–Čt: 16–24 hod.
Pá: 16–02 hod.
So: 12–02 hod.
Ne: 12–23 hod.

CENY

12–16 hod.	260 Kč / hod.
16–19 hod.	300 Kč / hod.
19–02 hod.	340 Kč / hod.
zapůjčení obuvi	zdarma

KONTAKT

Tel.: +420 489 201 301
Tel.: +420 485 151 970
Email: bowling@homecreditarena.cz

BOWLING

Snad žádná jiná hra neztělesňuje zábavu na americký způsob tolik jako bowling. Pro miliony Američanů je bowlingová koule nezbytnou výbavou domácnosti a posezení s přáteli za zvuků srážených kuželek pravidelnou večerní zábavou. A import naleštěných koulí s třemi dírami ze Spojených států se úspěšně uchytil i u nás.

Stačí nazout speciální boty, vybrat si tu správnou kouli ze stojanu a můžete se do srážení kuželek pustit také. A jak zvolíte tu pravou kouli právě pro sebe? Základní pravidlo říká, že byste měli hrát s koulí o hmotnosti přibližně jedné desetiny Vaší váhy. Koule nemusíte vážit, stačí si vybrat podle čísla na povrchu, které ovšem udává hmotnost v librách (abyste dostali orientačně její váhu v kg, je potřeba ji vydělit dvěma). Koule i speciální boty Vám rádi bezplatně zapůjčíme v naší bowlingové herně, která je součástí Buddy Baru naproti hlavnímu vstupu do Home Credit areny.

**KUŽELKY**

Pojmy jako král a dáma jsou známe spíše ze šachové terminologie. Pokud k nim přihodíte názvy sedlák či první, zasvěcení už uhádnou, že jde o názvy jednotlivých kuželek v základním postavení na kuželkářské dráze.

Úkolem ve hře je srazit všech devět postavených kuželek, za něž získáváte body do celkového součtu. K tomu poslouží koule o průměru 14 až 16 cm a váze kolem dvou kilogramů, kterou proti stojícím kuželkám vysíláte po dvacetimetrové dráze. Samotná hra má několik variant – sráží se vždy devět nově postavených kuželek nebo se dorážejí kuželky nesražené v předchozích hodech, případně kombinace obou variant. Kuželky jsou zpravidla týmovým sportem, ale soupeřit mohou i jednotlivci. V areálu Sport Parku Liberec naleznete moderní kuželkářskou hernu se čtyřmi plně automatizovanými drahami, na kterých si můžete vyzkoušet svou zručnost a trefu.

OTEVÍRACÍ DOBA

Po–Ne: 9–21 hod.
(nutná rezervace předem)

CENA

300 Kč / dráha / 1 hod.

KONTAKT

Tel.: +420 489 201 302
Email: bowling@homecreditarena.cz

V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Ze zákulisí příprav chystaného muzikálu **Drákula**.

Představíme připravované zimní kulturní akce v **Home Credit Areně**.

O krasobruslení s **Jurajem Sviatkem**, trenérem bruslařského klubu Variace.

Připravujeme **nové hřiště**.

Opět nahlédneme do **zákulisí provozu areálu**.

...a mnoho dalšího



DŮLEŽITÉ ÚDAJE

SPORT PARK LIBEREC

Jeronymova 570/22
460 07 Liberec 7

Tel.: +420 488 048 121

Fax: +420 488 048 160

Hotline: 800 800 007 (bezplatná)

E-mail: info@homecreditarena.cz

Web: www.sportparkliberec.cz

GPS: 50° 45' 10.67" N 15° 2' 49.82" E

VSTUPENKY NA POŘÁDANÉ KULTURNÍ AKCE
zakoupíte v Rotundě v areálu Sport Parku Liberec:

Otevírací doba:

Po: 9–12 a 13–18 hod.

Út: 13–18 hod.

St–Pá: 9–12 a 13–18 hod.

a před akcí minimálně 2 hodiny

KONTAKT

Tel.: +420 489 201 110

GSM: +420 731 547 895

Hotline: 800 800 007 (bezplatná)

vstupenky@homecreditarena.cz

OTEVÍRACÍ DOBA SPORTOVIŠTĚ

Po–Pá: 6–23 hod.

So–Ne: 6–22 hod.

PARKOVÁNÍ:

- v bezprostředním okolí sportovního areálu
- centrální a horní parkoviště
- parkoviště ve Svijanském dvoře



Jsme super dárek pro každého!



DÁRKOVÉ POUKAZY

v hodnotách 100,
200 nebo 500
Kč zakoupíte ve
všedních dnech
od 9 do 17 hod.
na přepážce
předprodeje
jízdenek Student
Agency.



www.forumliberec.cz

