

LIDÉ SI STĚŽUJÍ, ŽE NENÍ KDE PARKOVAT

NEJČASTĚJŠÍ PŘÍPADY ANEB CO ŘEŠÍ PRÁVĚ VÁŠ OKRSKÁŘ STRANA 4

Čtěte
ZPRAVODAJ
pro PRAHU 10

INZERCE

na www.metro.cz

metro

Sředa, 25. února 2015

Č. 38, www.metro.cz
Svátek slaví: Líliana

Největší deník v ČR



Do kin míří film o začínající podfukáři

Ze zítřejších filmových premiér je Focus jedinou komedií, navíc s kriminální zápletkou o dvou podfukáři, kteří se snaží přechytračit jeden druhého. Nebude nouze ani o romantické scény, ve filmu to totiž zajiskří mezi podvodníky, které ztvárnili Will Smith a plavovlasá kráska Margot Robbie (na snímku).

WARNER BROS.

Mezi baráky už není bazén

Voda mezi paneláky. Zatopený pozemek začal majitel odčerpávat. **Pokuta.** Přesto musel zaplatit několik desítek tisíc STRANA 2

INZERCE

BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE NEXT

BEZPEČNÝ DOMOV ZAČÍNÁ DVEŘMI!

**MONTÁŽ DVEŘÍ
ZDARMA**

Akce platí do 31. 3. 2015 při objednání spolu s dveřmi.

www.next.cz | 777 335 778



NEXT
BEZPEČNOSTNÍ DVEŘE

Nežádoucí strašnický bazén konečně bez vody

Zatopený pozemek mezi paneláky začal majitel odčerpávat.

Mezi bytovými domy ulice Ke Strašnické a Gutově už voda nestojí. Donedávna zatopený pozemek, na který deník Metro poprvé upozornil na podzim minulého roku, se konečně dočkal vysušení.

„V době vydání vašeho článku majitel začal na naše výzvy reagovat a 14. prosince nahlásil, že provedl odčerpání vody, což jsme si o den později ověřili. Od té doby stav důkladně kontrolujeme,“ řekl deníku Metro mluvčí Prahy 10 Vít Novák.

Ačkoliv majitel odčerpával vodu již v prosinci, přesto dostal za takzvaný strašnický ba-

Pokuta za vodu

Společnost Garážový park Strašnice, jež je majitelem, dostala pokutu už dříve.

- Poprvé se jednalo o několik desítek tisíc korun. Nyní údajně majitel zaplatil částku ve výši až dvou set tisíc korun.

zén pokutu v řádech statisíců. „Od 30. 1. běží lhůta, kdy má majitel pokutu uhradit. Ze zákona je možné udělit pokutu až pět set tisíc korun, k této horní hranici úřad nesáhl, ale konkrétní číslo nemohu sdělit,“ dodává mluvčí.

Majitel pozemku Jiří Marian je prý v celé věci nevinný. Ačkoliv se podle svých slov snaží jednat s místními i úřady a postavit na pozemku něco smysluplného, brání mu v tom nespolečenská

strany nájemníků a pomalost českých soudů.

„Udělení pokuty mně připadá ze zákona oprávněné, z logiky zdravého rozumu je to však absurdní. S problémem stojaté vody se na našem pozemku budeme potýkat do té doby, než budeme moci stavební jámu zastavět něčím užitečnějším, co bude mít střechu a příslušné svody dešťové vody,“ vysvětluje Marian.

Podle Mariana se již zatopení pozemku nebude opakovat. „Pokutu jsme zaplatili a vodu odčerpáváme pravidelně, pokud nenastane porucha čerpadla, na kterou přijde rychleji nějaký důchodce, který má čas koukat z okna,“ dodává Marian.



FILIP JAROŠEVSKÝ
dopisy@metro.cz



Takto to mezi paneláky vypadalo loni na podzim. METRO

INZERCE

NOVÉ BYTY DRAHOBEJLOVA | PRAHA 9

IHNED K NASTĚHOVÁNÍ

Foto vzorového bytu

KE KAŽDÉMU BYTU GARÁŽOVÉ STÁNÍ JIŽ V CENĚ!

