

metro®

PÁTEK 27. PROSINCE 2019 • WWW.METRO.CZ

VÝPRODEJ

na **a** *alza.cz*



Akce je platná od 25. 12. 2019 do 19. 1. 2020. Více na www.alza.cz/vyprodej





2020

Do nového roku Vám přejeme hodně štěstí,
zdraví a bezstarostnou jízdu rokem 2020.

metro

pátek 27. prosince 2019 • www.metro.cz

INZERCE



VYSMÁTÁ ZIMA

UŽÍVEJTE SI,
PORADÍME,
JAK NA TO



Silvestr zvířata stresuje, opět jich mnoho skončí v útulcích

Ve stresu zvíře zvládne překonat i velké vzdálenosti.

Poslední den v roce se blíží a s tím rostou obavy majitelů domácích mazlíčků. Hlučná zábava, několikaminutové ohňostroje a ohlušující petardy každoročně vystresují stovky domácích zvířat, která končí v lepším případě v útulku, v horším pod koly auta či vlaku. Zaběhlé zvíře je přítom i vzhledem k mrazivému zimnímu počasí nutné vypátrat co nejrychleji.

Silvestrovská pyrotechnika dělá majitelům domácích

zvířat těžkou hlavu v průběhu celého prosince. Mnozí lidé ji nakupují s předstihem a neváhají ozvláštnit ohňostrojem ani vánoční svátky a zbytek odpalují průběžně až do Silvestra. Zásoby rachejtli pak někteří spotřebovávají ještě během ledna a zvířata jsou tak ve stresu dlouhodobě.

„Počet zaběhnutých psů, kteří končí u nás v útulku, se každoročně výrazně zvýší během prosince a začátku ledna. Nejde jen o samotný silvestrovský večer – stačí totiž, když při venčení někdo odpálí jednu petardu, a pes puštěný na volno se lekne a majiteli uteče. Ve stresu zvíře zvládne překonat i velké vzdá-

losti, a není-li očipované a čip registrovaný, jeho majitel se velmi špatně dohledává. Některá zvířata u nás v útulku bohužel zůstávají,“ doplňuje Michaela Zemánková z psiho útulku DogPoint.

Zaběhnuté psy musí po Novém roce řešit i samotná města a obce. Vyděšená zvířata mohou způsobit dopravní nehodu nebo ve stresu někoho napadnout, proto je důležité pokusit se nalézt jejich majitele co nejdříve. Stále více obcí proto k hledání využívá prostředky moderní občanské komunikace včetně mobilních aplikací. Ztraceného psa stačí přes aplikaci nahlásit úřadu, který může zaslát informaci s fotkou a upo-

zorněním přímo na mobily občanů.

Výhodou mobilní aplikace je oproti jiným komunikačním kanálům především přesnější cílení hlášení. „V záplavě informací zveřejňovaných na sociálních sítích se může snadno stát, že příspěvek o ztraceném zvířeti zapadne mezi jinými nebo zůstane bez povšimnutí. U chytré aplikace systém pracuje i s určením polohy a zodpovědná osoba, která hlášení řeší, může snadno rozeslat zprávu na lidi v okolí nebo třeba pouze na pejskaře a výrazně zvýšit šance nalezení zvířete či majitele,“ doplňuje Ondřej Švrček, provozovatel služby Mobilní Rozhlas. **METRO**

Zaběhl se vám pes?

Přidejte jeho fotografii pomocí aplikace Mobilní Rozhlas. V sekci Ztracená zvířata vyberte položku „nahlásit ztracené zvíře“.

- Aplikace sama rozešle informaci lidem v okolí – především těm, kteří jsou sami majiteli zvířat
- K fotografii můžete připojit popis, jeho jméno, číslo čipu nebo kontakt na vás. Pokud ho někdo uvidí, tak se vám ozve zpět, případně vás bude kontaktovat místní samospráva.

INZERCE

NIKDO VÁM NEZAKAZUJE MÍT SVŮJ VLASTNÍ NÁZOR

ParlamentníListy.cz

RockOpera. Trója poslední den roku

RockOpera Praha chystá na Silvestra koncertní premiéru svého nového díla Trója. Divadelní premiéru plánuje na 19. dubna příštího roku.

„Postavu zlého krále Agamemnóna ztvární Kamil Střihavka, pro kterého Trója představuje stěžejní téma. Zároveň se bude jednat o jeho první zápornou roli v RockOpeře,“ říká umělkyně ředitelka, zpěvačka a libretistka Pavla Forest.

Ta se připravuje na roli věštkyně Kassandry, která bude diváky celým příběhem provázet. „Nevycházíme z žádné doposud známé filmové či literární adap-

tace. Zajímá nás jen pověst, na jejímž základě zpracováváme zcela nový scénář,“ dodává.

Režie opery o svárech mezi antickými bohyněmi a také mezi nápadníky překrásné Heleny, které vyústí ve válečný konflikt, se ujme Irina Andreeva, známá díky svému působení v Teatru Novogo Fronta.

RockOpera Praha bude navíc spolupracovat se skupinou scénického a historického šermu Brudýři. Tu mohli příznivci divadla vidět už v dřívějších operách nebo v oceňovaném videoklipu ke skladbě Pláč. **MET**



Nejznámější Mozartovy árie i raut

Árie z Mozartových oper, neomezený raut s vybranými lahůdkami, půlnoční přípitek s umělci a v prvních hodinách novoročního dne tanec na jevišti... to vše v prostředí, které je úzce spjato s hudebním géniem. Není mnoho originálnějších a noblesnějších způsobů, jak oslavit příchod nového roku, než na galavečeru Silvestr s Mozartem ve Stavovském divadle. Cena za vstupenku pro jednu osobu – lóže přízemí a na balkonech 11 990 korun, přízemí 9990 korun a galerie 7990 korun. **ND**

Silvestr. Kluby, sport, výstava i pivo

Poslední den v roce bude tradičně plný oslav. Deník Metro vybral několik tipů, kde můžete přivítat rok 2020 v dobré společnosti.

New Year's Eve Glow

Na novoročním večírku čekají na návštěvníky pražského klubu Distrikt 7 dvě hudební patra, pět barů i jeden výhradně pivní. Konceptem letošní akce je UV party – bude zde probíhat malování obličejů, k dispozici budou svítící náramky a mnohé další. Začíná se ve 22.00 a vstup stojí od 150 do 690 korun.

Pět elementů na talíři

Na Silvestra připravila restaurace Augustine v pražské Letenské ulici unikátní multisenzorickou zážitkovou večeři Pěti elementů. Každý z pěti chodů představuje jeden element: vzduch, zemi, vodu, oheň, nebe. Vydejte se na netradiční cestu směřující do nového roku a oslavte nadcházející příležitosti výjimečnou a exkluzivní formou večeře, která probudí všechny vaše smysly a emoce. Ponořte se do ojedinělé atmosféry stimuluji vaši smysly díky charakteristickým projekcím, podněcující hudbě, vůňové vůni a pětichodové večeři. Balíčky vyjdou na 5100, 5250 a 7250 korun.

Oldies Silvestr v Akordu

Sál ostravského klubu Akord bude otevřený od 19.00. V ceně vstupenky za 500 korun je bohatý raut a silvestrovský přípitek. Hned v úvodu se o zábavu postará DJ Bárt s videodiskotékou, těšit se můžete i na vystoupení zpěváka Kamila Emanuela Gotta. A nebude chybět ani tombola a ohňostroj.

Pivo a prohlídka u Kozla

Letošní poslední den v roce můžete prožít také netradičně v malebném pivovaru Velké Popovice. Pořádají zde mimořádné silvestrovské prohlídky, které začínají postupně v 11, 12, 13 a 14 hodin. Vstupenky koupíte na webu www.kozel.cz/pivovar.

Malý princ ve Vnitrobloku

Magický les ozářený velkým měsícem, všude stromy a světýlka, mlha linoucí se po zemi a vůně šimrající v nose. Prostor, v němž se ocitne návštěvník v jiném světě, se otevírá na interaktivní výstavě Malý princ výtvarnice Elišky Podzimkové. Expozice je v holešovickém Vnitrobloku k vidění do 31. ledna a dominovat jí budou obrázky z knížky Malý princ, které autorka připravovala na Islandu. Otevře-no je od 15 do 20 hodin.

Oldschool v Melodce

Už páté vydání Oldschool Silvestra navazuje v brněnském klubu Melodka na loňský fenomenální večírek, kdy dorazilo zhruba 400 lidí. O zábavu se bude starat DJ Spoko.

Vstup činí lidových 50 korun, a navíc si návštěvníci mohou dopřát během celého večera jídlo zdarma. Začíná se v 19.30. Stůl si lze rezervovat na e-mailu: melodka.produkcje@gmail.com.

