

Veteránská



Úvodem

Právě pročítáš veteránskou ročenku **AC PRAHA 1890** za rok 2013, která dokumentuje celoroční činnost velmi početné skupiny veteránů, kteří významně přispívají k úspěchům družstev mužů a žen, jsou úspěšní na mistrovstvích republiky veteránů a také i na veteránských mistrovstvích Evropy i světa.

Oproti loňské je ročenka obsáhlejší, kromě závodů v hale a na dráze je více rozšířena o silniční běhy a krosy. Zachycuje i různé pravidelné či nepravidelné sportovní aktivity a setkávání.

V tomto roce družstvo žen zaznamenalo velký úspěch, kdy skončilo na 2. místě v Městském přeboru družstev. Na mistrovství ČR veteránů v hale i na dráze se mezi



MČR Olomouc



MČR Olomouc

prvními třemi umístili Dana Dvořáková a Jan Pospíšil a na mistrovství ČR veteránů v běhu do vrchu skončil Petr Vaněk na 1. místě ve své kategorii M50. Na ME veteránů se na 8. místě umístila ve své kategorii W50 Jana Zárubová a na MS veteránů v běhu do vrchu se Petr Vaněk ve své kategorii umístil na 14. místě. Všechny tyto úspěchy a i výborná umístění v jiných závodech svědčí o tom, že veteráni AC Praha 1890 jsou stále aktivní a pilně trénující atleti.

Oddíl v tomto roce opět pořádal závody Běh Máchalkou a tradiční závod Praha – Brandýs, letos již 110. ročník. Také se prvně pořádal Libeňský sportovní den pro seniory za podpory Úřadu městské části Praha 8.

Je úžasné, že právě **AC PRAHA 1890** má tolik aktivních veteránských členů, kteří nezažívají a pravidelně trénují a udržují si svoji kondičku. I když s přibývajícím věkem už to nejde tak lehce jak za mlada a zranění se nám bohužel nevyhýbají. Ale radost z pohybu se stala již závislostí, bez které se nelze obejít. Doufám, že tato zdravá závislost se nás bude držet hodně dlouho a pohyb nás bude posilovat nejen fyzicky ale i psychicky. ☺



MČR v běhu do vrchu
Lochovice-Plešivec

Jana Zemanová



2.kolo MPD Kotlářka



CELOROČNÍ ÚSPĚCHY

Republikové a mezistátní

Hala a dráha



	věk	kat.	disciplína	výkon	koef.	přepočet	místo
	Vrátný Kamil	41	M40	60m	8,31 h	0,9510	7,91 Hal. veter. mítink Chemnitz, Německo
	Vrátný Kamil	41	M40	200m	26,79 h	0,9476	25,39 Hal. veter. mítink Chemnitz, Německo
	Vrátný Kamil	41	M40	dálka	570 h	1,1029	628 Hal. veter. mítink Chemnitz, Německo
	Dvořáková Dana	42	W40	trojskok	9,63 h	1,1495	11,06 Hal. veter. mítink Chemnitz, Německo
	Dvořáková Dana	42	W40	60m	9,27 h	0,9397	8,72 Hal. veter. mítink Chemnitz, Německo
	Dvořáková Dana	42	W40	200m	31,31 h	0,9198	28,80 Hal. veter. mítink Chemnitz, Německo
	Dvořáková Dana	41		výška	129 h	1,1152	143 HMČR veteránů Stromovka
	Pospíšil Jan	53		trojskok	11,32	1,3017	14,73 MČR veteránů Olomouc
	Dvořáková Dana	41		60m př.	11,42 h	0,9041	10,33 HMČR veteránů Stromovka
	Dvořáková Dana	41		80m př.	15,18	1,1650	17,69 MČR veteránů Olomouc
	Dvořáková Dana	41		trojskok	9,37	1,1309	10,59 MČR veteránů Olomouc
	Dvořáková Dana	41		trojskok	8,91 h	1,1309	10,07 HMČR veteránů Stromovka
	Dvořáková Dana	41		klasický pětiboj	2163 b.		MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka
4.místo	Smola Josef	48		3000m chůze	15:10,31 h	0,8863	13:26,81 HMČR veteránů Stromovka
	Dvořáková Dana	41		trojskok	9,37	1,1309	10,59 MU veteránů Ptuj, Slovinsko
5.místo	Ronovský Petr	68		100m př.	23,57	0,8412	19,83 MČR veteránů Olomouc
	Pospíšil Jan	53		dálka	502	1,2787	641 MČR veteránů Olomouc
	Ronovský Petr	68		trojskok	8,23 h	1,6167	13,30 HMČR veteránů Stromovka
	Dvořáková Dana	41		výška	127	1,1152	141 MČR veteránů Olomouc
7.místo	Ronovský Petr	68		trojskok	8,21	1,6167	13,27 MČR veteránů Olomouc
	Vrátný Kamil	40		klasický pětiboj	2413 b.		MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka
9.místo	Ronovský Petr	68		60m př.	13,10 h	0,7717	10,11 HMČR veteránů Stromovka
10.místo	Vrátný Kamil	41		200m	27,15 h	0,9536	25,90 HMČR veteránů Stromovka
	Vosecký Ondřej	41		výška	157 h	1,0593	166 HMČR veteránů Stromovka
	Ronovský Petr	68		dálka	376	1,5964	600 MČR veteránů Olomouc
	Vrátný Kamil	40		trojskok	11,78	1,0781	12,70 MČR veteránů Olomouc

Silnice a krosy

	Vaněk Petr	51	M50	5 600m	26:41	MČR veteránů v běhu do vrchu, Lochovice - Plešivec
8.místo	Zárubová Jana	53	W50	1/2maratón	1:58:04	ME veteránů, Úpice

České rekordy

Ronovský Petr	68	M65	200m př.	43,85	2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013 e
Dvořáková Dana	41	W40	50m	8,00	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
Dvořáková Dana	41	W40	150m	23,76	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
Dvořáková Dana	41	W40	200m př.	37,52	2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013 e
Dvořáková Dana	42	W40	trojskok	9,63 h	Hal.vet.mítink Chemnitz	7.12.2013

Umístění v MPD

2. místo družstvo žen 19 hl. bodů
8. místo družstvo mužů 11 hl. bodů



VETERÁNSKÉ VÝKONY AC 2013

Hala a dráha

	datum nar.	věk	výkon	koeficient	přepočet	místo	datum
50m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	41	6,7	h 0,9510	6,60	VZ Český Brod	23.11.2013 r
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	7,01	0,9568	6,71	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
Srb Vladimír	1.9.1951	61	8,07	0,8050	6,50	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
Ronovský Petr	10.12.1944	69	8,3	h 0,7452	6,37	VZ Český Brod	14.12.2013 r
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	8,00	0,9407	7,53	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	42	8,6	h 0,9336	8,26	VZ Český Brod	23.11.2013 r
60m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	8,16	0,9568	7,81	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
Urban Luděk	12.12.1955	57	8,83	0,8579	7,58	ZZ AC	21.4.2013 e
Zouhar František	24.1.1960	53	9,1	0,8811	8,23	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r
Šára Pavel	25.7.1974	39	9,32	0,9626	8,98	Hledáme nového Tomáše Dvořáka Kotlářka	20.10.2013 e
Ronovský Petr	10.12.1944	69	9,8	h 0,7838	7,87	VZ Český Brod	14.12.2013 r
Ronovský Petr	10.12.1944	68	10,16	0,7904	8,04	3.kolo OPD, Houštka	5.5.2013 e
Fuhrmann Emil	29.3.1960	53	10,16	0,8811	8,96	ZZ AC	21.4.2013 e
Havelka Petr	18.8.1972	41	11,0	0,951	10,69	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r
Dvořáková Dana	1.10.1971	42	9,27	h 0,9397	8,72	Halový veteránský mítink Chemnitz, Německo	7.12.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	9,28	0,9468	8,79	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
Pecháčková Markéta	10.6.1972	40	10,65	0,9538	10,16	ZZ AC	21.4.2013 e
Hrnečková Jana	1972	40	12,41	0,9538	11,84	ZZ AC	21.4.2013 e
100y							
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	14,01	0,9478	13,28	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
Volfová Martina	30.11.1972	40	15,09	0,9548	14,41	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
100m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	13,11	0,9578	12,56	Moravská veteraniáda Opava	5.7.2013 e
Pospíšil Jan	26.7.1959	54	13,54	0,8693	11,78	3.kolo přeboru Středoč. kraje družstev, Stará Boleslav	4.9.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	15,42	0,9478	14,62	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013 e
150m							
Pospíšil Jan	26.7.1959	54	20,10	0,8693	17,48	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	23,76	0,9357	22,24	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
Volfová Martina	30.11.1972	40	26,52	0,9429	25,01	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
200m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	26,05	0,9536	24,85	Víceboj smíšených dvojic Kotlářka	20.10.2013 e
Vrátný Kamil	23.10.1972	41	26,79	h 0,9476	25,39	Halový veteránský mítink Chemnitz, Německo	7.12.2013 e
Šára Pavel	25.7.1974	39	31,13	0,9596	29,88	Víceboj smíšených dvojic Kotlářka	20.10.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	42	30,89	0,9198	28,42	MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	42	31,31	h 0,9198	28,80	Halový veteránský mítink Chemnitz, Německo	7.12.2013 e
300m							
Srb Vladimír	1.9.1951	61	52,60	0,8267	43,49	Pražská veteraniáda Slavie	22.6.2013 e
400m							
Šára Pavel	25.7.1974	39	64,02	0,9414	60,27	4. kolo MPD Podvinný mlýn	10.9.2013 e
500m							
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	1:20,80	0,9379	1:15,58	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r
Šára Pavel	25.7.1974	39	1:25,50	0,9442	1:20,73	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r
Zouhar František	24.1.1960	53	1:31,90	0,8530	1:18,39	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r
Havelka Petr	18.8.1972	41	1:46,60	0,9315	1:39,30	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r

	datum nar.	věk	výkon	koefficient	přepočet	místo	datum
800m							
<i>Havelka Petr</i>	<i>18.8.1972</i>	<i>40</i>	<i>2:18,34</i>	<i>0,9517</i>	<i>2:11,66</i>	<i>1. kolo MPD Děkanka</i>	<i>16.5.2013 e</i>
Šára Pavel	25.7.1974	38	2:21,74	0,9667	2:17,02	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	42	2:58,82	0,9371	2:47,57	MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013 e
<i>Vavrušová Helena</i>	<i>15.3.1961</i>	<i>52</i>	<i>3:02,40</i>	<i>0,8543</i>	<i>2:35,82</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 e</i>
<i>Křížová Lenka</i>	<i>16.2.1974</i>	<i>39</i>	<i>3:14,82</i>	<i>0,9620</i>	<i>3:07,42</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 e</i>
1000m							
<i>Šára Pavel</i>	<i>25.7.1974</i>	<i>38</i>	<i>2:57,25</i>	<i>0,9693</i>	<i>2:51,81</i>	<i>2. kolo MPD Kotlářka</i>	<i>6.6.2013 e</i>
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	3:15,30	0,9537	3:06,26	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013 r
<i>Doboš Vladimír</i>	<i>23.4.1960</i>	<i>53</i>	<i>3:33,30</i>	<i>0,8520</i>	<i>3:01:73</i>	<i>Pražská veteraniáda Slavia</i>	<i>22.6.2013 e</i>
<i>Havelka Petr</i>	<i>18.8.1972</i>	<i>41</i>	<i>4:06,90</i>	<i>0,9459</i>	<i>3:53,54</i>	<i>Libeňský sportovní den AC</i>	<i>21.9.2013 r</i>
Fuhrmann Emil	29.3.1960	53	4:26,38	0,8520	3:46,96	ZZ AC	21.4.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	4:22,59	0,9239	4:02,61	ZZ AC	21.4.2013 e
1500m							
<i>Šára Pavel</i>	<i>25.7.1974</i>	<i>39</i>	<i>4:44,60</i>	<i>0,9598</i>	<i>4:33,16</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 r</i>
<i>Havelka Petr</i>	<i>18.8.1972</i>	<i>41</i>	<i>4:55,30</i>	<i>0,9440</i>	<i>4:38,76</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 r</i>
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	4:59,22	0,9519	4:44,83	MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013 e
<i>Vavrušová Helena</i>	<i>15.3.1961</i>	<i>52</i>	<i>6:07,98</i>	<i>0,8461</i>	<i>5:11,35</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 e</i>
<i>Křížová Lenka</i>	<i>16.2.1974</i>	<i>39</i>	<i>6:55,46</i>	<i>0,9540</i>	<i>6:36,35</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 e</i>
<i>Zárubová Jana</i>	<i>7.12.1959</i>	<i>53</i>	<i>7:33,93</i>	<i>0,8378</i>	<i>6:20,30</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 e</i>
2000m							
<i>Vavrušová Helena</i>	<i>15.3.1961</i>	<i>52</i>	<i>8:19,05</i>	<i>0,8473</i>	<i>7:02,85</i>	<i>3. kolo MPD Strahov Přátelství</i>	<i>27.6.2013 e</i>
<i>Zárubová Jana</i>	<i>7.12.1959</i>	<i>53</i>	<i>10:17,71</i>	<i>0,8392</i>	<i>8:38,38</i>	<i>3. kolo MPD Strahov Přátelství</i>	<i>27.6.2013 e</i>
3000m							
Šára Pavel	25.7.1974	38	10:05,10	0,9709	9:47,49	2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013 e
<i>Vaněk Petr</i>	<i>8.12.1961</i>	<i>51</i>	<i>10:06,36</i>	<i>0,8811</i>	<i>8:54,26</i>	<i>2. kolo MPD Kotlářka</i>	<i>6.6.2013 e</i>
<i>Havelka Petr</i>	<i>18.8.1972</i>	<i>41</i>	<i>10:12,26</i>	<i>0,9506</i>	<i>09:42,0</i>	<i>4. kolo MPD Podvinný mlýn</i>	<i>10.9.2013 e</i>
Šmíd Tomáš	25.3.1976	37	13:46,37	0,9777	13:27,94	2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013 e
<i>Zárubová Jana</i>	<i>7.12.1959</i>	<i>53</i>	<i>15:26,70</i>	<i>0,8437</i>	<i>13:01,86</i>	<i>1. kolo MPD Děkanka</i>	<i>16.5.2013 e</i>
<i>Zárubová Jana</i>	<i>7.12.1959</i>	<i>53</i>	<i>15:32,44</i>	<i>0,8437</i>	<i>13:06,70</i>	<i>2. kolo MPD Kotlářka</i>	<i>6.6.2013 e</i>
5000m							
<i>Havelka Petr</i>	<i>18.8.1972</i>	<i>40</i>	<i>16:44,90</i>	<i>0,9624</i>	<i>16:07,12</i>	<i>VZ PAS Olymp</i>	<i>26.2.2013 e</i>
Šára Pavel	25.7.1974	38	18:31,72	0,9760	18:05,04	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013 e
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	20:18,52	0,9624	19:32,70	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013 e
Šmíd Tomáš	25.3.1976	37	23:13,20	0,9827	22:49,10	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013 e
3000m chůze							
Smola Josef	17.7.1964	48	15:10,31 h	0,8863	13:26,81	HMČR veteránů Stromovka	2.3.2013 e
60m př.							
Ronovský Petr	10.12.1944	68	13,10 h	0,7717	10,11	HMČR veteránů Stromovka	2.3.2013 e
<i>Dvořáková Dana</i>	<i>1.10.1971</i>	<i>41</i>	<i>11,42 h</i>	<i>0,9041</i>	<i>10,33</i>	<i>HMČR veteránů Stromovka</i>	<i>2.3.2013 e</i>
Dvořáková Dana	1.10.1971	42	13,5 h	0,9022	12,40	VZ Český Brod	23.11.2013 r
80m př.							
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	15,18	1,1650	17,69	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013 e
100m př.							
Ronovský Petr	10.12.1944	68	23,57	0,8412	19,83	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013 e
Dvořáková Dana	1.10.1971	41	20,6	0,9402	19,60	4. kolo MPD Podvinný mlýn	10.9.2013 r
110m př.							
Urban Luděk	12.12.1955	57	21,84	0,8251	18,03	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013 e