VYBERTE SI Z NABÍDKY BYTŮ ALL INCLUSIVE

V ceně každého bytu je již započítáno DPH a GARÁŽOVÉ STÁNÍ v hodnotě 200 000 Kč!

topQreal PALMER CAPITAL

800 10 11 22
www.drahojlova.cz

REZIDENCE DRAHOBEJLOVA.CZ PRAHA 9

Povodně. Konec jejich následků

Povodí Vltavy má pro letošní rok na odstranění povodňových škod vzniklých v roce 2013 v oblasti Prahy vyčleněno 75 milionů korun. Ředitel závodu Dolní Vltava ing. Jiří Friedel věří, že se letos všechny úpravy podaří dokončit.

„Na území hlavního města máme připraveno celkem osmnáct akcí,“ řekl Friedel s tím, že se hlavně jedná o vybagrování nánosů v korytě řeky a opravy dlažeb na březích. Největší bagrování se chystá v libeňském přístavu pod vyústěním Rokytky. Akce se postupně připravuje do výběrového řízení. „Další odstraňování nánosů, které řeka přinesla při povodni před dvěma lety, připravujeme v plavebních kanálech na Štvanici a od Troje k Podbabě,“ uvedl ředitel. Ještě loni na podzim bylo dokončeno bagrování koryta Berounky těsně nad soutokem s Vltavou u radotínského přístavu. Ostatní práce se budou týkat oprav dlažeb na březích. Největší aktuální poškození je pod modřanským jezem nebo v karlínském oblouku pod ostrovem Štvanice.

Hlavní město nyní čeká na vydání stavebního povolení pro dlouho připravovanou rekonstrukci Ústřední čističky odpadních vod na Císařském ostrově. Protože se jedná o větší zásah do vodního toku, který způsobí překážku v průtoku, musí město společně s Povodím Vltavy připravit kompenzační opatření tak, aby stav-



Vltavské břehy METRO

ba nezhoršila odtokové poměry. Bude se řešit technicky, při povodni se proto budou sklápět vrata plavební komory v Podbabě. Kromě toho je třeba pročistit koryto řeky, aby se zabránilo záplavám. JOSEF ŠKVOR

Praha 10 konečně dokončí opravu Moskevské. Na jaře

Opravou zbylého úseku skončí rekonstrukce Moskevské ulice. Čechovo náměstí zůstane stejné.

Rekonstrukce Moskevské ulice, která probíhala bezmála osmnáct měsíců, nebyla minulý rok zcela dokončena. Práce tehdy po volbách do zastupitelstva (10. a 11. října) hned utichly. Nestihla se přitom oprava chodníku naproti Čechovu náměstí u tramvajové zastávky ve směru na Koh-i-noor. „Zbýlý úsek by měl být dokončen ve druhém kvartálu tohoto roku. Výsadba stromů pak proběhne buď ve stejném období, nebo až na podzim,“ říká Martin Pecánek, vedoucí odboru životního prostředí Prahy 10.

K posunu dokončení prací došlo podle Pecánka z důvodu nedostatku stavebního materiálu, začínajících zimních měsíců a zejména z důvodu zdlouhavého řešení nových sadových úprav.

S rekonstrukcí přilehlých míst na konci Moskevské ulice Praha 10 zatím nepočítá. Ve stejném stavu tak prozatím zůstane jak Minská ulice, tak i Čechovo náměstí. „Revitalizace parku na náměstí není v současnosti připravována. Neplánuje se ani rekonstrukce ulice Minská, protože není připravována rekonstrukce tramvajové smyčky,“ vysvětluje důvody Pecánek.

Až bude dopravní podnik rekonstruovat tramvajové smyčky a zastávky v Minské připravovat, Praha 10 se bude chtít podílet minimálně na podobě okolních veřejných prostranství.

Nejbližší opravy v okolí Moskevské se budou týkat Ži-



Nedokončený úsek na Čechově náměstí

METRO

tomířské ulice, rekonstrukci plánuje Technická správa komunikací. Její součástí by měla být také obnova a rozšíření stromořadí.

S rekonstrukcí Žitomířské ulice se počítá již dlouho,

podle původních plánů měla být provedena již v minulých letech.

ONDŘEJ NEKOLA
ondrej.nekola@metro.cz

Stromy, dlažba

Zajímá vás, kolik korun stojí jeden nový strom vysazený v rámci revitalizace Moskevské ulice? A na kolik vyšel metr čtvereční nové dlažby?

- Cena za jeden strom je variabilní. Záleží na druhu vysazovaného stromu, jeho velikosti a podobně. V Moskevské byl při vysazování použit speciální podzemní kotvicí systém. Výsadba jednoho stromu tak vyšla na zhruba **15 tisíc korun včetně DPH** (strom, substráty, kotvicí materiál, práce).

