

# SVĚPERO ROČENKA

2011



# SVĚPERO ROČENKA 2011

aneb od Vltavy ke Kulovému blesku

AC PRAHA 1890

... vlastně to začalo už v září 2010, na oslavách 120. výročí založení AC, kde jsme se postupně začali hecovat, že bychom mohli prověřit naše tělesné schránky, za uplynulé roky více či méně pohybem strádající, a to vše prověřit v dalším roce na závodech, které si sami uspořádáme.

A nakonec opravdu někteří jedinci na jaře začali trénovat a někteří se postupně přidávali v průběhu roku. Samozřejmě jsme své tréninkové úsilí prověřili i na závodech, a proto nakonec vznikla i tato ročenka, která je důkazem toho, že jsme ještě schopni slušných atletických výkonů a máme radost z pohybu.



Májové setkání, 29.5.2011



MPD mužů a žen, Děkanka, 24.9.2011

AC PRAHA 1890

Vydáno:  
31.12.2011



Ústecký 1/2 maratón, 18.9.2011

## ZÁVODNÍ VÝKONY

|                    | datum nar. | věk | výkon          | koeficient | přepočet       | místo                                       | datum      |             |
|--------------------|------------|-----|----------------|------------|----------------|---------------------------------------------|------------|-------------|
| <b>60m</b>         |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Urban Luděk        | 12.12.1955 | 55  | <b>8,46</b>    | 0,8695     | <b>7,36</b>    | Pražská veteraniáda, Slavie Praha           | 19.6.2011  | e           |
| Urban Luděk        | 12.12.1955 | 55  | <b>8,3</b>     | 0,8695     | <b>7,43</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>8,3</b>     | 0,9684     | <b>8,28</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Kunovjánek Aleš    | 24.5.1965  | 46  | <b>8,8</b>     | 0,9219     | <b>8,34</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Bílý Petr          | 8.4.1976   | 35  | <b>8,9</b>     | 0,9859     | <b>9,02</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Pěkný Martin       | 11.3.1982  | 29  | <b>9,1</b>     |            | <b>9,34</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Vosecký Ondřej     | 10.9.1971  | 40  | <b>9,2</b>     | 0,9568     | <b>9,04</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Vaněk Petr         | 8.12.1961  | 49  | <b>11,9</b>    | 0,9044     | <b>10,98</b>   | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>9,77</b>    | h 0,9608   | <b>9,39</b>    | Halové závody veteránů Chemnitz             | 3.12.2011  | e           |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 40  | <b>9,8</b>     | 0,9538     | <b>9,58</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| Pecháčková Markéta | 10.6.1972  | 39  | <b>10,0</b>    | 0,9608     | <b>9,84</b>    | AC Praha                                    | 23.10.2011 | r           |
| <b>100y</b>        |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>14,31</b>   | 0,9618     | <b>13,77</b>   | Jihočeská veteraniáda, Písek                | 6.8.2011   | e rekord ČR |
| <b>100m</b>        |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>15,31</b>   | 0,9618     | <b>14,73</b>   | Memoriál Vlastimila Koči, Děčín             | 27.8.2011  | e           |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 39  | <b>15,56</b>   | 0,9618     | <b>14,97</b>   | MPD mužů a žen, Děkanka Praha               | 24.9.2011  | e           |
| <b>200m</b>        |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>28,33</b>   | 0,9656     | <b>27,36</b>   | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011  | e           |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>32,67</b>   | 0,9414     | <b>30,76</b>   | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011  | e           |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>33,14</b>   | h 0,9414   | <b>31,20</b>   | Halové závody veteránů Chemnitz             | 3.12.2011  | e           |
| <b>300m</b>        |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>45,63</b>   | 0,9566     | <b>43,65</b>   | Pražská veteraniáda, Slavie Praha           | 19.6.2011  | e           |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>53,54</b>   | 0,9417     | <b>50,42</b>   | Memoriál Vlastimila Koči, Děčín             | 27.8.2011  | e           |
| <b>800m</b>        |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>3:33,19</b> | 0,9620     | <b>3:25,09</b> | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011  | e           |
| <b>1500m</b>       |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>5:45,81</b> | 0,9677     | <b>5:34,65</b> | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011  | e           |
| <b>1 míle</b>      |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>6:05,81</b> | 0,9626     | <b>5:52,13</b> | Jihočeská veteraniáda, Písek                | 6.8.2011   | e           |
| <b>6 000m</b>      |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 39  | <b>30:56</b>   |            |                | Lesní běh Malá křivoklátská                 | 5.11.2011  |             |
| <b>1/2 maratón</b> |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>2:00:05</b> |            |                | Ústecký půlmaratón                          | 18.9.2011  |             |
| <b>80m př.</b>     |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 40  | <b>17,19</b>   | 1,1834     | <b>20,35</b>   | Víceboj rodič + dítě, Kotlářka Praha        | 22.10.2011 | e           |
| <b>100m př.</b>    |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>21,99</b>   | 0,9552     | <b>21,01</b>   | Víceboj smíšených dvojic, Kotlářka Praha    | 23.10.2011 | e           |
| <b>dálka</b>       |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>517</b>     | 1,0666     | <b>551</b>     | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011  |             |
| Urban Luděk        | 12.12.1955 | 55  | <b>500</b>     | 1,3121     | <b>656</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Kunovjánek Aleš    | 24.5.1965  | 46  | <b>499</b>     | 1,1698     | <b>583</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Bílý Petr          | 8.4.1976   | 35  | <b>499</b>     | 1,0317     | <b>514</b>     | MPD mužů a žen, Děkanka Praha               | 24.9.2011  |             |
| Vosecký Ondřej     | 10.9.1971  | 40  | <b>464</b>     | 1,0899     | <b>505</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Pěkný Martin       | 11.3.1982  | 29  | <b>423</b>     |            | <b>423</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Ronovský Jiří      | 18.6.1972  | 39  | <b>386</b>     | 1,0783     | <b>416</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Michalík Pavel     | 18.5.1972  | 39  | <b>340</b>     | 1,0783     | <b>366</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>444</b>     | 1,0981     | <b>487</b>     | Jihočeská veteraniáda, Písek                | 6.8.2011   |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>436</b>     | 1,0981     | <b>478</b>     | MČR veteránů na dráze, Pardubice            | 27.8.2011  | 1.místo     |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>409</b>     | h 1,0981   | <b>449</b>     | Halové závody veteránů Chemnitz             | 3.12.2011  |             |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 40  | <b>387</b>     | 1,1101     | <b>429</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Pecháčková Markéta | 10.6.1972  | 39  | <b>378</b>     | 1,0981     | <b>415</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Macháčková Eva     | 3.4.1961   | 50  | <b>360</b>     | 1,2538     | <b>451</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| <b>výška</b>       |            |     |                |            |                |                                             |            |             |
| Bílý Petr          | 8.4.1976   | 35  | <b>160</b>     | 1,0260     | <b>164</b>     | MPD mužů a žen, Strahov Praha               | 24.5.2011  |             |
| Kunovjánek Aleš    | 24.5.1965  | 46  | <b>160</b>     | 1,1141     | <b>178</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 38  | <b>156</b>     | 1,0396     | <b>162</b>     | Pražská veteraniáda, Slavie Praha           | 19.6.2011  |             |
| Vosecký Ondřej     | 10.9.1971  | 40  | <b>155</b>     | 1,0486     | <b>162</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Urban Luděk        | 12.12.1955 | 55  | <b>144</b>     | 1,2280     | <b>176</b>     | Pražská veteraniáda, Slavie Praha           | 19.6.2011  |             |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 40  | <b>130</b>     | 1,1036     | <b>143</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>126</b>     | 1,0931     | <b>137</b>     | Labsko-ústecký víceboj, Ústí nad Labem      | 24.9.2011  |             |
| Pecháčková Markéta | 10.6.1972  | 39  | <b>120</b>     | 1,0931     | <b>131</b>     | AC Praha                                    | 23.10.2011 |             |