		datum nar.	věk	výkon	koeficient	přepočet	místo	datum
200m př.								
Vrátný Kamil		23.10.1972	40	33,34	0,9436	31,46	2. kolo MPD Kottlářka	6.6.2013 e
Urban Luděk		12.12.1955	57	35,35	0,8345	29,50	2. kolo MPD Kottlářka	6.6.2013 e
Ronovský Petr		10.12.1944	68	43,85	0,7569	33,20	2. kolo MPD Kottlářka	6.6.2013 e
Dvořáková Dana		1.10.1971	41	37,52	0,9101	34,15	2. kolo MPD Kottlářka	6.6.2013 e
400m př.								
Kunovjánek Aleš		24.5.1965	47	77,37	0,8619	66,69	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013 e
Šára Pavel		25.7.1974	38	78,35	0,9394	73,61	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013 e
výška								
Bílý Petr		8.4.1976	37	165	1,0350	170	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
Vrátný Kamil		23.10.1972	41	165	h 1,0593	174	VZ Český Brod	23.11.2013
Kunovjánek Aleš		24.5.1965	48	160	1,1379	182	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013
Vrátný Kamil		23.10.1972	40	160	1,0486	167	Pražská veteraniáda Slavia	22.6.2013
Vosecký Ondřej		10.9.1971	41	157	h 1,0593	166	HMČR veteránů Stromovka	2.3.2013
Šára Pavel		25.7.1974	38	150	1,0396	155	ZZ AC	21.4.2013
Urban Luděk		12.12.1955	57	145	1,2578	182	ZZ AC	21.4.2013
Fuhrmann Emil		29.3.1960	53	145	1,2015	174	ZZ AC	21.4.2013
Fuhrmann Emil		29.3.1960	52	141	h 1,1882	167	VZ Český Brod	9.2.2013
Ronovský Petr		10.12.1944	68	126	h 1,4447	182	VZ Český Brod	9.2.2013
Ronovský Petr		10.12.1944	68	120	1,4447	173	3.kolo OPD, Houška	5.5.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	42	132	h 1,1267	148	VZ Český Brod	23.11.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	41	130	1,1152	144	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
dálka								
Kamil Vrátný		23.10.1972	41	570	h 1,1029	628	Halový veteránský mítink Chemnitz	7.12.2013
Kamil Vrátný		23.10.1972	40	550	1,0899	599	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Pospíšil Jan		26.7.1959	54	540	1,2954	699	Jihočeská veteraniáda Písek	27.7.2013
Bílý Petr		8.4.1976	37	497	1,0550	524	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013
Urban Luděk		12.12.1955	57	476	1,3504	642	ZZ AC	21.4.2013
Šára Pavel		25.7.1974	39	471	1,0783	507	Hledáme nového Tomáše Dvořáka Kottlářka	20.10.2013
Vosecký Ondřej		10.9.1971	41	470	1,1029	518	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
Vosecký Ondřej		10.9.1971	41	465	h 1,1029	512	HMČR veteránů Stromovka	2.3.2013
Zouhar František		24.1.1960	53	401	1,2787	512	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Ronovský Petr		10.12.1944	68	394	h 1,5964	628	VZ Český Brod	19.1.2013
Ronovský Petr		10.12.1944	68	376	1,5964	600	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	41	446	1,1236	501	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	42	400	h 1,1371	454	VZ Český Brod	23.11.2013
trojskok								
Vrátný Kamil		23.10.1972	40	11,78	1,0781	12,70	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
Pospíšil Jan		26.7.1959	53	11,32	1,3017	14,73	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
Vosecký Ondřej		10.9.1971	41	10,60	1,0942	11,59	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
Vosecký Ondřej		10.9.1971	41	10,33	h 1,0942	11,30	HMČR veteránů Stromovka	2.3.2013
Urban Luděk		12.12.1955	57	10,21	1,3791	14,08	2. kolo MPD Kottlářka	6.6.2013
Ronovský Petr		10.12.1944	68	8,23	h 1,6167	13,30	HMČR veteránů Stromovka	2.3.2013
Ronovský Petr		10.12.1944	68	8,21	1,6167	13,27	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	42	9,63	h 1,1495	11,06	Halový veteránský mítink Chemnitz	7.12.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	41	9,37	1,1309	10,59	MČR veteránů Olomouc	15.6.2013
koule								
Šára Pavel	7,24kg	25.7.1974	39	8,43	1,0984	9,25	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Zouhar František	5kg	24.1.1960	53	8,09			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Havelka Vlastimil	7,24kg	14.12.1974	38	6,96	1,0831	7,53	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Vrátný Kamil	7,24kg	23.10.1972	40	6,90	1,1137	7,68	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Havelka Petr	7,24kg	18.8.1972	41	6,57	1,1314	7,43	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Vladyka Jiří	7,24kg	2.11.1963	49	6,34	1,2855	8,15	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Gabrielová Zuzana	4kg	14.1.1974	39	10,32	1,0954	11,30	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
Jersáková Tereza	4kg	3.7.1977	35	9,76	1,0368	10,11	2. kolo MPD Kottlářka	6.6.2013
Dvořáková Dana	4kg	1.10.1971	41	7,58	1,1269	8,54	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013
Svobodová Jitka	4kg	26.4.1974	39	7,50	1,0954	8,21	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
Zemanová Jana	4kg	28.1.1972	41	5,47	1,1269	6,16	Libeňský sportovní den AC	21.9.2013

		datum nar.	věk	výkon	koefficient	přepočet	místo	datum
kladivo								
Gabrielová Zuzana	4kg	14.1.1974	39	24,67	1,1599	28,61	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
Jersáková Tereza	4kg	3.7.1977	35	22,38	1,0942	24,48	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
oštěp								
Kunovjánek Aleš	800g	24.5.1965	48	37,61	1,2315	46,31	2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013
Vrátný Kamil	800g	23.10.1972	40	30,80	1,0862	33,45	Moravská veteraniáda Opava	5.7.2013
Šára Pavel	800g	25.7.1974	39	24,13	1,0715	25,85	Hledáme nového Tomáše Dvořáka Kotlářka	20.10.2013
Jersáková Tereza	600g	3.7.1977	35	34,92	1,0621	37,08	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
Gabrielová Zuzana	600g	14.1.1974	39	32,17	1,1304	36,36	2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013
Svobodová Jitka	600g	26.4.1974	39	20,76	1,1304	23,46	1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013
Dvořáková Dana	600g	1.10.1971	42	19,39	1,1877	23,02	Víceboj smíšených dvojic Kotlářka	20.10.2013
Zemanová Jana	600g	28.1.1972	41	18,66	1,1676	21,78	Víceboj smíšených dvojic Kotlářka	20.10.2013
disk								
Vrátný Kamil	2kg	23.10.1972	40	19,52	1,1014	21,49	MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013
Gabrielová Zuzana	1kg	14.1.1974	39	27,34	1,0994	30,05	4. kolo MPD Podvinný mlýn	10.9.2013
Dvořáková Dana	1kg	1.10.1971	42	19,97	1,1513	22,99	MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013
Zárubová Jana	1kg	7.12.1959	53	12,91	1,3895	17,93	3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013
kriket								
Šára Pavel		25.7.1974	39	62,64			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Vrátný Kamil		23.10.1972	40	55,18			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Havelka Vlastimil		14.12.1974	38	41,91			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Záruba Luděk		1.6.1959	54	41,59			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Kubásek David		1977	36	38,50			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Vladyka Jiří		2.11.1963	49	37,69			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Havelka Petr		18.8.1972	41	35,01			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Kment Petr		1970	43	27,60			ZZ AC	21.4.2013
Mráz Petr		21.10.1968	44	18,09			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Majetič Ivan		7.5.1943	70	14,75			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Zemanová Jana		28.1.1972	41	25,87			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Zouharová Alena		25.1.1960	53	20,83			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Cihlářová Míla		1959	54	19,58			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
Dvořáková Dana		1.10.1971	41	16,60			Libeňský sportovní den AC	21.9.2013
klasický pětiboj								
Vrátný Kamil		23.10.1972	40		2413 bodů		MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013 e
dálka 550- 584b., oštěp 27,70 - 300b., 200m 26,57 - 578b., disk 19,52 - 300b., 1500m 4:59,22 - 651b.								
Dvořáková Dana		1.10.1971	42		2163 bodů		MČR veteránů v klas.pětiboji Kotlářka	5.10.2013 e
dálka 411 - 472b., oštěp 15,70 - 264b., 200m 30,89 - 598b., disk 19,97 - 332b., 800m 2:58,82 - 497b.								
víceboj smíšených dvojic								
Dvořáková Dana		1.10.1971	42		3952 bodů			
80m pf. 15,67 - 492b., výška 130 - 577b., koule 7,23 - 416b.								
Vrátný Kamil		23.10.1972	40		800m 2:11,36 - 942b.		Víceboj smíšených dvojic Kotlářka	20.10.2013 e
200m 26,05 - 619b., dálka 549 - 582b., oštěp 29,24 - 324b.								
4x100m								
Vrátný, Toušek, Šára, Zouhar ml.				52,58			2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013 e
Strasser, Urban, Šára, Kunovjánek				52,98			3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013 e
Urban, Kunovjánek, Ronovský, Zouhar st.	M45			56,55			2. kolo MPD Kotlářka	6.6.2013 e
Vrátný, Ronovský, Šára, Zouhar ml.				56,81			4. kolo MPD Podvinný mlýn	10.9.2013 e
Dvořáková, Šárová, Vavrušová, Rašková				64,90			3. kolo MPD Strahov Přátelství	27.6.2013 e
Křížová, Zárubová, Vavrušová, Klimešová				74,88			4. kolo MPD Podvinný mlýn	10.9.2013 e
4x200m								
Vrátný, Kunovjánek, Strasser, Šára				1:59,38			1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013 e
Dvořáková, Zemanová, Šárová, Zárubová				2:33,52			1. kolo MPD Děkanka	16.5.2013 e

Vysvětlivky: šedě - neveteránské výkony
červeně - nejlepší přepočtené výkony

kurzívou - neSvěperovci

h - halové výkony
e - elektronicky / r - ručně měřeno

Silnice a krosy

	datum nar.	věk	výkon	místo	datum
1330m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	6:25	Velká kunratická	10.11.2013
1350m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	5:38	Silvestrovský běh Jardy Štercla, Riegrovy sady	31.12.2013
3000m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	13:14	Geofyzikální běh, Krčský les	25.9.2013
3100m					
Vaněk Petr	8.12.1961	51	14:14	Velká kunratická	10.11.2013
Vrátný Kamil	23.10.1972	41	16:17	Velká kunratická	10.11.2013
Kunovjánek Aleš	24.5.1965	48	19:01	Velká kunratická	10.11.2013
2 míle					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	13:30	Běh 2 míle, Stromovka	7.9.2013
3250m					
Hejzlar Jan	1962	51	13:28	Malá kunratická	20.10.2013
3400m					
Havelka Petr	18.8.1972	41	11:53	Silvestrovský běh Jardy Štercla, Riegrovy sady	31.12.2013
Vaněk Petr	8.12.1961	52	12:12	Silvestrovský běh Jardy Štercla, Riegrovy sady	31.12.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	12:26	Silvestrovský běh Jardy Štercla, Riegrovy sady	31.12.2013
Kříž Jan	8.8.1964	49	14:09	Silvestrovský běh Jardy Štercla, Riegrovy sady	31.12.2013
3700m					
Míček František	24.1.1971	42	16:43	Běh historickým Vítkovem	29.6.2013
Šmíd Tomáš	25.3.1976	37	21:49	Běh historickým Vítkovem	29.6.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	19:15	Běh historickým Vítkovem	29.6.2013
3800m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	16:10	Podzimní běhání, Praha	19.10.2013
4000m					
Havelka Petr	18.8.1972	40	14:50	Jarní běh Ďáblickým hájem	21.4.2013
Šára Pavel	25.7.1974	38	15:47	Jarní běh Ďáblickým hájem	21.4.2013
4500m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	16:50	neof. Vánoční běh Ďáblickým hájem	24.12.2013
Vrátný Kamil	23.10.1972	41	pro	Vánoční běh Ďáblickým hájem	24.12.2013
Záruba Luděk	1.6.1959	54	radost	Vánoční běh Ďáblickým hájem	24.12.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	pro	Vánoční běh Ďáblickým hájem	24.12.2013
Zárubová Jana	7.12.1959	54	radost	Vánoční běh Ďáblickým hájem	24.12.2013
4600m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	21:46	Vánoční přespolní běh, Třtice	26.12.2013
4800m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	19:49	Borovinská 10, Třebíč	14.9.2013
5000m					
Havelka Petr	18.8.1972	40	17:26	Běh Máchalkou	23.3.2013
Míček František	24.1.1971	42	18:53	Běh Máchalkou	23.3.2013
Šára Pavel	25.7.1974	38	19:11	Běh Máchalkou	23.3.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	20:13	Vodácký běh Ďáblickým hájem	17.11.2013
Šmíd Tomáš	25.3.1976	36	26:14	Běh Máchalkou	23.3.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	24:33	Vodácký běh Ďáblickým hájem	17.11.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	25:13	Šárecký kros, Praha	10.8.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	25:30	Čertovská 5, Unhošť	30.11.2013

	datum nar.	věk	výkon	místo	datum
5200m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	18:51	<i>Večerní běh Folimankou</i>	26.9.2013
5300m					
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	23:09	Zimní běh Iva Domanského, Kladno	13.1.2013
5600m					
Vaněk Petr	8.12.1961	51	26:41	<i>MČR veteránů v běhu do vrchu, Lochovice - Plešivec</i>	5.5.2013
5700m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	20:30	<i>Podzimní běhání, Jižní město</i>	19.10.2013
5800m					
Vaněk Petr	8.12.1961	51	21:20	<i>Geofyzikální běh, Krčský les</i>	25.9.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	22:11	<i>O hostivařského kamzíka</i>	14.12.2013
6000m					
Vaněk Petr	8.12.1961	51	21:00	<i>Běh 17. listopadu, Obora Hvězda</i>	16.11.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	25:25	<i>Malá Křivoklátská</i>	2.11.2013
Milnerová Zuzana	17.3.1972	41	29:59	<i>Lysolajský běh</i>	13.6.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	32:11	<i>Jílovský běh, Jílové u Prahy</i>	22.6.2013
6500m					
Vaněk Petr	8.12.1961	51	26:06	<i>Podzimní kros Prokopákem</i>	27.10.2013
7000m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	33:43	<i>Běh okolo hostivařské přehrady</i>	7.12.2013
7290m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	27:52	<i>Podzimní běh Olympu</i>	23.11.2013
Míček František	24.1.1971	42	28:36	<i>Podzimní běh Olympu</i>	23.11.2013
7500m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	33:52	<i>Podzimní běh okolo Europlantu, Praha</i>	17.9.2013
7970m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	34:44	<i>Přebor FTVS v přespolním běhu, Divoká Šárka</i>	28.11.2013
8000m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	35:30	<i>Podzimní běh lyžařů, Senohraby</i>	24.11.2013
Hejzlar Jan	1962	51	33:57	<i>Běh přes motolské jamky, Přebor Prahy v přespol.běhu</i>	3.11.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	40:53	<i>O kolo svaté Anny, Černovice u Tábora</i>	28.7.2013
8500m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	37:28	<i>Král Točné - Žaludská osma</i>	9.10.2013
9000m					
Šára Pavel	25.7.1974	39	33:46	<i>Běh 17. listopadu, Obora Hvězda</i>	16.11.2013
Vaněk Petr	8.12.1961	51	45:50	<i>Velká cena Zadova v běhu do vrchu</i>	17.8.2013
Vaněk Petr	8.12.1961	51	45:55	<i>MS veteránů v běhu do vrchu, Janské Lázně-Černá Hora</i>	31.8.2013
9600m					
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	45:05	<i>Běh Neumannovou stezkou, Unhošť</i>	28.9.2013
10000m					
Havelka Petr	18.8.1972	40	34:44	<i>Palestra Kbelská desítka</i>	2.3.2013
Havelka Petr	18.8.1972	40	34:36	<i>Pečecká desítka - Memoriál J.Kvačka, Pečky</i>	9.3.2013
Havelka Petr	18.8.1972	40	34:49	<i>Běh Veltruským parkem</i>	27.4.2013
Havelka Petr	18.8.1972	40	34:55	<i>Běh Olympijského dne, Praha</i>	26.6.2013
Havelka Petr	18.8.1972	40	35:23	<i>Memoriál Petra Šimka, Kounice</i>	20.7.2013
Havelka Petr	18.8.1972	40	36:01	<i>Břevnovských 10 a 5km</i>	12.6.2013