- Chodníky jsou nyní pouze z mozaiky. V rámci spolupráce architektů a památkářů byly dohodnuty vzory mozaiky pro jednotlivé části ulice. Cena metru čtverečního mozaiky pak přišla na **2712 korun včetně DPH**.

INZERCE

Bezpečnostní dveře SHERLOCK

udělají z vašeho bytu

HRAD



SLEVA
až do
2 600 Kč*

SHERLOCK

ASSA ABLOY

* Slevy na vybrané modely dveří do 28.2.2015.

Více na www.sherlock.cz, informace@sherlock.cz, tel. +420-724 052 456, +420-222 782 401

Pětadvacet let byl vojákem. Dnes pomáhá v Malešicích

Hlídá přechody, kontroluje parky.

Představujeme strážníka Lubomíra Šuranského z Malešic.

Loni v metropoli rozdali městští strážníci blokových pokut skoro za 53 milionů. Nejčastěji se do kontaktu s lidmi dostávají takzvaní okrskáři. Těch je v Praze přes 480. Deník Metro vyzpovídal hned několik těchto strážníků a snažil se zjistit, které přestupky nejčastěji ve svém rajonu řeší, co na své práce nemají rádi a proč se vlastně rozhodli stát se městským strážníkem.

Jedním z respondentů byl i šestapadesátiletý Lubomír Šuranský. U městské policie slouží už deset let. Jeho rajonem jsou Malešice.

Který nejčastější přestupek řešíte?

V rámci běžné pracovní činnosti ve svém okrsku nejčastěji řeším zejména přestupky v dopravě, jako je nedovolené stání na chodníku, stání v zákazu zastavení a v křižovatce. Co se týče přestupků ve veřejném pořádku, nejčastěji podle mě řeším znečišťování veřejného prostranství, volné pobíhání psů a stání motorových vozidel na zeleni.

INZERCE



Lubomír Šuranský

MĚSTSKÁ POLICIE

Jaký vidíte největší problém ve vašem přiděleném okrsku?

Podle mě je v mém malešickém

rajonu největším problémem nedostatek parkovacích míst. Na to si obyvatelé docela stěžují.

Prozradte, je nějaká práce, kterou vážně nemáte rád?

Není nic, co bych vloženo nedělal rád, ale například při dohledu nad rizikovým fotbalovým utkáním, kdy dochází k výtržnostem, se necítím zrovna příjemně.

Když vás zastavují lidé na ulicích, co s vámi nejčastěji řeší?

Většinou mě zastavují starší lidé a pak řešíme mezilidské vztahy. Především vztahy mezi tou starší a nastupující mladou generací.

Proč jste se rozhodl jít k městské policii?

Po čtvrtstoletí služby u armády jsem měl potřebu své životní zkušenosti využít v jiném zaměstnání a práce u městské policie pro mě byla takovou velkou výzvou.

Jaké jsou podle vás nejdůležitější vlastnosti městského strážníka?

Strážník musí být odolný vůči stresu, nesmí mu chybět odvaha, ale zároveň ani jistá dávka pokory, ale především by měli městští strážníci projevit lidskost při řešení každodenních problémů.

Co byste vzkázal lidem, kteří žijí kdekoli na Praze 10?

Abyste neváhali v případě jakýchkoliv dotazů kontaktovat svého místně příslušného okrskáře.

Číslo o městské policii

Ačkoliv v současné době v Praze mírně stoupla nezaměstnanost, městská policie má stále volných kolem 250 míst pro strážníky.

- Motivací může být i to, že strážníci v přímém výkonu služby budou moci pobírat rizikový příplatek, jako má Policie ČR. Ke konci roku bude muset odejít asi 80 až 100 strážníků, kteří si od roku 2009 nedoplnili maturitu.
- Počet přestupků proti veřejnému pořádku se zvýšil o 26,3 procenta.
- O 2,747 milionu korun více se vybralo i na pokutách za tyto přestupky.
- Výrazně se zvýšil počet přestupků za popjení alkoholu na veřejném prostranství – o 3543 případů.
- Hlídky, které se zaměřují na kontrolu taxikářů, zjistily o 116 přestupků více.
- Výrazně se zvýšil počet zebrajících, a to o 55,3 procenta.
- Do útulku přijali 285 jiných zvířat než koček a psů (tedy hadů, pavouků).