|                                                                                                                                            |      | datum nar. | věk | výkon              | koeficient | přepočet     | místo                                       | datum              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|------------|-----|--------------------|------------|--------------|---------------------------------------------|--------------------|
| <b>koule</b>                                                                                                                               |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Gabrielová Zuzana                                                                                                                          | 4kg  | 14.1.1974  | 37  | <b>10,27</b>       | 1,0661     | <b>10,94</b> | MPD mužů a žen, Stromovka Praha             | 21.6.2011          |
| Zemanová Jana                                                                                                                              | 4kg  | 28.1.1972  | 39  | <b>5,81</b>        | 1,0954     | <b>6,36</b>  | Labsko-ústecký víceboj, Ústí nad Labem      | 24.9.2011          |
| Zemanová Jana                                                                                                                              | 4kg  | 28.1.1972  | 39  | <b>5,70</b>        | h 1,0954   | <b>6,24</b>  | Halové závody veteránů Chemnitz             | 3.12.2011          |
| <b>disk</b>                                                                                                                                |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Vrátný Kamil                                                                                                                               | 2kg  | 23.10.1972 | 38  | <b>19,75</b>       | 1,0666     | <b>21,06</b> | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011          |
| Gabrielová Zuzana                                                                                                                          | 1kg  | 14.1.1974  | 37  | <b>27,70</b>       | 1,0681     | <b>29,58</b> | MPD mužů a žen, Strahov Praha               | 24.5.2011          |
| Zemanová Jana                                                                                                                              | 1kg  | 28.1.1972  | 39  | <b>16,29</b>       | 1,0994     | <b>17,90</b> | Labsko-ústecký víceboj, Ústí nad Labem      | 24.9.2011          |
| <b>oštěp</b>                                                                                                                               |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Vrátný Kamil                                                                                                                               | 800g | 23.10.1972 | 38  | <b>27,22</b>       | 1,0568     | <b>28,76</b> | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011          |
| Gabrielová Zuzana                                                                                                                          | 600g | 14.1.1974  | 37  | <b>28,48</b>       | 1,0963     | <b>31,22</b> | MPD mužů a žen, Stromovka Praha             | 21.6.2011          |
| Dvořáková Dana                                                                                                                             | 600g | 1.10.1971  | 40  | <b>17,26</b>       | 1,1475     | <b>19,80</b> | Víceboj rodič + dítě, Kotlářka Praha        | 22.10.2011         |
| Zemanová Jana                                                                                                                              | 600g | 28.1.1972  | 39  | <b>16,79</b>       | 1,1304     | <b>18,97</b> | Labsko-ústecký víceboj, Ústí nad Labem      | 24.9.2011          |
| <b>kladivo</b>                                                                                                                             |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Gabrielová Zuzana                                                                                                                          | 4kg  | 14.1.1974  | 37  | <b>23,38</b>       | 1,1270     | <b>26,34</b> | MPD mužů a žen, Děkanka Praha               | 24.9.2011          |
| <b>kriket</b>                                                                                                                              |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Kunovjánek Aleš                                                                                                                            |      | 24.5.1965  | 46  | <b>57,00</b>       |            |              | AC Praha                                    | 23.10.2011         |
| Macháčková Eva                                                                                                                             |      | 3.4.1961   | 50  | <b>26,00</b>       |            |              | AC Praha                                    | 23.10.2011         |
| <b>trojboj</b>                                                                                                                             |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Zemanová Jana                                                                                                                              |      | 28.1.1972  | 39  | h <b>1091 bodů</b> |            |              | Halové závody veteránů Chemnitz             | 3.12.2011 3.místo  |
| <b>60m 9,77 - 384b., dálka 405 - 427b., koule 5,53 - 280b.</b>                                                                             |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| <b>klasický pětiboj</b>                                                                                                                    |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Vrátný Kamil                                                                                                                               |      | 23.10.1972 | 38  | <b>1856 bodů</b>   |            |              | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011 16.místo |
| <b>dálka 517/551 - 483b., oštěp 27,22/28,76 - 282b., 200m 28,33/27,36 - 422b., disk 19,75/21,06 - 292b., 1500m 5:45,81/5:34,65 - 377b.</b> |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |
| Zemanová Jana                                                                                                                              |      | 28.1.1972  | 39  | <b>1514 bodů</b>   |            |              | MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Pha | 1.10.2011 2.místo  |
| <b>dálka 416/456 - 446b., oštěp 16,46/18,60 - 263b., 200m 32,67/30,76 - 430b., disk 14,62/16,07 - 208b., 800m 3:33,19/3:25,09 - 167b.</b>  |      |            |     |                    |            |              |                                             |                    |

## NEOFICIÁLNÍ ZÁVODNÍ A TRÉNINKOVÉ VÝKONY

|                       | datum nar. | věk | výkon        |        | místo        | datum                                |
|-----------------------|------------|-----|--------------|--------|--------------|--------------------------------------|
| <b>30m letmo</b>      |            |     |              |        |              |                                      |
| Urban Luděk           | 12.12.1955 | 55  | <b>3,74</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Vrátný Kamil          | 23.10.1972 | 38  | <b>3,84</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Vosecký Ondřej        | 10.9.1971  | 39  | <b>3,84</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Hejzlar Jan           | 28.9.1962  | 48  | <b>3,99</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Ronovský Petr         | 10.12.1944 | 66  | <b>4,53</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Zemanová Jana         | 28.1.1972  | 39  | <b>4,34</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Pecháčková Markéta    | 10.6.1972  | 38  | <b>4,87</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Dvořáková Dana        | 1.10.1971  | 39  | <b>4,89</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Voců Michaela         | 17.3.1971  | 40  | <b>4,91</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| <b>30m</b>            |            |     |              |        |              |                                      |
| Urban Luděk           | 12.12.1955 | 55  | <b>4,81</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Vrátný Kamil          | 23.10.1972 | 38  | <b>4,85</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Vosecký Ondřej        | 10.9.1971  | 39  | <b>5,00</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Ronovský Petr         | 10.12.1944 | 66  | <b>5,80</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Gabrielová Zuzana     | 14.1.1974  | 37  | <b>5,62</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Zemanová Jana         | 28.1.1972  | 39  | <b>5,64</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Dvořáková Dana        | 1.10.1971  | 39  | <b>5,94</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| Voců Michaela         | 17.3.1971  | 40  | <b>6,00</b>  |        | AC Praha     | 29.5.2011 e                          |
| <b>50m vys. start</b> |            |     |              |        |              |                                      |
| Vrátný Kamil          | 23.10.1972 | 39  | <b>6,7</b>   | h      | Hala Strahov | 2.12.2011 r                          |
| Ronovský Petr         | 10.12.1944 | 66  | <b>8,4</b>   | h      | Hala Strahov | 2.12.2011 r                          |
| Zemanová Jana         | 28.1.1972  | 39  | <b>7,7</b>   | h      | Hala Strahov | 9.12.2011 r                          |
| Dvořáková Dana        | 1.10.1971  | 40  | <b>7,8</b>   | h      | Hala Strahov | 9.12.2011 r                          |
| Voců Michaela         | 17.3.1971  | 40  | <b>8,2</b>   | h      | Hala Strahov | 9.12.2011 r                          |
| Hroudová Jana         | 28.4.1965  | 46  | <b>8,3</b>   | h      | Hala Strahov | 9.12.2011 r                          |
| <b>60m</b>            |            |     |              |        |              |                                      |
| Urban Luděk           | 12.12.1955 | 55  | <b>8,63</b>  | 0,8695 | <b>7,51</b>  | AC Praha 29.5.2011 e                 |
| Vrátný Kamil          | 23.10.1972 | 38  | <b>8,86</b>  | 0,9684 | <b>8,59</b>  | AC Praha 29.5.2011 e                 |
| Vosecký Ondřej        | 10.9.1971  | 39  | <b>9,24</b>  | 0,9626 | <b>8,90</b>  | AC Praha 29.5.2011 e                 |
| Voců Michaela         | 17.3.1971  | 40  | <b>10,89</b> | 0,9538 | <b>10,39</b> | AC Praha 29.5.2011 e                 |
| Dvořáková Dana        | 1.10.1971  | 39  | <b>11,54</b> | 0,9608 | <b>11,09</b> | AC Praha 29.5.2011 e                 |
| <b>10 000m</b>        |            |     |              |        |              |                                      |
| Vrátný Kamil          | 23.10.1972 | 39  | <b>48:52</b> | 0,9747 | <b>47:37</b> | Klánovický les 30.10.2011 měřeno GPS |

