

Jan Král
návrat florbalistů do Superligy

Venkovní tělocvična
typy a rady trenéra

Vivaldianno 2016
neuvěřitelný 3D koncertní příběh

číslo 2 / 2016

SportParkmag



SPORT PARK LIBEREC

ROZVOJ AREÁLU JE
CHLOUBOU MĚSTA

ELÁN TOUR 2016
slovenská legenda míří do Liberce

VÍT PAVLIŠTA
o běhání s mistrem ČR v maratonu

AKTUÁLNÍ
PROGRAM AKCÍ**LIBERECKÉ VŠEHO TRHY**

Tradiční bleší trhy se konají na centrální parkovišti u Home Credit Areny. Pravidelně budou probíhat 2x měsíčně až do podzimu.

23. 7. a 13. 8.
5.00 - 11.00**EXTREME CUP 2016**

Zveme vás na další ročník série závodů dálkově řízených modelů aut ze série EXTREME CUP 2016, který se bude pravidelně konat až do konce října.

6. 8.
8.00**SUPER BALL**

Super Ball je otevřené Mistrovství světa ve Freestyle Fotbalu, kde ti nejlepší hráči bojují o světový titul. Kvalifikace proběhne na atletickém stadionu ve Sport Parku Liberec. Vstup zdarma.

16. – 20. 8.**SPORT LIVE 2016**

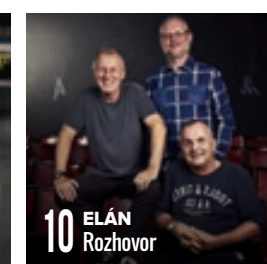
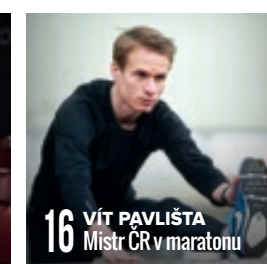
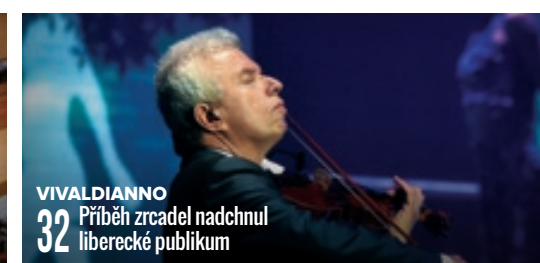
Největší sportovní veletrh v severních Čechách nabídne prezentaci klubů, firem nebo Fit zónu zaměřenou na výživu a fitness. Vstup je zdarma.

3. 9.
9.00 - 17.00**ELÁN TOUR**

Nejpopulárnější slovenská kapela Elán oslaví během svého turné 30. výročí od vydání nejúspěšnějšího alba Hodina slovenčiny. Přijďte slavit s námi do Home Credit Areny!

30. 9.
18.00

Vstupenky v síti Ticketpro
Volejte zdarma 800 800 007

WWW.SPORTPARKLIBEREC.CZ**OBSAH****SLOVO ŘEDITELE****06** Soukromý provozovatel Sport Parku Liberec je pro město dobrým partnerem**10 ELÁN**
Rozhovor**16 VÍT PAVLIŠTA**
Mistr ČR v maratonu**20 VENKOVNÍ AREÁL**
Jako velká tělocvična**22 SPORT PARK MEDICAL**
Léčíme bolavá záda**24 JAN KRÁL**
Návrat libereckého florbalu mezi elitu**30 ROTUNDA**
Prodej vstupenek**VIVALDIANNO**
32 Příběh zrcadel nadchnul liberecké publikum**KRÁTKÉ ZPRÁVY**

3 Slevu 20 % na veškerá individuální a skupinová cvičení a služby masérů v novém studiu TVOJE FORMA v centru Liberce mohou od května využívat majitelé BONUS KARTY. Více informací na www.tvojeforma.cz.

1 Letní sezóna je v plném proudu. Venkovní tenisový areál nabízí tři antukové kurty pro tenis, nohejbal a volejbal i beachvolejbalové hřiště. V závislosti na počasí otevřeno každý den od 8 do 21 hod. Sportujte již od 100 Kč za hodinu!

4 Novou sportovní sezónu po letní přestávce odstartuje tradiční veletrh a show SPORT LIVE v Home Credit Areně v sobotu 3. září. Registrace pro sportovní vystavovatele ZDARMA na www.sportparkliberec.cz.

2 Fyzioterapeutické zařízení SPORT PARK MEDICAL nově nabízí možnost zakoupit dárkové poukazy. Věnujte svým blízkým kvalitní léčebnou nebo preventivní péči v oboru fyzioterapie pro děti i dospělé.

5 Hotel ARENA získal v soutěži Czech Hotel Awards 2016 první místo v kategorii tříhvězdičkových hotelů v Libereckém kraji. Hotel ideálně doplňuje zázemí areálu o kvalitní ubytovací služby pro jednotlivce i organizované skupiny.

Ideální
pro in-line
bruslaře, běžce
i cyklisty



Přístup
na dráhu
a parkování
v areálu
ZDARMA



SPORTOVÁNÍ POD ŠIRÝM NEBEM

U NÁS PRO KAŽDÉHO



Víceúčelová
sportovní dráha
v délce více
než 1,3 km.

V provozu
od září roku
2009



SOUKROMÝ PROVOZOVATEL SPORT PARKU LIBEREC JE PRO MĚSTO DOBRÝM PARTNEREM



Mgr. Lukáš Přinda
ŘEDITEL SPORT PARKU LIBEREC

Společnost S group Sport Facility management, s.r.o. provozuje moderní areál Sport Park Liberec na základě koncesní smlouvy s městem Liberec. Z té vyplývá, že musí provozovat nejen výdělečná sportoviště, ale i ta, která si na sebe nevydělají, jako například Svijanskou arénu, atletický stadion nebo sportovní halu Kort. Nad rámec všech povinností, které mu určuje obsáhlá koncesní smlouva, provozovatel zrealizoval v areálu desítky investic a modernizací, které slouží sportovcům a návštěvníkům areálu.

„Za předchozích pět let jsme nad rámec našich povinností investovali do areálu a vybavení více jak 25 milionů korun. Investice tohoto typu pak umožňují, že se zde mohou konat prestižní akce většího rozsahu nebo lákají další kluby, které zde chtějí působit. A to je náš cíl. Sport Park Liberec musí být moderní a atraktivní areál, který musí odpovídat době,“ říká Lukáš Přinda, ředitel společnosti, která areál Sport Parku Liberec provozuje. ►

OPRAVY A OPRAVY A OPRAVY, VŠE NA VRUB PROVOZOVATELE

Celý areál má hodnotu přibližně 1,5 miliardy korun a každým dnem některá z jeho částí stárne. Bohužel se to týká i budov, které byly postaveny jako poslední, a tedy například i Home Credit Areny.

„Naše roční výdaje v areálu jsou kolem sta milionů korun, abychom zaplatili vše, co souvisí s jeho provozem. Jako provozovatel máme na starosti i všechny opravy v areálu v hodnotě do 60 tisíc korun, což představuje roční výdaje v průměru 8-10 milionů korun. Velké investice má na starosti majitel Sport Parku Liberec, a tím je město Liberec nebo jeho společnost Sportovní areál Liberec, s.r.o.,“ vysvětluje Přinda.

Největší opravy se týkají zpravidla technologií (chlazení, kogenerace) nebo budov, které je nutné rekonstruovat tak, aby splňovaly podmínky například statiků. To se týkalo třeba staré Svijanské arény a její střechy. „Musíme se rozhodnout, jestli chceme areál jen provozovat a ponechat ho ve stavu jak byl vybudován, nebo k němu přistupovat tak, že bude moderní a bude vyhovovat dnešním požadavkům návštěvníků, klubů i trendům obecně,“ říká zástupce provozovatele. „My usilujeme o to, aby byl Sport Park Liberec chloubou města. Zázemí pro sport, diváky a kluby musí odpovídat v dnešní době očekávanému komfortu“.

PŘÍKLADY POVINNOSTÍ PROVOZOVATELE VYPLYVAJÍCÍ Z KONCESNÍ SMLOUVY

- poskytuje městu Liberec a jím určeným subjektům 4 000 hodin na sportovištích v areálu za rok zdarma
- řeší všechny vztahy se kluby, pořadateli akcí, orgány státní správy
- platí veškeré energie potřebné pro chod areálu
- zajišťuje kompletní obslužnost areálu včetně ostrahy a úklidu
- zajišťuje cateringové služby v celém areálu
- řeší veškeré závady, poruchy, havárie
- platí veškeré opravy v areálu do výše 60 tis. Kč za položku, ročně cca 8-10 milionů
- platí revize v areálu, zajišťuje dopad nových norem – úklid sněhu, výtahy, BOZP, elektro...
- platí kompletní provozní pojištění areálu
- musí vlastnit licence na provozování střelnice a energobloku
- nese zodpovědnost za podnikatelský záměr spojený s provozováním tedy za nezdařené investice, nesplacené pohledávky (např. 4,7 mil. za MS 2009 a další)
- nese veškerá bezpečnostní rizika a má zodpovědnost za návštěvníky i sportující
- řeší kompletní personální strategii areálu (aktuálně přes 62 zaměstnanců a 40 externistů)
- platí veškeré legislativní úkony a poplatky TV, OSA, atd.
- musí disponovat vybavením k provozování areálu, který nebyl součástí koncesní smlouvy (vybavení bufetů, pokladen, stroje, vozový park, nářadí, počítače, účetní systémy, aplikace, sportovní vybavení areálu)
- zajišťuje propagaci celého areálu

PROJEKTY, KTERÉ NESTÁLY MĚSTSKOU KASU ANI KORUNU

Pod taktovkou provozovatele a tělovýchovných jednot se v areálu za poslední dekádu podařilo postavit a zrealizovat celkem jedenáct nových moderních sportovišť a projektů. Sport Park Liberec se tím zvětšil o tři fotbalová hřiště, víceúčelovou dráhu, postavilo se dětské hřiště s přírodní posilovnou. Kromě toho byla zrekonstruována budova staré kuželny, kde jsou dnes moderní sály pro tanec a aerobic.