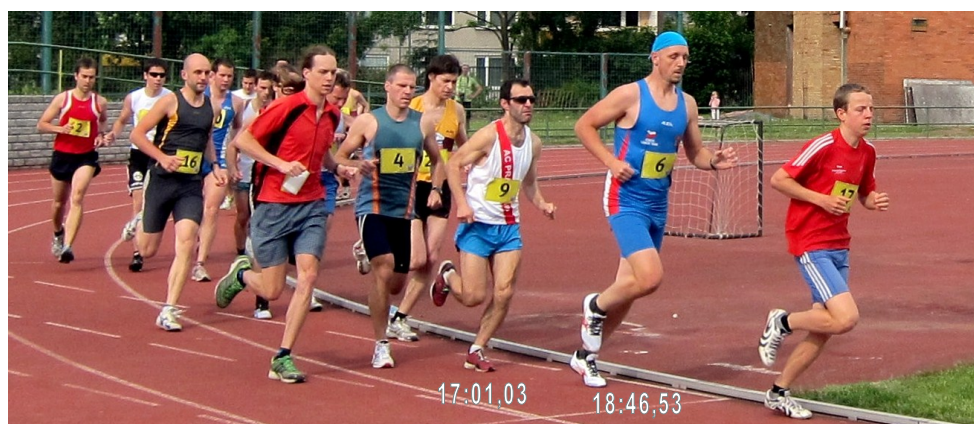
	datum nar.	věk	výkon	místo	datum
10000m					
Havelka Petr	18.8.1972	41	36:19	Kolínská desítka	1.9.2013
Vaněk Petr	8.12.1961	51	36:42	Českobrodská pečeť, Český Brod	17.3.2013
Míček František	24.1.1971	42	37:32	Pečeťská desítka - Memoriál J.Kvačka, Pečky	9.3.2013
Míček František	24.1.1971	42	37:44	Palestra Kbelská desítka	2.3.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	37:57	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Havelka Petr	18.8.1972	41	38:59	Baroko maraton, Plasy	7.9.2013
Míček František	24.1.1971	42	39:31	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	40:19	Sild kros, Praha	3.11.2013
Šára Pavel	25.7.1974	38	42:37	Pražská relativní desítka (P.R.D.), Obora Hvězda	11.5.2013
Kříž Jan	8.8.1964	49	43:08	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Vladyka Jan	7.10.1958	54	43:36	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Záruba Luděk	1.6.1959	53	45:58	Palestra Kbelská desítka	2.3.2013
Záruba Luděk	1.6.1959	53	46:07	Pražská relativní desítka (P.R.D.), Obora Hvězda	11.5.2013
Záruba Luděk	1.6.1959	54	47:25	Hvězdná desítka, Praha	22.9.2013
Pěkný Jan	1972	41	48:47	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Záruba Luděk	1.6.1959	54	48:36	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Záruba Luděk	1.6.1959	53	49:00	ME veteránů, Úpice	24.5.2013
Šmíd Tomáš	25.3.1976	37	53:46	Pražská relativní desítka (P.R.D.), Obora Hvězda	11.5.2013
Vladyka Jiří	2.11.1963	49	56:10	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	44:31	Hvězdná desítka, Praha	22.9.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	45:51	Běh Olympijského dne, Praha	26.6.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	50:58	Ondřejův běh, Praha	18.7.2013
Křížová Lenka	16.2.1974	39	51:57	Praha-Brandýs	2.6.2013
Zárubová Jana	7.12.1959	53	52:54	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Zárubová Jana	7.12.1959	53	53:19	Hvězdná desítka, Praha	22.9.2013
Zárubová Jana	7.12.1959	53	53:57	Praha-Brandýs	2.6.2013
Křížová Lenka	16.2.1974	39	54:59	Česká Spořitelna Běchovice	29.9.2013
Zárubová Jana	7.12.1959	53	55:10	Palestra Kbelská desítka	2.3.2013
10500m					
Havelka Petr	18.8.1972	41	36:22	Královvorský čtverec, Králův Dvůr	28.10.2013
Šára Pavel	25.7.1974	39	39:51	Královvorský čtverec, Králův Dvůr	28.10.2013
15000m					
Havelka Petr	18.8.1972	40	52:44	Praha-Brandýs	2.6.2013
Pěkný Jan	1972	41	1:13:57	Praha-Brandýs	2.6.2013
Šmíd Tomáš	25.3.1976	37	1:23:24	Praha-Brandýs	2.6.2013
1/2 maratón					
Havelka Petr	18.8.1972	40	1:20:48	Miřejovický půlmaraton	3.8.2013
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	1:37:45	Pardubický vinařský půlmaratón	20.4.2013
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	1:48:14	Silva Nortica Run, Nové Hradky	1.6.2013
Kunovjánek Aleš	24.5.1965	47	2:05:31	Hervis 1/2 Maraton Praha	6.4.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	1:48:15	Hervis 1/2 Maraton Praha	6.4.2013
Zárubová Jana	7.12.1959	53	1:58:04	ME veteránů, Úpice	26.5.2013
Křížová Lenka	16.2.1974	39	2:30:10	Miřejovický půlmaraton	3.8.2013
maratón					
Havelka Petr	18.8.1972	40	2:39:59	Midwinter Marathon, Apeldoorn, Nizozemsko	3.2.2013
Míček František	24.1.1971	42	2:58:07	Marathon de Paris, Francie	7.4.2013
Míček František	24.1.1971	42	3:02:18	Virgin London Marathon, Velká Británie	21.4.2013
Míček František	24.1.1971	42	3:08:34	Bank of America Chicago Marathon, USA	13.10.2013
Vrátný Kamil	23.10.1972	40	3:42:28	Kladenský maratón	14.9.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	4:16:38	Volkswagen Maraton Praha	12.5.2013
Milnerová Zuzana	17.3.1972	41	4:19:17	Benešovský maratón Pojizeří, Benešov u Semil	12.10.2013
Vavrušová Helena	15.3.1961	52	4:37:38	Silva Nortica Run, Nové Hradky	1.6.2013

PRAŽSKÝ MĚSTSKÝ PŘEBOR DRUŽSTEV MUŽŮ A ŽEN

1.kolo Děkanka, 16.5.2013

Velký úspěch družstva žen – v MPD v 1.kole vybojovaly 2.místo

16.5. začal společně s muži MPD pro rok 2013 Na Děkance. Počasí bylo velmi teplé, ještě více větrné, na závěr utkání s menší přeháňkou. Obě družstva AC Prahy – muži i ženy podávaly bojovné obětivé výkony a bylo je vidět. Ve družstvu žen naše dvě vrhačky Zuzka a Tereza vybojovaly ve všech vrzích přední místa. Na kouli je doplnila ještě Dana a Jitka – ta též na oštěpu. Dana přidala 4. místo ve výšce a bojovala i na 100 metrech, tam jí ještě doplnila Petra, naše nová posila. Obsazení běhů bylo slabší. Naše velká opora Helča je dlouhodobě nemocná. Ostatní se zbytečně zalekly, a tak se do boje vydala kapitánka sama, škoda, že jí nedoprovázela Lenka, která by bodovala jak v trojce, tak i na 800 metrech. Závěrečná štafeta ve složení zkušených Dany a Jany doplněna o nováčky Petru a Janu v mírném májovém deštíku doběhla na 6. místě a získala pro družstvo další cenné body. Děkuji všem děvčatům, že jsme se sešly, že nás bylo vidět i slyšet. Největší odměnou je druhé místo ze šesti družstev. Vedoucí družstva Jana Zárubová – těším se všemi na druhém kole 6.6. Na Julisce.



2.kolo Kotlářka, 6.6.2013

Opět jsme patřili k oporám našich družstev, tentokrát na Kotlářce, i když máme ještě určité početní rezervy. Jako téměř již obvykle nejvíce bodovaly vrhačky a běžci.

Veteránek nastoupilo o dvě méně než v 1.kole, získaly sice méně bodů než v 1. kole, ale největší soupeřky ztratily ještě více. Skvělými výkony však druhé místo našeho družstva udržely. Naši velmi silnou skupinou byly opět vrhačky, na 3km dobře zabodovala Jana a ve výšce Dana, proti množství mladších sprinterek soupeřek však zatím nemáme šance bodovat a na další disciplíny bohužel zatím „nebyly“ další závodnice.



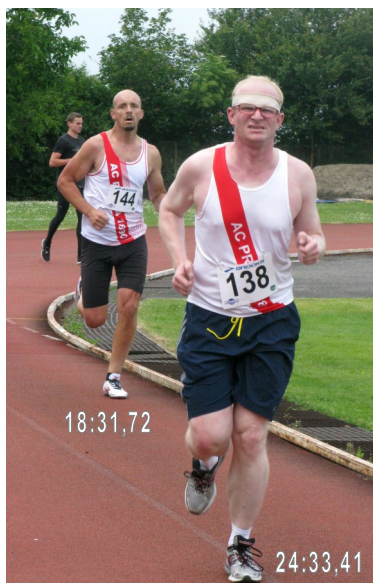
Mužů veteránů bylo tentokrát o jednoho více, snažili jsme se, získali jsme ale o pár bodů méně a celé družstvo AC o jedno místo pokleslo. Příliš nám nevyhovovalo složení disciplín a také nám několik veteránů chybělo. Kromě běžců bodoval v trojskoku Kamil a ani muži neměli šance proti mladším sprinterům. Výborně si však vedla štafeta na 4x100m, která se výkonem dostala ve své kategorii na druhé místo dlouhodobých veteránských tabulek ČR!

Fandit přišli a reportážní fotodokumentaci také pro web AC připravili Jana a Emil.

Petr



3.kolo Strahov, 27.6.2013



4.kolo Podvinný Mlýn, 10.9.2013

Velký úspěch družstva žen

10.9. skončil MPD družstev pro rok 2013. Za velmi nevlídného, chladného počasí vybojovalo družstvo žen druhé místo. Celkově v soutěži jsme také obsadily výborné druhé místo mezi šesti družstvy, kde nás porazil jen tým SK Kotlářka. Děkuji všem ženám, paním, slečnám i veteránkám za velké nasazení, bojovnost a nadšení, se kterým procházely celou soutěží. Pro mě jako vedoucí družstva je tento úspěch o to významnější, že nesu poselství a štafetu po dlouholetém neúnavném a obětavém p. Průchovi, který přede mnou vedl desítky let právě ženská družstva. Těším se s Vámi všemi na shledanou při dalších bojích v barvách AC,

Vedoucí družstva Jana Zárubová



ŽENY

1. SK Kotlářka „B“	24 hl. bodů
2. AC Praha 1890	19 hl. bodů
3. USK Praha „B“	14 hl. bodů
4. SK Aritma	13 hl. bodů
5. TJ ČZU Praha	10 hl. bodů
6. AC Sparta Praha „B“	3 hl. body



Ahoj,
pěkně jsme včera vymrzli, štafety skoro za tmy byly včera jen pro skutečné milovníky atletiky. ☺ Ale předtím na chvíli vylezlo sluníčko a byla duha. ☺ Tak zas příští rok...
Kamil

Nazdar jádro,

Díky naší slabé účasti jsem po delší době za AC "zabodoval", ale musel jsem si včerejší téměř 4 hodiny užít zcela promáchaný. Ani přes noc mně úplně všechno oblečení a obutí neuschnulo. Kdybych si všiml sluníčka a duhy, mohl jsem běžet radostněji a možná rychleji, než jen na body. Rozběhání a rozcvičení jsem bohužel zkrátil pod rozumnou mez, ale doběhl jsem. Ještě, že mne nikdo běžet 2. úsek neviděl. Včera jsem si ověřil můj zdravotní stav a dnes jsem raději v teple a suchu, abych se mohl zúčastnit čtvrtěčních radovánek. Kvituji nejen účast došlých, ale i výdrž nezbytných osmi účastníků štafet. Škoda, že se nás sešlo opět o dost méně, než je na letošní soupisec. Ale i soupeřící družstva se nesešla kompletní. Nejvíce zabodovala Zuzana a z mužů Fanda, ale nejtěžší to měli Šárovi s dětma.

Mějte se dobře,
Petr



MUŽI

1. SK Kotlářka	36 hl. bodů
2. SK Aritma	30 hl. bodů
3. AC Kovošrot	24 hl. bodů
4. Spartak Praha 4 „C“	21 hl. bodů
5. Sokol Kbely	19 hl. bodů
6. Sokol Královské Vinohrady	17 hl. bodů
7. ČZU	12 hl. bodů
8. AC Praha 1890	11 hl. bodů
9. A.C. Sparta Praha	10 hl. bodů



Veřejné závody Český Brod, 9.2.2013

9.2.2013

Nazdar Emile,

dnes to byly podařené závody zejména kvůli Tvé první a hned úspěšné účasti. Samozřejmě že nás potěšila přítomnost naší dokumentaristky a kronikářky ve sportovním. Radost měl i Kamil nejen z osobního rekordu a já z vyrovnaného halového.

V příloze Ti posílám záběry z posledních třech pokusů. První pokus jsem kvůli zaclonění procházejícími gentlemouny nestihl, druhý jsem nestihl zaostřit a třetí je již lepší. Ale ze všech se můžeš poučit. Jsem zvědavý, jak svou techniku popíšeš a jaké rezervy najdeš. Každopádně jsi svým příchodem zvítězil nad sebou, výkonem nade mnou, skočil jsi výše, než jsi plánoval a podle mého kdysi cvičeného oka máš na brzké zlepšení o 10 - 15 cm. Kolik by to bylo po přepočtu?

V pondělí se již začnu připravovat na Mistrovství 2.3., doufám, že se přidáš.

Pěknou neděli všem aktérům,

PERO

Halové mistrovství ČR veteránů Stromovka, 2.3.2013

2.3.2013

Ahoj aktivní i neaktivní sportovci, někteří z nás doladili svou formu (každý svým způsobem) a zazavodili si opět po roce na halovém mistrovství ČR veteránů v Praze ve Stromovce. Závody se myslím každému zdařily a atmosféra byla mezi již známými kolegy veterány skvělá. Každý si závodil, seč mu síly a zdraví dovolilo. I akrobatický kousek se připelel. ☺ Doufám, že příště nás bude závodit ještě více.

Připojuji odkaz, kde jsem opět uložila fotky (zatím do dvou alb) od mojí Lucky a směs fotek a videí od vás.

Mějte se prima

Dana



Ahoj Ondro,

tak tvůj kotoul se dostal i na facebook, hned za zprávami o HME. Jedny závody a jak jsi slavný... a my tak dřeeme... ☺

Jana

5.3.2013

Já vám říkal, že mi ten dres nemáte dávat, že udělám vostudu.. Příště půjdu tyčku a to teprv uvidíte cirkus. ☺ Byly to prima závody a atmosféra.

Ondra

7.3.2013

Musím říct, že Ondrův parakotoul byl opravdovým vrcholem celého klání. ☺
Emil

*Závodilo 109 mužů ve 190 startech a
44 žen v 79 startech.*

7.3.2013

Nazdárek Danuš,
díky za velmi mnoho zajímavých fotek.

I za videa s někdy méně povedenou nebo snad zapomenutou technikou disciplín. ☺

Tobě, naše trojnásobná medailistka, se závody zdařily jistě vrchovatě, škoda, že Ti dali možnost závodit jen ve třech disciplínách. ☺ Nevíme však ještě, jaké vnitřní uspokojení, subjektivní i objektivní hodnocení, měli ostatní účastníci.

Po týdenních střevních problémech (a tím i po neplánovaném shazování váhy) jsem se cítil sláb, ale to mne neodradilo od nastoupení (poprvé v životě) na start 60m překážek. Mým cílem bylo překážky přeběhnout (nebo spíše přeskákat) a hlavně se dostat do cíle. A to se mně nakonec povedlo - samozřejmě v osobním rekordu.



Proto si dovoluji informovat i pár dalších možných zájemců.

Namáhejme trochu mládnoucí těla a dělejme radost hlavně svým krásným duším, Petr

7.3.2013

Ahoj Dano,
musím se připojit s díkem za krásnou dokumentaci veteránského závodění. Jen škoda, že tam není také alespoň jeden můj platný pokus ve výšce. Mé tělo bylo zatím proti, ale snad se časem umoudří a ještě něco předvede.

Emil

Krásné fotky, krásní sportovci a krásné výsledky Danuš, gratuluji. Martina



Také do druhé disciplíny, na trojskok, na který jsem se přihlásil, jsem nastoupil. Rozběh vycházel daleko před prkno, tak jsem jej měnil, postupně jsem však slábnul a nohy se mně podlamovaly. Ale se snahou překonávat sebe sama jsem všechny pokusy absolvoval - také v osobním halovém rekordu. ☺

Můžeš doufat ve více účastníků, ale bude Tvé doufání stačit?

Už od října jsme často písemně i osobně o různých termínech informovali všechny... Na jaro - léto termíny a možnosti na sešlosti už také máme. Snad se postupně budou objevovat další informace i na webu AC.

Rád bych věřil, že nejen příště, ale už zanedlouho na jaře se nás bude alespoň scházet více...



Dana získala 3.místo na 60m př. v čase 11,42.

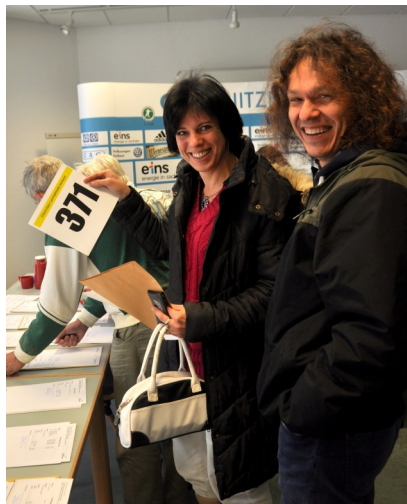
Ženy vytvořily 6 českých rekordů
a muži 3 české rekordy.