|                               |        | datum nar. | věk | výkon        | koeficient | přepočet     | místo                             | datum        |
|-------------------------------|--------|------------|-----|--------------|------------|--------------|-----------------------------------|--------------|
| <b>60m př.</b>                |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Dvořáková Dana                |        | 1.10.1971  | 39  | <b>13,7</b>  | 0,9344     | <b>13,03</b> | AC Praha                          | 1.9.2011 r   |
| Zemanová Jana                 |        | 28.1.1972  | 39  | <b>13,9</b>  | 0,9344     | <b>13,22</b> | AC Praha                          | 1.9.2011 r   |
| <b>100m př.</b>               |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Dvořáková Dana                |        | 1.10.1971  | 40  | <b>22,5</b>  | 0,9477     | <b>21,56</b> | Strahov Praha, stadion Přátelství | 16.10.2011 r |
| <b>dálka z místa</b>          |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  |        | 23.10.1972 | 39  | <b>248</b>   | h          |              | Hala Strahov                      | 2.12.2011    |
| Ronovský Petr                 |        | 10.12.1944 | 66  | <b>175</b>   |            |              | AC Praha                          | 15.4.2011    |
| Zemanová Jana                 |        | 28.1.1972  | 39  | <b>202</b>   | h          |              | Hala Strahov                      | 22.12.2011   |
| Dvořáková Dana                |        | 1.10.1971  | 40  | <b>199</b>   | h          |              | Hala Strahov                      | 2.12.2011    |
| Hroudová Jana                 |        | 28.4.1965  | 46  | <b>189</b>   | h          |              | Hala Strahov                      | 9.12.2011    |
| Voců Michaela                 |        | 17.3.1971  | 40  | <b>171</b>   | h          |              | Hala Strahov                      | 9.12.2011    |
| <b>dálka</b>                  |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vosecký Ondřej                |        | 10.9.1971  | 39  | <b>470</b>   | 1,0783     | <b>506</b>   | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| <b>výška</b>                  |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  |        | 23.10.1972 | 39  | <b>160</b>   | h 1,0396   | <b>166</b>   | Hala Strahov                      | 23.12.2011   |
| Urban Luděk                   |        | 12.12.1955 | 55  | <b>145</b>   | 1,2280     | <b>178</b>   | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Hejzlar Jan                   |        | 28.9.1962  | 48  | <b>130</b>   | 1,1379     | <b>147</b>   | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Pecháčková Markéta            |        | 10.6.1972  | 39  | <b>133</b>   | 1,0931     | <b>145</b>   | AC Praha                          | 27.6.2011    |
| Dvořáková Dana                |        | 1.10.1971  | 39  | <b>133</b>   | 1,0931     | <b>145</b>   | AC Praha                          | 29.8.2011    |
| Gabrielová Zuzana             |        | 14.1.1974  | 37  | <b>130</b>   | 1,0722     | <b>139</b>   | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| <b>koule</b>                  |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  | 7,25kg | 23.10.1972 | 38  | <b>7,62</b>  | 1,0831     | <b>8,25</b>  | AC Praha                          | 15.9.2011    |
| Lenkviková Marie              | 4kg    | 6.1.1971   | 40  | <b>8,91</b>  | 1,1100     | <b>9,89</b>  | AC Praha                          | 7.7.2011     |
| Dvořáková Dana                | 4kg    | 1.10.1971  | 39  | <b>7,37</b>  | 1,0954     | <b>8,07</b>  | AC Praha                          | 15.9.2011    |
| Zemanová Jana                 | 4kg    | 28.1.1972  | 39  | <b>5,96</b>  | 1,0954     | <b>6,52</b>  | AC Praha                          | 15.9.2011    |
| <b>oštěp</b>                  |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  | 800g   | 23.10.1972 | 38  | <b>32,10</b> | 1,0568     | <b>33,92</b> | AC Praha                          | 11.7.2011    |
| Dvořáková Dana                | 600g   | 1.10.1971  | 40  | <b>18,50</b> | 1,1475     | <b>21,22</b> | AC Praha                          | 20.10.2011   |
| Zemanová Jana                 | 600g   | 28.1.1972  | 39  | <b>17,55</b> | 1,1304     | <b>19,83</b> | AC Praha                          | 4.7.2011     |
| <b>disk</b>                   |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  | 2kg    | 23.10.1972 | 38  | <b>20,96</b> | 1,0666     | <b>22,35</b> | AC Praha                          | 19.9.2011    |
| Ronovský Petr                 | 1,5kg  | 10.12.1944 | 66  | <b>15,82</b> | 1,3729     | <b>21,71</b> | AC Praha                          | 19.9.2011    |
| Dvořáková Dana                | 1kg    | 1.10.1971  | 39  | <b>16,22</b> | 1,0994     | <b>17,83</b> | AC Praha                          | 19.9.2011    |
| <b>kriket</b>                 |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  |        | 23.10.1972 | 38  | <b>60,26</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Urban Luděk                   |        | 12.12.1955 | 55  | <b>57,46</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Hejzlar Jan                   |        | 28.9.1962  | 48  | <b>54,47</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Vosecký Ondřej                |        | 10.9.1971  | 39  | <b>45,35</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Ronovský Petr                 |        | 10.12.1944 | 66  | <b>22,73</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Gabrielová Zuzana             |        | 14.1.1974  | 37  | <b>31,82</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Zemanová Jana                 |        | 28.1.1972  | 39  | <b>28,64</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Pecháčková Markéta            |        | 10.6.1972  | 38  | <b>24,85</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Pěkná Šárka                   |        | 7.2.1959   | 52  | <b>21,05</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| Voců Michaela                 |        | 17.3.1971  | 40  | <b>16,56</b> |            |              | AC Praha                          | 29.5.2011    |
| <b>medicimbal vpřed</b>       |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  | 3kg    | 23.10.1972 | 38  | <b>9,50</b>  |            |              | AC Praha                          | 17.5.2011    |
| Ronovský Petr                 | 3kg    | 10.12.1944 | 66  | <b>7,50</b>  |            |              | AC Praha                          | 17.5.2011    |
| Zemanová Jana                 | 2kg    | 28.1.1972  | 39  | <b>8,90</b>  |            |              | AC Praha                          | 17.5.2011    |
| <b>medicimbal vzad</b>        |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  | 3kg    | 23.10.1972 | 38  | <b>11,70</b> |            |              | AC Praha                          | 17.5.2011    |
| Ronovský Petr                 | 3kg    | 10.12.1944 | 66  | <b>8,50</b>  |            |              | AC Praha                          | 17.5.2011    |
| Zemanová Jana                 | 2kg    | 28.1.1972  | 39  | <b>11,10</b> |            |              | AC Praha                          | 17.5.2011    |
| <b>medicimbal horem vpřed</b> |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  | 3kg    | 23.10.1972 | 39  | <b>8,50</b>  |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| Ronovský Petr                 | 3kg    | 10.12.1944 | 66  | <b>7,30</b>  |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| Dvořáková Dana                | 3kg    | 1.10.1971  | 40  | <b>6,80</b>  |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| Zemanová Jana                 | 3kg    | 28.1.1972  | 39  | <b>5,40</b>  |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| <b>leh-sed 15s</b>            |        |            |     |              |            |              |                                   |              |
| Vrátný Kamil                  |        | 23.10.1972 | 39  | <b>14</b>    |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| Ronovský Petr                 |        | 10.12.1944 | 66  | <b>8</b>     |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| Dvořáková Dana                |        | 1.10.1971  | 40  | <b>14</b>    |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |
| Zemanová Jana                 |        | 28.1.1972  | 39  | <b>11</b>    |            |              | AC Praha                          | 28.11.2011   |