INVESTICE PROVOZOVATELE DO PROJEKTŮ V AREÁLU

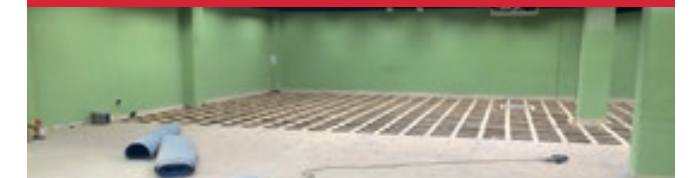
- renovace povrchu v prostoru Máchovy ulice **0,8 mil. Kč**
- renovace rozvodu kabelů ve Svijanské aréně **0,2 mil. Kč**
- renovace bistra ve Svijanské aréně **0,4 mil. Kč**
- renovace vstupu indoorová hala **0,3 mil. Kč**
- modernizace parkovacích ploch **0,4 mil. Kč**
- sportovní vybavení za **1,3 mil. Kč** ročně
- multimediální TV kostka za **8 mil. Kč**
- víceúčelová rekreačně sportovní dráha **11,8 mil. Kč**
- renovace osvětlení ve Svijanské aréně **2,6 mil. Kč**



Do Home Credit Arena byla instalována nová multimediální TV kostka, která mimo jiné umožňuje, aby byla aréna konkurenceschopná pro pořádání akcí světového formátu. „Tyto investice do areálu, které za posledních jedenáct let přesáhly sedmdesát milionů korun, nestály město Liberec ani korunu. Navíc, ve většině případů se následně město stane i majitelem těchto sportovišť, protože pro jejich realizaci poskytlo pozemky,“ upozorňuje Lukáš Přinda. ■

SPOLUINVESTICE PROVOZOVATELE DO PROJEKTŮ REALIZOVANÝCH V AREÁLU

- stavba víceúčelového dětského hřiště **0,45 mil. Kč**
- stavba hřiště s umělou trávou **23,4 mil. Kč**
- stavba hřiště s přírodní trávou **19,2 mil. Kč**
- stavba tréninkové fotbalové plochy **9 mil. Kč**



SPORT
JE U NÁS
DOMA

SPORT PARK
LIBEREC

sportparkliberec.cz

HOTEL
ARENA

využijte výhodné BALÍČKY



UBYTOVÁNÍ BĚHEM HUDEBNÍHO FESTIVALU BENÁTSKÁ!2016

v **Hotelu ARENA*****

Ceny od **550 Kč** na osobu

- Snídaně v ceně ubytování
- WI-FI na pokoji zdarma
- Parkování zdarma
- Bonus karta plná slev a výhod

Sleva 20 % na ubytování platí pro majitele **platných vstupenek** na hudební festival Benátská!2016, který se koná ve dnech 28. - 31. 7. 2016. Sleva je platná na ubytování pouze v tomto období.

www.hotelarena.cz



+420 488 048 111

Tenis

Nohejbal

Beach volejbal

již od

100 **Kč**
hod.

SPORT – RELAX – ZÁBAVA
na jednom místě v centru města



ELÁN

PŘED DVĚMA LETY AVIZOVALI KONEC VELKÝCH KONCERTŮ A LOUČILI SE S PUBLIKEM. NAKONEC MÍSTO TOHO VYDALI NOVOU DESKU A SEBEVĚDOMĚ HLÁSÍ DO SVĚTA: „ŽIVÝCH NÁS NEDOSTANÚ“. DVA ZE TŘÍ ČLENŮ JÁDRA SKUPINY ELÁN, VAŠO PATEJDL A JANO BALÁŽ SE SHODUJÍ:

„NEBAVILO BY NÁS SEDĚT PŘED DOMEM A HÁZET HOLUBŮM“



ELÁN TOUR 2016
30. 9. 2016 / 18:00 / LIBEREC

NEJPOPULÁRNĚJŠÍ SLOVENSKÁ ROCKOVÁ SKUPINA ELÁN VZNIKLA V ROCE 1968. VYDALA ČTRNÁCT STUDIOVÝCH ALB, ZA JEJICHŽ PRODEJE ZÍSKALA 25 PLATINOVÝCH DESEK. V ROCE 2003 JEJICH KONCERT NA LETNÉ NAVŠTÍVILO NA 80 TISÍC LIDÍ. V LIBERCI SE PŘEDSTAVÍ V RÁMCI PODZIMNÍHO TURNÉ S NÁZVEM ŽIVÝCH NÁS NEDOSTANÚ.

CO VÁS ZNOVU VRACÍ NA HALOVÁ PODIA?

Jano: Cítíme se stále ve formě. Těšíme se, že se potkáme s našimi fanoušky, zazpíváme si spolu, navzájem si dobijeme baterky a zase zažijeme něco super. Za poslední roky je to naše největší akce.

CO JSTE SI TEDY PRO FANOUŠKY PŘIPRAVILI?

Vašo: Je vždy těžké vymyslet něco zajímavého a přijít s něčím novým. Poslední dvě turné byla v duchu výběru nejlepších hitů.

základech stavíme dodnes. Já jsem pak v roce '85 na vlastní žádost z Elánu odešel, abych se po jedenácti letech zase na vlastní žádost vrátil. A to byl zase už jiný Elán, který funguje doteď.

KTERÉ Z TĚCH SKLADEB SI I VY PO TĚCH LETECH ZAHRAJETE S CHUTÍ?

Jano: S chutí hrajeme všechno, protože nás to baví. A když to baví i naše fanoušky, o to je chuť citelnější.

Vašo: Na Hodine slovenčiny vznikly základní



ALBUM HODINA SLOVENČINY VYŠLO ROKU 1985 JAKO ČTVRTÉ ALBUM SKUPINY ELÁN A JE DRUHÝM NEJÚSPĚŠNĚJŠÍM V JEJÍ HUDEBNÍ HISTORII. VĚTŠINA PÍSNÍ SE STALA HITY A HRAJÍ SE DODNES, NAPŘÍKLAD KRÁLOVNA BÍLYCH TENISIEK, STUŽKOVÁ, ZAĽÚBIL SA CHLAPEC. PRO SKUPINU ELÁN TOTO ALBUM ZNAME- NALO POSLEDNÍ NAHRÁVKU V PŮVODNÍ SESTAVĚ A UKONČENÍ PRVNÍ ETAPY HISTORIE SKUPINY.

ALBUM ŽIVÝCH NÁS NEDOSTANÚ Z ROKU 2014 JE ČTRNÁCTÝM STUDIOVÝM ALBEM SKUPINY ELÁN. SKLA- DATELSKY SE NA JEHO VZNIKU NEJVÍC PODÍLELI VAŠO PATEJDL A JANO BALÁŽ, SKLADBOU BELMONDO PŘÍSPĚL I FRONTMAN SKUPINY JOŽO RÁŽ.



Teď spojíme minulost s přítomností. Chceme představit naši poslední desku Živých nás nedostanú, podle které se jmenuje i turné. Zároveň si chceme zavzpomínat na legendární desku Hodina slovenčiny, kterou jsme vydali před třiceti lety.

TO JE VAŠE NEJÚSPĚŠNĚJŠÍ ALBUM. V ČEM JE PODLE VÁS VÝJIMEČNÉ?

Vašo: Každé album je svým způsobem výjimečné. Z mého pohledu to bylo poslední album, které jsem s Elánem nahrál, a současně to bylo poslední album, které nahrála původní sestava, to znamená ještě Ďuro Farkáš, Zdeno Baláž. Tímto albem v osmdesátých letech víceméně skončila ta základní éra Elánu, která byla jakýmsi vyvrcholením naší snahy dostat se do povědomí. Na těchto

písně, které dodnes hrajeme a jsou to jedny z našich největších hitů. Určitě Královna bílých tenisiek, ta je stále aktuální, nebo Zaľúbil sa chlapec.

NENÍ UŽ PRO MLADÉ ČESKÉ PUBLIKUM SLOVENŠTINA CIZÍM JAZYKEM?

Jano: Na Slovensku už malé děti koukají na české pohádky, ale naopak to není, tak by to mohl být problém. Ale když hrajeme koncert, pod pódiem stojí náctiletí a vidím, že texty znají a zpívají. A asi jim tím pádem i rozumí.

DNES SE KONCERTY NEOBEJDOU BEZ POŘÁDNÉ SHOW. NA CO SE MŮŽEME TĚŠIT?

Jano: Koncert teprve dramaturgicky stavíme, připravujeme vizuální efekty, pracujeme na

audiovizuální stránce programu, dáváme dohromady různé obrázky a stará videa. Chceme, aby to bylo zajímavé.

CO BYSTE VRÁTILI Z DOBY PŘED TŘICETI LETY?

Jano: Říká se, že s věkem přichází rozum, ale je to jen takové klišé, protože kdybychom ten rozum opravdu měli, nebyli bychom takoví draci, jako jsme. Myslím, že každá doba má svoje pro a proti a je třeba žít, jak se dá, ale hlavně naplno.

JAK HODNOTÍTE VAŠI POSLEDNÍ DESKU?