Týden sportu zdarma

Hlavní město si jako každou zimu připravilo vánoční dárek v podobě akce Týden sportu zdarma. Silvestr bude posledním dnem akce, která se koná především díky velké-

mu množství zapojených klubů a sportovišť. Jejich nabídka může být omezená na určité dny a časy a někdy je třeba využít i rezervací. Rezervace si dělejte na webových stránkách prahaspportovni.eu. **PUR**

INZERCE



NOVÝ ROK S CHUTÍ POKUŠENÍ

149,-
~~249,-~~
-40%

Hovězí zadní bez kostí – kýta

- chlazené
- 1 kg
- do vyprodání zásob



5kg
MAXIMÁLNĚ
A/1 DEN

18⁹⁰
~~29,90~~
-36%

Coca-Cola

- 1,75 l
- 1 l = 10,80 Kč
- vybrané druhy



9⁹⁰
~~14,90~~
-33%

Francouzská bageta

- světlá
- 250 g
- 100 g = 3,96 Kč



8⁹⁰
~~13,90~~
-35%

Svijanský Máz

- světlý ležák
- 0,5 l
- 1 l = 17,80 Kč
- záloha na láhev 3 Kč



24⁹⁰
~~32,90~~
-24%

Sedláčský hermelín

- 100 g
- vybrané druhy



Česká pošta

199,-
~~399,-~~
-50%

Grant's Triple wood

- 40%
- 0,7 l
- 1 l = 284,29 Kč





Seznam všech prodejen na www.albert.cz

Akce platí v prodejnách Albert hypermarket od pátku 27. 12. do úterý 31. 12. 2019 nebo do vyčerpání zásob v jednotlivých prodejnách.

NA SILVESTRA S KRÁLOVSKÝM

Jaký novoroční přípitek zvolit a jak správně pít alkohol, aby vás po silvestrovské noci nečekalo trudné ráno, radí zkušený sommelier a dovozce vín a destilátů z finabels.cz Tomáš Kratochvíl.

Bez alkoholu se neobejde žádný silvestrovský večer

rek. Jak by měl vypadat novoroční přípitek?

Jak se říká, jak na Nový rok, tak po celý rok, k přípitku bychom měli zvolit něco opravdu mimořádného. K slavnostní a veselé náladě se skvěle hodí šumivé víno. Doporučil bych například jemný francouzský Crémant,

dělaný tradiční metodou kvašení v lahvi, případně luxusnější šampaňské, které nabídnou větší pestrost chutí. Takové charakternější produkty seženete v rozmezí 500 až 1500 korun a vybírejte je u odborníků. Ideálně je nakoupíte ve vinotékách a ve specializovaných obchodech. Přece

jen supermarkety kladou co nejvyšší důraz na cenu a tím pádem kvalita nápojů bývá často spíš pouze standardní.

Jaké šumivé víno byste doporučili?

Osobně bych sáhl po vínu z kolébky šumivých vín, tedy Francie. Zajímavé je třeba šu-

mivé víno z Limoux, které se vyrábělo ještě o sto let dříve než proslulé šampaňské. Skvělý je také Crémant de Bourgogne vyrobený z odrůdy Chardonnay. Milovníci bílých odrůd ocení ovocitost, svěží kyselinku a elegantní dochuť s dotekem vanilkových rohlíčků. Na silvestra ideální!

Zmínil jste kyselost nápoje. Je to zásadní ukazatel, který si u alkoholu hlídat, abychom neměli druhý den kocovinu?

Citlivost na množství kyselin ve víně je velmi individuální. Pokud někdo trpí na pálení žáhy či má jiné žaludeční problémy, měl by se vínům s vyšším obsahem kyseliny vyhnout. Přichází však o svěžest, řekl bych takovou veselost nápoje, kterou mu tyto složky propůjčují. Ale k vaší otázce. Bolest hlavy zpravidla nezpůsobí alkohol ani kyseliny, ale spíš následná dehydratace organismu, případně vyšší obsah siřičitanů ve víně.



Sommeliér Tomáš Kratochvíl poradí, jak snoubit svátky a alkohol.

INZERCE

PF 2020

OSLAVTE S NÁMI 10 LET PŮSOBNÍ ŽALERIE V JEZUITSKÉ KOLEJI V KUTNÉ HOŘE.

Vše nejlepší, hodně zdraví, mnoho osobních i pracovních úspěchů v novém roce 2020
Vám přeje tým GASK

WWW.GASK.CZ
GASK — GALERIE STŘEDOČESKÉHO KRAJE
BARBORSKÁ 51 — 53 / KUTNÁ HORA

Region Český rozhlas FM 100.7

Středočeský kraj

Koňak aneb přísnost musí být

Základní surovinou pro výrobu koňaku jsou hrozny vinné révy.

- Aby se mohla pálenka nazývat koňak, musí pocházet z okolí města Cognac v jihozápadní Francii, což stanovil již francouzský zákon roku 1909.

- Koňak musí být vyroben jen z bílých odrůd Ugni Blanc, Folle Blanche nebo Colombard.
- Musí zrát v dubových sudech nejméně dva roky od konce destilační sezony, tedy od 1. dubna následujícího roku po sklizni.

Westfield
CHODOV

NA LEDĚ

PROSINEC — LEDEN
SPLŇTE SI SVŮJ LEDOVÝ SEN

WWW.CHODOVNALEDE.CZ

NÁPOJEM, BEZ BOLESTI HLAVY

Stěžejní je tedy obsah síry ve víně...

Ano, toto je v současnosti velké téma. Je potřeba říct, že síra není nepřítel a k vínu neodmyslitelně patří. Všechny přírodní produkty ji v zásadě obsahují. Problém může být síra přidaná a v přehnaném množství. Síra se používá jako konzervant, antioxidant. Průmysloví, potažmo velkovýrobci vína ho připravují tak, aby se nezkažilo a mohlo třeba i půl roku stát na přímém světle v supermarketu. Proto mají taková vína vyšší obsah siřičitanů. Bavíme se třeba i o řádových rozdílech hodnot přidané síry oproti vínům od menších a zodpovědných vinařů. My třeba vozíme vína od francouzských výrobců, kteří do vína přidávají pouze to nezbytně nutné a snaží se, aby proces výroby vína byl co nejvíc přirozený a tím pádem pro konzumenta z pohledu následku konzumace příjemnější.

Najdeme na lahvi hodnoty síry?

To bohužel na vinětě i ne najdete. Zjistíte pouze, že víno síru obsahuje, což je povinný údaj. Proto raději volte prověřená vína, spíš od menších, ale prestižních vinařů, kteří dbají na to, co víno obsahuje, a myslí tím i na konzumenty. Ze všeho nejdůležitější je během oslav pít dost vody. Pokud vás bude během slavnostního večera vedle alkoholu doprovázet, s jistotou můžu říct, že vás nebude tolik bolet hlava.

Spousta lidí si dává o silvestru panáčka. I tady platí, že je potřeba ho zapít vodou?

U destilátů bych se při případné větší konzumaci vyhnul nadměru doslazovaným produktům. V tomto směru nemohu pochválit v Česku tak oblíbené rumy, které jsou často hodně doslazované. Navíc si myslím, že oslava nového roku si zaslouží opět něco výjimečného. Doporučil bych třeba královský nápoj koňak, který u nás v posledních letech zažívá renesanci a ukazuje v plné kráse svoji jedinečnost, pestrost a harmonii. Pře-

ce jen koňak se vyrábí více než 400 let, a to už recept vyhládíte k dokonalosti. Cena dobrých lahvů koňaku se pohybuje od osmi set až po tisíce.

Co párování alkoholu a obvyklého silvestrovského pohostění?

Držel bych se klasických a léty prověřených schémat. Šumivá vína lze kombinovat takřka se vším, což je jejich výhoda. Bílá, suchá vína se hodí výborně k jednohubkám nebo chlebíčkům, které obsahují šunku a ryby. Červené víno zase k rostbífů, paštikám, případně k čokoládě. Jestli má někdo chuť zkusit něco nového, doporučil bych kombinaci dezertního vína, například Pineau des Charentes z regionu Cognac ve Francii, s vyzrálými sýry. Pineau má sladkou chuť s tóny sušeného ovoce a ořechů a ve spojení se sýrem je to opravdu gurmánský zážitek. Ze zkušeností vím, že Pineau mají rády dámy, ale jako zajímavé zpestření novoročních oslav si je určitě užijí i muži. **DAVID HALATKA**



Tomáš Kratochvíl se svou vášní, sklenkou koňaku

2x ARCHIV

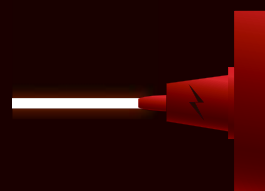
INZERCE

Vy záříte, my svítíme!

Zapínáme nový rok 2020. Vaše Pražská energetika



IPRE



V KABINĚ KRÁLE



Třicetiletý závodník Macík (zcela vpravo), redaktor Filip Jaroševský a jeho otec Petr

Nechal jsem se povozit v kamionu Martina Macíka. Před zdoláním tisíců kilometrů jej přišli podpořit stovky fanoušků.

Na konci listopadu se závodník Martin Macík ve svém novém kamionu pojmenovaném Karel naposled projel po offroadové trati Sedlčanské kotliny. Zhodnotit aktuální formu nového závodního speciálu a na vlastní oči se přesvědčit, že limity kamionů postavených v sedlčanských dílnách se letos opět posunuly, se sem vyrazily podívat nejen stovky fanoušků, ale také já a můj otec Petr. Oběma připravil teprve třicetiletý jezdec neuvěřitelně adrenalinový zážitek.

„Já jsem tu na tu zážitkovou část, táta na tu teoretickou,“

oznámil jsem Macíkovi, zatímco jsme se s přilbami na hlavách soukali do kabiny jeho kamionu. Díky interkomu zabudovanému do nich jsme si mohli v následném hluku motoru při jízdě popovídat. Na dlouhé dialogy to ale záhy nebylo. „Od tatínka je třeba si brát znalosti,“ zahlásil Macík a dodal, že se chystá jet opravdu naplno. Poté sešlápl plyn.