|                    | datum nar. | věk | výkon      | koeficient | přepočet | místo        | datum     |
|--------------------|------------|-----|------------|------------|----------|--------------|-----------|
| <b>předklon</b>    |            |     |            |            |          |              |           |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 39  | <b>+6</b>  | h          |          | Hala Strahov | 2.12.2011 |
| Ronovský Petr      | 10.12.1944 | 66  | <b>-7</b>  | h          |          | Hala Strahov | 2.12.2011 |
| Hroudová Jana      | 28.4.1965  | 46  | <b>+20</b> | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |
| Voců Michaela      | 17.3.1971  | 40  | <b>+11</b> | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>+10</b> | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 40  | <b>-7</b>  | h          |          | Hala Strahov | 2.12.2011 |
| <b>shyby</b>       |            |     |            |            |          |              |           |
| Vrátný Kamil       | 23.10.1972 | 39  | <b>9</b>   | h          |          | Hala Strahov | 2.12.2011 |
| Ronovský Petr      | 10.12.1944 | 66  | <b>0</b>   | h          |          | Hala Strahov | 2.12.2011 |
| <b>shyby výdrž</b> |            |     |            |            |          |              |           |
| Hroudová Jana      | 28.4.1965  | 46  | <b>26</b>  | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |
| Dvořáková Dana     | 1.10.1971  | 40  | <b>20</b>  | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |
| Voců Michaela      | 17.3.1971  | 40  | <b>2</b>   | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |
| Zemanová Jana      | 28.1.1972  | 39  | <b>0</b>   | h          |          | Hala Strahov | 9.12.2011 |

**Celkový počet startů za rok:**

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| Zemanová Jana     | <b>36</b> |
| Vrátný Kamil      | <b>15</b> |
| Dvořáková Dana    | <b>9</b>  |
| Gabrielová Zuzana | <b>8</b>  |

**Jména veteránek**

|                            |                             |
|----------------------------|-----------------------------|
| Dana Dvořáková Doksanská   | Markéta Pecháčková Pušová   |
| Eva Macháčková Rysková     | Michaela Voců Suchanová     |
| Jana Hroudová Liversová    | Šárka Pěkná, roz. Spurná    |
| Jana Zemanová Vonášková    | Zuzana Gabrielová Grieblová |
| Marie Lenkviková Adameková |                             |

**Postřehy, dojmy a hodnocení závodů:**

**Několik souhrnných dojmů ze závodění rodičů a dětí z 29.5.2011**

- Myslím, že jsme si to všichni hezky užili a krásně si zasportovali...
- Čaute, také jsem se skvěle bavila!
- Díky moc. Všem ostatním také díky, jsem ráda, že jsem vás viděla. Bylo to perfektní.
- bylo to opravdu fajn, taky jsem vás moc rád viděl a rád jsem si s váma zazávodil, i když dnes jsem nevím proč nějaké bolavej. :)
- I naše děti byly spokojené a správně unavené.
- Byla to fajn neděle, takhle aktivně si zavzpomínat!
- já jsem taky dneska pořádně bolavá. Když se zvedám, tak ječím a v práci se mi smáli :-)
- Děti byly taky naprosto spokojené. Davídek se mně hned po škole ptal, kdy zase budem závodit "na tom černém hřišti"
- Bylo to super setkání a ráda jsem vás zase viděla
- Též velké dík všem pořadatelům, časoměřičům, zapisovatelům.. a Fandovi za otevření hřiště.
- Taky všem moc děkuji za fotky a video, jsou to pěkné vzpomínky na skvělý den!!!



**Ahoj borci,**

**6.8.2011**

**jen stručně k závodům v Písku:** Mně se příliš nedařilo, plánoval jsem zaběhnout míli pod 6 minut, ale přepálil jsem začátek (asi startovní nervozita) a nakonec to bylo 6:05, absolutní čas snad někde v polovině startovního pole, po přepočtu podle věku myslím předposlední. :( Tímhle tempem jsem před dovolenou běhal sám 1500m na tréninku.. ach jo. Ale pokecal jsem si po závodě příjemně s dalšími běžci a **příště to dám určitě líp.**

A teď to hlavní: Jana závodila (jako jediná žena) v běhu na 100 yardů a v dálce. Na 100 yardů musela kvůli ulitému startu a chybě startéra nakonec sama (jen s jedním neměřeným soupeřem) běžet v 3. rozběhu, zaběhla 14,31. Což byl rychlejší čas, než měl celý mužský 2. rozběh a ani v prvním rozběhu by se neztratila! Jako třešničku na dortu lze brát fakt, že se jedná o ustavující český rekord.. V dálce (opět jediná žena ve startovním poli) hned první pokus přes 4 metry naznačil, že bude na co koukat, a taky že jo, hned druhý pokus 444cm.. dál doskočili jen 2 muži. Gratuluju!

**Kamil**

**6.8.2011**

**Sobotní závody v Písku** proběhly celkem k mé spokojenosti. Bohužel na 100y a i na dálku jsem byla jediná žena. :( Ulití startu se mi stává osudným. :-) (Petře, musím ty starty ještě dotrénovat!) ... Takže se mi to tam také podařilo a způsobila jsem tím celkem chaos, protože startér to nevrátil, takže někteří zpomalovali, protože čekali, že to vrátí, jiní zase běželi... Nakonec všichni běh doběhli, kromě mě, protože jsem po startu samozřejmě přestala běžet v domněni, že to startér vrátí. Nakonec jsem běžela sólo běh... tedy našel se jeden z prvního běhu, který si to dal ještě jednou, takže jsem neběžela úplně sama. Pak jsem skákala dálku a musím říct, že spokojená jsem s výkonem byla. Skočila jsem 444, což jsem ani nečekala. Skákalo se mi dobře a rozdíl botasky a tretry jsem velmi pociťovala, je to úplně něco jiného. **Návrat na atletický stadion jsem si opravdu užila.**

**Jana**



Ahoj,

27.8.2011

po čtvrtčních závodech jsem nebyla vůbec spokojená a včera jsem se nakonec rozhodla, že dnes pojedu na **závody do Děčína**. Chtěla jsem si trochu zpravit chuť po těch bídných závodech na Děkance.

Byly to normální veřejné závody a vzhledem k tomu, že se tam startovné neplatilo, tak jsem se na místě ještě rozhodla, že si dám kromě 100 a dálky ještě 300m (200 nebyla), ale tedy byl to boj. :-)

Začala jsem 100, to jsem byla spokojená, protože jsem ji zaběhla za 15,31, což je lépe než v Pardubicích, takže můj veteránský osobák. Když jsem se přezula zpět do botasek, že mám tedy dost času na dálku, tak začali hlásit, že je žen málo, že nás spojí s muži a dálka začne za 10 min. Takže jsem prakticky šla hned na dálku a nakonec nás bylo celkem 6 (3 muži a 3 ženy), takže to byl fojr a mezi pokusy moc odpočinku nebylo. Bohužel to mělo vliv na můj výkon, druhým pokusem jsem dala 419 a pak už jsem se nezlepšila, už jsem byla unavená. Pak vypadla jedna běžecká disciplína a zase časák posunuli dopředu, takže jsem měla mezi dálkou a 300 asi 3/4 hodiny na odpočinek.