Jano: Máme z ní radost. Je stále náročnější přinést fanouškům album, které je uspokojí a přesvědčí. Chceme, aby nám lidé pořád



ČLENOVÉ SKUPINY

Jožo Ráž 24. 10. 1954	frontman, zpěv, baskytara
Jano Baláž 24. 8. 1951	zpěv, kytara
Vašo Patejdl 10. 10. 1954	zpěv, klávesy
Peter Farnbauer 14. 2. 1959	kytara, basová kytara
Ľubo Horňák 24. 10. 1964	klávesy
Boris Brna 5. 10. 1975	klávesy, zpěv

věřili. V písničkách je strašně důležité, abychom nabídli naše pravdy, náš názor, naše pocity. Kdysi nám stačilo zpívat jenom o lásce a každý se v tom našel. Ale rocker je v podstatě oportunist, tak můžeme být proti všemu a proti všem, protože se všude dělá tolik blbostí...

Vašo: Poslední deska je návratem k prvo počátkům Elánu. Tehdy jsme měli jako náš velký vzor skupinu Chicago, která měla velmi kvalitní dechovou sekci. Současná koncertní sestava Elánu je Jožo, Jano a já a obsazení přizpůsobujeme tomu, co právě děláme. Našími dalšími členy jsou Peter Farnbauer, Ľubo Horňák a Boris Brna.

SLEDUJETE HUDEBNÍ TRENDY?

Jano: Jednou za čtvrt roku sleduji americké a anglické hitparády, zajímá mne to z hlediska zvuku, ale lidé nechtějí, aby se z nás stali rapeři. Stačí přidat pět procent něčeho nového, už třeba tím, že si koupíme nový nástroj, a ten zvuk se tam objeví.

ALE ELÁN ZNÍ POŘÁD JAKO ELÁN...

Vašo: Protože je pro něj typické velké využití vokálů. Máme tři charakteristické mužské hlasy, to není běžné. Z toho vychází velký důraz a specifický zvuk.

Jano: Jsme tři silné hudební osobnosti a dokážeme se skladatelsky i aranžérsky shodnout. Dobrá písnička musí mít silnou melodii, strašně důležitý je text a interpretace. Průnik dává výsledek Elánu a určuje směr.

TA VAŠE SOUDRŽNOST...FUNGOVALA VŽDYCKY?

Jano: Jsme natolik rozumní, že kromě práce se snažíme vyhybat společným soukromým aktivitám, protože víme, že to je cesta do pekla. Každý máme svůj okruh známých a kamarádů, na dovolené spolu nejednáme.

KDO JE V KAPELE NEJVĚŠTÍ PERFEKCIONISTA?

Oba: Náš manažer. V kapele máme přísná pravidla, už nejsme taková banda. Všechno je velmi profesionální.

MUSÍTE PŘED PODZIMNÍM TURNÉ ZKOUŠET?

Vašo: Budeme zkoušet celý měsíc a před každým koncertem máme ještě takové malé soustředění, kdy si celý koncert zahrajeme dvakrát i třikrát. Je to kvůli fyzice, abychom to vydrželi, když koncert trvá dvě hodiny.



Jano: Za koncert shodíme jeden a půl kila. Kdo sportuje, tak ví, co je to za výkon. Nejde jenom o konečnou souhru, ale i o ten kondiční trénink. A hlasivky jsou také svým způsobem sval, když se netrénuje, tak to člověk neupívá.

CO DĚLÁJÍ ROCKEŘI VE VAŠEM VĚKU, KDYŽ ZROVNA NELÍTÁJÍ PO PODIU?

Jano: Mám svoje hudební studio, snažím se dělat písničky a ve zbývajícím čase dělám taxikáře synovi na tréninky fotbalu, hokeje nebo tenisu, a k tomu ještě hraje na klavír, hodně také lyžujeme.

Vašo: Volného času moc není. Mám svoje další hudební aktivity, například muzikály.

Snažím se sportovat, jsem členem fotbalového týmu Amfora, a malý syn je blázen do fotbalu.

CHODÍTE NA KONCERTY?

Vašo: Jestli bude Phil Collins zase koncertovat, tak určitě půjdu. Na zajímavé koncerty jezdím do Berlína, je tam výborná atmosféra.

MÁTE POVĚŠT KAPELY, KTERÁ ZAPLNÍ I NEJVĚŠTÍ KONCERTNÍ SÁLY. DOSTOJÍTE JÍ I TENTOKRÁT?

Jano: Děláme všechno možné, snažíme se. Jožo Ráž říká: publikum je vždy dobré, špatná může být jen kapela. Základem toho, aby na vás lidi přišli, je zahrát dobrý koncert, a pak se lidé vrací.

PŘED ČTYŘMI LETY JSTE TĚMĚŘ VYPRODALI I LIBERECKOU ARÉNU. FANOUŠCI ALE BYLI ZKLAMANÍ, ŽE NEBYL PŘÍDAVEK...

Oba: To není možné! Přídavky dáváme a kolikrát bychom mohli přidávat další dvě hodiny...

Vašo: Teoreticky se může stát, hlavně u Joža, ale to jsou výjimečné případy, že je nemocí trochu indisponovaný anebo že jsme na konci koncertu na pokraji sil (smích). Ale slibujeme, že na podzim v Liberci určitě přidáme. ■



 **SPORTLIVE**
2016

3. září
Home Credit Arena

ZAŽIJTE DEN
NABITÝ SPOITEM!

- Více než **40** sportovních oddílů
- Dalšíh **50+** sportovních **vystavovatelů**
- Workshopy, fitness, zdravá výživa

REGISTRACE

pro firmy a kluby **ZDARMA**



SPORT PARK
LIBEREC

HOME CREDIT
ARENA

DECATHLON

LIBEREC

SPORT FOR ALL - ALL FOR SPORT



Rozměry:
80 × 143 mm



 **Kalenji**
BĚŽECKÉ POUZDRO
NA SMARTPHONE

229 Kč

2 otvory na kabel
od sluchátek!



 **Kalenji**
DÁMSKÉ BĚŽECKÉ
TRIČKO ELIOFEEL

249 Kč



 **Kalenji**
DÁMSKÉ BĚŽECKÉ
KALHOTY ELIOPLAY

389 Kč

homecreditarena.cz

Centrum nákupů Sever, Sousedská 605, 460 01 Liberec

Denně od 9 do 20 h

decathlon.cz

fb.com/DecathlonLiberec

VÍT PAVLIŠTA

DOMA MÁM VÍC BOT NEŽ PŘÍTELKYNĚ

OSOBNÍ REKORDY

Maraton	2:17:51
Půlmaraton	1:05:09
10 000 m	29:52

„BĚH JE JENOM JEDEN. STAČÍ NAZOUT BOTY A VYRAZIT VEN,“ TVRDÍ ČESKÝ ŠAMPION V PŮLMARATONU I MARATONU VÍT PAVLIŠTA. A JAKO AMATÉR SVÝM PŘÍSTUPEM KONKURUJE NEJLEPŠÍM ČESKÝM PROFESIONÁLŮM. AČKOLI MU ZDRAVOTNÍ KOMPLIKACE ODEPŘELY MOŽNOST USILOVAT O ÚČAST NA OLYMPIJSKÝCH HRÁCH, NEZTRÁCÍ OPTIMISMUS A PO NUCENÉ MĚSÍČNÍ PŘESTÁVCE SE UŽ TĚŠIL ZPÁTKY DO BĚŽECKÝCH BOT. „JE TO ZÁVISLOST, BAVÍ MĚ STÁLE ZKOUŠET SE ZLEPŠOVAT,“ USMÍVÁ SE LIBERECKÝ ZÁVODNÍK.

ZAČÁTKEM KVĚTNA JSTE KVŮLI ZÁNĚTU ACHILOVKY NEMOHL OBHAJOVAT TITUL ČESKÉHO ŠAMPIONA NA PRAŽSKÉM MARATONU A ZAÚTOČIT NA KVALIFIKAČNÍ LIMIT PRO ÚČAST NA OLYMPIÁDĚ. MÁTE JEŠTĚ ŠANCI SE KVALIFIKOVAT?

Pro účast v olympijském maratonu to pro mě byla bohužel poslední příležitost. Kvalifikovat se lze pouze z omezeného počtu certifikovaných maratonů, které jsou určeny jako postupové pro různé vrcholné podniky. Pro hry v Římu byl Pražský maraton jako Mistrovství ČR jediný kvalifikační závod v republice a kvalifikační období jím skončilo.

JAK DLOUHO TRVÁ PŘÍPRAVA NA TAKOVÝ VRCHOLNÝ ZÁVOD?

Prakticky celou zimní a jarní přípravu jsem cílil na tři nejdůležitější závody – Pražský půlmaraton, Mistrovství ČR v půlmaratonu v Pardubicích a právě Pražský maraton. Jarnímu vrcholu sezóny přizpůsobuji přípravu už od listopadu.

PO PAUZE KVŮLI PRODĚLANÉMU ZÁNĚTU ACHILOVEK MUSEL BÝT NÁVRAT K BĚHÁNÍ NÁROČNÝ...

Asi na měsíc jsem přestal běhat. Během té doby jsem se snažil udržet si fyzickou aktivitu, při kterých není ta achilovka tolik namáhána – kolo, koloběžka, plavání. Díky tomu udržuji tělo v zápřahu a návrat je jednodušší.

JAK JINAK VYPADÁ PŘÍPRAVA NA MARATON?