MAREK HYŘ
dopisy@metro.cz



FAKULTA STROJNÍ

**Studuj strojarna.cz
a staň se žádáním
technikem v oboru!**

Zdroj: Hospodářské noviny, 22. 1. 2015.
Míra nezaměstnanosti absolventů
Fakulty strojní ČVUT v Praze,
v období půl roku až dva roky
po ukončení studia, je pouze 0,4 %.
Po úspěšném absolvování garantujeme
získání zaměstnání každému.

OC Květ. Bude rekonstrukce?

Radnice Prahy 10 navrhne magistrátu zpracování studie EIA, která posoudí vliv na životní prostředí uvažované rekonstrukce a přístavby Obchodního centra Květ na Zahradním Městě. O nové stavbě se vedou diskuse, část obyvatel je proti kvůli tomu, že by stavba zastínila okolní budovy. Druhá strana tvrdí, že by zde vznikla nová parkovací místa a nové prodejny uvnitř obchodáku. **MET**

Drogy. Žáci točí do soutěže film

Právě probíhá další soutěž filmů Antifetfest. Té se mohou zúčastnit žáci základních škol, kteří natočí krátký film na téma sociálně rizikového chování, jako jsou závislost na drogách nebo záškoláctví. Soutěžní snímky a přihlášky přijímají do 27. března protidrogoví koordinátoři jednotlivých městských částí – v rám-

ci MČ Praha 10 je kontaktní osobou Jakub Skřivan z oddělení sociální prevence Prahy 10, tel. 267 093 623, e-mail: jakubs@praha10.cz. V květnu budou snímky zveřejněny na webu festivalu www.antifetfest.cz a proběhne hlasování o Cenu diváka. Pražské finále soutěže se bude konat v červnu. **MET**

Co s koupelnou v paneláku?

RYCHLÁ REKONSTRUKCE BEZ BOURÁNÍ JÁDRA!

pondělí a středa 14.00 - 18.00; úterý a čtvrtek 10.00 - 14.00

LINEA, V Olšínách 61, P-10, tel. 274 810 848, www.koupelnyza3dny.cz

Dřív bylo v Praze celoročně šedivo, vzpomíná Mardoša

Baskytarista kapely Tata Bojs Marek Huňát alias Mardoša (1974) vyrůstal na Hanspaulce a současné bydlení ve Vokovicích si vybral proto, že to tam má blízko. V rozhovoru o Praze mimo jiné říká, že s hudebním podkresem jsou cesty městem příjemnější.

Jaká vaše nejstarší vzpomínka se váže k nějakému místu v Praze?

Není to asi nejstarší vzpomínka, ale je hodně výrazná. Pamatuji si na Anděla v roce 1984. Protože jsem se tam ztratil. Ale povedlo se mi se zase najít!

Vyrůstal jste na Hanspaulce, jak to tam tehdy vypadalo?



Hanspaulští Tata Bojs: Milan Cais (vlevo) a Mardoša MAFRA

Řekl bych, že dost podobně jako nyní. Na druhou stranu, vzpomínky bývají ošidné a fotografie by mě možná vyvedly z omylu.

Kde jste si jako děti hráli? Měli jste nějaká místa od rodičů zakázána?

Nejčastěji jsme si běhali hrát do „lesíka“. Což je v pod-

statě začátek Šáreckého údolí. Nepamatuji si, že by nám nějaká místa rodiče zakazovali. Jejich příkazy byly spíše než prostorem vymezeny časem. Pozdní příchody byly velmi špatně snášeny.

Jak vám ve vašich vzpomínkách utkvěla předlistopadová Praha?

Nebylo tam tolik nevkusných reklam na každém rohu, o to více ale bylo všude plakátů na Vítězný únor či slavné májové dny, a to podle sezony. A všude bylo lešení, dřevěné průchody a vlnitý plech. Bylo celoročně šedivo.

V jaké čtvrti bydlíte nyní? A proč zrovna tam?

Bydlím ve Vokovicích a vybral jsem si je proto, že jsou blízko Hanspaulky.

Jak po Praze cestujete?

Nejčastěji – a nejraději – městskou hromadnou dopravou v kombinaci s chůzí. Vyhovuje mi, že řídí někdo jiný, takže o starost míň. A baví mě při cestách městem poslouchat hudbu ze sluchátek.

Jsou v metropoli nějaká místa, která máte zvlášť v oblíbení?