Ačkoli jsme si v příštích třech minutách užili pořádně ostrou jízdu, díky Macíkově řídicímu umění to bylo poměrně pohodlné. A to i tehdy když jsme driftovali na asfaltu těsně okolo diváků či letěli vzduchem po jednom z mnoha skoků. „S tím autem se tedy dají dělat hrozný hovadiny,“ směje se Macík, zatímco jen těsně mými hlouček fanoušků a fotografa.

Další dakarské dobrodružství pro Macíka oficiálně začne 5. ledna. Závodní stroje jeho týmu do té doby doputují do Saúdské Arábie, kde v ten-

to den odstartuje 42. ročník legendárního závodu. Macík se na start Dakaru postaví už po osmé – navigovat ho bude jeho osvědčený kolega František Tomášek. Pojede s novým mechanikem Davidem Švanou. Na české jezdce čeká další velké dobrodružství. Co přinese, nikdo netuší.

„Jisté však je, že hned po návratu ze Saúdské Arábie se Macík s týmovým motocyklistou Janem Brabcem o své zážitky podělí s fanoušky na talk show Posedlí Dakarem. Popularitu legendárního závodu chce Martin využít také k šíření respektu na silnicích. Prostřednictvím projektu Respect Road připomíná řidičům, že na silnicích se nezávodí, cení se vzájemná ohleduplnost a nejspodstatnější je dojet v pořádku,“ sdělila po jízdě promrzlá manažerka týmu Big Shock Racing Nikola Kužilková, zatímco jsme přilby předávali dalším zájemcům o svezení.

INZERCE

**HLEDÁME ZAMĚSTNANCE
NA POZICE:**

RECEPCE A OSTRAHA

Pouze pro invalidní důchodce.
Mzda od 100,-Kč/hod.

Nabízíme náborový příspěvek
10.000,-Kč, vyplácíme denně.

Tel.: 800 888 440
(bezplatná linka)

Martin Macík jr.

Narodil se v roce 1989. V Sedlčanech chodil na základku. Jeho otec je také závodník, na Dakar vyrazil poprvé v roce 2003. Vytáhl z koprív starou liazku, opravil ji a vyrazil do Afriky.

- V roce 2015 se stal čtyřicetiletý Martin Macík historicky nejmladším pilotem kamionu na Dakaru. Při prvním startu musel odstoupit v 6. etapě. O tři roky později již dojel pátý.

- Macík starší v roce 2010 skončil na 4. místě, což je dosud nejlepší výsledek české kamionové posádky na Dakaru v Jižní Americe. Společně se synem Martinem budouje profesionální dakarský tým Big Shock Racing.



NEJNÁROČNĚJŠÍHO ZÁVODU



Martin Macík před jízdou



Karel drandí po trati.



Speciál si poradí i v noci.



Macíkovi fanoušci. My jsme na fotce úplně vlevo uprostřed.

Jakmile však vychladly motory a mechanici setřeli z Macíkova Karla bláto, přišlo na řadu poslední vylepšení designu jeho závodního vozu. To si vzali na starost sami fanoušci, kteří dostali možnost napsat na zadek Macíkova speciálu své vzkazy.

„Ty pak s týmem projedou celý Dakar v Saúdské Arábii. Ručně psané zprávy se stanou zajímavým čtením pro soupeře, které bude česká posádka na dakarské trati nechávat za sebou. V krizovějších momentech uprostřed pouště z nich pak čeští závodníci budou moci čerpat energii,“ vysvětlovala smysl této kratochvíle Kužilková.

Pro nadcházející náročný ročník, jenž odstartuje už 5. ledna v Džiddě, jí bude potřeba velká zásoba. Na jezdce totiž čeká celkem dvanáct etap, které je provedou tratí dlouhou devět tisíc kilometrů. Chybět nebudou ani tradiční duny vysoké až dvě stě padesát metrů. Macík měl tak na svém posledním sedláčanském tréninku de facto poslední možnost, jak ještě

před těžkým závodem nasát síly od fanoušků. A že se jich tu sešla pěkná řádka. Společnou fotku musel udělat nad všemi letící dron.

„Poslední trénink před Dakarem už se pomalu stává tradicí. Vyzádali si ho sami fanoušci, aby se mohli s Karlem rozloučit, předtím než ho lodí odešleme do Arábie. Dakar je naše společná práce. My pojedeme závod, ale stejně důležití jsou všichni, kteří nám doma budou držet palce,“ nechal se pro Metro slyšet Macík.

Kdo měl před závodem pořádnou smůlu, je motocyklista Jan Brabec. Před Dakarem 2020 údajně zažil jedno z nejdramatičtějších období svého života. Během květnového afrického testování se totiž vážně zranil a nehoda mu překazila start ve všech závodech letošní sezony. „Udělal ale maximum pro to, aby Dakar stihl, a podařilo se. Honza je v dobré kondici zpět ve hře a těší se, že potřetí zdolá slavný závod,“ říká Nikola. S tátou budeme celému týmu držet palce. **FILIP JAROŠEVSKÝ**

INZERCE



FEEL GOOD FASHION



27. - 31. prosince 2019

-30%

NA VŠECHNY DÁMSKÉ A PÁNSKÉ KABÁTY A BUNDY*

*Sleva se vztahuje i na dámské a pánské lyžařské oblečení.
Sleva platí pouze 27.-31.12.2019 ve všech prodejnách C&A v ČR.
Není možné kombinovat s jinou slevovou akcí. Neplatí na nákup dárkové karty.
Nevztahuje se na předcházející nákupy.

KOLO V ZIMĚ DO GARÁŽE NEPA

Poloprázdné či zcela prázdné cyklostezky. Takové je toulání na bicyklu v zimním období.

Zdánlivě nesouvisející poznámka na začátek. Kupoval jsem v životě již několik jízdních kol. Nikdy jsem od prodejce neslyšel rady, jak o kolo pečovat. Pokud se o to sami aktivně nezajímáte, bude vás to v budoucnu stát zbytečné peníze. Žádný obchodník neřekne zákazníkovi, aby si ke kolu současně pořídil i pračku řetězu, kartáče a pomůcky na čištění kola obecně. Jenže když nečistíte a nemažete, musíte měnit nejen řetěz, ale i převodníky a další součástky – a to se řádně prodraží. Jenže cykloservisy mají kšeft a o to přece jde...

Čištění kola je totiž hlavně v zimě zásadní věc. Určitě se vyplatí zadní pastorek, přední převody a řetěz „vyprat“ po každých sto kilometrech



Cyklotoulky v zimě přinášejí doslova rajske požitky. METRO

jízdy. Zimní povrchy nejsou vždy zmrzlé, je-li kolem nuly nebo nad ní, hlavně na lesních trasách je blátíčko. A to je na převody a řetěz jako brusný papír na brýlová skla. Určitě se vyplatí, když dorazíte ze zimní vyjížďky domů, nejdřív alespoň řetěz utřít papírovým ubrouskem od největšího bláta a vlhkosti (papír totiž dokonale vysušuje, lépe než látka).

Nemáte-li garáž nebo prostorný sklep či dobře zajištěnou kolárnu v domě a parkujete-li kolo na balkoně, nechte ho po návratu ze zimy pár hodin třeba v předsíni, aby se vyhřálo. V teple totiž uschne případný nános bláta a pak ho stačí jen kartáčem či jemným smetáčkem očistit a z nejhoršího jste venku. Zbytek zajistí mokrá hadr. A samozřejmě kdo maže, ten

Teplá odspoda

2

Alespoň dvoje ponožky (podkolenky), nejlépe speciální termo určené pro cyklistiku, to je jedno z důležitých zimních pravidel. Chodidla totiž v zimě promrzají na kole jako první (kromě obličeje, když si nevezmete kuklu a čepici pod přilbu). Když už chodidla takzvaně necítíte, vyplatí se na chvíli zastavit a pár minut chodit sem a tam nebo vést kolo, dokud se vám nohy neprokrví.

si, jen špatné oblečení. Jsou dvě možnosti. Buď si pořídíte drahé speciální kalhoty, prádlo i bundu, nebo na sebe navrstvíte funkční tričko s dlouhým rukávem (klidně dvě, záleží na tom, zda je nad, nebo pod nulou), na to třeba další dvě funkční trika a ještě funkční mikinu, jednu podzimní cyklobundu a navrch šustákovku. Rozhoduje i to, hodláte-li jezdit hodinu či dvě, nebo se vydáte na celodenní putování.

Osobně mám vyzkoušeno, že se dá do teplot kolem nuly a pod nulou poskládat asi sedm až osm vrstev, které nijak nebrání v pohybu, a mezi vrstvy vzduchu hřejí po celý den. Nezapomeňte alespoň na dvoje rukavice. Nejdřív klidně nějaké pletené nebo cyklistické do podzimních teplot a navrch jakékoli vatované lyžařské. Pamatujte na to, že při mnohahodinovém šlapání do pedálů nejvíc promrzají nohy. Vyplatí se cyklistické boty s návlekmem, ale doporučuji i kotníkovou turistickou obuv s pevnou podrážkou.

nejen jede, ale ani nerezne, takže na závěr povyjížděčového servisu převody lehce nastříkejte silikonovým mazivem. Určitě se během zimy vyplatí minimálně jednou odšroubovat oba pedály, vyčistit závit a namazat vazelinou. V zimě se do nich totiž natáhne víc vlhkosti a hrozí, že zareznu.