Začínám objemově; naběhám hodně kilometrů obvykle v pomalejším tempu, v lehkém klusu. K tomu přidávám posilovací cviky. Tělo si musí po závodní sezóně a odpočinkové fázi opět zvyknout na vyšší zátěž. Objemový trénink obnáší průměrně pětadvacet kilometrů denně šestkrát do týdne. Postupně ubírám z kilometráže a zrychluji tempo. Během zimy tvoří nejpodstatnější část přípravy dlouhé běhy v nerovnoměrném tempu. V posledním měsíci před maratonek absolvuji už jen ladící tréninky a naběhám v průměru 120 kilometrů týdně.

KDYŽ ŘÍKÁTE ‚POUZE‘ U 120 KILOMETRŮ, KOLIK TAK PRŮMĚRNĚ NABĚHÁTE?

Odhadem to může být mezi pěti a půl a šesti tisíci kilometry ročně. V průběhu roku se měsíční kilometráž mění v závislosti na fázi přípravy. Potřebuji samozřejmě i nějaká odpočinková období.

ÚČASTNÍTE SE I JINÝCH, NEŽ MARATONSKÝCH ZÁVODŮ?

Běhám skoro všechny dlouhé tratě. Na dráze tři, pět a deset kilometrů. K tomu půlmaratonu a maratony a jako doplněk i běhy do vrchu. Asi nejraději mám silniční desítku. Vždy dávám přednost silničním závodům než kroužení na oválu a rád se proběhnu i v terénu.

LIŠÍ SE PŘÍPRAVA NA BĚH DO VRCHU, TŘÍKILOMETROVÝ ZÁVOD A MARATON?

Pokud bych se chtěl soustředit pouze na krátkou trať, tak se příprava samozřejmě liší. Ale já se připravuji především na maraton, takže krátké závody běhám vlastně z této přípravy. Běh je stále jenom jeden. Takže když mám natrénováno na dlouhou trať, můžu to prodat i na těch kratších. V rámci republiky jsem díky vytrvaleckému tréninku konkurenceschopný i na kratších tratích, ve světě už samozřejmě ne.

JAK VYPADÁ VÁŠ BĚŽECKÝ ROK?

Na jaře běhám první závody z plného tréninku a ladím formu na hlavní závod, v mém případě to letos byl právě Pražský maraton. Mně se letos jarní část sezóny prodlouží až do začátku července. Začátkem června mě čeká Evropský pohár na 10 km v Turecku a 9. 7. poběžím v Amsterdamu Mistrovství Evropy v půlmaratonu. Následovat bude týden dva odpočinku a pak začínám nanovo objemovou fází, abych se připravil na podzimní závody. Následně v listopadu začíná zimní příprava na jarní závody.

KDE TRÉNUJETE, KDYŽ POTŘEBUJETE

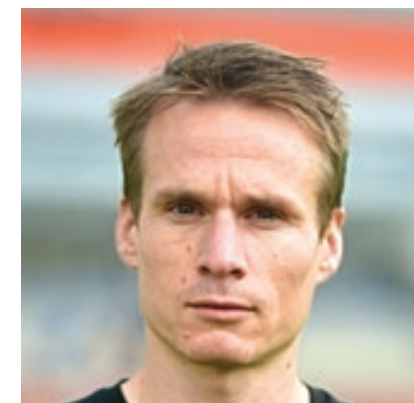


NABĚHAT TAKOVÉ MNOŽSTVÍ KILOMETRŮ?

Obvykle běhám po silnicích, v zimě prakticky výhradně kvůli sněhu nebo rozmočenému terénu. Nejvíce naběhám mezi Libercem a Hrádkem nad Nisou, kde pracuji. Většinou běžím alespoň část cesty, třeba v kombinaci s jízdou vlakem. Také jsem si oblíbil silnici z Harcova do Lukášova, kde se teď zvýšil provoz kvůli uzavírce, takže hledám alternativy. Na ladící a dráhové tréninky před závody chodím na atletický stadion ve Sport Parku. Tam běhám intenzivní, kratší úseky.

JEZDÍTE NA SPOLEČNÁ SOUSTŘEDĚNÍ S JINÝMI BĚZCI?

Na to už mi bohužel nezbývá čas. Aby bylo takové soustředění účinné, musel bych na tři čtyři týdny odjet někam do vyšších nadmořských výšek, což mi bohužel zaměstnání neumožňuje. Navíc je to finančně nákladná záležitost.



VÍT PAVLIŠTA

věk: 31 let

- Čtyřnásobný mistr ČR v půlmaratonu (2012, 2013, 2015 a 2016)
- Mistr ČR v maratonu 2015
- Běhu se závodně věnuje od roku 2004
- Reprezentuje barvy klubu AC Slovan Liberec



CO ZÁVODNÍ TAKTIKA, MÁTE NĚJAKOU?

Vzhledem k tomu, že závodím už celkem dlouho, nic takového neřeším. Znáám soupeře docela dobře. Vím, jak běhají a co od nich očekávat. A při závodě se řídím aktuální situací a svým pocitem.

JAK SE VYROVNÁVÁTE S KRIZEMI BĚHEM ZÁVODŮ?

Za svoji kariéru jsem nedokončil snad jediný závod, a to kvůli zranění. Každý rok mám dva tři závody, které mi nevyjdou, při kterých se trápím. Ačkoli trpím od začátku do konce, vždy se snažím nesnáze překonat a doběhnout do cíle.

MÁTE MEZI ZÁVODY NĚJAKOU SVOU „SRDEČNÍ ZÁLEŽITOST“?

Několik takových mám tady v okolí. Třeba Janovská jedenáctka a devatenáctka, které se běhají kolem Janova nad Nisou. Sice běhám většinu závodů ve městech a na silnicích, ale o to raději se pak vracím na menší přírodní závody.

MĚL JSTE HNED OD POČÁTKU AMBICI BĚHAT MARATONY?

To přišlo postupně. Běhat jsem začal až celkem pozdě, někdy ve dvaceti letech na vysoké škole. Do té doby jsem závodně lyžoval, byl jsem sdruženář a docela dobrý lyžař. Mezi atlety jsem zkusil různé běhy a postupně se ukázalo, že mi svědčí především ty vytrvalostní. Postupně jsem přecházel přes pětku, desítku až na maraton. Svůj první jsem běžel v roce 2012.

CO VÁS PŘIVEDLO OD LYŽÍ NA BĚŽECKÉ TRATĚ?

Od dětství až do konce střední školy jsem se věnoval lyžování. Nebyl jsem příliš úspěšný, skoky mi příliš nešly, a severská kombinace se nedá dělat amatérsky – je to sport, který vyžaduje nejen spoustu peněz, ale i času. A při studiu vysoké školy pro mě nebylo reálné v lyžování pokračovat. V té době jsem už věděl, že běh jako takový mě baví a zároveň jsem konkurenceschopný, takže ten přechod byl celkem přirozený.

AČKOLI PATŘÍTE MEZI NEJLEPŠÍ ČESKÉ VYTRVALOSTNÍ BĚŽCE, VĚNUJETE SE SPORTOVÁNÍ POUZE NA AMATÉRSKÉ ÚROVNI. JAK TĚŽKÉ JE SKLOUBIT BĚŽNÉ ZAMĚSTNÁNÍ A VRCHOLOVÝ SPORT?

Tréninky spojuji s cestou do práce a z práce. V pracovních dnech mi trénink s rozcvičkou a protažením sebere prakticky veškerý volný čas. Na závody jezdím vesměs v rámci republiky, takže to obvykle zabere jeden den z víkendu. Zbytek volného času se snažím věnovat své přítelkyni, kamarádům nebo svým dalším zájmům.

JE BĚHÁNÍ NA TÉTO ÚROVNI FINANČNĚ NÁROČNÉ?

Podarilo navázat několik partnerství, díky kterým dostávám vybavení, sportovní výživu a podobně. Díky tomu mám náklady spojené pouze s výjezdy na závody. Naštěstí je běh relativně levnou záležitostí, třeba trénovat můžu prakticky kdekoli. Stále se snažím oslovovat i další sponzory, kteří by mě dokázali nějakým způsobem podpořit v mém snažení.



NEBYLO BY JEDNODUŠŠÍ SE S VAŠIMI VÝKONY STÁT PROFESIONÁLNÍM SPORTOVCEM?

V konkurenci, která na dlouhých tratích panuje, je velice složité se uživit pouze běháním. V Česku musíte být nejlepší a hodně skromný, abyste z odměn uměl vyžít. A to zvládá pouze několik jednotlivců. První místa pravidelně obsazují sportovci z afrických zemí, a to i na menších soutěžích. Musel bych tedy mít za zády velice silné sponzory, kteří by mi pokryli nejen sportovní, ale i životní náklady. Také musím myslet na vzdálenější budoucnost, kdy už nebudu moci běhat. Těžko by se mi pak dohánělo desetileté profesní zpoždění.

CO JE TEDY VAŠÍM CÍLEM?

Běh je pro mne formou odpočinku, kdy si po práci můžu vyčistit hlavu jinou aktivitou. Zároveň mám ambice se v běhu stále zlepšovat a zatím se mi daří se posouvat vpřed. Baví mě zlepšovat svoje výkony. Svým způsobem je to i závislost. Když na chvíli přestanu běhat, jako naposledy kvůli achilovce, sice si užívám více času pro jiné zájmy, ale po měsíci už mi to chybí a zase se těším do bot.

JAKÉ VYBAVENÍ POUŽÍVÁTE?

Základem jsou pro mě boty, těch mám víc než přítelkyně, odhadem kolem padesáti párů. Jiné na trénink a jiné na závody. Speciální na kratší trati, na maratony, do města nebo do terénu. Na každý typ závodu jiný pár obuvi. Při tréninku využívám přístroj na měření tempa, vzdálenosti a podobných aspektů.