Mám rád Prahu jako celek a rád se do ní vracím, pokud jsem náhodou někde jinde.

Jaké změny v Praze jsou podle vás přínosné?

Líbí se mi, když jakýmkoli způsobem město ožívá. Když se jím jen neprochází cestou do práce, domů nebo za zábavou, ale zastavuje se v něm a očumuje.

A co farmářské trhy? Nakupujete tam?

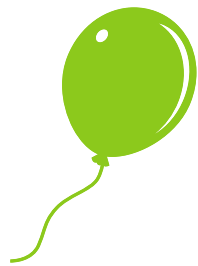
Ještě jsem se tam nedostal, ale žena tam nakupuje často. Takže za naši domácnost vlastně mohu odpovědět „ano“. **ALEŠ MEČÍŘ**



Vydává MAFRA, a. s., se sídlem Praha 5, Karla Engliša 519/11, PSČ: 150 00, IČ: 45313351. Tel.: 225 065 111. E-mail: dopisy@metro.cz; web: www.metro.cz.
 Redakce: Jan David - šéfredaktor; Petr Holeček - zástupce šéfredaktora. Tištěný náklad ověřuje ABC ČR, člen IF ABC.
 Obchodní oddělení, e-mail: sales@metro.cz, inzerce@metro.cz, Brno, tel.: 516 202 521. Tisk: mafraprint - Praha a Olomouc • Evidenční číslo MK ČR E 16400, ISSN 1211 - 7811.
 Distribuci zajišťuje Česká pošta, s. p. Vychází denně v pracovních dnech. © MAFRA, a. s., 2014 nebo uvedení dodavatele obsahu. Jakékoli užití a šíření části nebo celku obsahu deníku METRO (včetně jejich překladu) bez písemného svolení vydavatele je zakázáno. Vydavatelství MAFRA, a. s., je součástí koncernu AGROFERT ovládaného Ing. Andrejem Babišem.

INZERCE

V Zahrádkách Domov pro malou i velkou rodinu



ulice V Zahrádkách, Praha 3 – Žižkov

Byty s praktickými dispozicemi v atraktivní lokalitě. V přízemí bytového domu najdete i myčku na kola a kočárky.

Energetická náročnost B

www.skanska.cz/reality
 Facebook: Skanska - Inspirace pro bydlení



Homes by
SKANSKA

Pražské nádražky. Super restaurant i levný lokál

Pivo a tlačenka celkem za padesát a hurá na výlet? V Praze těžko.

Typické nádražní lokály pomalu mizí. Vyhlášené nádražce v Bubenči již zvoní umíráček. „Po zavření nádraží jsem přišel o polovinu zákazníků,“ stěžuje si Erich Rymarczyk, provozní bubenečské nádražní hospody, která je dnes vlastně běžným hostincem.

Na Hlavním nádraží pro změnu už šest let hnízí Potrefená husa s pivem za 37 korun. Na Vršovickém nádraží najdete jen pekárnu a trafiku. Na tom v Holešovicích sice u teplého jídla a točeného piva posedíte, ale do místního bufetu se sotva vejde šest hostů.

Smíchovská nádražní restaurace zase úplně změnila tvář. Druhé nejstarší nádraží nabídne posezení u piva i tlačenky, ale také vietnamský závitky a voňavou kachnu. Místní restaurace je totiž česko-asijská. „Hostů máme hodně. Důkazem je spotřeba piva. Týdně nám sem vozí až sedmdesát sudů,“ chlubí se provozní Renata Vybíralová.

V Praze se však najdou i tradiční nádražní lokály. Příkladem je hostinec na nádraží Braník. Dřív byla místní hospoda výchozím bodem pro trampy, když vyráželi na výlet. Dnes je podnik spíš cílem hladových zdejších obyvatel.

„Někdy tu přes poledne není vůbec místo. Jídlo máme dobré, levné a co je nejdůležitější, dáváme velké porce,“ uvazuje nad důvody oblíbenosti místní servírka Markéta Bergerová. Cena jídel se

pohybuje kolem 70 korun. Desítku koupíte za 25 korun.