Pro zimu platí víc než jindy, že neexistuje špatné poča-

INZERCE

VAŠE NOVÁ PRÁCE

OBCHODNÍ ZÁSTUPCE – DENÍK METRO

Jsme tým obchodního oddělení jedné z nejsilnějších mediálních skupin na českém trhu a jsme na to hrdí. Náš výsledek práce je viditelný a mnohdy i hmatatelný – a to v deníku i magazínu Metro. Chcete společně s námi utvářet vzhled našich novin i webu? Tak čtete dál!

Budete se s námi realizovat v(e):

- komunikaci se stávajícími klienty, se kterými udržujeme dlouhodobé vztahy
- aktivním vyhledávání nových obchodních příležitostí, jimiž si budete rozšiřovat své stávající portfolio
- mediálním poradenstvím v oblasti inzerce
- správě obchodního případu od A do Z a v komunikaci s ostatními odděleními

Chceme vás mezi sebe, protože:

- máte obchodní talent a baví vás komunikace s lidmi
- jste týmový hráč a dokážete táhnout za jeden provaz i ve chvílích, kdy by ostatní již „přetahovanou“ vzdali
- cítíte touhu se nadále vzdělávat a stát se tím nejlepším z nás
- PC berete jako nedílnou součást vašeho života
- máte zájem prožívat svůj pracovní den v kanceláři i mimo ni

Máme pro vás:

- samostatnou a různorodou práci na zaměstnanecký poměr
- moderní pracovní prostředí s výbornou dopravní dostupností
- nás - přátelský kolektiv, který je mnohdy k nezaplacení
- fixní základní mzdu, pohyblivou složku a provize včetně kvartálních a ročních bonusů
- propracovaný adaptační proces, takže vás do vody nehodíme
- možnost kariéřního růstu, pokud o něj budete stát
- příležitost podílet se na klíčových kampaních v regionu
- spoustu benefitů (5 týdnů dovolené, 2 dny sick days, stravenky, mobilní telefon a notebook)
- systematické profesní vzdělávání a příspěvky, multisport karta, příspěvek na sport a kulturu
- zvýhodněné pojištění, zajímavé mobilní tarify pro celou vaši rodinu
- firemní akce, volné vstupy do ZOO a mnoho dalšího)

Své nabídky pošlete na Katerina.Cedzova@mafra.cz

metro | DENNĚ TVĚ

TŘÍ, UŽIJETE SI HO I NA SNĚHU

Teď už stačí jen vymyslet, kterým směrem se vydat. Můžete v podstatě kamkoli. Novodobým cyklozávislákům už nejsou v zimě zapovězené ani zasněžené hřebenové cesty, pokud si pořídí „zimní“ kola se širokými plášti, takzvaná fatbike. Záleží ale na tom, jak moc vás budou mít rádi běžkaři. Určitě si rozmyslete, jestli se budete držet silnic, kde vás nečeká náledí. V takovém případě stačí trekové kolo s užšími plášti.

V okolí Prahy se nabízí například cesta podél Labe na Neratovice, na cyklostezkách se přece jen nebudete jako v létě vyhybat bruslařům. Jižním směrem se dá zkombinovat putování po cyklostezkách a okreskách až na Konopiště a pak třeba přes Benešov a Čerčany a Ladův kraj zase do hlavního města. Tady bych se ale přimlouval už za klasické horské kolo se širokými plášti a drsnějším dezénem, cesta vede místy lesem. Na co určitě v zimě pamatuj-

te, je kvalitní osvětlení. Dny jsou krátké, šero ale bývá i přes den, a když začne sněžit, malá blikáčka vzadu a vpředu opravdu nestačí. Pořádné přední světlo vyjde

sice na dva až tři tisíce korun, ale svítí jako reflektor auta či motoroky a vydrží ve středním režimu svícení několik hodin. Pro jistotu se vyplatí i reflexní vesta přetažená přes

batoh a reflexní pásky kolem kotníků.

Při nízkých teplotách myslíte také na svůj mobil. Pokud ho vozíte v kapse nebo v batůžku, zabalte ho do

dvou až tří starších zimních ponožek. Baterie vám potom vydrží určitě o pár hodin déle. Na škodu není ani powerbanka s dostatečnou zásobou energie. **PAVEL HRABICA**

INZERCE

Přejeme Vám zdraví a štěstí v roce 2020

PENNY.

OTEVÍRACÍ DOBA

| | |
|--------------------|--------------|
| 27. - 30. 12. 2019 | 7:00 - 21:00 |
| 31. 12. 2019 | 7:00 - 17:00 |
| 1. 1. 2020 | MÁME ZAVŘENO |



Nebojte se sněhu. MAFRA

Kam vyrazit

Několik tipů na cyklovýlet od prosince do února.

- Bývalý vojenský prostor Brdy není příliš přeplněný ani v létě, ale v zimě je téměř liduprázdny. Bez nabitěho mobilu na Brdy určitě nejezděte. Pro případ nehody se vyplatí nainstalovat si aplikaci Záchranka. Ta totiž určí při volání automaticky polohu. Vysvětlovat, že jste asi pět kilometrů od Toky, záchranářům v této krajině moc nepomůže.
- Pro pohodovou jízdu bez kopců se vydejte třeba po Labské cyklostezce z Litoměřic do Ústí nad Labem.
- Z mimopražských výletů není k zahoezení cesta z Jihlavy podél stejnojmenné řeky až do Třebíče. Trasa vede po cyklostezkách, polních a lesních cestách i silnicích.
- Námí doporučená délka zimních vyjížděk? Do 100 kilometrů.

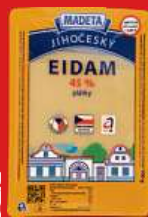
Z NAŠÍ AKČNÍ NABÍDKY

PÁ 27. 12. - ÚT 31. 12. 2019



POMAZÁNKA KARLOVA KORUNA
různé druhy
135 g
100 g 11,78 Kč

15,90



SÝR JIHOČESKÝ EIDAM
přírodní 45 % t. v. s.,
uzený 44 % t. v. s.,
plátky
100 g

19,90

26,90

20%



VEKA TUKOVÁ
krájená, balená
360 g
100 g 5,53 Kč



12,90

19,90

35%



OKURKA SALÁTOVÁ
1 ks

11,90

16,90

29%



HRNKOVÉ RŮŽE
1 ks

49,90

99,90

40%

99,90

149,90

40%



ČERSTVÁ VEJCE
velikost L
6 ks | 1 ks 2,82 Kč

16,90



VEPŘOVÁ KRKOVICE
bez kostí, balená ve vakuu
cena za 1 kg

99,90



OKURKY MACHLAND
670 g, PP 350 g
100 g 5,69 Kč

19,90

23,90

16%



ČOČKA VELKOZRNÁ PENNY
500 g | 100 g 3,38 Kč

16,90

19,90

15%



CHIPSY LAY'S®
Fromage, Salted, Strong Chilli & Lime
140/130 g
100 g 14,21/15,31 Kč

19,90



PIVO VELKOPPOVICKÝ KOZEL
světlé výčepní
0,5 l | 1 19,80 Kč
záloha na lahev 3,- Kč

9,90

13,90

28%



COCA-COLA, COCA-COLA ZERO
1,75 l
1 110,80 Kč

18,90



BOHEMIA SEKT DEMI SEC
0,75 l
1 118,53 Kč

88,90

149,90

40%

Chyby v tisku vyhrazeny. Uvedené ceny jsou v Kč. Ceny jsou bez dekorace. Mohou být použity ilustrační fotografie. Vyhrajujeme si právo změn v balení a variantě nabízeného zboží. Pokud v důsledku nečekaně vysoké poptávky dojde k nedostatku určitého zboží, omlouváme se Vám a děkujeme za pochopení. Odběr možný jen v obvyklém množství (tj. max. 6 ks na osobu a den, trvanlivé mléko max. 24 ks na osobu a den, lahvé pivo max. 40 ks na osobu a den, není-li uvedeno jinak). *Taktó označené produkty nenahradí do stálého sortimentu, mohou být tedy dodány na příslušné prodejny v menším množství, a z toho důvodu jedinečná nabídka, a z toho důvodu jedinečná nabídka na toto zboží platí pouze první den uvedeného období akce. Tento dokument není nabídkou (návrhem na uzavření smlouvy) ani vyzovem k podávání nabídek. Jde o dokument určený pouze k marketingovým a propagačním účelům. Vzhledem k faktu, že společnost Penny Market s.r.o. pravidelně provádí kontrolu na přítomnost reziduí používaných chemických látek při pěstování ovoce a zeleniny, shledává občanské sdružení Zdravá potravina, z. s., (Fér potravina) tyto produkty jako nezávadné. Více na www.penny.cz.

VÝPRODEJ V ELECTRO WORLDU

Vánoční otevírací dobu naleznete na našich webových stránkách: www.electroworld.cz, nebo na našich prodejních.