JAK DLOUHO VÁM JEDNY BOTY VYDRŽÍ?

Závodní bota nebo bota do terénu vydrží méně než silniční „objemovka“. Závodní boty ztrácí svoje vlastnosti přibližně po 100 km. V takových už neběhám maraton, ale pouze kratší závody nebo tréninky. Stejně tak tréninkové boty. Když začnou být sešlapané, ale ještě drží tvar, střídám je s novějšími a dál používám.

ŘÍDÍTE SE NĚJAKÝM SPECIÁLNÍM VÝŽIVOVÝM PLÁNEM?

Musím přiznat, že v jídle mám asi největší rezervy, co se sportovního života týče. Jím vše, co mi chutná, a příliš neřeším, jestli je to úplně vhodné. Mám hodně rád tradiční českou kuchyni, nebo si pochutnávám na uzeninách. Trochu to pak doháním různými výživovými doplňky a vitamíny, ačkoli vím, že to není ta nejlepší cesta.

MĚL BYSTE NĚJAKOU RADU PRO ZAČÍNÁJÍCÍ BĚŽCE?

Běh je jednoduchý pohyb, takže stačí nazout boty a vyrazit ven. Nikdo se toho nemusí bát. Důležité je hlavně vydržet, protože to vždy není jednoduché. Otázky na techniku, nejvhodnější obuv a podobně pak přichází ve chvíli, kdy máte ambice se zlepšovat, nebo si zkusit závod. ■



VENKOVNÍ AREÁL JAKO VELKÁ TĚLOCVIČNA

VENKOVNÍ ČÁST SPORT PARKU LIBEREC NAPLNO PULSUJE SPORTOVNÍM ŽIVOTEM POD ŠIRÝM NEBEM. FOTBALOVÁ HŘIŠTĚ, TENISOVÉ KURTY, ATLETICKÝ STADION A DALŠÍ SPORTOVIŠTĚ VYUŽÍVAJÍ SPORTOVNÍ KLUBY I VEŘEJNOST. JEDNODUCHÉ „SPORTOVNÍ NÁČINÍ“ ALE NAJDEME V CELÉM AREÁLU. TŘEBA SCHODY NA TRIBUNĚ ATLETICKÉHO STADIONU NEBO ZÁBRADLÍ U IN-LINE DRÁHY. MOŽNOSTÍ PRO SPORTOVCE VYZNÁVAJÍCÍ POHYB NA ČERSTVÉM VZDUCHU JE TU NEPOČET A CELÝ VENKOVNÍ AREÁL SE TAK STÁVÁ JEDNOU VELKOU TĚLOCVIČNOU.

CVIČIT VENKU PO CELÝ ROK

Šestkrát týdně ráno i večer po celý rok potkáte v areálu také skupinku sportovních nadšenců z Bootcamp Teamu, kteří bez ohledu na počasí utužují svou fyzickou kondici pravidelným cvičením. „Naše cvičení je skupinově motivační a jeho součástí je poznávání nových přátel se stejným zájmem. O prospěšnosti venkovního pohybu nemůže být pochyb, v zimě mimo jiné zlepšuje imunitu,“ říká osobní trenér a instruktor Bootcamp Teamu Jan Honzík.

PRAKTICKÉ INFORMACE

Venkovní areál je ideální i pro krátké procházky s dětmi a malým návštěvníkům je k dispozici dětské hřiště s více než dvaceti herními prvky. Místo pro odpočinek a občerstvení nabízí dvě terásy přiléhající k atletickému stadionu. Návštěvníci mohou pohodlně a bezplatně zaparkovat v okolních ulicích Jeronýmova a Máchova, pravidelně jezdí k areálu i linka MHD č. 17.

O TRENÉROVI

JAN HONZÍK

*11. 8. 1973

osobní trenér a instruktor Bootcampu, Nordic Walking a běžeckého lyžování

držitel certifikátů ze Seminářů cvičení s TRX a Kettlebells či Funkčního tréninku kongres - Face Czech Academy Praha

TRENÉR RADÍ

POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA		POSILOVÁNÍ DOLNÍCH KONČETIN		POSILOVÁNÍ PAŽÍ	
					
PŘEDNOŽOVÁNÍ V SEDĚ	CRISS CROSS	BĚH DO SCHODŮ	VÝPADY S OPOROU NOHY	PŘÍTAHY NA ZÁBRADLÍ	TRICEPSOVÝ KLIK
Neprohýbat se v zádech. V konečné fázi přednožení pocitově posadit pánev – aktivujete tak přímý břišní sval. Lehčí varianta cviku je s pokrčenými nohama. Ve fázi přednožení výdech. Když jsou nohy dole, nádech.	Nenechat spadnout pánev, tlačít ji po celou dobu cvičení nahoru. Pravou rukou se snažte dotknout vnitřního kotníku levé nohy a obráceně. Když je ruka i noha nahoře, výdech.	Velmi účinná forma posilování dolních končetin a hýždí. Můžete brát po jednom nebo více. Nezapomínejte na součinnost paží a nezadržujte dech.	Dívejte se před sebe – pomáhá to držet rovná záda. Koleno nohy, která je na zemi svírá pravý úhel a zůstává před špičkou chodidla. Výdech ve fázi zvedání se nahoru.	Zpevněte trup, neprohýbejte se v zádech, tlačte pánev mírně nahoru. S výdechem se přitáhněte co nejblíže k tyči. Prostředí postavení hlavy vzhledem k tyči – z obou stran, i postavení rukou – jednou je výš levá, podruhé pravá.	Postavte se zády k lavičce a opřete se o ní dlaněmi. Nohy zůstávají pokrčené v kolenou. S nádechem se pusťte co nejníž, hýždě držte blízko lavičky, lokty směřují dozadu, paže jsou co nejblíže trupu. S výdechem zatlačíme do dlaní a propneme paže v loktech.

NÁŠ TIP!

Tréninky Bootcampu probíhají každý den, kromě soboty, v areálu Sport Parku Liberec. Délka cvičení je 60 minut. První trénink je ZDARMA. Pro majitele Bonus karty sleva 20 % na nákup první permanentky.



KOMU DOPORUČUJETE TRÉNINKY BOOTCAMP TEAMU?

Všem, kteří mají chuť pro své tělo a mysl něco opravdového udělat. Cvičení záměrně sestavujeme univerzálně, pestře a motivačně tak, aby si každý přišel na své. Na našem tréninku si účinně zacvičí jak úplný začátečník, tak zdatný sportovec. Instruktoři provedou krátký vstupní pohovor, zjistí základní zdravotní stav zájemců o cvičení a zároveň si vyjasní cíle a motivaci.



KDY A JAK SE PŘIHLÁSIT?

Není třeba si nikde rezervovat lekce, instruktor je v areálu Sport Parku vždy 6x týdně –

3x ráno a 3x večer. Ranní cvičení znamená skvělý start do pracovního dne a zároveň máte ten den již "splněno". Kdo ranní cvičení nestihá, jsme tu pro něj večer.



JAK SE TRÉNINK LIŠÍ OD JINÝCH TYPŮ CVIČENÍ?

Cvičení a posilování probíhá vždy na čerstvém vzduchu, a to celoročně. Posilujeme vždy celé tělo. Je jedno, který den v týdnu přijdete, vždy si zacvičíte komplexně. Máte možnost cvičit a posilovat za pár korun díky nabízenému členství. V ceně lekcí je výživové poradenství. Osobní a přátelský přístup ke každému klientovi je u nás samozřejmostí.



JAKÉ VYBAVENÍ POTŘEBUJEME NA TRÉNINK?

Kromě láhve s pitím a vhodného oblečení a obutí je potřeba už jen dobrá nálada a chuť zkusit ze sebe dostat co nejvíce.



ZA JAK DLOUHO UVIDÍME PRVNÍ VÝSLEDKY?

Některé výsledky pocítíte hned po prvním tréninku v podobě vyplavených endorfinů. Další pokrok pak záleží na jednotlivci. Pokud se člověk vhodně stravuje, pravidelně a cílevědomě cvičí a formuje tělo, dostaví se viditelné výsledky v řádu několika týdnů. ■

JAK VE SPORT PARK MEDICAL LÉČÍ BOLAVÁ ZÁDA

Pomocí vývojové kineziologie



Sport Park Medical spolupracuje s hokejovým týmem Bílí Tygři Liberec, krasobruslařským oddílem BK Variace, Judoclubem Liberec nebo s členkou reprezentačního družstva ve sjezdovém lyžování Pavlou Klicnarovou.

S bolestmi zad se alespoň jednou v životě setkal skoro každý. Staly se civilizační chorobou, která může být následkem špatných životních návyků při práci a v běžném životě. Trápí ale i sportovce. Nejčastějšími příčinami bývá špatné držení těla, jednostranná zátěž, nedostatečná nebo přílišná aktivita, ale i stres, obezita nebo pouhé prochladnutí. Akutní i chronické bolesti lze úspěšně odstranit pomocí cvičení dle konceptu DNS, kterou praktikují fyzioterapeuti ve Sport Park Medical.

Na fyzioterapii přichází pacient nejlépe již s doporučením, které mu po vyšetření vystaví ošetřující lékař případně některý z lékařů externě spolupracujících se Sport Park Medical.