Nejlevnější koupíte pivo v lokálu Flip na Masarykově nádraží. Bohužel místní podnik nabízí jen lahvové. „Co pamatují, tak se tu pivo nikdy netočilo. Majitel budovy to nikdy nepovolil. Není zde ani moc místa,“ krčí rameny místní barmanka. Zajímavá je i cena piva, která se liší v závislosti na to, kde zrovna v lokálu jste. V zadní části pivnice stojí nejlevnější lahvové pivo 22 korun. Můžete se zde posadit a sklo se vrátí. V přední části koupíte lahvače za dvacku. Nejsou tu sice židle, ale pivo si můžete klidně odnést domů.

Stejnou cenu desítku mají i na nádraží ve Vysočanech. Zde už pivo čepují, ale jídelní lístek mají o něco menší. Hladový návštěvník dostane na výběr jen mezi tlačenkou,



Hospodě na bubenečském nádraží ubývají hosté. METRO

párkem v rohlíku a klobásou.

Úplně jiná situace je na Hlavním nádraží. Jídelní lístek zde mají sice nejrozsáhlejší, ovšem pivo taky nejdražší. Luxusnější ráz restaurace je však pro největší pražské ná-

draží spíše povinností. Navštěvníky místního podniku jsou často cizinci a turisté.



MAREK HYŘ
dopisy@metro.cz

INZERCE

NÍZKOENERGETICKÉ bydlení v Úvalech

Ceny od
34 000,-
Kč/m² bez DPH



- Byty v dispozicích 1+kk, 2+kk nebo 3+kk
- Každý byt má lodžii, terasu nebo předzahrádku
- Horní mezonety nabízí obytné střešní terasy
- 25 minut vlakem do centra Prahy

topQreal
PALMER
CAPITAL

800 10 11 22
www.bydleniuvaly.cz

BYDLENÍ
ÚVALY

Zajímavosti o pražských nádražkách

V metropoli se najde pestrá paleta nádražních restaurací. Cena piva se v nich liší až o 15 korun.

- Potrefená husa na Hlavním nádraží nabízí českou klasiku i steakové speciality. Ceny jídla se pohybují od 90 do 300 Kč. Desítku koupíte za 37 korun.
- Flip na Masarykově nádraží nabízí jen lahvové pivo. Mají tu i nejlevnější tlačenku, kterou si můžete koupit za 25 Kč.
- V restauraci Braník pořídíte oběd za 70 korun. Zdejší restaurace otvírá už v sedm ráno.
- Oáza na nádraží Smíchov je česko-asijská restaurace, kde se přes obědy nekouří. Otevřeno mají denně do 9 večer.
- Bubenečské nádraží už nějaký čas nefunguje, vlaky zde přestaly zastavovat. Místní hospodu ale vede řezník, a tak zde pořídíte klobásu jen za 30 korun.
- V Dejvicích je nádražka s nejdelší otvírací dobou. Oblíbená hospoda má denně do půlnoci.
- A-gril v Holešovicích je spíš bufet, přesto zde pivo čepují. Naobědváte se tady i za 70 korun.
- Nejlevnější točené pivo mají v Lokále ve Vysočanech. Stojí zde jen 22 korun. Hospoda je však kuřácká.
- Na nádraží Vršovice hospoda není. Najdete tu jen pekárnu, která nabízí zázvorovou limonádu.



V Holešovicích je nabídka pestrá, jídlo si můžete vzít i s sebou. METRO

Praha je pro běh ideální, stačí si jen vybrat místo

Pokud si chcete zdravě protáhnout tělo, odborníci doporučují běh. Praha je pro to ideální.

Běhat se dá třeba podél Vltavy, potoků i v parcích. Záleží jenom na vašem výběru, jestli chcete sportovat na zdravém vzduchu.

K pohybu se nabízejí velké parkové a lesní plochy jako například obora Hvězda, Stromovka, Michelský les, Milíčovský les, Ládví, Prokopské a Dalejské údolí nebo Šárka.

Do Hvězdy chodí mnoho běžců z nedalekých studentských kolejí. Léta tady ale sportuje také vitální sedmdesátník Josef Pivoda. „Běhám dvakrát až třikrát týdně tak



Obora Hvězda, místo k běhání jako stvořené

METRO

kolem deseti kilometrů,“ říká. „Někdy běhám i do Šárky. To ale není žádný pořádný běh, to, co já předvádím, to je jenom takové klusání,“ dodává s úsměvem běžec, který právě skončil se strečinkem. Od vstupní brány z Vypichu vedou dvě široké písčité

cesty, ale je tu i mnoho stezek mezi stromy, kde je povrch měkký.