11 % SLEVA

NA VŠECHNY NOTEBOOKY
NAD 10 000 Kč



-31 %

Sleva 488 Kč

1 111,- ~~1 599,-~~

VERBATIM STORE 'N' GO 1 TB
Externí HDD

1063892

1 TB | USB 3.0 | Windows/Mac OS

USB kabel v balení • software Nero BackItUp • Burn Essentials • Nero Express



-28 %

SAMSUNG
Galaxy S10e
Android chytrý telefon

2045550 - 2

5,8" | 2 280 x 1 080 | Android 9.0
12 + 16 Mpx | 128 GB

Super AMOLED Infinity-O displej • 6 GB RAM • IP68 • profesionální fotoaparát • baterie 3 100 mAh • bezdrátové sdílení energie

Sleva 5 500 Kč

13 990,- ~~19 490,-~~



20 % SLEVA

NA VŠECHNY HRY



11 % SLEVA

NA VŠECHNY TABLETY
NAD 4 000 Kč



-20 %

SAMSUNG
GALAXY A10
Android chytrý telefon

2054337, 2054336

6,2" | 1 520 x 720 px
13 Mpx | 32 GB | Dual SIM

Infinity U displej • 8jádrový procesor • 2 GB RAM • selfie 5 Mpx • baterie 3 400 mAh • Android 9.0

Sleva 800 Kč

3 190,- ~~3 990,-~~



ELECTRO WORLD

www.electroworld.cz

Platnost od 27. do 31. 12. 2019, nebo do vyprodání zásob.

BEZ STAROSTÍ

VÝPRODEJ V ELECTRO WORLDU

Vánoční otevírací dobu naleznete na našich webových stránkách: www.electroworld.cz, nebo na našich prodejních.

-28 %



Sleva 5 546 Kč

14 444,- ~~19 990,-~~

SAMSUNG UE55RU7472
4K Smart LED televizor

2048486

139 cm | podpora O2 TV | DVB-T2/C/S2 | A

3x HDMI • 2x USB • Dynamic Crystal Color • Supreme UHD Dimming
• 10bit barvy • kovový Smart ovladač • aplikace O2 TV

-30 %



Sleva 3 000 Kč

6 990,- ~~9 990,-~~

THOMSON 43UE6400
4K Android LED televizor

2055466

108 cm | 1 200 PPI | DVB.T2/C/S2 | A+

3x HDMI • 2x USB • Android 9.0 • bluetooth • Wi-Fi • zvuková technologie
Dolby Audio • technologie HDR

-40 %



Sleva 9 000 Kč

13 499,- ~~22 499,-~~

PHILIPS EP5340/10 LATTEGO
Plně automatický kávovar

2037293

15 Bar | vodní zásobník 1,8l | keramický mlýnek

• 5 stupňů nastavení intenzity • přednastavení oblíbených káv • přednastavení
oblíbených káv

-50 %



Sleva 3 000 Kč

2 999,- ~~5 999,-~~

PHILIPS FC8741/09
Sáčkový vysavač

2041709

650 W | operační rádius 12 m | 66 dB

teleskopická trubice • antialergický filtr • indikátor zaplnění sáčku • re-
gulace výkonu

-33 %



Sleva 6 000 Kč

11 990,- ~~17 990,-~~

SAMSUNG RB37J5225SS
Kombinovaná chladnička

1092909

A++ | 269l + 98l | 259 kWh/rok | 38 dB

All-Around Cooling • invertorový kompresor • LED vnitřní osvětlení • Fresh Zone • V x Š
x H: 201 x 59,5 x 67,5 cm

-41 %



Sleva 3 935 Kč

5 555,- ~~9 490,-~~

CANDY CS4 1262D3/2-S
Automatická pračka

2001439

A+++ | 6 kg | 8 900 l/rok | 58/79 dB

1 200 ot./min. • LED displej • ochrana proti přetečení • dětská pojistka • V x Š x
H: 85 x 60 x 43,2 cm

ELECTRO WORLD

www.electroworld.cz

Platnost od 27. do 31. 12. 2019, nebo do vyprodání zásob.

BEZ STAROSTÍ

Americký spisovatel Mark Twain (1835–1910): „Nikdy neříkej pravdu někomu, kdo si (tajenka).“

| PRAMEN | BÁSNÍCI | STOUPENEC PROTESTAN- SKÉHO NÁB. SMĚRU | PRVEK ZN. FE | MRAVOVĚDA | TRUTNOV (ST. SPZ) | ČÁST VOZŮ | STERILITA | SPŘEŽENÍ (ZAST.) | OČISTA PRÁDLA | SLOVNÍ POMOCI | STŘEŠNÍ LEPENKA | SMOTANÁ | ČÁST PODSVĚTÍ (ŘECK. MYTOL.) |
|--|---|--|---|------------------------------------|---|--|-----------|--|------------------|----------------------------------|------------------------------------|-------------------|---------------------------------------|
| ZÁVODY PRŮMYSLOVÉ AUTOMATI- ZACE (ZKR.) | | | HRACÍ ZNÁMKA | | | | | LIMONÁDA S CITRO- NOVOU PŘÍCHUTÍ | | | | | |
| DOMAŽLICE (ST. SPZ) | | | POUZDRO VOJENSKÝ ODVOD (ZAST.) | | | | | VLAJKA NÝRSKÝ PODNIK | | | | | |
| LÉK NA VLASY (NÁZ.) | | | | | | DESKY NA SPISY JMÉNO HERCE DELONA | | | | | | | |
| ŠPALEK (NÁŘ.) | | | | | NENASYCENÉ UHLOVODÍKY RYCHLÝ BĚH | | | | | | EXABAJT (OZN.) ČASTO SNÍT | | |
| TAJENKA | | | | | | | | | | OXID CÍNATÝ (VZOR.) ODTÁTI | | | |
| ŠLÁGR | TRENČÍN (ST. SPZ) MEGAPAS- CAL (ZN.) | | | CHOROBA REVY JMÉNO MLÁDKA | | | | JIRÁSKŮV ROMÁN MÍSTO NA STOUPNUTÍ | | | | | |
| ZÁCHVĚV | | | RUSKÉ ŽENS. JMÉNO JMÉNO DESTINNOVÉ | | | | | NA STÉM MÍSTĚ (MN. Č. STÁTNÍ OBL. ARCHIV (ZKR.) | | | | ZESILENÝ ZÁPOR | LITINOVÝ PLÁT NA PLOTNU |
| INŽENÝRSKÉ A PRŮMYSL- OVÉ STAVBY (ZKR.) | | | PATŘÍCI EVĚ (STR. R.) RYCHNOV N. KN. (ST. SPZ) | | | | | BÝT VZPŘÍMEN OPAK "HYJO" | | | | | |
| KOMEDIANT | | | | | | SVÁZANÁ | | | | | | | |
| POM.: ALKENY, ASENT, DOD, ETUJE, IRINA, OKULA, SNO, SPŘEŽÍ, TNO, TUD | PAZNEHTNÍK (BOT.) | | | | | SUŽOVATEL | | | | | | | |

AUTOR KŘÍŽOVKY: JAROSLAV VANĚČEK

Tajenka: j! nezaslouží!

INZERCE

PŘEDÁVEJ RADOST DÁL

Blanka se m... otevřít v 7...
Věřt tomu, či... skopce je ur... Zanech... seky p...

Susku u nás zvoní hrana
Retězec se potýká s velký...
...běh... loží skopčil

SAMPTONNAI SE DEŽÍ
CIZINCI REZERVUJÍ OSTOŠEST, HOTELY HLÁSÍ TĚMĚR PLNO

metro
Největší deník v ČR

Čtvrtek, 23. dubna 2015
Č. 28, www.metro.cz
Složek 1400, 1400 Kč
MNO. 147
MNO. 147

Zakázala otc...
...idovat

metro
MOJE MĚSTO, MOJE METRO

Čistička a chlazení lodě z řeky

V doku u Děčína je Florentina, jedna z největších českých hotelových lodí.

Pod českou vlajkou brzdí Florentina vody již deset let a s délkou 80 metrů a šířkou téměř 10 metrů patří mezi

největší. Loď, která je poháněna celkem čtyřmi moderními nízkoemisními motory, je vytažena na břeh a prochází tradiční zimní údržbou.

„Abychom do lodi dostali čističku odpadních vod, musíme loď z boku rozřezat. Pak se celý komponent vloží do strojovny a vše se namontuje na své místo. Na lodích obecně většinou neexistuje žádný



Lod' Florentina je kvůli zimní údržbě na břehu. 4x ARCHIV

velký otvor pro tyto účely. Je to standardní postup," popisuje strojník lodi Michal Trešl. „Potom se zase vše zavazí a nikdo nic nepozná," dodává a ukazuje na místo, kde se bude pracovat.

Čistička bude umístěna přímo ve strojovně, kde se také nachází veškeré technické vybavení lodi, bez kterého by nemohla plout. „Máme tady celkem pět motorů Caterpillar. Podle mě je to jistota. Jsou to stabilní stroje, na které je spoleh, nikdy se nepokazí," říká strojník Trešl a ukazuje žluté diesellové mašiny.

„Co je také zajímavé, že všechny stroje chladíme vodou z řeky. V létě tady máme pěkné vedro, ale dá se to vydržet," dodává pan Trešl.

„Zásadní je také bezpečnost, celou strojovnu i lodi vede hasičí systém, který by v případě nutnosti uhasil požár. Za dobu, kterou jsem na vodě, se to ale ještě nikdy nestalo," říká strojník. Strojovna lodi Florentina se nachází v zadní části, kam normální cestující nebo ubytovaní nemají přístup. Pro ty jsou na lodi připraveny kajuty, restaurace, salonek nebo venkovní terasa. O celkový chod lodi se stará osmnáctičlenná posádka. Jde o technickou posádku i zaměstnance, kteří pečují o komfort cestujících.