Již při první návštěvě fyzioterapeut provede kineziologický rozbor, při kterém se testuje kvalita posturální stabilizace dle DNS testů. Ty mají odhalit příčinu možných potíží a podle nich fyzioterapeut určí možnosti jejich odstranění. „Primární příčina u funkčních poruch často není v místě bolesti. Například pacient s bolestmi zad může mít

TERAPIE TRVÁ 50 MINUT, BĚHEM KTERÝCH SE PROCVIČÍ 3-4 POZICE. FYZIOTERAPEUT JEDNODUCHÝMI POKYNY NASTAVÍ POZICI DLE INDIVIDUÁLNÍ POTŘEBY TAK, ABY BYLA ÚČINNÁ. CÍLOVOU FÁZÍ TERAPIE JE, ABY SI PACIENT ZÍSKANÉ POHYBY ZAUTOMATIZOVAL A ZAPOJIL JE DO BĚŽNÉHO ČI SPORTOVNÍHO ŽIVOTA.

příčinu bolesti v nedostatečné otáčivosti (rotaci) páneve vůči hlavici kyčelního kloubu,“ uvádí fyzioterapeutka Zuzana Blažková.

Fyzioterapeut krátce seznámí klienta s konceptem DNS, při kterém se v terapii vychází z vývojových poloh dítěte. Cílem terapie je přiblížit se co nejvíce tomuto ideálu a opět zautomatizovat přirozené pohybové programy, které jsou zakódovány v centrální nervové soustavě, tak, aby pohyb byl optimální a ekonomický. „Lze tedy říci, že netrénujeme ani tak svaly, ale spíše mozek,“ upřesňuje Blažková.

Pacient proto uléhá do polohy tříměsíčního modelu dítěte na zádech, která je jakýmsi základem a posturálně nejméně náročnou polohou. „Základem je naučit pacienta správný dechový stereotyp s udržením nitrobřišního tlaku a zapojením bránice do její posturální funkce. To se většinou pacient naučí během první terapie. Již po této terapii často dochází ke zmírnění bolesti, se kterou pacient přichází,“ vysvětluje fyzioterapeutka Karolína Čížková.

Jednotlivé terapie jsou vyplněné cvičením ve vyšších vývojových řadách, posturálně náročnějších pozic, které fyzioterapeutka volí dle obtíží pacienta a podle jeho možností. Cvičení je bezbolestné, a přestože je nutné vynaložit určité úsilí ke zvládnutí techniky cviku, díky individuálnímu přístupu k pacientovi jej zvládne každý. „Zaměřujeme se na detailní provedení, pacient není zahlcen velkým množstvím cviků, naopak jde o správnou techniku. Cviky jsou přizpůsobeny a individuálně modifikovány, aby se pacient během cvičení dostal do ideálního nastavení,“ popisuje Čížková. ■



PaedDr. JAN ČÍŽEK

garant pracoviště, sportovní fyzioterapie, myoskeletální medicína

- Absolvent FTVS UK Praha obor Fyzioterapie
- Postgraduální vzdělávání: specializace v oboru myoskeletální medicíny, Vojtova metoda (reflexní lokomoce), Diagnostika a terapie funkčních poruch pohybového systému, Dynamická neuromuskulární stabilizace
- Vedoucí pracoviště sportovní fyzioterapie na Oddělení zdravotnického zabezpečení armádního sportovního centra v Liberci
- Od roku 1991 člen zdravotnických realizačních týmů české reprezentace na MS v lyžování a ZOH
- Spolupráce se sportovními kluby FC Slovan Liberec a Bílí Tygři Liberec



CO KLIENTŮM ZARUČUJETE?

V rámci fyzioterapie jsem chtěl nabídnout terapii založenou na neurofyziologických poznatcích, vycházející z funkční diagnostiky pohybového aparátu a využívající kromě řady fyzioterapeutických metod i koncept DNS. Svoji specializaci v oboru myoskeletální medicíny, absolvováním kurzu DNS a díky erudovanosti našich fyzioterapeutek tak mohu garantovat odborný přístup k našim pacientům, založený na nejnovějších poznatcích v oboru fyzioterapie.

nějaký zdravotní problém, tak se snažíte odhalit hlavní příčinu a pak použít co možná nejúčinnější terapii. A je jedno, jestli se jedná o sportovce nebo nesportovce. Pokud chcete být ve fyzioterapii úspěšní, tak pacient musí aktivně spolupracovat. A je jen na vás, jakým způsobem ho k tomu motivujete. V tomto případě je nutný individuální přístup. Fyzioterapeut musí být do jisté míry i psycholog. Je pravdou, že u řady profesionálních sportovců je motivace a aktivní přístup k terapii často větší.

ROZHOVOR s garantem Sport Park Medical

PROČ JE METODA DNS V POSLEDNÍCH LETECH VE FYZIOTERAPII TAK VYHLEDÁVANOU?

Nemůžeme považovat DNS jen za metodu. Je to diagnosticko-terapeutický koncept, založený na vývojové kineziologii. Je to ucelený náhled na principy fungování pohybového systému, jeho vývoj, řízení a příčiny vzniku poruch. Díky zakladateli tohoto konceptu prof. Kolářovi a jeho žákům, kteří přednášejí DNS na kurzech po celém světě, se dostává do podvědomí jak odborné, tak i laické veřejnosti a mnoho pacientů se tak již mohlo přesvědčit o účinnosti tohoto konceptu.

CO VÁS VEDLO K TOMU PŘIJMOUT FUNKCI GARANTA NOVÉHO SPORT PARK MEDICAL CENTRA?

Vše záleželo na tom, zda dokážu pro nové fyzioterapeutické pracoviště sestavit tým specialistů z jednotlivých oborů medicíny zabývajících se pohybovým systémem, kteří by zajistili svoji vysokou erudovaností kvalitní multidisciplinární přístup při řešení zdravotních obtíží našich pacientů. Dnes mohu říci, že jsem měl štěstí a že základ takového týmu máme.

KDE JSTE SBÍRAL SVÉ ZKUŠENOSTI V OBLASTI FYZIOTERAPIE?

Své vědomosti a zkušenosti jsem začal získávat již před léty při studiu na vysoké škole. Byl jsem jedním z prvních absolventů vysokoškolského studia oboru léčebné rehabilitace. V té době málo kdo věděl, co to vlastně fyzioterapie je. Bohužel i v dnešní době se často divíme, jaké představy o fyzioterapii mají někteří lidé, dokonce i z řad odborné veřejnosti. Měl jsem štěstí, že jsem se mohl setkat a učit se od zástupců tzv. „Pražské školy“ např. prof. V. Jandy, K. Lewita, F. Věleho, V. Vojty, tedy celosvětově uznávaných odborníků. V rámci postgraduálního studia jsem absolvoval řadu stáží a kurzů. V prvních letech mé praxe jsem úzce spolupracoval s mým kolegou ze studií prof. Kolářem. O spolupráci můžeme hovořit i v dnešní době.

JE ROZDÍL V PŘÍSTUPU K PROFESIONÁLNÍMU A REKREAČNÍMU SPORTOVCI?

Ve své praxi se snažím nedělat rozdíl mezi profesionálním nebo rekreačním sportovcem nebo jiným pacientem. Když řešíte

JAK POMÁHÁTE TÝMU LIBERECKÝCH BÍLÝCH TYGRŮ?

Spolupráce s Bílými Tygry Liberec trvá více jak 10 let. V roce 2000 jsem začal spolupracovat s fotbalovým týmem FC Slovan Liberec a asi po čtyřech letech se mnou navázali spolupráci i Bílí Tygři. Dříve to bylo intenzivnější, z důvodu mé pracovní vytíženosti již nejsem přítomen v kabině během utkání. Pokud mají hráči zdravotní problém, který se týká pohybového aparátu, mohou ho řešit v mé ordinaci nebo navštívit naše fyzioterapeutky ve Sport Park Medical.

JAKÝ MÁTE OBLÍBENÝ SPORT?

Mým oblíbeným sportem je lyžování. Pocházím z Vrchlabí a tam málokdo nelyžuje. Navíc jsem běžecské lyžování kdysi dělal závodně. V létě rád hraji tenis a jezdím na horském kole. Sport využívám v rámci relaxace.

KTERÉMU LIBERECKÉMU KLUBU FANDÍTE?

Musím pochopitelně odpovědět, že liberecké Dukle, o jejíž sportovce se také starám. A protože tam nemáme ani fotbal ani hokej, tak i Slovanu a Bílým Tygrům. ■

JAN KRÁL

I PO PROHŘE JSME VĚDĚLI, ŽE CHCEME A MŮŽEME VYHRÁT

HLAVNÍ TRENÉR FLORBALOVÉHO TÝMU FBC LIBEREC MÁ ZA SEBOU ROK PLNÝ ZMĚN. KDYŽ SE KVŮLI ZRANĚNÍ MUSEL NADOBRO ROZLOUČIT S DRÁHOU AKTIVNÍHO HRÁČE, NAŠEL SVÉ MÍSTO NA TRENÉRSKÉ ŽIDLI SVÉHO TÝMU. TÝMU, KTERÝ PO SESTUPU Z NEJVYŠŠÍ ČESKÉ SOUTĚŽE DVAKRÁT PŘÍŠEL O KOUČE A PO PRVNÍCH ZÁPASECH NA ZAČÁTKU SEZÓNY PŘÍLIŠ DŮVĚRY V NÁVRAT MEZI ŠPIČKU NEVZBUZOVAL. DNES UŽ SE PŘI TĚCH VZPOMÍNKÁCH JAN KRÁL JEN LEHCE USMÍVÁ, SE SVÝMI HRÁČI OVLÁDL ZÁKLADNÍ ČÁST LIGY A V PLAY-OFF ZTRATILI POUZE JEDINÝ Z DESETI ZÁPASŮ.



LIBERECKÝ FLORBAL SE OPĚT VRACÍ MEZI ČESKOU ŠPIČKU...

Do první ligy jsme sestoupili v předchozí sezóně po dvanácti letech v nejvyšší soutěži. Těší mě, že se návrat povedl hned další sezónu. A díky triumfu postupujeme přímo do nejvyšší soutěže, Superligy.