Halový veteránský mítink Chemnitz, Německo, 7.12.2013

Na veteránský mítink v Chemnitzu, jsme se chystali již nějaký ten rok. Jelikož zranění si nevybírají, tak konstelace hvězd vyšla až na letošek a to jen pro Danu a Kamila a naši fotografku Lucku. Zdařilé závody jsme příjemně spojili s výletem do Krušných hor, dnes již víme proč Krušné.

Předpověď počasí, kdy do Čech vtrhla doslova a do písmene sněhová bouře s větrem pomalu víc než víchřice (hlavně v Krušných horách, kde byl náš cíl). Cesta z Prahy v pátek večer v podvečerních hodinách byla vcelku dle očekávání až do Chomutova, kde nás zastavili strážníci, že silnice nahoru je uzavřena a musíme tedy jinudy. Kamil pohotově vyťukal na navigaci Výsluní a jeli jsme. Stále nás „slečna“ nabádala, že musíme odbočit doprava. Nakonec ji Kamil poslechl a v Pruněřově to ohnul doprava.



Chvilí jsem nechápavě pátrala z okénka a ve chvíli, kdy jsme míjeli letní koupaliště, jsem si uvědomila, že tudy jezdím v létě (!) na kole na Celnou. Jen jsem utrousila poznámku, že tudy to asi v těchto podmínkách nevyjedeme, že zde není pořádná silnice a bůh ví, co nás čeká výš! No jeli jsme, silnice byla bílá jako peřina, okolní krajina taky a hustě sněžilo. Nikde ani noha v lese, i srnky byly kdesi schované. Jen zasněžená cesta, les a my. Chvilkami nebylo vidět ani na krok. Jak jsme se blížili výš a výš, sněhu bylo stále více a hustě sněžilo. Velké plus byl les, který nás chránil před poryvy větru a případnými závějemi. Ty jsme si vychutnali i s víchřicí a sněhovou bouří ve chvíli, kdy jsme vyjeli nahoře z lesa a volné prostranství. Pak už na Výsluní to byl kousek a my jsme dorazili do cíle, kde jsme měli objednaný pension, a čekala na nás další část české výpravy (Pepa Vonášek, Honza Zedník, Blanka Šreinová, Anička Klauzová, Slávka Ročňáková a Karel Matzner). I oni měli krušné zážitky z cesty.

Ani jsme nevybalili, jen jsme hodili tašky na pokoj, Lucka nastartovala foťák a rychle jsme si šli projít Výsluní a užít si Ladovské zimy. Zima byla opravdu Ladovská, závěje sněhu, chumelilo jak v těžítce. Udělali jsme několik fotek, a se zasněženým foťákem a sněhem za krkem jsme se vrátili za ostatními. Dali jsme si něco málo teplého do břicha, čaj, grog, svařák.

Ráno jsme museli raději kvůli počasí vstát dříve, rychle se nasnídat, najít a vyhrabat auta. Sníh stále padal a vítr foukal sníh pěkně do závějí. Vyrazili jsme. Hned za poslední chalupou to začalo. Opět strašný víchř a hromady sněhu, z levé strany silnice byla skoro dvoumetrová hradba, že ani nebyli vidět tyčky a chvílemi nebyly vidět ani koncová světla auta před námi, občas bílá tma. Serpenty dolů a hned nahoru přes Celnou byly malým oříškem pro řidiče, ale pak jsme se dostali na hlavní tah a přes Horu Svatého Šebestiána se dostali na německou stranu. Do Chemnitzu jsme se dostali již necelou hodinu před startem první disciplíny, takže rychle najít registrace, vyzvednout si startovní čísla a najít šatnu. Rozcvičovali jsme se v krásném 100 metrychle do haly. Odprezentovat se, a poslouchat ve kterém rozběhu běv v Čechách a tak rozhodčí nečetli jména, ale startovní čísla. Ta byla tro-



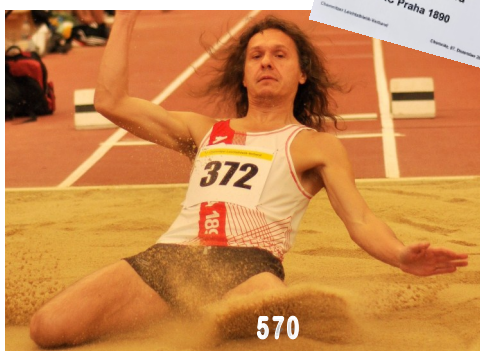
trovém tunelu a pak žíme. Jenže nejsme jmístná a tak v jejich haťpatilce se hromada čísel stávala absolutně chaotická. Rozhodčí byli striktně přísní a neúprosně za ulité starty dávali okamžitě žluté karty! Šedesátku jsme si zaběhli celkem v klidu, Kamil se cítil hodně ospale a v jednom kuse zival, a pak ho překvapilo, že hned po startu soupeřům utekl průměrným časem 8,31 s jistotou zlaté medaile, já jsem si naopak v blocích dala standardně dvacet, a tak čas 9,27 byl též průměrný.

Pak následovala dvoustovka, kde byly trochu zmatky na startu, ale vše nakonec klaplo a časem 31,31 jsem si udělala nový halový osobní rekord. Kamil v tu dobu se pokoušel o skok daleký, opět nezklamal a první dva pokusy dal s přešlapem, i když si rozběh vždy posunul o půl stopy, tak marně a zase se zvedl červený praporek. Ve třetím pokusu se raději podíval na prkno a skočil zajišťovák 551, další dva pokusy byly 570 a 556. Poslední pokus již kvůli únavě ani nedokončil a dopadl do písku do stoje, ale i tak to bylo 537. Než si stačil vysypat z treter písek a vydechnout, tak ho nahnali hned do bloku na 200m, takže závod musel rozběhnout volněji. I tak to ale stačilo na další vítězství a nový halový osobní rekord 26,79 s tím, že si Kamil myslí, že měl na lepší čas. Nakonec čekal ještě mě trojskok, takže jsem si naměřila rozběh a šetřila sil. Již na posledním tréninku mi to lítalo ně-

jak daleko a tak jsem si říkala, že by to moh-
vyrovnaným osobákem, jsem druhým poku-
963 a pak už jen zbytek vyrovnané série
vená 922. A tak s velkou radostí svého vel-
pro zlatou medaili v této disciplíně.
Po přepočítání našich medailí jsme se vydali
byla již dobrá a tak jsme se dostali do Prahy
ce Lucce za pěkné momentky a fotodoku-
Dana

lo vyjít. Prvním pokusem 935 a skoro
sem dala pro mne neuvěřitelných
945, 930 přešlap a posledním již una-
kého osobního rekordu, jsem si šla

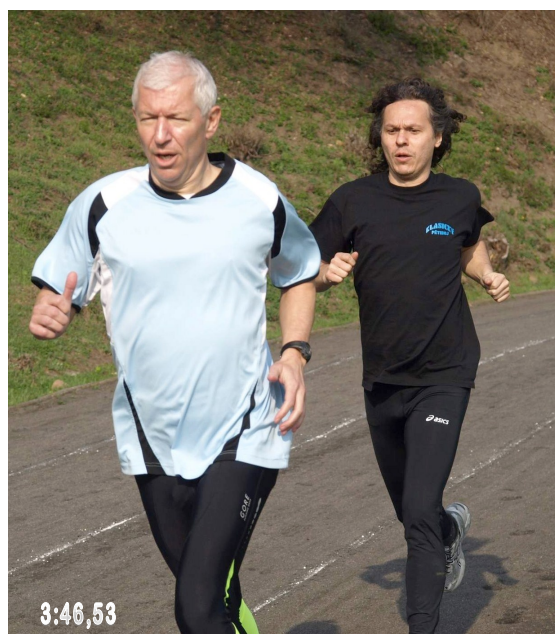
unavení směrem k domovu. Cesta
celkem slušně. Děkujeme i fotograf-
mentaci celého výletu.





Zahajovací závody AC, 21.4.2013

23.4.2013

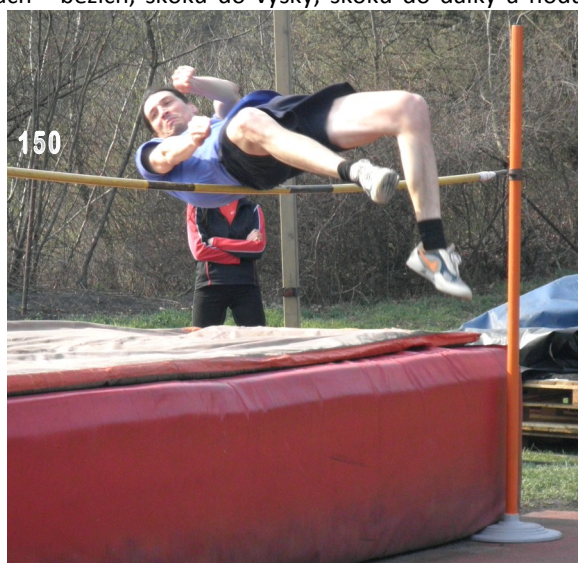


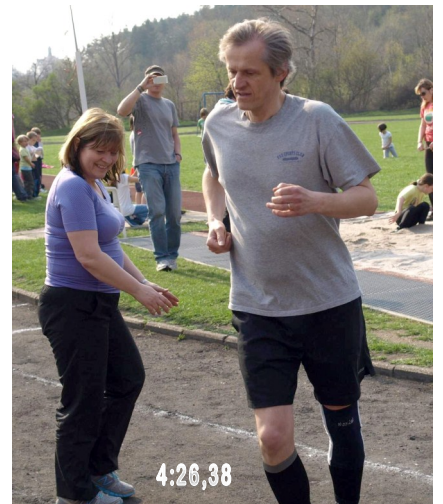
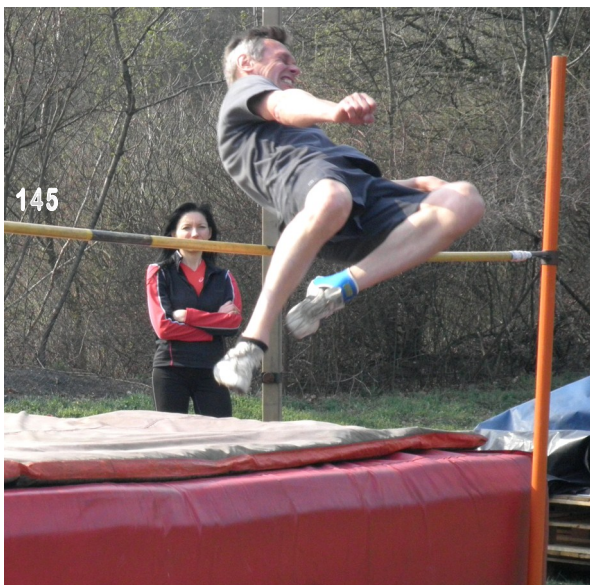
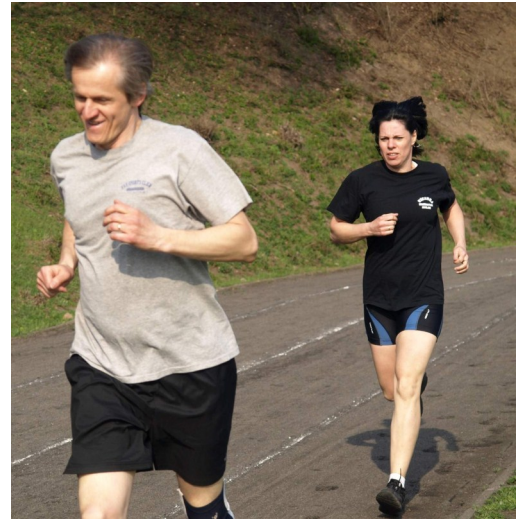
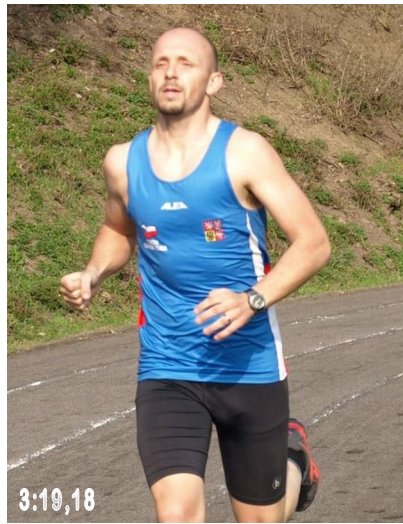
Odpoledne se naše hřiště otevřelo všem, kdo si chtěli užít pohybu a pohody. Oficiálně jsme to nazvali Zahajovací závody a sportovně společenské odpoledne všech věkových kategorií na AC PRAHA 1890. Již tradičně přišli bývalí a současní závodníci oddílu z kategorie žen a mužů. A jejich děti. Dorazili i mladí závodníci z řad žactva a přípravky. Vzali s sebou kamarády, sourozence a často i rodiče. Závodilo se v atletických disciplínách - bězích, skoku do výšky, skoku do dálky a hodu kriketovým míčkem. Věk nerozhodoval. Kdo vyhrál nakonec nebylo ani tak podstatné. Důležitá byla možnost si to vyzkoušet.

A počasí - paráda! Hřiště vonělo jarem a slunce jen podtrhlo příjemnou atmosféru nedělního odpoledne. Byl tu

čas a prostor i na různé další sportovní aktivity, popovídání si a odpočinek. V klubovně se čepovalo pivo a kofola. Maminky napekly domácí koláče a přinesly i další sladkosti. Na závěr došlo i na opékání buřtů.

EM





Mistrovství ČR veteránů Olomouc, 15.6.2013

17.6.2013

Ahoj atleti,

vzhledem k tomu, že jsem na MČR veteránů do Olomouce jela kvůli mému zranění především jako fotografka, tak vám z reportérské židličky můžu přiblížit naši úspěšnou výpravu. V pátek nás jelo pět (já, Dana, Petr, Kamil a Ondra) a druhý den se k nám na stadionu přidal ještě Honza Pospíšil, který jel po vlastní ose.



Co se týká zajištění ubytování a vytištěného zevrubného plánu Olomouce s vyznačenými důležitými body (pizzerie, vinotéka, ubytování, supermarket...), Petr nezklamal a byl důkladně připraven. Bohužel ale první návštěva plánované pizzerie cestou z nádraží nevyšla. Když jsme vešli dovnitř, přivítal nás bufet na stojáka. Ale naštěstí jsme cestou na kolej našli další, kde jsme se celkem dobře najedli. Ubytování jsme byli v pěkných kolejkách, zvony kostelů byly tentokrát daleko, což jsme při loňských zkušenostech, kdy jsme v noci slyšeli odbíjet každou hodinu, velmi uvítali.

Když jsme se zabydleli a oddechli si po cestě, vypravili jsme se poznávat město Olomouc, tedy spíše parkovou část s hezkým zámekem a zahradami. Místo rozcvičení před závodem jsme zvolili minigolf. Petr se nezúčastnil, neb se chtěl zřej-



mě soustředit výhradně na druhý závodní den. Někteří z nás to hráli poprvé či skoro poprvé. Nejlepší trefu měla Dana, u které byl znát pravidelný trénink aspoň jednou ročně.

Večerní posezení v restauraci a posílení před závody, kdy někteří zvolili i destilát z hrušky, aby se asi lépe dostali do závodní formy, bylo příjemné. Do postelí jsme ulehli před půlnocí, mužská část výpravy rychle vytuhla.

Počasí ráno nasvědčovalo, že bude hezky, což jsme byli rádi, ale během dne toho sluníčka

bylo i moc. Kamil, Ondra, Petr a Honza dopoledne závodili v dálce, kde se Kamil pral hlavně s rozběhem, který mu stále nevycházel, tudíž zůstal daleko za svým nejlepším výkonem z loňska. Ondra skočil 470, zlepšení o 5cm z halového MČR. Honza skočil

502cm a bylo z toho 5. místo. Petr doskočil na 376cm, což trochu zůstal za svým nejlepším výkonem z loňského roku.

Když se Dana prezentovala den před závody, tak zjistila, že na překážky je zatím jediná, což už jsme večer skoro oslavovali zlatou medailí, ale bohužel v den závodu přijely ještě favoritky, takže Dana se nakonec o své třetí místo musela porvat a to doslova. Při cílovém finiši vpadla do cíle tak urputně, až z toho byl pád na zem, odřeniny a spáleniny po těle. Sice tartan je lepší než škvára, ale i tak si Dana bude léčit šrámy několik dní. Ale osobáček 15,18s, který si zaběhla, za to stál.





Petr běžel překážky poprvé, tedy 100m překážek, takže si doběhl pro svůj základní osobní rekord 23,57s. Bylo vidět, že se na ně důkladně připravoval již několik týdnů před závody a nenechal nic náhodě. Mezitím skákali do výšky Kamil s Ondrou, kde Kamilovi chybělo trochu štěstíčka, aby zdolal 163cm. Ondra skočil 151. Oba zůstali 6cm za svými nejlepšími výkony.