V rámci údržby Florentina v tuto chvíli také nemá lodní šrouby ani hřídele. „Když se podíváte na kormidlo, má v sobě velkou díru. Tu musíme vždycky udělat, abychom vyndali hřídel, jiná cesta nevede. Jakmile vše nainstalujeme zpět, kormidlo zase zavazíme," ukazuje díru o průměru 20 centimetrů. **MET**



Jeden z motorů



Záběr na Florentinu



Filtry motoru

INZERCE

VSTUPTÉ DO NOVÉHO ROKU STYLOVĚ

Značka



Vyniká vysokou krycí schopností a odolností vůči otěru. Díky plochému štětku se snadno nanáší. K dostání v několika variantách odstínů pro dokonalou silvestrovskou manikúru.



trend IT UP

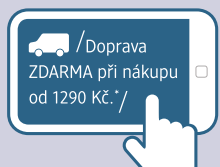
N.1

lak na nehty

6 ml, více odstínů

39⁹⁰
Kč

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Běžky. Nechcete mazat? Zkuste mohérový pás

Jak správně jezdit a jak se vybavit? Deník Metro si povídá s odborníky. Do stopy populárních běžkařských závodů se může postavit každý. Každoročně tisíce amatérských lyžařů vyrazí třeba na Jizerskou padesátku. Ale vydat se na start bez přípravy a vybavení nelze.

Zřejmě každý Čech má v paměti úspěchy Kateřiny Neumanové nebo Lukáše Bauera v běžecké stopě. Jak snadno to v jejich podání vypadalo v televizi, rozhodně není automatické pro každého.

„V začátcích určitě doporučuji klasickou techniku, protože je fyzicky méně náročná. Bruslení je těžší," říká Jiří Suchý z Univerzity Karlovy Fakulty tělesné výchovy a sportu. A jak se dá technika tréno-

vat? „Pracujte na rovnováze, například stáním na jedné noze. Také je důležité kontrolovat si prohnutí v bedrech a snažit se o dlouhý skluz s dynamickou prací v bocích," radí Suchý a dodává, že je dobré mít také sílu v rukou. Současným trendem ve Světových pohárech je podle Suchého „běh s lyžemi", který perfektně ovládá současná hvězda běžeckého lyžování, Nor Johannes Hosflot Klebo. „Místo dlouhého skluzu rychle vyběhnout na kopec je podmíněno specifickou silovou připraveností a skvělou technikou," uvádí Suchý.

Běh na lyžích je také prospěšný pro zdraví. Lékaři u tohoto pohybu oceňují pozitivní vliv na srdečně-cévním systémem a pohybový aparát. Jde

o ideální způsob, jak předejít vysokému krevnímu tlaku.

Jen pozor, abyste po výkolu na běžkách nestonali například z důvodu, že jste nebyli správně oblečení. Ostatně počasí na horách se mění velmi rychle. „Zkušenější sportovci říkají, že neexistuje špatné počasí, pouze nevhodné oblečení. Dobrá poučka zní, že vám na začátku musí být chladno, možná až zima, ale nebojte, určitě se zahřejete. V proměnlivějším počasí si přibalte bundu s membránou proti větru," říká zkušený závodník a majitel LBS sportu Martin Vítek.

Podle něj je také lepší mít kvalitní vybavení i co se týče samotných lyží, hůlek či bot. „Základem jsou speciální lyže buď na klasiku, nebo na

skate, tedy bruslení. Hitem současnosti jsou takzvané skionové lyže. Jedná se o lyže na klasiku s mohérovými pásy v odrazové zóně, které nahrazují stoupací vosk. Je to stejný princip jako na skialpech. V praxi to znamená, že už nemusíte mazat na odraz a sledovat aktuální podmínky, protože mohér funguje ve všech situacích," říká Vítek.

Důležité jsou také speciální dobře vyzkoušené a vybrané boty, a proto je nezbytné pořídit si je v obchodech s kvalitní nabídkou, aby si člověk vybral opravdu ty pravé. Co se týče holí, jsou na výběr hlavně karbonové a hliníkové a délka se volí podle techniky, kterou daný člověk preferuje. Oblíbená jsou poutka odmímatelná od madel holí.

„Základní sportovní vybava se vejde do částky mezi osmi až deseti tisíci korunami. U závodní vybavy je to klidně i padesát tisíc," dodává Vítek. **PUR**

Závody v Česku

Pokud si chcete zalýžovat, vyrazte na některý ze závodů.

• **Memoriál Radky Máchové**
(11.–12. 1.)
<https://lokomotivateplce.cz>

• **Jilemnická 50** (25.–26. 1.)
<https://www.skijilemnice.cz/web/jilemnicka50>

• **Jizerská 50** (7.–9. 2. 2020)
<https://jiz50.cz/>

Sport v roce 2020. Vrcholem budou olympijské hry v Tokiu

Sportovní událost číslo 1 je pro příští rok jasná.

Na přelomu července a srpna 2020 pohltnou pozornost sportovních fanoušků po celém světě olympijské hry v Tokiu. Zásadních sportovních akcí však bude mnohem více. Hokejový šampionát zamíří do Švýcarska, fotbalové Euro obkličí celý kontinent. Do Česka zamíří Světový pohár v biatlonu či evropské mistrovství v judu.

Přinášíme předběžný přehled nejzajímavějších sportovních událostí roku 2020.

Leden

26. 12. až 5. 1. MS hokejistů do 20 let – Ostrava a Třinec

5. až 17. 1. Rallye Dakar – Saúdská Arábie

10. až 26. 1. ME házenkářů – Rakousko, Norsko, Švédsko. Český tým hraje ve skupině v Rakousku.

10. až 12. 1. ME v rychlobruslení – Heerenveen

11. 1. ME v indoor veslování – Praha

18. až 19. 1. Závody SP v běhu na lyžích v Novém Městě na Moravě

20.–26. 1. ME v krasobruslení – Štýrský Hradec

Únor

1. až 2. 2. MS v cyklokrosu – Dübendorf (Švýcarsko)

13. až 23. 2. MS v biatlonu – Anterselva

13. až 16. 2. MS v rychlobruslení na jednotlivých tratích – Salt Lake City

28. až 29. 2. Závody SP v akrobatickém lyžování (Big Air) – Deštňe v Orlických horách

28. až 1. 3. MS v rychlobruslení ve víceboji – Hamar (Norsko)

Březen

2. až 8. 3. Závody SP v biatlonu – Nové Město na Moravě

13. až 15. 3. Halové MS v atletice – Nanking (Čína)

16. až 22. 3. MS v krasobruslení – Montreal

20. až 21. 3. Závody SP freestyle snowboardistů (slopestyle) – Špindlerův Mlýn

Květen

1. až 3. 5. ME v judu – Praha

6. až 7. 5. Olympijská kvalifikace v rychlostní kanoistice – Račice

7. až 10. 5. Závody SP v rychlostní kanoistice – Račice

8. až 24. 5. MS v hokeji – Curych, Lausanne

20. až 24. 5. Turnaj World



Japonské hlavní město už je na největší sportovní svátek příštího roku připraveno. AP

Tour v plážovém volejbalu – Ostrava

22. až 24. 5. Závody SP horských kol – Nové Město na Moravě

27. 5. Finále fotbalové Evropské ligy – Gdaňsk

30. 5. Finále fotbalové Ligy mistrů – Istanbul

Červen

12. 6. až 12. 7. Fotbalové EURO 2020 – 13 měst Evropy

23. až 28. 6. Olympijská kvalifikace basketbalistů – Srbsko, Litva, Chorvatsko, Kanada. Český tým hraje v kanadské Victorii.

Červenec

24. 7. až 9. 8. Olympijské hry 2020 – Tokio

Srpen

16. až 23. 8. MS ve veslování – Bled (Slovinsko)

25. 8. až 6. 9. Paralympijské hry 2020 – Tokio

26. až 30. 8. ME v atletice – Paříž

29. až 30. 8. Závod SP v triatlonu – Karlovy Vary

Září

12. 9. až 4. 10. MS ve futsalu – Litva

18. až 20. 9. Závody Světové

ho poháru ve vodním slalomu – Praha

Říjen

Nashville–Boston, hokejová NHL – Praha (datum později)

Listopad

29. 11. Závěrečný závod MS formule 1 – Abú Zabí

Prosinec

4. až 12. 12. MS florbalistů – Helsinky

4. až 20. 12. ME házenkářek – Dánsko, Norsko

26. 12. až 5. 1. 2021 MS hokejistů do 20 let – Kanada **MET**

INZERCE

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, palác koruna, Praha 1, po-pá 8.30 -17.00 hod. Tel: 225 065 177, 178

Intimní

E.M.A. Europe sro, PO Box 14, Praha 05, 110 05, tech. zaj. Materna, od 10let, 1sms/50Kč, 1min/80Kč včDPH, max. délka hovoru 15 minut, www.ema.cz, www.platmobilem.cz



• **VELKÁ PRAŽSKÁ PRSA!** Napiš si o jejich fotky SMS ve tvaru 90KVB a text na 909 15 50



• **Ráda bych** našla toho správného chlapa, kterému nemusím nic slibovat a který bude diskrétní. Jde mi pouze o sex! Eva 48. Zavolej na 909 80 50 40 nebo mi pošli SMS na 909 15 45 s kódem 47EUL a tvůj text!

Nemovitosti - poptávka

Koupím ihned rod. dům nebo pozemek v Praze a okolí.

Financování mám zajištěno, hotovost. Právní vady nevaďí, dluhy a exekuce uhradím. Realitní kanceláře prosím nevolejte.