Pak tedy přišla ta krutárna. Když jsem vyběhla, tak jsem ztuhla už po 100 metrech, tak jsem nějak dala zatáčku a ztuhla jsem ještě víc, už jsem si myslela, že tu rovinku prostě nedoběhnu a že to vzdám, ale nechtěla jsem být srab, tak jsem se tedy snažila, ale už mi to přišlo, že to ani není běh, ale chůze. Po doběhu jsem se hned sklátila na zem a tedy ležela jsem hodně dlouho. Bylo to fakt strašný, strašný, strašný... :-) Čas jsem měla 53.54. No, bude to dlouho trvat, než si zase rozmyslím dát si 300m. :-)

Tak jsem vám napsala krátkou reportáž, jak to i na veřejných závodech chodí... :-), ale byly to pěkný závody, sice oceňovali jen koulaře, diskaře a výškaře, ale tak o to ani tak nejde... hlavně že **mám výkony do deníčku, vid' Petře. :-)**

Jana

**Ahoj, chci se s vámi podělit o několik zážitků ze zmoklého závodu v Ústí. :)**

18.9.2011

Na start jsem se stavěl s velkým respektem k délce závodu, takže jsem byl v chumlu necelé tisícovky lidí někde skoro u konce. Pořád jsem si připomínal, hlavně to nepřepálit, nepřepálit. Lehce poprchávalo. Po výstřelu a asi minutové tlačenci se celé startovní pole bez problémů rozběhlo. Atmosféra byla od začátku fakt skvělá, všude kolem trati někdo povzbuzoval, fakt to dost pomáhalo. Nasadil jsem zajišťovací tempo, čili běžel jsem velice volně tak, abych se prakticky nezadýchával. Už po 500m někdo vedle mě začal supět jako lokomotiva, myslím, že ten asi daleko nedoběhl. Po cca 2km začali první běžci trochu zpomalovat, takže jsem začal předbíhat, což mi vydrželo až do konce závodu (hlavně ve stoupáních a klesáních jsem dost získával), takže bych možná udělal líp, kdybych si na startu stoupl víc dopředu. Na trati vyhrávala muzika a byl dostatek občerstvovacích stanic, bylo to fakt dobře zajištěno. Vodiče s časem 2:30 jsem předběhl vzápětí, chvíli jsem viděl před sebou oranžový balónek s časem 2:10, připadalo mi, že běží nějak pomalu, ale pořád jsem se radši krotil, ale někde kolem 5km jsem ho lehce předběhl a zmizel v dálce za mnou. Zhruba do 10-11km jsem běžel úplně volně, pak jsem jen opatrně přidal.

Očekávaná krize se stále neobjevovala, běželo se mi pořád dobře, měl jsem čas mávat a pokřikovat na fandící, koukal jsem na krajinu a tak, i když se spustil hustej déšť a trochu mi tuhly nohy. Kolem 14km mě zezadu nejdřív dotáhla a pak předběhla nějaká holka s větším pozadím s lahvemi na opasku, a na tu jsem si netroufl se zavěsit, její tempo mi přišlo příliš rychlé.

Asi o kilometr dál mě doběhl nějaký starší pán, na toho jsem se zavěsil a hodil s ním řeč, bylo mu přes šedesát, ale měl už za sebou maratón, měsíčně běhá kolem 250km, když jsem mu řekl, že já neběhám ani polovinu, tak mě "povzbudil", že na tak špatnou přípravu mi to běží dobře. Běželi jsme spolu asi 2km, tempo mi přišlo už slušné, říkal jsem mu, ať se se mnou nezdržuje, ale říkal, že běží co může, což mě překvapilo, pak jsem se nechal od diváků vyhecovat, nasadil jsem k závěrečnému několikakilometrovému náporu, utekl jsem mu a začal ve velkém předbíhat další běžce, dost už jich nemohlo, někteří přecházeli do chůze, jednoho jsem viděl, jak ho nakládají do sanitky.

Posledních několik km byla makačka, ani vlastně moc nevím, jak vypadala ta chemička, kterou se běželo, ale dotáhl jsem tu holku s flaškama a utekl jsem jí, to mě hodně povzbudilo. Když jsem přibíhal do cíle, viděl jsem na časomíře 2:00:něco, tak jsem ještě poslední síly nasadil na závěrečnou dvoustovku, bohužel výsledný čistý čas byl 2:00:05, čili pod dvě hodiny jsem to nestihl. V cíli samozřejmě přišla únava, ale chvíli jsem se procházel, trochu se protáhl a bylo to dobrý. Zabalili mě do fólie a dali mi medaili, dali mi pití a jídlo a v tu chvíli jsem byl fakt hodně spokojený.

Když to dneska zpětně hodnotím, tak to vidím takhle:

Za ten nehet co mi asi sleze, to určitě stálo.

Dneska jsem jen nepatrně bolavej a unavený, i když uvidíme odpoledne na

Ještě před nedávnem mi připadal 1/2maraton jako nedostižná meta, ale dnes si myslím, že to může uběhnout skoro každě.

Atmosféra většího běhu ve městě je něco úžasného. **Určitě si to zopakuju a doporučuju to všem!**

Kamil



22.10.2011

**Jedné říjnové soboty**, kdy teplota nepřesáhla zdaleka pět stupňů, se sešlo **pár rodičů s dětmi**, aby si zazávodili na **stadionu na Kotlářce** ve víceboji v disciplínách 100m překážek, skoku do výšky, ve vrhu koulí, 200m, skoku do dálky, hodů oštěpem a 800 metrů jako štafetu 2x400m.

Kvůli nehezké zimě jsme se všichni snažili udržet své tělo pohyblivé a neztuhlé zimou, takže krátké klusy, abeceda, nebo jen tak si poskakovat a samozřejmě doušek čehosi teplého v termosce na zahřátí nesmělo chybět, abychom neumrzli. A i přes takovou zimu jsme se snažili všichni podávat dobré výkony, což se v rámci možností celkem vedlo, a čím starší ročníky, tím lepší byl koeficient přepočtu bodovacích tabulek. Nikdo se nezranil a nemusel skončit.

Jako první přišla na řadu stovka překážek s příslušnou výškou překážek úměrně své věkové kategorii. Bohužel či bohudík, jsem se rozcvičovala na překážkách a tu kdosi přišel a povídá: „Máme tady někde maminku Danu Dvořákovou?“ Tak jsem se přihlásila a bylo mi oznámeno, že ve své věkové kategorii mám mít 80m překážek. To jsem tedy nebyla vůbec nadšená, jelikož jsem si to nikdy nezkoušela. Ale nakonec s dvaceti metrovým náskokem a ostatními někde vzadu to nebylo zase tak špatný. Někteří závodníci jakoby přes překážky jen tak létali, někteří s nimi měli problém a položili je.

Jako druhý byl skok do výšky. Někteří závodníci podávali opravdu krásné výsledky, jiní až nečekané. Třetí přišel na řadu vrh koulí. Dalo se říci, že některé zvuky byly až strašidelné, ovšem výsledky krásné. Moje dcera se umístila na krásném pátém místě, i když byla nejmladší z vrhačů s výkonem 7,97 m. Čtvrtá disciplína byla dvoustovka, začínala napínavě, všichni se rozbíhali, upravovali si bloky, nikdo neznal soupeřovy síly. Doběhli samozřejmě všichni, výsledek sportovce (mé dcery) na posledním místě vyhlásil pan hlasatel jako „Baťovský čas 39,99“ a ten díky bohu byl ještě v bodovacích tabulkách.