Vedro se začínalo na stadiónu stupňovat, takže naším nejoblíbenějším místem byl vodní příkop, kde jsme se během dne několikrát příjemně zchladili. V druhé skupině výšky skákala Dana, kde její výkon 127cm je standardním pěkným výkonem.

Po chvíli odpočinku a relaxaci opět ve vodním příkopu, následoval trojskok, ve kterém závodili všichni z naší výpravy. Kamil si už stačil rozběh vyběhat a tentokrát mu to vycházelo na prkno přesně a doskočil si pro osobák 11,78m. Další krásný osobák si udělala Dana hned prvním skokem a to 9,37m a bylo z toho třetí místo stejně jako v hale. Oba si shodně zlepšili svoje nejlepší výkony o 28cm! Honza skončil také třetí, výkonem 11,32, což je o proti loňskému nejlepšímu výkonu zlepšení o 17cm. Petr nebyl úplně spokojen, protože v přípravě na tréninku skákal i více, jeho výkon 8,21 je tedy průměrný. Ondra se snažil do posledního skoku do toho dávat vše, ale bohužel hlava chtěla, ale tělo na to nebylo

připraveno, což se ukázalo na posledním skoku, kdy si odrazil patu. Ale přesto přidal oproti hale 27cm a jeho nový osobáček je 10,60m.

Po závodech proběhlo příjemné posezení u cimbálovky, bylo i pohoštění a vyhlašování nejlepších.

Naše výprava byla tedy velmi úspěšná, skoro každý si udělal nějaký veteránský osobáček, Ondra s Danou dokonce dva a Dana se svými dvěma třetími místy se stala naší neúspěšnější závodnicí. Ondra i přes své zlepšení zjistil, že by měl aspoň trochu potrénovat, pokud chce dosahovat výkonů, které by si přál, a Kamil a Petr můžou nadále pokračovat v dosavadní tréninkové přípravě a další zlepšování se určitě dostaví.

Celkově se mistrovství veteránů vydařilo, jak organizačně tak i výkon-

nostně. Bylo se na co dívat, soupeři byli silní a o to je to větší motivace do budoucna... neusnout na vavřínech a i nadále pravidelně trénovat a zlepšovat svojí fyziku.

Domů jsme se navraceli unaveni, spokojeni a hezky opálení, někteří i připálení. Doufám, že všichni si to náležitě užili a já se těším, že si na tom příštím zazávodím taky.

Jana

Závodilo 151 mužů v 293 startech a 45 žen ve 106 startech.



Pražská veteraniáda Slavie, 22.6.2013



V sobotu 22. června 2013 uspořádala Bohemians Praha na stadionu v Edenu Pražskou veteraniádu.



Uskutečnila se pouze týden po Mistrovství ČR veteránů v Olomouci a pravděpodobně proto někteří tzv. veteráni dali přednost odpočinku. Přesto závodilo 59 borců z celé ČR ve 163 startech!

Vydařila se jako vždy díky bezvadné přípravě rodiny Vonáškových a také pěknému počasí.

Za AC se dostavilo 8 účastníků. Úspěšně závodili Dana Dvořáková, Kamil Vrátný, Vláďa Doboš a Vláďa Srb. Dále fandili a pomáhali Markéta Pecháčková s dcerami, Emil Fuhrmann, moje maličkost a hlavně výkonná Jana Zemanová v závodní kanceláři.

Nejúspěšnějším závodníkem celé veteraniády byla Dana: 3 zlaté (50m, dálka, trojskok) a 2 stříbrné pozice (60m, výška). Nejlepšího výkonu z AC dosáhl

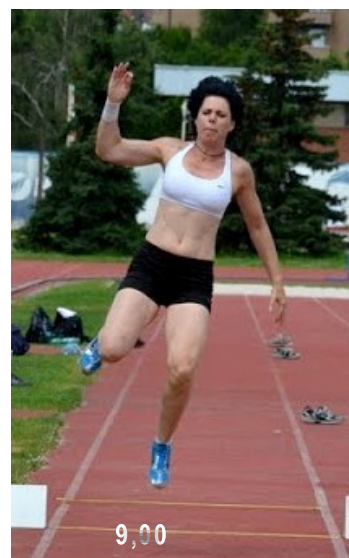
po přepočtu podle veteránských koeficientů Vláďa Doboš v běhu na 1000 m. Výborných výkonů dosáhli také Kamil (50m, 60m, výška a dálka) a Vláďa Srb (50m a 300m).

V soutěži družstev stejně jako vloni zvítězili atleti AC PRAHA 1890 hlavně díky velmi úspěšné Daně.

Těšíme se i na další závody za AC Praha 1890, pomůžeme družstvům ve 4. kole 10.9. a pojedeme také na Jihočeskou veteraniádu 27.7.

Mnoho dalších úspěchů přeje všem „veteránům“ AC PRAHA 1890

Petr a spol.





*Závodilo 59 veteránů ve 163 startech a
AC Praha 1890 byla neúspěšnějším oddílem.*



Moravská veteraniáda Opava, 5.7.2013

6.7.2013

Nazdar Kamile,
gratuluji Ti k velkému osobnímu rekordu. Tím se Ti vyplatilo jet takovou dálku do Opavy na Moravskou veteraniádu. Jenom nevím, jak jsi se srovnal s tím, že Tě zařadili do kategorie "Atletická příprava-hoši". Asi chtěli zdůraznit, že se můžeš ještě mnoho let zlepšovat ...
Moc to neoslavuj, počkej, až se sejdeme.
Petr

12.7.2013

Ahoj Petře,
díky. ☺ A nakročeno k veteránskému osobáku jsem měl i na 60m, ale tam jsem to po boltovsku 10m před cílem vypustil. Ne že bych chtěl snad machrovat, ale situace, že jsem už pár metrů po startu první (opravdu na to nejsem zvyklý), mě tak rozhodila, že jsem špatně rozeznal ty čáry v cíli, kterých je tam v Opavě nějak moc...
Jinak závody to byly příjemné, kromě vrhů tam nebylo moc lidí. Nějaký fotky pošlu, ale moc toho není.
Kamil

Jihočeská veteraniáda Písek, 27.7.2013

Také tentokrát byla prázdninová Jihočeská veteraniáda v Písku velmi povedená.

Kromě obvyklých a několika méně tradičních atletických disciplín se konala také následováním hodná místní specialita „Dědo, babi, pojď závodit!“, kde v běhu na 50 m startovali většinou rodiče s dětmi. Celkem se na veteraniádě sešla rekordní účast 73 startujících, kteří absolvovali 184 startů.

Z AC PRAHA 1890 se nás zúčastnilo šest plus jeden. Z toho čtyři závodili a též jeden šikula, synek Martiny Volfové. Já jsem bohužel kvůli bolesti nemohl startovat, proto jsem jen trochu fotil a Jana Zemanová se vzorně starala o závodní kancelář. Škoda, že se několik z našich možných uchazečů omluvilo, někteří na poslední chvíli. I když jsme o těchto pěkných veteránských závodech všichni věděli od března, nikdo se nemusel ničeho obávat a zúčastnit se v naší partě mohl kdokoli.

Počasi nám přálo, sluníčko pálilo víc než dost, podobně jako v tyto dny. Přesto nebo právě proto padlo 10 veteránských rekordů ČR, jeden vytvořila také naše hvězdička Dana Dvořáková v běhu na 150 m. A také všichni naši závodící členové sprinterka Martina Volfová, skokan Honza Pospíšil a tentokrát běžec Kamil Vrátný si



vytvořili své nové veteránské rekordy.

Na stupních vítězů byli dekorováni Honza, Dana i Martina, ale největší radost z medaile měl synek Martiny. Jenže Martině ten hipizák Tonda Kábele zase letos dal, když vyhrál oba sprinty ☺ Přestože dosáhla na medaili, už myslí na zlepšení tréninku.

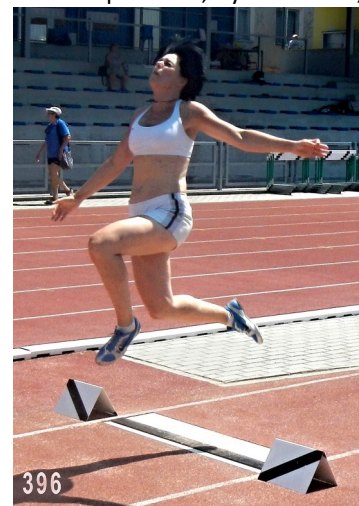
Tečkou za celou akcí bylo závěrečné posezení, vyhodnocení, doplnění tekutin a tanečky s hudbou Pepy Vonáška v pěkné místní restauraci.

Již se těšíme na příští ročník tohoto příjemného a zábavného setkání s tím, že se nás z AC sejde určitě ještě více.

Petr a spol.

1.8.2013

Ahoj,
dík za výsledky, mně nezbyvá než pogratulovat Honzovi (k medaili), Martině (ke dvěma medailím) a Daně (ke třem medailím a českému rekordu)! ☺
Kamil





1.8.2013

Ahoj,
těch českých rekordů tam tedy padlo!
Na to jaké bylo hor-ko. Taky posílám všem medailovým gratulace. Dani, tobě ale nedali v restauraci tupláka. J To bych reklamovala. ☺
Jana



1.8.2013

Ahoj atleti,
taky opožděně gratuluji všem zúčastněným a medailistům a myslím, že takové výkony, obzvláště v takovém vedru, si tupláka rozhodně zaslouží. To já jsem v tom vedru, nemaje klimatizace, relaxoval v nákupním centru kde bylo celkem obstojně. A toho tupláka jsem si dal, i když jsem žádnou medaili nezáskal.

Ahoj
Emil



*Bylo ustaveno celkem 10 českých rekordů a jeden vyrovnán!
Na startu se sešla rekordní účast 73 startujících, kteří absolvovali 184 startů.*



Mezistátní utkání veteránů Ptuj, Slovinsko, 24.8.2013



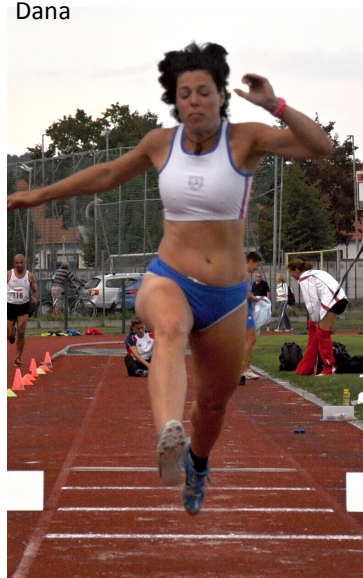
Ahoj,
měli jsme se výborně. Po dlouhé cestě autobusem, kde nám na noc skutečně páni řidiči udělali ze sedadel dvoupatrovou lůžkovou úpravu, jsme se mohli i natáhnout a vyspat se.

V Ptuji, kam jsme dorazili hned ráno, jsme se nejprve šli projít k Ptujskému hradu a pak jsme se ubytovali v bungalovech. Dostali jsme vstupní kartičky do Terme Ptuj (mega termální aquapark) s několika bazény a spoustou tobogánů, které jsme vyzkoušeli hned v pátek za slunečného počasí a jelikož nám ještě kartičky nechali druhý den, kdy od rána lilo jak z konve, tak jsme po opuštění hotelu až do jedné hodiny šli ještě někteří z nás využít vnitřní část termálního parku s několika bazény vířivkami a krásným wellness s několika druhy saun. To bylo něco pro mě a ještě dopoledne jsem neodolala a vzala saunu a vířivky. Jak se ale pak nakonec ukázalo, tak to byla ta nejlepší příprava! Hned prvním pokusem jsem dala zajišťovák 937 vyrovnáním osobáčkem a celá série všech šesti pokusů byla přes 9m s vycházejícím rozběhem.

Večer jsme se přesunuli do restaurace s ostatními státy na večeři a vyhlášení družstev (mimo jiné ženy byly asi o 4 body na druhém místě). A po vyhlášení byla i zde kapela, jak k poslechu, tak i k tanci. S vyčerpáním všech sil si ještě někteří dali místo výklusu tanečky.

Ahoj

Dana





POŘADÍ

MUŽI:

1. Slovinsko
2. ČR
3. Rakousko
4. Chorvatsko

ŽENY:

1. Rakousko
2. ČR
3. Slovinsko
4. Chorvatsko

CELKOVÉ:

1. Rakousko
2. ČR
3. Slovinsko
4. Chorvatsko



Libeňský sportovní den AC, 21.9.2013 pořádalo AC Praha 1890



První ročník se nesl v duchu nesmělosti

Léto se nám pomalu přehouplo do podzimu a nás čeká ta patrně chladnější část roku. Ani v tuto dobu však nekončí kalendář atletických a sportovních akcí letošního roku. Počasí nás nezaskočilo, i když nám příliš nepřálo, ani tuto sobotu, kdy TJ AC Praha 1890 ve spolupráci s úřadem městské části Praha 8 uspořádal vůbec první ročník Libeňského sportovního dne pro seniory.

Organizátoři připravili celkem 12 tradičních i netradičních sportovních disciplín. A jelikož je tato akce spíše ojedinělého charakteru, nevěděl organizační tým,

jakou reakci očekávat. Podobně na tom byli i případní závodníci. Co nás vlastně čeká? Jak vše proběhne? Jak špičkoví atleti přijdou? Neztratím se mezi nimi? A řada podobných otázek se jistě honila hlavou těm, kteří zvažovali svou účast. Kdo se rozhodl přijít a překonat ostych ale nelitoval.

Počty startujících nebyly nejvyšší, o to více musíme smeknout před řadou výkonů, např.



nejstarší účastník pan Josef Smola ročník 1931 zvládl 1000m nordicwalkingu v čase 9:44, ve stejné disciplíně stojí za zmínku i výkony dvou závodnic paní Marie Průchové a Anny Klausové obě ročník 1942, které stejnou trať absolvovaly v čase 10:25 resp. 7:37. Paní Klausová nastoupila ještě v dalších 6 disciplínách a rozhodně se neztratila. A dovolte mi ještě vyzdvihnout výkony pánů Zdeňka Svobody (ročník 47, starty na 60m, vrh koulí, 1000m, hod kriketovým míčkem, skok do dálky), Františka Dolečka (ročník 43 a jeho starty: 60m, vrh koulí, 1000m, 500m, hod kriketovým míčkem), Miloslava Fiedlera (ročník 43 a jeho starty: 60m, vrh koulí, 1000m, 500m) a v neposlední řadě pana Josefa Vonáška (ročník 37 a jeho starty na 1000m, v hodu raketkou, hodu kriketovým míčkem a kužel-



kách).

Všichni závodníci si na tento den odnesli pamětní list se svými výkony, pěkné vzpomínky a odhodlání přijít příští rok znova. Doufáme, že příští rok se jejich řady rozrostou o další sportující seniory a den si opět užijeme.

Děkujeme za spolupráci a podporu Úřadu městské části Praha 8.

Katka Zouharová





Mistrovství ČR veteránů v klasickém pětiboji Kotlářka, 5.10.2013

Při krásném podzimním počasí a v kamarádské atmosféře se 5.10.2013 na stadionu Kotlářka uskutečnilo Mistrovství ČR v klasickém pětiboji veteránů.

S nejlepšími veteránskými vícebojaři soutěžili také členové AC PRAHA 1890 Dana Dvořáková a Kamil Vrátný.

Závodili velmi úspěšně, když naše sběratelka medailí Dana výkonem 2.163 bodů získala za 3. místo bronzovou medaili a Kamil byl sedmý s výkonem 2.413 bodů.

V našem týmu se aktivně zúčastnila také Jana Zemanová, která závodila mimo soutěž.

Petr



Nazdar borci,
otevřel jsem veteránské stránky a co vidím! Naše medailová hvězda Dana je opět medailová. A hlavně i mne těší, že jste si všichni snad v dobré náladě vytvořili nové veteránské osobáčky. Gratuluji!
Petr

Petře díky,
veteránských rekordů padlo dost. Něco se vydařilo a něco zase nevyšlo.
Dana

Ahoj Petře,
bojovali jsme statečně, tak se koukej uzdravit, ať se příště můžeš taky zapojit. ☺
Kamil



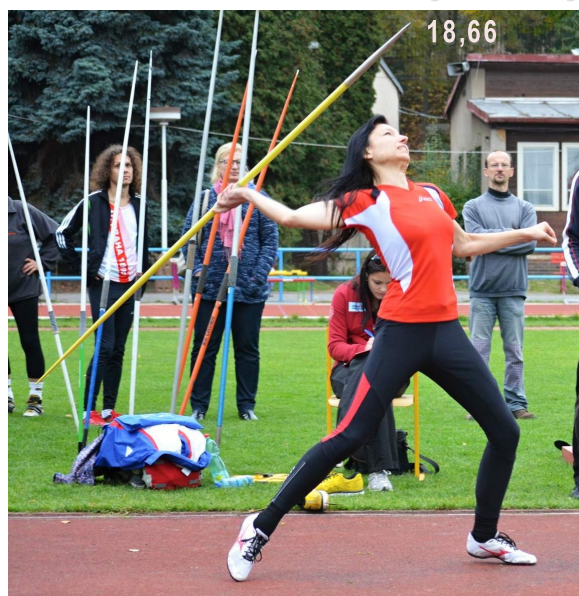


Dana se umístila na 3.místě ve vylepšeném osobáčku 2163b.