Kontakt: 725 719 745

Koupím chatu, chalupu do 50 km od Prahy, v dobrém i špatném stavu. Děkuji za nabídku. **Tel.: 725 911 070**

• Koupím byt nebo dům v Praze, zaplatím požadovanou cenu a nechám bydlet nebo dožít. Vše na dohodě 777603019.

Výměny

• Zajistíme výměnu vaší nemovitosti rozdíl ceny doplatíme, vybrat si můžete i z našich nemovitostí, které vlastníme 774335503.

Starožitnosti

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.

Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz

• STAROŽITNÍK koupí: obrazy, knihy, grafiku, sklo, porcelán, hodiny, šperky, mince. Děkuji za nabídky, starožitník Dynt. Tel. 702756100

Práce - nabídka

Čerpač stanice TOME GAS Jižní spojka Praha 10 přijme:

OBSLUHU NA HPP 17 000 – 18 000 Kč/měsíc pouze pro zájemce s inval. důchodem/ZPS Pízeňská ul., Praha 5 přijme:

OBSLUHU NA HPP (pokladní) 22. 000 – 25.000 Kč / měsíc Tel.: p. Dubský 727 871 595

Byty - poptávka

Koupím jakýkoliv byt v Praze jako investici pro děti.

Právní vady, exekuce nejsou překážkou. Záloha a platba ihned. V bytě můžete dále bydlet. RK nevolat. **Tel.: 601 522 292**

Knihy a časopisy

KNIHY A NÁBYTEK z pozůstalosti koupím. Přijedu – odvezu.

Volejte prosím na tel.: 739 519 629 nebo pište na e-mail: jcortes@atlas.cz



přidejte se k nám.

Lidé jsou základem naší společnosti.

Přijímáme **PRACOVNÍKY OSTRAHY** (vhodné i pro OZP)

- Nadstandardní hodinová mzda
- Dlouhodobá spolupráce
- Týdenní výplata záloh

Bezplatná linka 800 100 187 www.ssi.cz

Nemovitosti - nabídka

JURIS REAL real estate

Společná realitní a advokátní kancelář

JURIS REAL spol. s r.o.

ihned vykoupí či zprostředkuje prodej rodinného domu, bytu, chaty, pozemku. Vyřešíme právní vady, dluhy, exekuce i privatizaci. Okamžitá výplata zálohy.

Tel.: 777 306 103

www.vykuppraha.cz



Německo láká rodiny s dětmi

Vyzkoušeli jsme dětský ráj na jihu Německa.

Zmrzlina zdarma po celý den a volné skipasy na sjezdovky, které jsou vzdáleny jen pár sto-

vek metrů od hotelu. Zní to parádně, podle fotek je Kinderhotel Oberjoch v Algovských Alpách kousíček od hranic s Rakouskem místem pro ideální rodinnou dovolenou. A je to tak. Pokud budete akceptovat poněkud vyšší cenu za pokoj vykoupenou luxusem a individuálním přístupem personá-

lu, lze tady strávit několik dní plných relaxu, sportu a gastronomických zážitků.

Oberjoch je nejvýše položenou horskou vesnicí v Německu, kde jsou vleky a lanovky. Po stráních je tam pár rozházených chalup, nedaleký pivovar Hirschbräu vaří pro zdejší penziony vlastní pivo Jöchler Bier,

a když zapadá slunce nad štíty vápencových hor, přijdete si tam jako v kýčovitém obrázku z katalogu.

Lyžaři najdou v okolí přes 30 kilometrů sjezdovek spíše mírnějšího rázu, přičemž nejlepší nabídku má právě Oberjoch, který byl německým lyžařským svazem oceněn jako

nejlepší lyžařská oblast pro rodiny.

A pak je tu jedna velká budova s nazdobenými vánočními smrkem, venkovním bazénem, ze kterého se v zimě kouří, a saunami s panoramatickými okny: dětský hotel, který má pro své zimní hosty neodolatelnou nabídku. Bezplatné jízdenky na skibus i lanovky a vleky obsluhující lyžaře na protějším kopci. A co víc, díky kartě, kterou dostane každý člen rodiny hned při příjezdu, můžete využít i tři nedaleké sáňkařské dráhy.

Minulý podzim byl Kinderhotel přestavěn, aby rodinám poskytl více prostoru v nových apartmánech. Také byla přepracována velká panoramatická koupací a saunová část, která má nyní kromě 128 metrů dlouhého toboganu a několika bazénů i samostatnou dětskou a rodinnou saunu, stejně jako spa vyhrazené výhradně pro dospělé.

Pokud si budete myslet, že ještě po lyžování najdete špetku síly, můžete s dětmi vyzkoušet elektrické motokáry na vnitřní dráze nebo soft-play – obrovské hřiště plné prolézaček vyrobených z molitanů a „bazénků“ naplněných plastovými kuličkami.

Dospělí jistě ocení zdejší vinový bar, a pokud zatouží po klidu, žádný problém: pětadvacet animátorů umí zabavit děti od batolecího až do teenagerského věku ve třech dětských klubech třináct hodin denně.

PETR HOLEČEK
petr.holecek@metro.cz

V číslech

6

Pokud se nebudete zdržovat, do Oberjochu dojedete z Prahy autem za šest hodin. Do Mnichova jsou to čtyři hodiny, pak už jen dvě hodiny po okreskách.

128

Tolik metrů má tobogan, který můžete sjet na nafukovacím kole. Je to nejdelší hotelový tobogan v Německu.

1200

Hotel stojí v nadmořské výšce 1200 metrů. Venkovní bazén má stejně jako vnitřní 30 stupňů Celsia, ale i tak si raději na koupáčku vezmete kulicha.

90

Na tolik stupňů je vyhřátá finská sauna, ze které je nádherný výhled na štíty hor.

Více na www.oberjochresort.de

INZERCE

VSTUPTÉ DO NOVÉHO ROKU STYLOVĚ

Značka 

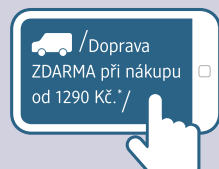
Dodá vlasům výrazný lesk bez nepříjemného slepování, či pocitu zatížení. Díky extra silné fixaci váš účes vydrží i ty nejnáročnější taneční figury.



Balea
Glossy & Shine
lak na vlasy
300 ml

39⁹⁰
Kč
13,30 Kč za 100 ml

www.dm.cz
www.facebook.com/dm.cesko
[instagram.com/dm_cesko](https://www.instagram.com/dm_cesko)



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Tisíce světel ozařují okolí hotelu.



Z venkovního bazénu je výhled do kraje.



Sjezdovky v Oberjochu jsou vhodné pro děti.



Houby jako prolézačky v hotelovém atriu



Před hotelem je soukromá sáňkařská dráha.



Vnitřní bazén má nad sebou obří zrcadlo.

6x METRO

FOTOSTRANA



Nová éra. Dva a půl roku

Armáda Karlínská kasárna opustila v roce 2008 a od té doby historický areál leží ladem. Přesněji řečeno jeho větší část... Nádvoří a novější budovy od roku 2017 oživuje nezisková organizace Pražské centrum. „Za dva a půl roku tu byly stovky promítání, koncertů, debat, prohlídek i rodinných aktivit, které přitáhly statisíce návštěvníků – i studentů, rodičů s dětmi či seniorů,“ říká produkční kasáren Matěj Velek. Teď mezi svátky sice kasárna odpočívají, po Novém roce se tu ale opět rozjede kolotoč kulturních akcí a přednášek, které se budou konat jak venku, tak ve vytápěných prostorách. S Velkem jsme před Vánocemi prozkoumali běžně nepřístupné části areálu. Jeho spolek zajišťuje kromě programu i správu, údržbu a zabezpečení. Příští rok na jaře Pražskému centru vyprší smlouva, jedná proto o jejím prodloužení s Úřadem pro zastupování státu ve věcech majetkových, který budovu spravuje. Spolek by rád expandoval i do hlavní budovy.



Karlínská kasárna. Unikátní prostor nabízí kulturu



Výstava na nádvoří. Vzpomínají vojáci, kteří v Praze sloužili

Karlínská kasárna vznikla v roce 1844 jako odpověď na problém s kapacitně nedostačujícím ubytováním pro vojáky v hlavním městě království. Stavby se ujala firma Vojtěcha Kleina, jenž proslul jako stavitel prvního pražského nádraží – dnešního Masarykova. Jedná se o klasicistní pětipodlažní budovu, která se zachovala ve své původní dispozici a mimo několik pozdějších přístaveb na dvoře a úpravy interiérů také ve víceméně původním stavu. Kasárna zmiňuje také Hašek ve svých Osudech dobrého vojáka Švejka. Historii areálu nově připomínají informační panely na nádvoří. Jejich autoři mluvili s mnoha pamětníky.



Trocha archeologie.

Co četli vojáci?

Ve více než deset let opuštěné budově člověk objeví kouzelná zákoutí – třeba místnost polepenou nahotinkami z kalendářů nebo jinou se stěnou plnou disků na kola aut. Tady prý úřadovali údržbáři kasáren. Zjistíte také, co četli vojáci v březnu 2003, kdy USA zahájily tažení proti Iráku. Ano, deník Metro. V roce 2017 našel na nádvoří azyl Prastánek výtvarníka Františka Skály, pohádkový bar, který původně stál na Malostranském náměstí. V následujícím roce se chce spolek Pražské centrum více zaměřit na sport. Na nádvoří má být lezecká stěna i venkovní posilovna. 5x PETR HOLEČEK

Spadněte do centra metropole

Virtuální realita ve větrném tunelu vás vezme třeba do vesmíru.