PRVNÍ LIGU JSTE NAPROSTO OVLÁDLI.

Podařilo se nám vyhrát dvaadvacet zápasů v řadě. Ta šňůra byla neskutečná a ukončila ji až prohra s Kladnem ve finálové sérii play-off. A tu jsme nakonec celou vyhráli v poměru tři ku jedné.

VSTUP DO SEZÓNY JSTE ALE PŘÍLIŠ PODAŘENÝ NEMĚLI. CO BYLO PŘÍČINOU?

Týmu se zpočátku opravdu nedařilo, z prvních sedmi zápasů jsme vyhráli pouze dva. Bylo to složité období. Už na konci předchozí sezóny během sestupových bojů v Superlize došlo v týmu k řadě změn – tehdejší trenér Lukáš Nesměrák se snažil tým nastartovat tím, že přešel z trenérského postu na pozici hráče a do bojů zasáhl přímo na palubovce s ostatními. Stanislav Kuchař, který ho nahradil, pak z rodinných důvodů skončil v průběhu letní přípravy. Následně oslovilo vedení klubu s nabídkou postu hlavního trenéra mě, to bylo asi dva týdny před pražským Czech Open, jedním z největších florbalových turnajů na světě, a měsíc před startem ligy. Některé hráče tou dobou trápila zranění a první zápasy jsme tak odehráli jen na dvě pětky. Navíc jsme přecházeli na nový herní systém a chvíli trvá, než si na něj všichni hráči zvyknou.

PROČ JSTE V TAK HEKTICKÉM OBDOBÍ MĚNILI HERNÍ SYSTÉM?

Po rozhovorech s hráči jsme se shodli, že je nutné systém změnit. Soupeři znali naši taktiku. Navíc to byl systém, se kterým jsme spadli. Také jsme potřebovali nový impuls, nakopnout celý tým. A protože jsme se učili za pochodu, dělali jsme na začátku spoustu

systémových chyb. Naštěstí nám utekl jen vstup do sezóny.

KDY PŘÍŠEL ZLOM?

Tím byl zápas osmého kola ve Znojmě, který jsme vyhráli 10:4. Do té doby na nás trochu ležela deka. Věděli jsme, že Znojmo bude těžký soupeř. Je to kvalitní tým s širokou základnou a s ambicemi na postup do nejvyšší soutěže. V tom zápase se nám povedlo snad všechno; dávali jsme góly, dobře jsme bránili a podržel nás i brankář. Vítězství proti tak silnému soupeři kluky nakoplo. To bylo na konci října a první prohra od té doby přišla až ve finále na začátku dubna.

TO BYL DRUHÝ FINÁLOVÝ ZÁPAS A SOUPEŘ TAK SROVNAL SÉRII NA 1:1. S JAKÝMI MYŠLENKAMI JSTE ODJÍŽDĚLI K DALŠÍM ZÁPASŮM DO Kladna?

Byla to těžká situace, ale my jsme si věřili. Hodně nás už ve čtvrtfinále prověřilo Brno. Ve florbale si lépe postavené týmy vybírají své soupeře do play-off z těch hůře postavených. My si na Brno podle výsledků ze základní části věřili, ale hned v prvním zápase jsme poznali, že to tak jednoduché nebude. Důkladně se na nás připravili, nasadili osobní obranu a první zápas jsme dokázali zlomit až v poslední třetině. To nás z té euforie po základní části posadilo na zem. Play-off je opravdu jiná soutěž, už se nesoustředíte pouze na svoji hru jako v základní části, ale musíte ji přizpůsobit taktice soupeře. Stejně tak semifinálové zápasy s Ústím nebyly vůbec jednoznačné, poslední dva jsme vyhráli až v prodloužení. Takže i po prohře s Kladnem jsme věděli, že můžeme a chceme vyhrát další dva zápasy.

TO SE SKUTEČNĚ PAVEDLO. JAK JSTE TITUL OSLAVILI?

Bezprostředně po posledním zápase byla oslava spíše symbolická, hrálo se v neděli a v pondělí musela většina z nás do práce. Velkou oficiální oslavu a zároveň rozloučení

s uplynulou sezónou jsme si naplánovali na konec května.

JAKÉ CÍLE JSTE SI DALI S TÝMEM PRO PŘÍŠTÍ SEZÓNU?

Po herní stránce chceme dál rozvíjet systém, se kterým jsme úspěšně zvládli uplynulou sezónu. Chceme hrát svoji hru bez ohledu na to, kdo proti nám stojí. Co se týče tabulky, rádi bychom vybojovali postup do play-off.

URČITĚ NELITUJETE, ŽE JSTE VZAL TRENÉROVÁNÍ „ÁČKA“?

Kluci mi hodně pomohli zvláště ze začátku. Na trenérský post u A týmu jsem přecházel od juniorů a polovinu kluků jsem už tedy dříve trénoval. Ty starší jsem naopak znal z doby, kdy jsem ještě aktivně hrál za liberecký tým.

JE PRO VÁS PŘÍNOSEM, ŽE JSTE VZEŠEL Z KOLEKTIVU HRÁČŮ?

Má to své klady i zápory. Nepovažuji se typ trenéra, který si nenechá do ničeho mluvit. Vyslechnu názory hráčů a dalších členů týmu a snažím se s nimi pracovat. Beru to tak, že na rozdíl od hráče nejsem na hřišti, a proto je pro mě důležitý i jeho pohled. Kluci mě





znají jako spoluhráče a kamaráda a mají ke mně bližší vztah. Domluva s nimi je pro mě o něco jednodušší. Neocenitelnou pomoc na pozici asistenta mi navíc poskytuje Zdeněk Skružný, který má za sebou několik mistrovských titulů i působení u reprezentace. On je ten „veterán“, který mě za rok společného působení hrozně moc naučil. Se svými zkušenostmi a nadhledem má obrovský podíl na našem letošním úspěchu. Všichni jsme jedna velká parta, s většinou kluků kamarádím už spoustu let.

NESVRBÍ VÁS RUCE PŘI SLEDOVÁNÍ ZÁPASŮ Z LAVIČKY?

Zpočátku jsem si klukům stěžoval, že vlastně na lavičce nemám co dělat, že bych měl rozdávat přihrávky a góly namísto rad ze střídačky. Ale postupně se to srovnalo. Víím, že někdy musím být především trenér a až potom kamarád. Stále se ale snažím, aby kluci věděli, že je jako trenér poslouchám. Chci slyšet od hráčů, co se nepovedlo, protože když na to přijdou sami, tak se chyby snáze odstraňují.

JAK VYPADALA VAŠE HRÁČSKÁ KARIÉRA?

V Ústí nad Labem, odkud pocházím, jsem původně začínal s hokejem. Už od malička jsem byl hodně sportovně založený a většina sportů mi šla velmi dobře. V létě jsem běhal neustále venku, a když počasí nepřálo, měl jsem díky tátovi – školníkovi přístup do tělocvičny. Florbalu jsem se začal více věnovat na konci osmé třídy, kdy jsem skončil s hokejem, na který jsem neměl tělesnou stavbu. S hokejkou mi to ale šlo a florbal mě bavil dokonce

více než hokej – je techničtější, padá více gólů. Díky hokejové přípravě jsem hned od začátku patřil na florbalovém tréninku mezi nejlepší. Důležitým okamžikem pro mě byly sportovní hry základních škol, kdy jsme s týmem naší školy vyhráli celorepublikový florbalový turnaj. To už jsem věděl, že se chci florbalu dál věnovat. V libereckém klubu už působil můj starší bratr, a tak jsem při výběru střední školy zamířil do Liberce i do místního klubu.

PROČ JSTE SKONČIL S AKTIVNÍM HRANÍM?

Moje hraní ukončilo nepříjemné zranění. Na konci sezóny v roce 2014 jsem si vyhodil koleno, přetrhal vazy a ulomil meniskus. Prodělal jsem tři operace, ale s následky zranění bojuji dodnes a koleno stále není úplně v pořádku. Florbalu jsem se ale vzdát nechtěl, a tak jsem se vrhnul na trénování.

JE MOŽNÉ SE V ČESKU UŽIVIT JAKO PROFESIONÁLNÍ FLORBALOVÝ TRENÉR?

Ta situace je různá klub od klubu, ale možné to je. Na nejvyšší úrovni je několik klubů, které mají dostatek financí, aby zaplatily kouče na plný úvazek. V mém případě jde spíše o volnočasovou aktivitu, protože během týdne chodím do běžného zaměstnání. Ani hráči, nejen v Liberci, ale v celé republice, nejsou profesionálové v tom smyslu, že by je uživilo pouze hraní. Podle možností jednotlivých klubů jsou sice odměňováni, ale ne na úrovni profesionálních hokejistů či fotbalistů.

MÁTE AMBICI STÁT SE PROFESIONÁLNÍM TRENÉREM NA PLNÝ ÚVAZEK I TŘEBA ZA CENU ODCHODU DO ZAHRANIČÍ?

O téhle variantě jsem samozřejmě přemýšlel. Ale teď to není na pořadu dne. Mám za sebou teprve první sezónu u dospělého týmu. Potřebuji si doplnit vzdělání, nasbírat zkušenosti. Rozhodně si tuto cestu nechávám otevřenou. Sleduji například, že ve Spojených státech se florbalu věnuje hodně pozornosti. Snaží se jako hokejová velmoc dohnat evropské státy i v tomto sportu.

V TÝMU MÁTE SPOUSTU LIBERECKÝCH ODCHOVANCŮ. JAK S MLÁDEŽÍ V KLUBU PRACUJETE?