Kamil ve svém prvním klasickém pětiboji dosáhl 2413b. a skončil na 7.místě.



Víceboj smíšených dvojic Kotlářka, 20.10.2013





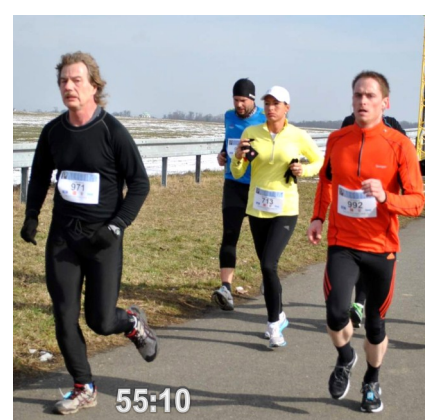
Kamil s Danou se umístili na 8.místě s celkovým počtem 3952 bodů.

Šárovi zatím nebyli plnohodnotnou veteránskou dvojicí.





Palestra Kbelská desítka, 2.3.2013



Pečecká desítka, 23.3.2013



Českobrodská pečeť, 17.3.2013



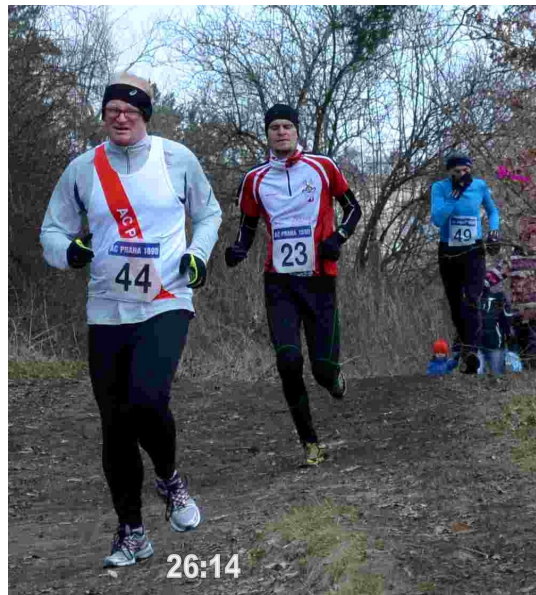
Běh Máchalkou, 23.3.2013 pořádko AC Praha 1890

Na jaře jsme si mohli protáhnout tělo již 23. rok za sebou účastí na krosového závodu Běh Máchalkou. A tak se 23. března na startu objevili někteří „staří harcovníci“ (staří zde nemyslím věkem, ale svou letitou účastí) a „úplní nováčci“, kteří ještě netušili, co je čeká.

A co je čekalo? Tak především setkání s lidmi, které už dlouho neviděli, v další řadě běh na pět, resp. u žen na 4 okruhy probouzející se jarní přírodou. Ovšem přiznejme si, že na kochání se přírodou byl čas až tak při výklusu, trať díky táhlým stoupáním a náhlým klesáním patří spíše k náročnějšímu a cílový seběh každý netrpělivě vyhlíží. Všechny výkony jsou tedy hodny obdivu, zvláště, když zpočátku nám nepřálo ani počasí. A to si někteří závodníci

ještě přidali jeden zkrácený okruh se svou ratolestí. „Máchalka“ je totiž závod rodinný, a tak po doběhnutí „dospěláků“ startuje štafetový běh rodičů s dětmi, následují je kategorie žactva a přípravky.

Katka Zouharová





Hervis 1/2 Maraton Praha, 6.4.2013



1:37:45

Mistrovství ČR v půlmaratonu Pardubický vinařský půlmaratón, 20.4.2013



2:05:31

Mistrovství ČR veteránů v běhu do vrchu Lochovice - Plešivec, 5.5.2013

V závodě startovalo 228 běžců od žactva po veterány, kteří počtem 153 v závodním poli převládali. Trať byla vytyčena přímo z ulic obce a pokračovala po lesních cestách až na vrchol Plešivce. To znamenalo překonat na 5,6 kilometrech převýšení 370m.



26:41

Pražská relativní desítka (P.R.D.), Obora Hvězda, 11.5.2013



Při hledání rodinného programu na víkend jsem na poslední chvíli objevil závod na 10km v pražské oboře Hvězda. O tom, že se nejedná o obyčejný závod, mě přesvědčilo prostudování propozic závodu i výsledků v uplynulých letech. Ráno před startem jsem do poslední chvíle řešil, zda se budu chtít umístit i v relativním pořadí závodu, kde se promítá nejen váha samotného závodníka, ale i množství vypitých piv během závodu. Pití piva spojené s velkou námahou při cca 45 minutovém intenzivním běhu - toho jsem se přeci jen trochu bál.

Rozhodl jsem se až při samotném startu. Využiji svých 97 kg živé váhy a pokusím se v každém ze 4 kol vypít i ono 1 pivo, za které se z celkového dosaženého času odečítají 3 minuty. Závod jsem rozběhl svižně, v první skupině. Postupně jsem raději podvědomě ubral, abych na "1. pivní kontrolu" nepřiběhl s příliš vysokou hladinou laktátu a propadl jsem se na nějaké 15. místo. 1. pivo se mi podařilo vypít nadvakrát a už jsem uháněl dál, abych zlikvidoval ztrátu cca 30 s, která se vytvořila oproti běžcům, kteří se pivního občerstvení neúčastnili. Tak to probíhalo každé kolo, ale moje pozice se nakonec kolem onoho 15. místa ustálila. Konec závodu byl



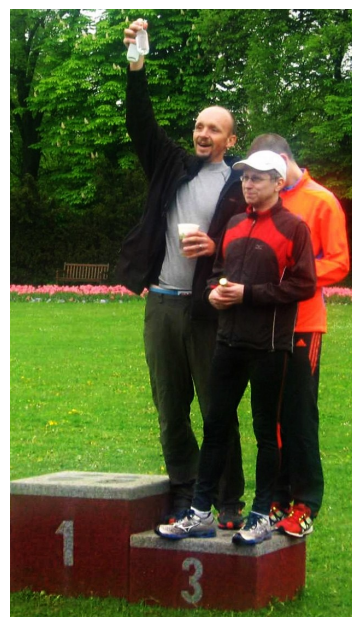
čím dál víc ve znamení hlasitých zvukových projevů jednotlivých "bumbajících" účastníků, což bylo umocněno tím, že jsme se v každém kole potkávali.

Nohy čím dál víc s vypitými pivy těžkly, ale dokázal jsem to a nakonec se v čase 42:37 min. dopotácel do cíle. Nejdříve jsem absolvoval kontrolní převážení s úspěšným výsledkem - 3 kg podcent, což znamenalo vylepšení mého celkově dosaženého času oproti 70 kg závodníkům o dalších cca 9 min. Celkově jsem časem 22:05 min. vylepšil historický rekord o více než 1 minutu. Panečku, konečně někdo vynalezl závod mi šitý na míru. Chce to umět alespoň průměrně běhat, k tomu pít pivo a ještě mít nadváhu. ☺ Spolu s oddílovým kolegou Tomášem Šmídem a 2 hubenými

běžci, v absolutním pořadí (pouze podle času) druhým Michalem Šatrou a celkově třetím Garethem Daviesem jsme se umístili i v soutěži družstev na celkově 3. místě. A to jsem byl jediný, který ze zmíněné čtveřice pil pivo.

Pití piva ovšem závodem nekončilo. V tombole jsem si po doběhnutí vylosoval opět pivo, a když mi trochu slehlo, tak jsem v pití pokračoval i u přilehlého stánku. Bylo nutné dopít na závod přichystané sudy, naštěstí 10-ti stupňového piva. Až z fotek po závodu jsem si všimnul, jak uvolněná atmosféra období po doběhnutí provázela. Někteří své v tu dobu již sportovní odpoledne zakončili spánkem na přilehlých lavičkách. Příští rok se tedy mám na co těšit, překonat letošní čas nebude jednoduché, pokud chci do té doby ubrat na váze. Chce to běžet a pít pivo ještě rychleji...

Pavel



Mácháč Running Festival - Bosá noha, 19.5.2013 falešné vítězství ☺

20.5.2013

Ahoj,

tak jsem si včera poprvé zazávodil bos. Protože jsem o běhu naboso už něco zaslechl a přečetl, bylo jasné, že je potřeba to pořádně otestovat - v závodě. Nechal jsem se zlákat sliby pořadatelů: "Poběží se či půjde po lesních cestách, zdejší cesty jsou měkké a pískové, bez kamení či štěrku, velice příjemné pro bosé nohy. Šišek se bát nemusíte."

Po vyběhnutí na trať jsem zjistil, že borových šišek se po cestách všude válí tisíce, ale že to kupodivu až tak moc nohám nevádí, vlastně mě bosé nohy zpomalovaly jen minimálně, podstatně víc mi vadilo vedro a hlavně kopečky. Po pár minutách běhu jsem dotáhl a předběhl první holku v závodě, v té době jsem myslím byl v celkovém pořadí čtvrtý. Nechal jsem ji daleko za sebou a jak se později ukázalo, byl to můj poslední kontakt se soupeři na trati. Běželo se mi celkem dobře, ale po chvíli jsem šlápl na špičatý kámen, který mi lehce propíchl nohu, trochu jsem sykl bolestí, ale po pár zakulháních jsem zase přešel do normálního běhu.

Šišek místy přibývalo a běh se stával bolestivým, ale měl jsem to pod kontrolou a sil bylo dost. K mému velkému překvapení jsem při přibíhání do cíle slyšel něco jako "a v cíli vítáme prvního závodníka", myslel jsem si, že si dělají srandu, ale ukázalo se, že jsem na jednom místě přeběhl z jedné části trati do druhé, a tím jsem si to asi o dva kilometry zkrátil. Cestu zahradili padlým stromem, ale ten jsem v té běžecké pohodě překážkářsky přeskočil a pokračoval dál. ☺ Takže bohužel odsunutí na poslední místo, nicméně pódium mě stejně neminulo, akorát jsem místo prvního místa v M40 obsadil druhé (více závodníků středního věku nestartovalo) a dostal jsem flašku. ☺

Celkově to byla velice příjemná akce (s koupáním v Mácháči, s muzikou, občerstvením a dobrou náladou) a jestli to půjde, příští rok se určitě zúčastním zas. Doporučuju!

Dneska AC ze zdravotních a organizačních důvodů vynechám, ale pokud by někdo šel zítra, přidám se.

Mějte se fajn,

Kamil

20.5.2013

Ahoj Kamile,

že jsi si zkrátil trať mě vůbec nepřekvapilo... ☺ Víme, jak si běhával loni... to byly taky podezřelý zkracovačky, viz tvoje mapky... ☺ Ale vážně... to jsi dobrej, že jsi to dal na boso, já bych se asi o své nožky bála. A kolik jsi tedy vlastně běžel km? To se divím, že jsi nakonec místo diskvalifikace dostal flasku? ☺ Na zápis do naší ročenky to tedy nevypadá... tam uvádíme jen věrohodný výkony. ☺ A kolik bylo celkem běžců?

Jana

20.5.2013

Ahoj,

mělo se běžet 7km, ale já jsem běžel tak kolem 5km. Pořád jsem ale dopadl líp, než jeden nešťastník, kterej pro změnu jednu část trati proběhl dvakrát, takže si závod prodloužil na 9km. Pořadatelé slibovali, že to prý příště označí líp. Tak se do ročenky snad zapíšu příští rok... ☺

Kamil

20.5.2013

Ahoj Kamile,

kdybych to běžela já, tak to chápu, že bych si to zkrátila, protože nemám natrénováno, ale ty... ☺ A ty ovace v cíli, když jsi první dobíhal, ty jsi si pěkně vychutnal... ☺ Možná se do ročenky dostaneš, do Kapitoly kuriozit, jako falešný vítěz. ☺ Nemáš z toho cíle fotku?

Jana

20.5.2013



Ahoj,

no já jsem si ovace moc nevychutnával, skoro všichni seděli na zahrádce u piva, protože nikdo ještě závodníky nečekal. ☺ Fotku po doběhu mám jen jednu, jak diskutuju s pořadateli, ale ta příliš atraktivní není.

Kamil

ME veteránů Úpice, 24.5.-26.5.2013



Ve dnech 24. 5 – 26. 5. 2013 se konalo 13. ME veteránů v silničních disciplínách a ve štafetovém krosu. Náš oddíl měl zastoupení v Janě a Ludě Zárubových a v bývalém členovi AC Prahy 1890 chodci Josefu Smolovi.

Pepa Smola, dlouholetý člen AC a svěřenec p. Průchy jako jediný český chodec dosáhl na medaili a v přetěžkém závodě na 30 km vybojoval bronz.

Mezi prvními disciplínami byl běh na 10 km žen a 10 km mužů již v pátek v podvečer. Za chladného deštivého počasí se běžci vydali na trať z Úpického náměstí přes Havlovce směrem k Babiččinu údolí a zpět. Zde náš zástupce, Luděk Záruba vybojoval 35. Místo v kategorii 50-54 let. V sobotu byly v nedalekých Svatoňovicích na pořadu štafety veteránů a veteránek. V náročném travnatém členitém terénu bojovaly ženy na 3x2 km, muži nad 60 let taktéž a mladší muži na 3x4km. Neděle pat-

řila nejdelším disciplínám, v devět hodin startoval na náměstí v Úpici společný závod veteránů a veteránek v půlmaratonu. O hodinu později začínal v Havlovicích závod veteránů v chůzi na 30 km a veteránek v chůzi na 20 km.

Za velmi chladného počasí vyběhlo na start, směr Havlovce a zpět přes Úpici směrem na Suchovršice a zpět do Úpice do cíle přes 300 závodníků a závodnic. V tomto závodě jsem skončila na 8. místě v kategorii 50-54 let ve shodném čase jako soupeřka, která do cíle těsně přede mnou doslova skočila.

V této době již chodci hodinu šlapali svůj závod v nedalekých Havlovicích na dvoukilometrovém velmi větrném okruhu. Tento vítr velmi ztěžoval již tak náročný chodecký závod. Vyhlášením výsledků a předáním medailí nejlepším chodcům skončilo 13. ME veteránů.

I když jsme odjžděli mokří a prokřehlí, v tu chvíli jsme ještě netušili, jaké štěstí jsme vlastně na počasí měli – to ukázaly dny další...

Jana Zárubová



Celkem ČR získala 18 zlatých, 23 stříbrných a 20 bronzových medailí a umístila se na 3.místě.





Den po oslavě Dne dětí, tedy 2.června jsme se sešli na startu silničního závodu Praha – Brandýs. A kdo v tento den očekával již téměř letní počasí, ten se šeredně mýlil. Déšť, zima a zase déšť, to bylo letošní červnové počasí. A tak bych řekla, že letos se zúčastnili jen ti nejdůležitější a nejobtížnější závodníci ze všech. Voda shora, voda zdola a další sprcha pokud kolem projel neohleduplný řidič. No, zde bychom si měli přiznat, že ti atleti jsou někdy pěkní blázni a vyvstává otázka, proč to vlastně děláme? Odpovědí nám může být ten skvělý pocit v cíli, vítězství nad sebou samým, unavené svaly v celém těle, případně překonání nějakého osobního maxima. Některé z nás čeká i oslava vítězství a jiné „jen“ teplý guláš v cíli. Při výklusu může-



me s lidmi, které vídáme jen při podobných příležitostech, pokecat kdo se jak má, jak se komu závodilo a dohodnout se na startu podobné šílenosti, kde se sejdeme za týden, i když během závodu jsme si snad stokrát slibovali, že podobné věci nemáme zapotřebí. Tak snad se závod v roce 2014 stran počasí vydaří lépe.

Katka Zouharová





Silva Nortica Run, Nové Hradky, 1.6.2013



Lysolajský běh, 13.6.2013



Jílovský běh, 22.6.2013



Mírejovický půlmaraton, 3.8.2013



Velká cena Zadova v běhu do vrchu, 17.8.2013



*Na startu se sešlo
457 veteránů z 23 zemí.*



MS veteránů v běhu do vrchu, Janské Lázně - Černá Hora, 31.8.2013



Borovinská 5, Třebíč, 14.9.2013





Ahoj,
posílám krátkou reportáž ze sobotního závodu na Kladně. Příprava na závod nebyla úplně taková, jakou jsem si představoval, protože původně jsem chtěl běžet až v říjnu ve Stromovce, ale závod zrušili kvůli povodním. Navíc jsem byl celkem utahaný, nevyspaný a nasytější, tak jsem se do Kladna ani moc netěšil. Jak jsem ale viděl na místě lidi v běžeckém, pochybnosti mě přeshly a nedočkavě jsem čekal na start. Taktiku jsem plánoval ve stylu "závod na 7km s 35km rozklusou předtím", ale nakonec to proběhlo trochu jinak. Před startem mě ale ještě z tlampače vyzvali, že se mám dostavit k časomíře, tak jsem si říkal, jaký průšvih mě čeká tentokrát, ale bylo to jen špatně zapsané číslo čipu, což na místě opravili.