Pražský hrad, Vítkov – a tamhle zelená plocha, to je Střemovka. Z ptačí perspektivy je neznám a teď na ně padám. Jsem tři kilometry nad Prahou a přitom jen metr nad zemí. Ve vzduchu mě drží proud vzduchu ve větrném tunelu a zároveň instruktor. Jako pravý parašutista si přijdu díky VR brýlím. Jsem v Hurricane Factory v Letňanech, ale za chvíli budu zase

padat nad španělským pobřežím, proletím se těsně nad mrakodrapy Manhattanu a zažiju i pád vesmírem.

Společnost Zážitky.cz spojila simulátor volného pádu s nejmodernějšími technologiemi virtuální reality a výsledek stojí za to. „Stačí se jen položit do proudu vzduchu a nechat se unášet libovolným virtuálním prostředím. Díky zapojení všech smyslů je iluze letu doslova pohlcující a podmaní si dokonce i ty, kteří se běžně bojí výšek. V tunelu jsou po celou dobu pod kontrolou instruktorů a žádné nebezpečí jim nehrozí.“ Přibližuje majitel společnosti Zážitky.cz Jan Hájek.



Praha jako na dlani

4x ZÁŽITKY.CZ

Ani já nejsem fanoušek velkých výšek, ale v simulátoru jsem si pád vyloženě užíval. Kromě brýlí jsem na sobě

měl i kombinézu a helmu. Na pár vteřin jsem dokonce zapomněl, že tohle není realita. Nejvíce se mi tep zrychlil při

pádu vesmírem. Řítíte se kolem různých předmětů a máte pocit, že o nějaký zavazujete. Naopak nejvíce jsem rozjímal nad Prahou. Seskok nad metropolí je zážitek, co zažije jen málokdo (viz box).

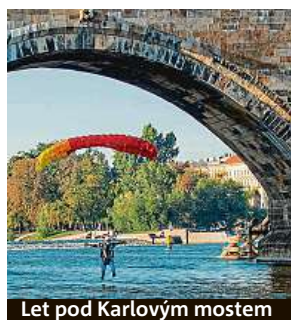
Větrný tunel je zábava sama o sobě. Závěr mé návštěvy patřil volnému pádu bez brýlí na virtuální realitu. Úsměv od ucha k uchu jsem neměl kvůli proudu vzduchu, který může dosahovat rychlosti až 270 kilometrů v hodině, ale proto, že let ve větrném tunelu je prostě skvělý zážitek. Člověk se jen musí naučit symetricky rozložit tělo. Stačí totiž jen málo a jdete do vývrtky. **MAREK HÝŘ**



Při letu vás jistí instruktor.



Virtuální vesmír



Let pod Karlovým mostem

INZERCE

VSTUPTÉ DO NOVÉHO ROKU STYLOVĚ

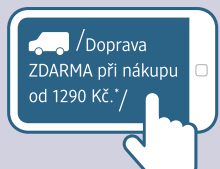
Značka 

Duhově třpytivý lesk nechá vaše rty zazářit. Lesk je obohacen o arganový olej, který pečuje o rty a dodává jim potřebnou hydrataci.



trend IT UP
Hypnosis
lesk na rty
5 ml, více odstínů
79⁹⁰ Kč

www.dm.cz
www.facebook.com/dm_cesko
instagram.com/dm_cesko



* Platí pro nákupy zákazníků zaregistrovaných a současně přihlášených v online shopu dm.cz.



Dopad do Vltavy

Všechna virtuální prostředí musí nejprve natočit parašutisté. Za záběry z Prahy je zajímavý příběh.

- Panoramatické 360stupňové video vzniklo při speciální příležitosti. Třetího září nad metropolí vyskočila pětice parašutistů. Jedním z nich byl Roman Štengl, který tímto seskokem dosáhl 20 tisíc seskoků v kariéře. To se v Česku ještě nikomu nepodařilo.
- Akce byla zajímavá i z dalších důvodů. Nejprve byla potřeba sehnat mnohá povolení. Za normálních okolností se totiž v centru Prahy na padáku vůbec lézat nesmí. Nejprve se dokonce uvažovalo, že parašutisté dopadnou na Karlův most. Nakonec ale pětice přistála do Vltavy. Dva účastníci akce dokonce těstě před přistáním proletěli pod mostními pilíři.
- Roman Štengl byl i u natáčení videa v Egyptě. Zážitky.cz právě připravují nové virtuální prostředí. Těšit se můžete na seskok nad pyramidami.

Tobogan

Let vesmírem či oblohou zažijete v Tobogan Magic Tube v Aquapalace Čestlice.

- Synchronizace pohybu a obrazu je dosaženo díky sledovacímu systému, který byl vyvinut přímo pro tento účel. Jediněný prožitek podpoří i doprovodný zvuk a přímý kontakt s vodou, jež během jízdy tobogánem proudí a vystříkává. Stačí si jen nasadit vodotěsné brýle a usednout na gumovou duši.

Golem

Teleportujte se do rudolfínské Prahy a řešte interaktivní hádanky.

- Největší atrakci ve virtuální realitě v Evropě nabízejí v hráčkářství Hamleys v 1. podzemním podlaží. V prostoru se můžete volně pohybovat a používat svoje ruce k ovládní hry. Cílem hry je najít bájněho golema. V hráčkářství můžete vyzkoušet také hororový zážitek Arachnoid.

Herna na Žižkově

Geek Room je herna, kde si můžete zahrát ty nejlepší hry pro virtuální realitu.

- K dispozici je moderně zřízené VR studio obsahující headset pro virtuální realitu HTC Vive, nadupaný herní počítač a prostory ideální pro vstup do virtuálního světa. Herna se nachází v prodejně RealGeek v Koněvově ulici (Praha 3). Více najdete na webu Geekroom.cz.

Půjčovna

VR on the road půjčuje vybavení pro virtuální realitu, kterou vám přiveze kamkoli.

- Vyzkoušet můžete sportovní i závodní simulátory. V nabídce jsou také hry pro děti nebo například populární akční hra Beat Saber (světelnými meči musíte přeseknout létající předměty). Celou nabídku her naleznete na Vrontheroad.cz. Firma vybavení půjčuje i na firemní akce či dětské dny.

Icaros

Proleťte se nad horami nebo se ponořte do oceánu a zároveň potrénujte celé tělo.

- Trenažer Icaros je futuristicky vypadající konstrukce, která je doplněná o VR brýle. Hráč zaklesnutý v balančním systému ovládá svůj pohyb ve virtuálním světě přeléváním rovnováhy na trenažeru. Icaros se hodí například na firemní akce teambuildingu. Více informací na Avatarherna.cz.

VÝPRODEJ

na  **alza.cz**



Wifiiiiiiii!



-22 %

TP-LINK Deco M4 (2-pack)

Wi-Fi mesh systém pro celou domácnost
Rychlost až 1,2 Gbit/s, pokrytí až 260 m²
Pokročilá rodičovská kontrola
Ovládání mobilní aplikací v češtině

3 199,-

2 499,-

obj. kód: TP880f

Láska na první stisknutí



-65 %

TASSIMO JOY TAS4502

Kávovar na kapsle se systémem Intellibrew
Až 40 druhů nápojů stiskem jednoho tlačítka
Automaticky připraví nápoj dle čárového kódu
Nastavitelná výška stojanu na šálky

2 890,-

999,-

obj. kód: EAN3386g1

Hlídá bez pauzy na oběd



-23 %

EZVIZ Husky Air (C3W) Full HD 1080p

Venkovní kamera s Full HD rozlišením
Oboustranný přenos zvuku
Noční vidění až na 30 m
Odolná proti rozmarům počasí dle krytí IP66

2 599,-

1 999,-

obj. kód: Ezvz01c

Podívá se vám na zoubek



-31 %

Oral-B Pro 750 Sensi Ultra Thin

Elektrický rotační zubní kartáček
Odstraní až o 100 % víc plaku než běžný kartáček
3D technologie čištění
Cestovní pouzdro

1 299,-

899,-

obj. kód: ORAKZ191

Na sport i do společnosti



-27 %

Garmin vívoactive 3

Chytré GPS hodinky s Garmin Pay platbami
Měří běh, jízdu na kole, plavání a další sporty
Výdrž baterie až 8 dní, až 13 hodin s GPS
Kompatibilní s Android i iOS chytrými telefony

5 490,-

3 990,-

obj. kód: PP630vactiv3ws

Má hrozně rááád, když může sááát!



-40 %

Rowenta RH6753WO Dual Force 2v1

Bezdrátový tyčový a ruční vysavač
Až 45 minut provozu na 1 nabití
Výkonný cyklónový systém
Štěrbínová hubice a rotační turbokartáč

4 999,-

2 999,-

obj. kód: ROWTV088

Více na **alza.cz/vyprodej**

Kup na www.alza.cz nebo volej 225 340 111

Uvedené ceny jsou v CZK s DPH a platí od 27. 12. 2019 do odvolání nebo vyprodání interních skladových zásob. Změna ceny vyhrazena, více na www.alza.cz/reklama. Aktuální ceny najdete vždy na www.alza.cz. Dárky jsou dodávány pouze do vyčerpání zásob. Akce Výprodej je platná od 25. 12. 2019 do 19. 1. 2020. Více na www.alza.cz/vyprodej