Pátý byl skok do dálky. Zkoušky a krokování bylo také zajímavé, protože se na dráze všichni míhali a v podstatě si tam každý vlezl, aby si to vyzkoušel. Měřiči byli neúprosní, ale nikomu nepřidali ani neubrali jen dceři to ne a ne vycházet. Ze tří pokusů byly první dva přešlapy, takže nakonec nešlo ani o to kolik skočí, ale aby nepřešlápla a dala cokoliv. A povedlo se a červený praporek zůstal v klidu. Šestý byl hod oštěpem. Pro mnoho účastníků velice zajímavá soutěž. Soudě podle výsledků. Ovšem byli tam i tací, kteří přehodili ohraničené pole pro zapíchnutí oštěpu. Naštěstí mimo soutěž. Zima již byla tak zalezlá za nehty, že nešlo ani pořádně oštěp držet a se zraněným ramenem jsem ukořistila poslední místo. Sedmá a poslední disciplína obsahovala štafetu, při které nezaháležel nikdo, protože první etapu zahájili rodiče. Sice si nás startér trochu vychutnal a až na třetí pokus zazněl pořádný výstřel. Po prvních 150 metrech se dostavilo vytuhnutí, které vydrželo až do konce. Pak převzala štafetový kolík dcera a vyrazila. Do poloviny trati běžela (dle fotek) vysmátá, ale pak se dostavila vyčerpanost krize a musela se pár kroků projít. V některých případech bylo už jasné, kdo bude na jakých místech, ovšem poslední místa se už trochu měnily. Někteří by si rádi evidentně dali ještě, někdo byl rád, že doběhl, někdo byl rád, že vůbec dorazil. Přeci jen každému sedí jiná disciplína. Ale nakonec jsme se jen všichni štafetou zahřáli.

Pořadatelé měli krásně rozvrhnutý čas, ovšem protože zima byla neúprosná ke každému, rozhodlo se, že přestávky nebudou a disciplíny půjdou jedna za druhou. I když se zdálo, že časy do další disciplíny byly moc dlouhé, musíme si připomenout, že pořadatelé počítali s rezervou, kdyby přišlo více závodníků. Účastnilo se devět párů a po třech a půl hodinách sportování už bylo jasno a medaile rozděny. My jsme obsadily **krásné deváté místo s počtem 1 820 bodů**.

**Sportu zdar**

**Dana**

**23.10.2011**

**Poprvé a snad ne naposledy zúčastnil jsem se atletického klání.** Domníval jsem se, že to bude pouhá společenská událost, jaksi volně spojená s veselým hopkáním. Ó jak hluboký omyl!

Naneštěstí tomu tak samozřejmě nebylo: mráz byl třesutý a aktivit těla neubývalo. Za plotem se pásli kamzíci a po očku škodolibě sledovali naše snažení.

Z těch disciplín, kterých jsem byl účasten, byl zajímavým počinem skok do dálky. Vzhledem k tomu, že jsem poprvé a naposledy tuto disciplínu okusil na vlastní nohy kdysi v šerém dávnověku docházky na první stupeň ZŠ, byl jsem udiven svou schopností se vznášet pouze za pomoci síly svalů. Hrud' se mi dmula pýchou nad plavným překonáním vzdálenosti překračující mou fantazii. Jistě, trénování jedinci předvedli výkony nesrovnatelně fantastičtější, to mi ale nemohlo nijak zkazit mou radost. Naopak – umínil jsem si, že napříště své tělo tréninkem připravím a své horizonty o notný kus směrem k olympským výšinám směle posunu. Krásný zážitek pro mě jakožto atletického nováčka bylo zakleknutí do startovacího bloku a vyběhnutí po ohlušujícím výstřelu. Překvapujícím pro mě byl fakt, jak šikovně, neřkuli pohodlně, je vyřešena logika tohoto způsobu rozeběhu. Tělo je jako pružina stlačeno a chytře využívajíc zákonů gravitace a rozkladu sil dodává běžci potřebné zrychlení téměř samovolně.

Jak si mnozí jistě vzpomenete a jak už jsem zmínil, byla docela zima. A to taková, že jsem poněkud pochyboval, zda-li pak je ještě fyzická aktivita za těchto povětrnostních podmínek tělu prospěšná. A tak při čekání, až na mně zase dojde řada ke startu, jsem si párkrát oběhl sportoviště. Nic nebylo toho dne tak příkře oděno do závoje uspokojení, jako pocit tepla rozlévajícího se mi do litém mrazem zkrhlých údů.

Celkově byly tedy mé pocity z celé akce trochu rozporuplné: najednu stranu jsem pociťoval sevření mých kostí neúprosným svérákem zimy a na stranu druhou se v mém nitru začal rodit nebývale příjemný pocit z překonání domnělých limitů a bariér mého těla. **Zase jedno další malé vítězství ducha nad hmotou.**

**Martin Pěkný**

#### **Několik souhrnných dojmů ze závodění rodičů a dětí z 23.10.2011**

- musím se přiznat, že jsem po neděli taky nějak bolavej
- já jsem ráda, že chodím po tom šťavnatém víkendu a nohy za sebou vláčím jak dvě klády
- podle fotek byl nejsledovanější Pavel
- Kamil se zdá proklatě rychlej
- na 60m zvítězili obutí do treter a se sprinterským náklonem
- nebyla vidět vypracovaná těla
- byl tam jediný "atlet", který šel i v té zimě do trenek
- v pondělí jsem se přes nataženou sval u žeber nemohl ani nadýchnout
- ten nádherně jemnej bílej písek se schoval pod klávesnici mobilu
- bylo to zase prima setkání, díky za fotky a organizaci, je vidět, že bez tréninku to nepůjde
- Aleš přišel, viděl, zvítězil a ještě nafotil několik studií Dany
- na setkání mě určitě potěšilo setkání s Pavlem Michalíkem a Kamilem



**Ahoj,**

**5.11.2011**

**posílám stručný dojem z mého po dlouhé době prvního běžeckého závodu v přírodě.** Malá křivoklátská se běží, jak název napovídá, poblíž hradu Křivoklát, trať jsou 2 okruhy (celkem 6km) včetně dost nepříjemné pasáže se stoupáním od vody nahoru na kopec. Ale většina trati vede v lese po listím zapadaných cestičkách, moc pěkný prostředí.

Po startu jsem se šetřil, říkal jsem si, že případný zbývající síly si nechám na druhé okruh, to se mi zpočátku dařilo, první vyběhnutí na kopec jsem zvládl dobře, lesem jsem proběhl taky dobře, ale po seběhnutí jsem to trochu přepálil a na stoupání v druhém okruhu jsem neměl dost síly, tam jsem se úplně zničil a posledních pár desítek metrů jsem musel přejít do chůze. V lese na kopci jsem se snažil nasadit udržovací tempo a trochu se vzpamatovat, ale to mi teda chvíli trvalo. Na seběhu se kolem mě přehnala skupina asi 6-8 lidí, kteří nasadili na finiš cca 1km před cílem, což mi připadalo trochu předčasný. Nechal jsem je kousek utýct a dole na rovině se ukázalo, že to fakt přehnali, protože jsem je na poslední pětistovce všechny bez problémů předběhl, až na jednu holku, na kterou jsem prostě neměl.