Startovní výstřel se startéroví povedl asi napoosmé (k velkému pobavení závodníků) a asi dvousetčlenný dav opět vyrazil nerealisticky rychlým tempem na první dvě kola po tartanové dráze, aby pak vyběhl ven ze stadiónu, kde se běželo osm kol po pěti kilometrech.

Trať vedla kromě lesních cest i po silnicích, takže jsem hned v prvním



kole běžel několik set metrů za dost smradlavým autem, což nebylo zrovna moc příjemné. V té době jsem se seznámil s hlavními soupeři na trati, prohodil jsem pár vět s klukem, s kterým jsem běžel loni Baroko, ale tentokrát jsem byl rychlejší, takže jsem mu utekl a v pozdějších fázích závodu už jsem ho nepotkal. Pak tam byl jeden kluk, kterého jsem si pracovně pojmenoval Skokan, protože při běhu poskakoval, říkal jsem si, že to nemůže dlouho vydržet. A pak holka, co mi zezadu připadala jako housličky, tak tu jsem si pojmenoval



Housličková, a ta běžela naopak moc pěkně. Předběhl jsem taky kluka s nápisem

STAČÍ PŘEŽÍT!, říkal jsem si, že teď už teda běžím na lepší výsledek než jen na přežití. Občerstvovací stanice byla přímo na stadióně, takže byla každých 5km možnost se napít nebo najíst, postupně jsem si dal vodu, jonťák, banán, ke konci jsem pil hlavně kolu, abych dostal do těla trochu cukru. Na trati mě docela obtěžovala rýma (zkuste s rýmou smrkat za běhu) a od sedmého kilometru mi tuhla pravá noha, cítil jsem nedoléčený kotník a taky kyčel, ale říkal jsem pravé noze, že je silnější a šikovnější než levá, tak ať neblbne. Nakonec to bylo jedno, protože ke konci závodu už jsem měl obě nohy tak ztuhlé, že jsem žádnou bolest necítil. Asi od třetího nebo čtvrtého kola jsem začal dostávat kolo od těch nejrychlejších a současně jsem taky začal o kolo předbíhat ty nejpomalejší.

V polovině závodu začala nastupovat očekávaná únava, ale celkově jsem se cítil velice dobře a viděl jsem to optimisticky. Předběhl jsem kluka s nápisem ZPRUZENÍ Z BĚHU (narážka na bestseller Zrození k běhu). Se Skokanem jsme si do té doby několikrát vyměnili pořadí a zle mi zatápel, ale v 5.kole mu z poskakování opravdu došly síly, takže jsem se od něho odpoutal a do konce závodu už jsem ho neviděl. Zato mi začala utíkat paní Housličková, zkoušel jsem se za ni zavěsit ale tempo mi

přišlo moc rychlé, tak jsem ji radši nechal kousek utéct. Dostihl jsem ji na začátku 6. kola, když jsem se stihl odbavit u občerstvení rychleji, ona opět nastoupila a já se za ni zavěsil, tentokrát jsem si na to tempo troufl a držel se jí. Na konci šestého kola trochu polevila, tak jsem ji předběhl a nastavené tempo jsem se pak snažil držet až do konce závodu. Běžel jsem s ní skoro 30km a dost mě motivovala k běhu, díky za to. V sedmém kole se dostavila silná únava, ztuhly a ztěžkly mi nohy, ale furt jsem to zvládal a držel jsem frekvenci kroku, bylo to dobré. V té době jsem předbíhal hodně běžců o kolo (někteří už šli) a to mi trochu zvedlo morálku. Poslední osmé kolo bylo nejtěžší, měl jsem pocit, že vážím dvakrát tolik, začal jsem víc funět a když jsem si chtěl otřít obličej, na poprvé se mi to nepovedlo, protože ruka byla hrozně těžká. Nohy se mi trochu začaly motat a v hlavě zůstala z původního pestrého roje myšlenek jediná - dostat se do cíle a pít. Na 40km přišla krize v plné síle a můj běžecký styl čím dál víc připomínal invalidu. Ale už jsem to znal z loňska, takže mě to tolik nevzalo, navíc jsem měl už jen 2km do cíle, z toho kilák byl v mírném klesání. Poslední kilometr byl na krev, ale při "kole slávy" na stadioně jsem se díky povzbuzování vzchopil a dokonce jsem si na cílové rovince ještě lehce zafinišoval.





V cíli jsem dostal na krk medaili, sebrali mi čip a přišla euforie. Na časomíře jsem uviděl 3:42, takže osobák. Ale když jsem chtěl odejít k občerstvení, podpíral mě pořadatel a já zjistil, že mě bolí skoro celý tělo a že kvůli bolavé pravé noze kulhám a nakláním se na stranu. Na jídlo jsem neměl ani pomyšlení, a tak jsem jen pil a pil a pak se dobelhal k autu.

Věděl jsem, že nohy dostaly svoje, ale stejně jsem byl překvapen doma při sundání ponožek. Na pravé noze a ponožce jsem měl zaschlou krev, ale nepřišel jsem na to, odkud vytekla. Na levé noze mám krvavý puchýř a jeden nehet mi zas asi sleze.

Závod mě fakt bavil a příští rok si doufám zas nějaký maratón zaběhnu.

Kamil

16.9.2013

Ahoj Kamile,

tak to jsi mě po ránu pobavil. ☺

Reportáž odpovídá délce tratě. Nápis na tričkách super. To mě nenapadlo, jak můžou ty nápisy ostatní ovlivňovat. To by se možná vyplatilo mít NEPŘEDBÍHEJ, STEJNĚ MI NEUTEČEŠ. JSEM RYCHLEJŠÍ...

A gratuluju k osobáčku, je cennej. A jsi dobrej, že jsi to vůbec doběhl, smekám.

A jak se cítíš dneska? Snaž už si se dost napil i najedl, takže tenhle deficit už asi pominul...

Zítra nepřijdu, ale pak dám vědět. Přines ukázat medaili. A neb ji můžeš i vyfotit, stejně bude potřeba do ročenky. A máš nějaké fotky?

Regeneruj pasivně i aktivně. ☺

Jana

16.9.2013

Ahoj Jano,

včera a dnes se cítím jako po pořádné nakládačce, takhle bolavej jsem ještě po běhu nikdy nebyl, opravdu jsem si sáhl na dno. Ale v úterý plánuju na AC zahájit trénink na klasický pětiboj, máme už jen necelé 3 týdny na přípravu!

Medaili přinesu ukázat, fotky nějaké mám, ale kvalita je nic moc... něco vyberu.

Kamil

16.9.2013

Ahoj Kamile,

ještě jednou velká gratulace k osobáčku! Moc tě obdivuji, já bych to nedala ani z poloviny. Jsi fakt dobrej a taky smekám před tebou.

Referát jsi napsal krásnej a nedivím se, že si lidi kolem sebe při běhu nějak pojmenováváš, asi se ti v tu chvíli honí hlavou kde co, a musíš se nějak motivovat a rozptylovat, aby ti ta štreka ubíhala. Paní Housličková i pan Skokan mě pobavili. ☺

Ted' hlavně regeneruj bolavé nožky a puchýře, na pětiboj je ještě čas. Na půlku máš natré- nováno z maratonu, zbytek se nějak zmákne. ☺

Měj se hezky a zítra ahoj.

Dana



Běh Neumannovou stezkou, Unhošť, 28.9.2013

Česká spořitelna Běchovice, 29.9.2013 Mistrovství ČR v silničním běhu na 10km



Králodvorský čtverec, Králův Dvůr, 28.10.2013



Malá Křivoklátská, 2.11.2013

Podzimní běh Olympu, 23.11.2013

Sild kros, 3.11.2013



Velká kunratická, 10.11.2013



Vodácký běh Ďáblickým hájem, 17.11.2013



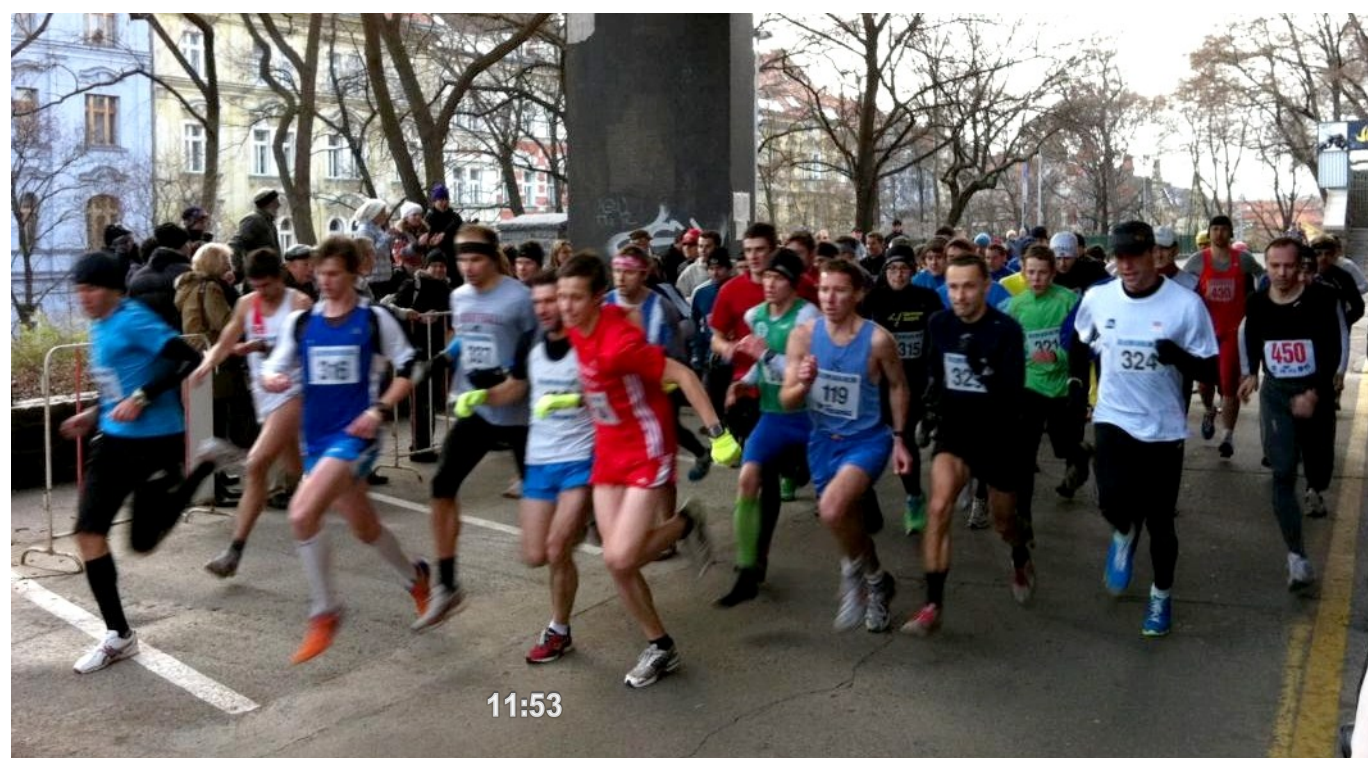
Vánoční běh Ďáblickým hájem, 24.12.2013 pro radost ☺





**Silvestrovský běh Jardy Štercla,
Riegrový sady, 31.12.2013**

Vánoční přesporní běh Třtice, 26.12.2013



Jarní setkání v tělocvičně ZŠ Bítovská, 17.3.2013



Ahoj všichni sportovci i nespportovci, opět jsme se sešli v tělocvičně, kterou nám zajistila Zuzka, tímto Zuzce moc děkuji za zprostředkování, za věnování času a i za fotodokumentaci. Sice se nás mělo původně sejít o několik víc, ale některým to bohužel na poslední chvíli nevyšlo. Počet zúčastněných stačil na to, abychom utvořili družstva a zahráli si. Nejprve pro lehké zahřátí asi hodinku florbalem (většina z nás již vybavena svejma florbalkama), pak jsme vytáhli míč a dali si basket místo rovinek a na závěr jsme vyklusali a někteří si pěkně protáhli svá těla při akrobatických výpadech pod sítí u volejbalu. Po důkladné sprše, jsme se vydali do „občerstvovací stanice“ Červená cibule, která byla již domluvená, a kde nás již očekávali s roztočenými tekutinami a voňavou kuchyní, ve které jsme doplnili spálené kalorie. Petr přitom stačil rozdat opět něco málo historických lejster z doby minulé a oprášil opět pár fotek z „pravěku“ (jak někdo prohlásil), takže jsme si pěkně po všem zavzpomínali na staré časy.

Mějte se prima a někdy příště...

Dana





Prohlížení fotek z „pravěku“.



Podzimní tréninky líného tenisu



Zimní florbalové tréninkové středy

8.11.2013



Ahoj sportovci,
myslím, že to loni už někdo posílal, ale přesto pro oživení posílám odkaz na pravidla florbalu, pokud se vám to nechce číst, tak jen ve stručnosti pár zajímavých bodů:

- * Hráč nesmí zasáhnout, blokovat, zvednout, kopnout do soupeřovy hokejky nebo přidržet soupeře nebo jeho hokejku.

- * Hráč nesmí hrát chodidlem nebo jakoukoliv částí hokejky nad úroveň kolen.

- * Do míče se smí kopnout, ale ne 2x za sebou, nelze tak dát gól a nesmí se tak úmyslně přihrávat.

- * Nesmí se hrát bez hokejky.

- * Nesmí se hrát rukou, paží a hlavou.

- * Nesmí se házet hokejkou.

A na závěr:

- * Nesmí se ve vzteku zlomit hokejka nebo zničit jiná část výstroje! ☺

Pokud jsem včera v zápale boje do někoho vrazil, nebylo to úmyslné, ještě jednou se omlouvám, sám se rovněž cítím lehce otlučen. ☺

Kamil

Dobře, slibuji, že už nezvednu hokejku nad úroveň svých kolen a nebudu se mačkat na protihráče/-čky ☺
Vláďa

No, myslím, že my starší už po pěti minutách zápasu splníme pravidlo o nezvednutí hokejky nad kolena automaticky. S tím mačkáním se už je to horší, protože když jsem unavený, tak se mačkám, podpírám se a věším na kohokoli a cokoli abych se udržel na nohou.

Ahoj
Emil

Chlapi, bavíte mě! Už se těším, až dorazím!!! ☺
Mišule



No moc se netěš! Například Vláďa bude muset doma vysvětlovat jak přišel k těm zvláštním zarudlým skvrnám na vnitřní straně stehén.

Ahoj Emil



SVĚPERO na přeboru Prahy dorostu v hale 15.1. splnilo předpoklady (5 medailí) 89

Ondřej Vosecký Přeborník Prahy (HST) v trojskoku - 14,03m I.VTM!

Jitka Jíchová 2. místo (DML) v dálce os. rek. 514cm II.VTM

Markéta Půsová^{2x1} 3. místo (DST) ve výšce hal. os. rek. 150cm II.VTM
v běhu na 50m přek. 8,38s (os. rek.)

Pavel Michalík 3. místo (HST) v trojskoku os. rek. 13,09m II.VTM

byly i „bramborové“ medaile:

Lucie Weberová v dálce 480cm (II.VTM)

Alena Mleková ve výšce 155cm (předtýdnem 160)

Kamil Vrátný v trojskoku 1260cm (II.VTM)

Pavel Michalík v dálce 603cm

Ondřej Vosecký ve výšce 185cm

Dana Doksanská ve výšce 145cm

další výsledky:

J. Procházková trojskok 1220, výška

K. Vrátný dálka 544, 50m 6,73

V. Polásek výška 175cm (předtýdnem 185)

D. Doksanská dálka 466, 50m 8,89

P. Houšková dálka 440, 50m 7,53

K. Durňáková výška 145

J. Jíchová 50m 7,40

L. Weberová 50m 7,47

L. Drábková 50m 7,47; 200m 28,71 (vyhrála rozběh)

FAKTA A ČÍSLA

Naše mladá atletická naděje dosáhly dobrých výsledků. Ondra a Alena se na halu zaměřovali. Ondra to vytožil výborně, Alena měla slabší den. Ostatní měli přebor jako zpestření přípravy na jaro. Z nich příjemně překvapila Jitka (i sebe), dobře uspěli i Markéta, Pavel a Lucie Drábková. Jirka Procházková, Vlasta Polásek a Petra Houšková trochu zklamali. Jirka nebral závody vážně, Vlastka bo-
lela odrazovka po minulých úspěšných závodech a Petra neměla nejlepší den. Ostatní podali standardní výkony, ale vzhledem k přípravě na jaro to byly výkony dobré.