S dětmi začínáme už v předškolním věku. Pro nejmenší kluky i holky vedeme přípravku, kde trénují společně spíše formou her a obecného pohybového rozvoje. Jak rostou, prochází dalšími kategoriemi, které podle věku

a dovedností mají několik tréninků týdně a o víkendech zápasy. Abychom uspokojili zájem, máme u každé kategorie dvě družstva. Naše domácí zápasová hala je na ZŠ Dobiášova, kde máme i zázemí pro regeneraci, ale většina tréninků probíhá v Hale míčových sportů ve Sport Parku Liberec.

JAK VYPADÁ FLORBALOVÁ SEZÓNA?

Ligové soutěže probíhají od září do dubna. Po krátkém odpočinku následuje letní příprava, kterou na konci srpna završí společné soustředění. Během léta se snažíme zpestit přípravu i jinými sporty, aby si hráči po sezóně na chvíli odpočinuli od hokejky a podívali se i ven. Na začátku přípravy chodíme do haly jednou za týden a k tomu třikrát ven, zahrát si fotbal nebo běhat na atletickém oválu. Ke konci přípravy se poměr obrátí. Během letní ligové pauzy se také účastníme různých turnajů, třeba jako jednotlivci amatérského Nisa Open ve Sport Parku Liberec nebo už zmíněného pražského Czech Open jako klubový tým.

ÚČASTNÍTE SE I ZAHRANIČNÍCH TURNAJŮ?

S mládeží jezdíme vždy začátkem roku na turnaj do Švédska. Jde asi o největší mládežnický turnaj na světě. Mladí hráči tam dostanou možnost změřit síly se svými vrstevníky z nejlepších klubů světa a navíc v krásném prostředí moderních hal. Je to pro všechny ohromná škola a parádní zážitek. ■



JAN KRÁL

Hlavní trenér mužského A-týmu FBC Liberec
věk: 27 let

- Aktivní hráč FBC Liberec od 2004 do 2014
- Trenér juniorů od 2013 do 2015
- Trenér A-týmu od sezóny 2015/16



ZOO
LIBEREC

Mlád'ata bílých tygrů v ZOO Liberec

otevřeno 365 dní v roce

www.zooliberec.cz

www.visitliberec.eu



ROTUNDA

Podobnost názvu se středověkými stavbami není náhodná. Kruhová Rotunda, jak se říká prodejně vstupenek na akce v Home Credit Areně, se stala pro fanoušky klíčovým místem při letošní spanilé jízdě Bílých Tygrů hokejovou extraligou.

Během play-off se na pokladnách Rotundy prodalo na pětatřicet tisíc vstupenek. Zatímco na běžné akce v areně a základní část extraligy je samozřejmostí možnost nákupu vstupenek přes internet v síti Ticketpro, prodej výhradně na pokladnách Rotundy byl jedinou technickou možností, jak během play-off zamezit skupování vstupenek překupníky. Předkupní právo měli odměnou za věrnost libereckému klubu majitelé permanentek ze základní části hokeje. Zájem byl obrovský a pokladny Rotundy si prošly nebývalou zátěžovou zkouškou.

KONTAKTY

Telefon
+420 489 201 110

GSM
+420 731 547 895

Hotline (bezplatná)
800 800 007

E-mail
vstupenky@homecreditarena.cz

V provozu bylo všech osm pokladních míst i tiskáren, aby se čekání na vstupenky zkrátilo na nejkratší možný čas. „Nic náročnějšího než letošní závěr sezóny jsme nezažily,“ shodují se pokladní Markéta Haňková a Šárka Jandáková, které za deset let ve Sport Parku jen tak něco nepřekvapí. „Výsledek každého dalšího zápasu určoval, jak bude vypadat náš další pracovní den.“ V těchto vypjatých momentech, kdy všechno musí klapat, působí obě zkušené pokladní jako podpora prodávajícím brigádníkům, radí, vysvětlují, vyřizují telefony. Kromě osobních dotazů na přepážce poskytují návštěvníkům odpovědi i na ty telefonické, a to na bezplatné lince 800 800 007.

Rotunda ale není jen prodejním místem lístků na akce. Před spuštěním prodeje je potřeba zkontrolovat nastavení cenových

kategorií vstupenek v celé hale, které zadává na pokyn pořadatele společnost Ticketpro, zároveň se v Rotundě starají o databázi hokejových permanentkářů, z nichž někteří jezdí na hokej řadu let. Pracuje se tu v několika různých počítačových systémech, od interního účetního, přes rezervační u společnosti Ticketpro až po bankovní.

Ačkoli se akce v Home Credit Areně konají po celý rok, nejvíce práce mají v Rotundě logicky během hokejové sezóny. Předprodej permanentek na aktuální sezónu začal už v polovině května, necelý měsíc po posledním zápase. „Nepřetržitá sezóna pro nás začíná v srpnu startem zápasů hokejové Ligy mistrů a přípravou všech extraligových utkání do prodejního systému,“ popisuje Šárka Jandáková, která si stejně jako hokejoví fanoušci přeje, aby i příští sezóna byla co nejdelší. ■

OTEVÍRACÍ DOBA

PO	9 - 12 a 13 - 18	PÁ	9 - 12 a 13 - 18
ÚT	13 - 18	SO	zavřeno
ST	9 - 12 a 13 - 18	NE	zavřeno
ČT	9 - 12 a 13 - 18	Pokladny jsou otevřené 2 hodiny před každou akcí.	



ARENA

evenues.cz

VÁNOČNÍ FIREMNÍ VEČÍRKY

SAVE THE DATE

NEBO LZE ŘEŠIT NA POSLEDNÍ CHVÍLI

je to na vás



FORUM
LIBEREC

**SEJDEME SE
V CENTRU**

MANUFATURA®
Vaše domácí lázně

B KNIHY DOBROVSKÝ

**NORD
BLANC**

SCAN quilt®

ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT



promod

Bubbleology

|| faces

www.forumliberec.cz



KALENDÁŘ

**MĚSÍČNÍK
PRO KULTURU,
SPORT
A SPOLEČENSKÝ ŽIVOT**

NA LIBERECKU A JABLONECKU

K DOSTÁNÍ VE VŠECH
KVALITNÍCH TRAFIKÁCH.

WWW.KALLIB.CZ



Již více než
20 let
tiskneme
v Geoprintu.

VIVALDIANNO

PŘÍBĚH ZRCADEL NADCHNUL LIBERECKÉ PUBLIKUM



VÁŽNÁ HUDBA VE SPORTOVNÍ HALE? JDE TO.

Home Credit Arena opět ukázala svoji multifunkčnost a na začátku května se proměnila ve velký koncertní sál. Tři a půl tisíce diváků se nechalo okouzlit magickou hudbou Antonia Vivaldiho a jeho životním příběhem, který se odráží v jeho výjimečné tvorbě.

V originálním soudobém pojetí, v němž se barokní tvorba hudebního génia snoubí s prvky moderní hudby, zvuky elektrických kytar nebo prvky latinskoamerické hudby, představili Vivaldiho divákům protagonisté unikátního projektu „Vivaldianno – Město zrcadel“ hudebník Michal Dvořák a houslový virtuóz Jaroslav Svěčený společně se svými hudebními kolegy. Vizuální efekty a velkoplošná projekce umocnily energii i hudební zážitek, který posluchačům zprostředkovali mistři svého oboru. Mohli se tak nechat unášet příběhem lásky, víry, ale

i smutným koncem dnes uznávaného barokního umělce.

„Byl to nádherný zážitek, velmi vnímavé, citlivé a emocemi nabitě publikum“.

Stejně jako diváci si hudební show chválili samotní umělci. „Plná hala mne velmi příjemně překvapila. Byl to nádherný zážitek, velmi vnímavé, citlivé a emocemi nabitě publikum,“ hodnotil autor celého projektu Michal Dvořák vystoupení v Liberci a dovolil si parafrázovat větu W. A. Mozarta: „Naši Liberečané nám rozuměli!“ A k tomu dodává: „Koneckonců jako vždy, když jsme zde hráli. A je jedno, jestli se skupinou Lucie, nebo s mým projektem Vivaldianno.“

Houslistu Jaroslava Svěčeného prostředí sportovní haly nezaskočilo: „Do Liberce jezdím koncertovat již řadu let a vždycky mám obrovskou radost z početného, spontánního a vnímavého publika. Vzhledem k žánru, ve kterém se většinou pohybuji, nejsem zvyklý hrát často ve sportovních halách, ale tady jsem se cítil jako ryba ve vodě.“

Představení Vivaldianno Město zrcadel v Liberci odstartovalo světové turné, na které se hudební show v letošním roce vydává. Bylo jedním z pouhých dvou představení v Čechách v takovém rozměru. O to víc byli umělci potěšeni perfektním pořadatelským zajištěním. „Celý večer byl po organizační a pořadatelské stránce výborně připraven. Nesmírně si vážím všech, kteří přispěli ke krásnému večeru, a budu se těšit na další setkávání,“ prohlásil Jaroslav Svěčený. Liberecké publikum se těší též. ■



V PŘÍŠTÍCH ČÍSLECH

Pozveme Vás na chystané akce v **Home Credit** Areně

O aerobiku si popovídáme se členy libereckého studia **A-STYL**

Trenér klubu **GRYF KARATE** přiblíží svět bojových sportů

Podíváme se **do zákulisí** provozu multifunkčního areálu

...a mnoho dalšího



DŮLEŽITÉ ÚDAJE

SPORT PARK LIBEREC

Jeronýmova 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



PERMANENTKY V PRODEJI OD 16. KVĚTNA 2016



hcbilitygri.cz