Doběhl jsem ve své kategorii (muži do 39) na 45. místě z 54, čas 30:něco, což na chlup odpovídalo mým očekáváním (chtěl jsem nebejt poslední a mít čas kolem 1/2h). Musím konstatovat, že na tuhle trať (vražedný tempo kombinovaný se stoupáním) byla moje příprava naprosto nedostatečná. **Ale bylo to fajn a příští rok tam pojedu zas. :)**

Fanda Zouhar ml. a Tereza Šedivá, které můžete na AC vídat, doběhli ve svých kategoriích na 2. místě.

**Kamil**

**11.12.2011**

**Když to tak shrnu za poslední rok**, je to docela zajímavé. Loni jsme se po dlouhé době sešli v hospůdce někde u Vltavy, (první setkání na AC mi uniklo) a od té doby jsem se s vámi párkrát viděl na AC i v tělocvičně a taky v následných občerstvovacích stanicích. Ani by mně nenapadlo, že bych oprášila atletickou minulost a znovu začla koketovat s atletikou. A možná se to stane!

Na jaře jsem si s mými dětmi zazávodila na AC, byla bezvadná atmosféra, sluníčko, děti jako smetí. Původně jsem se šla spíš podívat, nechat závodit mé děti a nakonec jsem závodila taky!

Tělocvična se Zuzkou taky neměla chybu. Míčový trojboj nás pěkně protáhl a následně trojboj v Kulovém blesku příjemně unavil. Malou Istí nás nezaujatě nechal Petr podepsat registraci, takže teď mám už závazek trénovat, abych mohla závodit a našeho trenéra nezklamat! S mým posledním trenérem J.Průchou si bohužel už nezatrénuji, takže teď jsi PETŘE opět můj trenér TY, na což bych před lety vůbec nesázela!!!

**Miša**



## Konstruktivní kritiky a rady od našeho trenéra :o)

### Hodnocení Kamilova skoku do dálky (517)

+ Začátek 20-ti krokového rozběhu je opatrně, ale stupňovaně nabíhaný na značku uprostřed rozběku.

- Dokroky jsou trochu pasivní.

+ V konci rozběhu je zřejmé správné zvýšení frekvence.

- Ale možná trochu na úkor délky kroku.

+– Správné snížení těžiště před odrazem je možná zbytečně asi o dva kroky dříve.

- Došlap na odraz by mohl být aktivnější a švihovka rychlejší.

-- A při odrazu je švihovka nízko a trup zakloněný.

- Koordinace při závěsném letu zastavila ruce i nohy vzadu při dopadu do písku.

Myslím, že celkově tento výkon přes 5 metrů je výborný. A můžeme se domnívat a je to potřeba ještě posoudit podle možností přípravy, že zlepšení o více než o půl metru je při správném vývoji ..... jaké ?

### Hodnocení závodu Přeboru pražských družstev na Děkanec

Výkony děvčat byly vzhledem k nepřízni mého svatého jmenovce velmi dobré. Jana dala srovnatelnou stovku (bez ulití na startu !) a Dana dva letošní osobní rekordy. Těšíme se na další závody (na AC?) při lepších podmínkách a ve větším počtu.

Ohromné výkony předváděla Zuzana, která letos vyjíměčně hostovala za Spartu.

Příští rok ji v družstvu "starších dorostenek" AC doplníme jistě kvalitou i kvantitou. Samozřejmě bychom měli doplnit i našeho skokana Petra Bílého a další starší dorostence AC, kterých nezávodilo mnoho.

### Hodnocení Kamilova lesního běhu Malá Křivoklátská (6000m - 30:56)

Nazdar Kamile,

dávám Ti chvalitebnou :-)) Karkulce dávám pětku a dnes si kopečky jistě ráda přidá. Spíš Tě dobře hodnotím za odvahu, než za ideální taktiku. Alespoň ses chvíli prošel a mohl se rozhlízet. A co v cíli ta pusa dokořán ? To jsi tak nahlas slavil ? Zaznamenal to i do deníčku ? Tak už je mně jasné, proč nepřijs na dnešní trénink. Tentokrát bych ti kopečky na AC odpustil. Nebo nechceš moc vyprávět, nebo se nechceš ukázat, jak jsi v sobotu dopadnul. Ale zeptám se Terezy a Franty, jak viděli tvůj doběh :-))

### Dana nedorazila na trénink ze zdravotních důvodů

Nazdar Dano !

Zdá se, že naznačuješ omluvu ze zdravotních důvodů. Příště to přines podepsané z domova !

Nejen, že nepomáháš s ročenkou, ale máš absenci už na druhém tréninku a dnes dokonce neomluvenou ! Neviš, s kým jsem si měl dnes povídat ? .... :-(

Máš černý puntík !

### Kamilova dlouhodobě bolavá achilovka

Nazdar Kamile,

jistě se již těšíš, že si od nás na týden odpočineš. A také by si mohla odpočinout Tvá neposlušná achillovka. Před dvěma měsíci jsem Ti na ni cosi doporučoval a něco málo jsi z toho využil. Když bolí, je dobré ji ochladit (ledovat), ale lepší je bolesti předejít před zátěží masáží a uvolňováním zejména lýtky (ale i stehna) a trvale nosit podpatěnku (lépe bandáž šlachy). Protože achillovka stále není zdravá, připojuji další:

- určitě ne odpichy a podobné (při nich to asi vzniklo)

- zvaž, jestli Tě šlacha bolí při rozklusání a rozcvičení, nebo až po tréninku a trvá i druhý den

- zvaž, jestli Tě některá obuv na šlachu netlačí

- zvaž, jestli nemáš "ploché nohy", potom i vložky pod klenbu

- určitě zajdi k dobrému sportovnímu ortopedovi, který vyhodnotí Tvé nohy celkově

Ve čtvrtek můžeš vyzkoušet vliv masáže a protažení. Už to vidím, jak se na Tvých atraktivních nohách budou chtít vyřádit děvčata :-))

### Markétina snaha o biomechanický rozbor Petrova skoku do výšky

Nazdárek Markétko,

včera nás bylo trochu méně a trénink byl kvůli dešti trošku upravený.

Ke Tvému příspěvku : snahu jistě máš, ale jestli si mohu dovolit, mám dvě poznámky.

1) Není to rozbor mého geniálního stylu

2) Je to možná studentský nebo pro neznalé studenty, poněkud nepřesný popis, asi složený z opisů několika různých pramenů.

Můžeš si vzpomenout na naše bývalé tréninky, rozborů a nácvik techniky ? Ale výška není naše jediná disciplína, vid' ?

A co tomu říkají ostatní ?

### Kontrola deníčků

Nazdárek vrcholovci,

pochlubte se ! Po konci našeho atletického pololetí se nyní těším na kontrolu Vašich tréninkových deníčků. Snad píšete čitelně a snad jste se neuchýlili k nějaké moderní softwarové podobě. Věřím, že mne s deníčky příjemně překvapíte a proto jsem Vám za odměnu předem i k mentálnímu tréninku přivezl z Olympiády metodicky-motivační materiály...

### Reakce na Janiných 36 startů a na bolavou tělesnou schránku

Naše medajlová Jano,

na Tebe nikdo nemá. Ani to nemusíš počítat.

Tolik startů, medailů a rekordů máš jenom Ty.

Jedině Ty jseš naše největší medajlová Jana !!

Vidíš, jaxe vedle Tebe stydím ?

Nazdárek Jani,

dovol mně reagovat kvůli Tvé tělesné schránce. Myslím, že ráda závodíš i trénuješ a že hlavně časté závodění Tě uspokojuje.

Nevím, jestli to chceš takto slyšet, ale já se domnívám, že by Tvoje tělesná schránka byla spokojenější, kdybys jí poskytla lepší, systematictější poměr postupných tréninků/závodů, samozřejmě i s regenerací. Také abys mohla mít postupně zlepšované závodní výsledky, měly by být podepřené odpovídajícím postupným tréninkem atd. .... :-))

Vidíš to na mně, že jsem zastáncem závodních startů po alespoň dostatečné a všestranné tréninkové přípravě.... :-( ?