U některých se projevila i snížená trénovanost v poslední době (Polásek, Vrátný, Houšková, Weberová, Drábková).

Na přeborech nezávodili Čymbál, Tarková, Chalupová a Brieklová, kteří byli na školním lyžařském výcviku, nebo byli nemocní.

Do důležitých jarních závodů mají všichni možnost si uvědomit, že k dosažení co nejlepšího výsledku (ten chtějí i soupeři!) je nutné co nejlépe spojit sílu svalů, paměť mozku a dotč do ~~tréninku~~ tréninku celé srdce (a sem tam přijmout a využít dobře míněné rady trenéra)



Na přebory ČSR by měl být nominován O. Vosecký, teoretickou nadějí mají M. Půsová a A. Mleková. J. Jíchová také, ale protože se při přeborech Prahy ozvalo zranění, musí ho dolečovat, aby se mohla dobře připravit na jaro a

Skočit znovu daleko (540!)

Handwritten signature or mark.

Recept 1989: Místo televize a pamlsků pohyb.

Kdo neviděl, neuvěří : NA PŘEBORECH
PRAHY DOROSTU **16 SVEPERO = 13 MEDAILÍ** :

Favorit se prosadil

Ondra Vosecký

těsně po úspěšné zkoušce dospělosti : **Dvakrát zlato**

RADOSTI

A STAROST

= Markéta Rušová (dvakrát stříbro a jeden bronz)

Prognóza se naplnila

Míla Cymbál - zkusil něco nového, 1. stříbro, 2x bronz!

ROZSVÍTILO SE Bronzové světýlko

Zuzaně Grieblové, Petře Houskové, Vlastíkovi Poláškoví
a 2x Pavlu Michalíkovi i Katce Karlíkové

Zatím bez medaile

Jirka Procházka (6.), Kamil Vrátný (4,4,5.),
Kamila Durnáková (4, .), Šárka Turková (6, .), Jitka Jáchová (10, .), Lucka
Drábková (, .), Lucka Weberové (18), Martina Chalupová (11.), Alena
Mlchová (7.).

ALE I PASIVA :

Dana Doksanská odmítla Bohatě prostřený atletický stůl

Znovu

lehkovážnost

i medaili!
v případě štafet - pokažené předávky a ztráty nadějí!

J. Procházka napomínán rozhodčím za nevhodné chování!

Po nepřesvědčivém tréninku
a absencích minulý měsíc :

Nepřesvědčivé výkony!

Příště to bude těžší

na Přebory ČSR byli vybráni :
O.V., V.L.P., M.Cy; náhr.: M.Pa, Z.G.

ATLETICKÁ SEZONA POKRAČUJE DAĽ,

ODPOČINEK se nekoná

Místo oslav trénink

výsledky Přeboru Prahy dorostu 89

DML

HML

DST

HST

SVĚPERO (skokani)

koule 3. Grieblová 11,32

100př. 8. Karlíková 18,29 (r. 18,12)

dálka 10. Tichová 4,73

18. Weberová 4,46

100 m 8. Karlíková 14,59 (r.)

Turková 13,62 (r.)

Drábková 13,78 (r.)

výška 4. Durnáková 150

7. Mleková 145

7. Grieblová 145

11. Chalupová 145

4x100 Grieblová

Turková

Drábková

Durnáková

disk 6. Turková 25,48

Průchovci (běžci...)

400m Kofronová r. 66,47

3. Václavová 62,54 (r. 62,66)

Sachnová r. 68,03

800m Houšková r. 2:33,55

Zichřelová r. 2:33,46

7. Václavová 2:26,97 (r. 2:30,15)

200m Sachnová r. 29,34

1500m 10. Zahradková 5:35,5

12. Houšková 5:53,2

100př. 2. Pašová 18,13

4. Houšková 19,44

100př. Cymbal 13. 14,94

400 Cymbal (r. 54,25)

3.-11-F 53,58

300př. Cymbal (r. 44,07)

2.-11-F 41,98

4x100 Pašová
Houšková
Karlíková
Hájková 3. 53,56

výška 3. Poláček 190

trojskok 1. Vosecký 1360

3. Michalík 1324

5. Vrátný 1275

6. Průchovka 1264

délka 1. Vosecký 6,55

3. Michalík 604

4. Vrátný 601

4x100 Vrátný
Michalík 4. 47,34
(S. Průchovka)



Zouharovci (běžci)

800m Dlouhý r. 2:36,78

vrhači

Přebornické tituly i medailová umístění jsou úspěchem našich nadějí pro příští léta.

Zúčastnil se však Přeboru Prahy dorostu náš celý dorost? Nechyběli mnozí? Nechybělo evidentně naše zastoupení v mnoha disciplínách? Zejména ve vrzích

SOUMĚRN (starty/medaile)	DML	HML	DST	HST	celkem
SKOKY	6/0	0/0	2/1	8/5	16/6
SPRINTY+PŘEKY	9/1	3/3	5/3	4/1	21/8
BĚHY	5/0	1/0	1/0	3/1	10/1
VRHY	2/1	1/1	1/1	1/1	5/4



4.kolo Přeboru družstev, září 1989

SVĚPEROVci úspěšně zakončili velmi dobrou sezónu 1989 a po náročné přípravě získali i pro AC PRAHA 1890 1.10. další přebornické tituly a medaile :

ZLATO:	HST	Ondřej Vosecký	10 boj 5.311 b.
	HML 16l.	Miloslav Cymbál	10 boj 4.996 b.
	DML 16l.	Alena Mlchová	7 boj 2.878 b.
	DML 15l.	Václava Valešová	7 boj 3.079 b.
	DST	Markéta Pušová	7 boj 3.811 b.
	DML 16l.	Michaela Mazaná	7 boj 3.378 b.
	DML 15l.	Zuzana Grieblová	7 boj 3.858 b.
STŘÍBRO:	DST	Dana Doksanská	7 boj 3.799 b.
BRONZ:	HST	Pavel Michalík	10 boj 4.689 b.
	DML 16l.	Alena Mlchová	7 boj 2.878 b.
	DML 15l.	Václava Valešová	7 boj 3.079 b.



A ani další se neztratili : 4. Jitka Jíchová 3.018 b.
7. Vlastimil Polášek 3.782 b.



Krásné počasí, až vedro, provázelo celé soustředění. Zúčastnilo se jej 15 mladých atletů : Dana Doksanská (i jako pomocná trenérka), Markéta Pušová, Petra Houšková, Alena Mlchová, Kamila Durnáková, Lucie Weberová, Zuzana Grieblová, Šárka Turková, Martina Chalupová, Lucie Drábková, Ondra Vosecký, Pavel Michalík, Kamil Vrátný, Vlasta Polášek, Míla Cymbál a Jakub Mařík. Nejeli Jitka Jíchová, která se zranila na dovolené před soustředěním a Vláda Srb, který ještě nevyléčil zranění z posledních závodů.

Cíle soustředění, t.j. zvýšení kondice, nácvik některých disciplín a stmelení party, se podařilo splnit. Náročný trénink na hřišti Agro Kolín a v přílehlém lese byl kompenzován koupáním, hrami, výletem a zábavou. Večery jsme trávili s kytarou, u táboráčku, v letním kině a také u televizní atletiky (mítink v Zurichu). Vránním školení jsme probírali regeneraci, masáž, strečink a pravidla atletiky.

V porovnání s loňským soustředěním se zlepšilo kulturní vyžití vlastními silami a utužení party. Také ubytování a strava u TJ Jiskra byly lepší než v Houštce.

Slabinou byl zdravotní stav děvčat. Kromě Jíchové přijela Lucka D. z pion. tábora s bolavými koleny, Alena špatně došlápla v lese (distozze hlezna), Zuzana dopadla při koupání chybně do vody (namožená záda).

Sportovní efekt soustředění se projeví po technickém a rychlostním vylaďovacím tréninku asi za tři týdny zlepšenými výkony.

Byli jsme celkem dobrou partou. Trénink jsme zpestřovali herními prostředky. Navíc jsme si k tenisu, volejbalu a softbalu přidávali i např. stíhačky vlaku. Zuzana, Kamil a další nám zvyšovali kulturní úroveň kytarovými vpády, Alenu lomcovala spisovatelská horečka a kolem kroužili i foto-reportéři (Ondra...). Lucka alias Monika dohlížela na naši největší lásku (jídlo). Ostatní měli také různá poslání, ale ještě do nich jaksi nedozráli. Naopak přišli na některé zajímavé hry, např. na ztrátu paměti, event. pojmu o čase, na neživotosprávu, na půlnoční vrzání dveřmi a pak na zaspání a dokonce i na neposlušná kůzlátka. Některé pro mládež nevhodné hry se asi ani do kroniky nedostanou. Na ranních školeních starší část party pohrdlivě přezírala dávno a všem známé informace, ale závěrečný testík je v jejich sebevědomí přinejmenší překvapil.

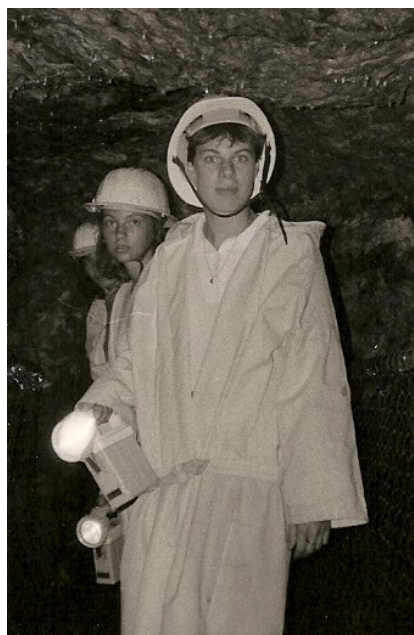
Úplné hodnocení provedu až v září podle předem známých kritérií. Většina účastníků trénovala dobře. Největší rozdíly byly v chronických potížích některých jednotlivců s kázní, plněním služby, funkcí a někdy i do nebe volajícím nepořádkem. Mezi děvčaty patřily k nejlepším Lucka W. a Petra (nejslabší Kamila), mírně nad průměrem chlapců byli Pavel a Míla (podprůměrný byl Ondra). Také finanční vyúčtování provedu v září. Jestli dostaneme od AC dotaci, budu ze zálohy i vracet. Jinak bude soustředění stát až 600,- Kčs. Náklady na stravu a nocleh jsou asi 55 Kčs denně, pronájem hřiště zaplatí TSM.



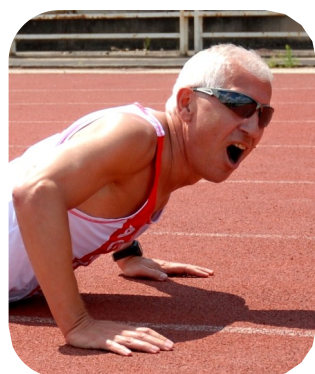


Kolín '89

AC PRAHA 1890



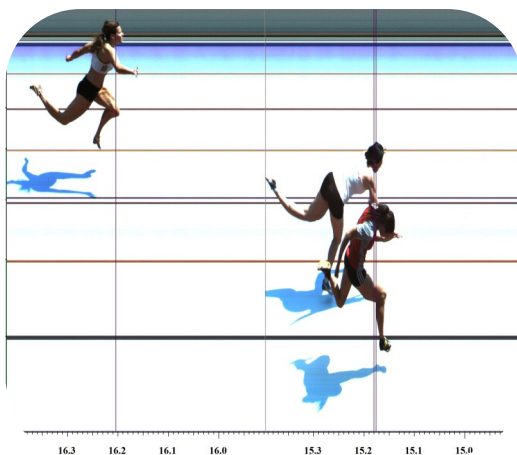
Momentky



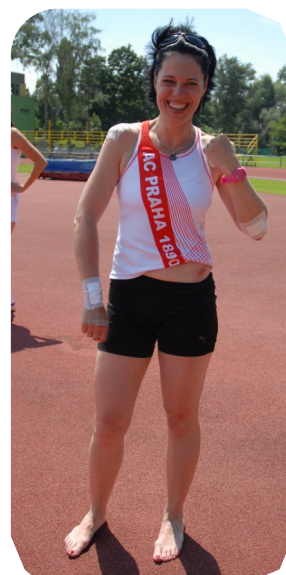
Karamboly



Tady něco nesedí...



Dany urputný finiš na 80m překážek.

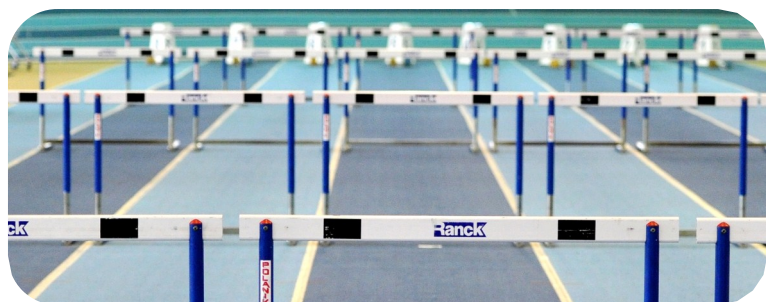
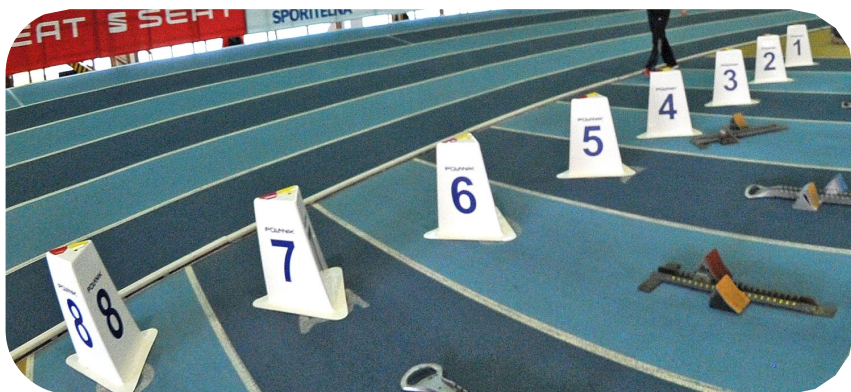


Ondrův trojskokanský parakotoul.



Pavův finiš na 200m.

Zátiší



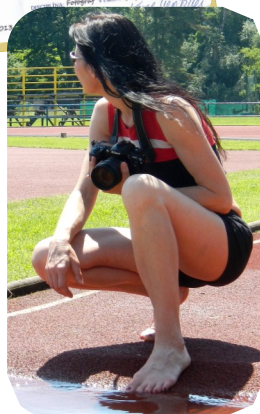
**Pořadatelé, organizátoři, pomocníci, měřiči...
aneb co se jina nevěšlo...**



Poděkování

Děkuji všem, kteří se podíleli na tom, abychom naše závodní výkony a další společná setkávání měli zdokumentované. Krásné fotky nafotily především profesionálky Lucka Dvořáková a Irena Vanišová. Ale i další, pokud nemohli závodit, fotili, fandili a byly prostě dobrým „dopingem“ pro závodící.

Jana Zemanová



Více fotek najdete na

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

Závěrem



Tuto veteránskou ročenku **AC Praha 1890** jsem chtěla pojmout trochu rozsáhleji než tu loňskou, protože někteří nezávodí jen na dráze, ale běhají silnici i krosy a umísťují se také na předních místech jako dráhaři. Ale o to to bylo časově náročnější na vyhledání všech závodů, poskládání fotek a dalšího materiálu, takže ročenka se rodila i delší dobu. Bohužel fotek ze silnic a krosů je méně než z dráhy, ale i tak to dokumentuje širokou škálu závodů během roku.

Velký dík patří všem, kteří přispěli do ročenky fotkami a jejich úpravami, články a reportážemi ze závodů, seznamem svých výkonů, historickými materiály, podíleli se na její korekci, tisku a kompletování finální verze. Bylo to náročné, ale snad se vše úspěšně zdařilo tak, jak mělo.

Doufám, že i ta letošní ročenka, stejně jako loňská, si najde hodně příznivců, kteří se do ní nejen začtou, ale bude je i motivovat k dalším sportovním aktivitám a setkáním. Skupina SVĚPEROvců se schází pravidelně a pořádá různé sportovní aktivity, jak je již z ročenky patrné, a stále se přidávají noví staronoví členové, ale i noví neSVĚPEROvci.

Všem přeji pevné zdraví, které je pro nás sportovce klíčové, a hodně veteránských osobáček, i když s přibývajícím věkem je to stále těžší a těžší, ale o to je to větší radost, když se zadaří.

Jana Zemanová



www.ac1890.cz