Dalším oblíbeným místem je Stromovka. Ani tam nebudete při běhu určitě sami. Má ji v oblíbě nynější nejlepší český reprezentant v triatlonu Petr Vabroušek. „Pokud se

v Praze výjimečně objevím, vybíhám do Stromovky. Člověk tam ani nevnímá, že je ve městě. Navíc to tam znám ze svých dvou účastí v maratonu,“ říká úspěšný běžec a vítěz stokilometrového ultramaratonu na Antarktidě. Zběhat si můžete i na cyklostezkách podél Vltavy. Je tam příjemně vlhčí vzduch než v centru města, bývá tam chladněji, ale občas také silnější vítr. Podle zákona schválnosti bude vždycky foukat proti vám. To, že se blíží nějaké masovější běžecké závody, poznáte podle toho, že na stezce přibude běžců.

Až si začnete věřit a získáte pocit, že běhání po rovině je nuda, měli byste zkusit trasy do kopců.



JOSEF ŠKVOR

josef.skvor@metro.cz

Kde běhat v Praze

Záleží na tom, jestli dáváte přednost rovině, kopcům, asfaltu, nebo běhu v terénu.

• Pro klidné začátky

Cyklostezky podél Vltavy, Stromovka, Milíčovský les, obora Hvězda, Klánovický les.

• Běhy do kopců

Petrín – z náměstí Kinských se dá od spodní brány k horní bráně na Strahově na pár stech metrech příjemně se klikatících cestiček nastoupit 120 metrů.

Michelský les (parkovat můžete u rybníka Labuť nebo na Roztylech), Prokopské údolí, Šárka, Točná, Šance, hradiště Závist (převýšení ke keltskému oppidu je až 130 metrů).

INZERCE

BYTY-Ů-DUBU.CZ

standard +

vybavení bytu dle Vašich představ za dostupnou cenu

2+kk za
**2,1 mil.
Kč**

Praha 4 - Modřany

- projekt ve výstavbě
- celkem 157 nových bytů
- kousek od Modřanské rokle
- energetický štítek B
- nízkonákladové bydlení

777 432 432

info@byty-u-dubu.cz

Řecko Kypr

řecké ostrovy

Akční sleva 15 % do 4. 3. 2015



hotel Archipelago



ostrov Kos
*** all inclusive
od 01.06. do 05.10.
ceny od 12 835 Kč

hotel Veronika



ostrov Kypr
*** polopenze
od 01.06. do 15.10.
ceny od 17 595 Kč

hotel Evi



ostrov Rhodos
*** all inclusive
od 22.05. do 02.10.
ceny od 13 345 Kč

JARO 2015

DOTOVANÉ ZÁJEZDY NEJEN PRO SENIORY, LEVNĚ PRO VŠECHNY

RHODOS	→ 22.05. - 01.06.	11	H3*	ALL	14 017
KYPR	→ 27.04. - 04.05.	8	H3*	PP+	12 155
KYPR	→ 04.05. - 11.05.	8	H3*	PP+	12 410
KYPR	→ 11.05. - 18.05.	8	H3*	PP+	12 580
KYPR	→ 18.05. - 25.05.	8	H3*	PP+	12 665
KYPR	→ 25.05. - 01.06.	8	H3*	PP+	12 665

PODZIM 2015

RHODOS	→ 02.10. - 09.10.	8	H3*	ALL	12 317
--------	-------------------	---	-----	-----	--------

H - hotel, PP+ - polopenze s nápojem u večere, ALL - all inclusive

Dětská cena 7 565 - 8 075 Kč



pište si o katalog zdarma



Karpathos, Samos, Thassos, Lesbos, Peloponés, Kalamata, Egina, Kos, Rhodos, Symi, Zakynthos, Kréta, Korfu, Chalkidiki, Limnos, Pierie, Kypr

VTT - Praha 2, Ječná 10, tel.: 224 920 177, info@vtt.cz, Brno - Josefská 8, tel.: 542 210 736, brno@vtt.cz
zelená linka: 800 100 130 • www.vtt.cz • www.facebook.com/ck.vtt



ZA



směs koření
4 ks

10,-



vařečka
4 ks

10,-

extra panenský
olivový olej
5 ks

10,-



dochucovací
spray

10,-

Každý týden nové zboží!

Vše za 10 a 20 Kč



BÍLÁ LABUŤ Na Poříčí 23, Praha 1
PRŮHONICE - Čestlice (vedle Electro World)

Novinky sledujte na
 Za 10 za 20