To je můj názor, ale je na Tobě, jak budeš postupovat. Konec kázání :-))

### Pololetní vysvědčení

Nazdárek borci a borkyně,

dnešek 30.6. je dnem vysvědčení i na konci našeho atletického pololetí. Je sice trochu pozdě večer, ale to mě nebrání, abych aktivním "Svěperovcům" do deníčku vepsal kumulovanou známku za předměty : chování a účast, matematika a výkony, čeština a vedení deníčku, zdravotvěda, rozhodcovství, členství a diváctví.

1\*= výborná s vyznamenáním pro Kamila a Janu

1 = výborná pro Markétu

1- = skoro výborná pro Danu, Zuzanu G. a Lud'ka

2 = chvalitebná pro Míšu, Marcelu, Šárku, Ondru a Mílu

2- = skoro chvalitebná pro Marušku, Zuzanu P., Vlad'ku a Honzu

3 = dobrá pro Anču, Alenu, Kamilu, Vendulu, Evu, Vlastíka, Jirku i mnoho dalších aktivně přispívajících

Jiné známky nedávám, protože čekám, že se přes prázdniny zlepšíte.

## Úspěšné medailové mládí



Žákyně starší, ročníky 1971-1972, z roku 1985



Dorostenky mladší, ročníky 1970-1971, z roku 1986



Žákyně starší, ročníky 1972-1973, z roku 1986

AC PRAHA 1890



Soustředění v Kolině 11.-21.8.1989



Přebor Prahy družstev, září 1989

## Ze starých deníčků...

145

30

11.8.1986

11.8.86

545'

150'

20'

120'

0'

50'

65'

20'

105'

SOUČTY ZA ČTYŘTÝDENNÍ CYKLUS ZAPÍŠ NA STR. 9 !

Deníček je psán podle upravení, ale psáno  
středem. Doprostřed se několikrát chybí:

- 10 min se vlněním nepovezuji ze tréninkovou jednotku (trén. jednotka má alespoň 30 min)
- koupání je regenerace, plavání doplňkovým sportem (rozlehá se v intenzitě či namáhavosti sportovního pohybu)
- vynechání tréninku (jakékoli) neoznačuji VOLOVO....

[illegible]

|      |    |     |     |    |     |    |  |  |  |
|------|----|-----|-----|----|-----|----|--|--|--|
| 2:00 | 02 | 08  | 010 | 50 | 010 |    |  |  |  |
|      |    | 05  |     |    |     |    |  |  |  |
| 0:20 |    | 510 |     | 50 |     | 16 |  |  |  |
|      |    | 016 |     |    |     |    |  |  |  |
| 0    |    |     |     |    |     |    |  |  |  |
|      |    |     |     |    |     |    |  |  |  |

...12.11.1987

|                 |    |     |     |     |    |    |      |    |   |   |    |
|-----------------|----|-----|-----|-----|----|----|------|----|---|---|----|
| PODPIS TRENERA: | 02 | 0   | 116 | 010 | 0  | 50 | 020  |    |   |   |    |
| 12.11.          | 0  | 012 | 01  | 0   | 60 | 50 | 0120 | 50 | 0 | 0 | 00 |
|                 | 0  |     |     |     |    | 0  | 0    | 0  | 0 | 0 | 00 |

SOUČTY ZA ČTYŘTÝDENNÍ CYKLUS ZAPIS NA STR. 91

Best křivka křivka měly s průměrem 5!  
 Jazdělka s I. VTM, tak podle  
 toho křivky. Telesnou hmotnost se-  
 znamenají křivky křivky do vhodnosti  
 (a dodržují ji na správné úrovni).

## Letošní návraty na ovál





Závody na AC, 23.10.2011



AC PRAHA 1890

Závody na AC, 29.5.2011



Pražská veteraniáda, Slavie Praha, 19.6.2011



Víceboj rodič + dítě, Kotlářka Praha, 22.10.2011



MČR veteránů, Pardubice, 27.8.2011



MPD mužů a žen, Děkanka Praha, 24.9.2011



MČR veteránů v klas. pětiboji, Kotlářka Praha, 1.10.2011



MČR veteránů v klas. pětiboji,  
Kotlářka Praha, 1.10.2011



Víceboj rodič + dítě, Kotlářka Praha, 22.10.2011

## Kronika zranění



Kamilova jízda na bruslích



## Doslov



Děkujeme Janě Zemanové, atletce ze známé atletické rodiny Vonášků, jejíž podařenou prvotinu jsme si právě prohlédli. Je to prvotina dvojnásobná. Jana nikdy dříve ročenku nepřipravovala a také jsme nikdy takovou ročenku na AC neměli. Pamatujeme se na ročenky ze sedmdesátých až devadesátých let, ale téměř veteránská ročenka je tu poprvé.

Jména uvedená v tabulkách této ročenky se v historii AC Praha 1890 neobjevují poprvé. Většina atletek však změnila příjmení provdáním a proto jsou za tabulkami pro porovnání uvedena obojí jména. Nejvíce jmen startujících patří atletkám, které na AC působily od kategorií žákyň od osmdesátých let a nyní je těmto takzvaným atletickým veteránkám teprve kolem 40-ti let. Můžeme se podívat na fotografie úspěšných žákyň a dorostenek z let 1985-1986. V dalších letech se již podle svých předpokladů atleticky specializovaly a u mne se zapojily do celkem úspěšné smíšené skupiny „SVĚPERO“ skoků a vícebojů s dorostenci. Na fotografiích z roku 1989 jsou dnešní mladí veteráni na přechodu z dorostenecké kategorie do dospělých.

Většina z těchto dříve úspěšných mladých atletů a atletek se po oslavách 120-ti let AC PRAHA 1890 od loňského podzimu opět začala scházet. A od letošního jara někteří z nich přicházeli na naše téměř zábavné soutěže na AC a bez přípravy si lehce zasoutěžili. Část z nich začala i trochu opatrně trénovat a závodit. Jana výkony pěkně uspořádala do tabulek oficiálních i neoficiálních závodů, tréninků i testíků. Jsou tam uvedeni i starší veteráni a veteránky, kteří s mladšími veterány také občas soutěží. Většina zúčastněných přivedla i své soutěživé potomky, kteří se zúčastnili jak žákovských atletických, tak různých dětských, soutěží.

Pro ještě zajímavější rok 2012 si dovoluji být dosti optimistický. Máme zájem také stavět opět silnější (početnější) družstva žen i mužů AC Praha 1890 v Přeboru Prahy družstev. I naši „veteráni“ obnovují postupně svá starší členství v AC a nechávají se za AC zaregistrovat. Také se mezi sebou domlouvají na společných i individuálních tréninkách na hřišti a v posilovně AC i v hale. Těšíme se, že se naše parta bude stále rozrůstat. Vedení naší AC Praha 1890 již objednalo nové dresy i pro naše závodění a nové náčiní a nářadí pro tréninky. A k čerstvému „tartanovému“ sektoru pro skok do dálky plánuje další tartanové plochy.

Tento dobrý rok utekl sice jako voda, ale přesto jsme stačili navázat na mnohá stará přátelství z minulých let na naší AC. Potěšilo také mne, že většina mých bývalých úspěšných oveček je stále úspěšná i jinak. Poznali jsme, jak je milé scházet se a vzpomínat na doby dřívější se společnými zážitky, povídat si o našich současných radostech a jak je příjemné pohybovat se v dobré partě na známých místech z dob našeho mládí.

Děkujeme všem, kteří se mezi nás vrátili, a přejeme ostatním, aby se jim to také podařilo.

P.R., Vánoce 2011