

metro



Dlabu, dlabeš, dlabeme

Výzdoba z pavučin, vyřezané dýně, čarodějnické kostýmy. To jsou pouze některé z tradičních **znaků Halloweenu**, původně keltského svátku připadajícího na **31. říjen**. Tento den **býval hranicí** mezi dvěma hlavními ročními periodami – létem a zimou. **STRANA 5**

POPCORN

Zapojit se mohou i náhodní cestující

Speciální festival o víkendu zaplní vybrané stanice metra na lince C.

Oslavy 50 let provozu metra pokračují. Od zítřka do neděle propukne na lince C Festival pro cestující diváctvo. Akci pořádá Galerie hlavního města Prahy (GHMP) ve spolupráci s Dopravním podnikem hl. m. Prahy (DPP).

Ve stanicích Kačerov, Budějovická, Vyšehrad a I. P. Pavlova se mohou zájemci i náhodní cestující zapojit do série uměleckých performancí a intervencí, které oživí architekturu metra. Půjde například o participační hry, divadelní představení či netradiční procházky.

Pestrý program

Součástí programu je například folklorní rituální očistění fontány umístěné u vestibulu stanice metra Kačerov. Rituál bude probíhat celý víkend a zároveň v neděli zakončí festival.

Návštěvníci festivalu se mohou těšit také na dvě procházky po okolí stanice metra Vyšehrad, na které je třeba se dopředu registrovat, dále na pantomimickou stolní



Projekt LCL chce ukázat, že umění do metra přirozeně patří.

DPP

hru bez pravidel ve stanici metra Budějovická a ve stanici I. P. Pavlova na kostýmní choreografii kritizující bezmyšlenkovitě cestování mezi body A a B. Detailní program jednotlivých představení je k dispozici na webu GHMP.

Celá akce se snaží intervencemi trvalého i dočasného charakteru ukázat, že umění do veřejného prostoru patří. O to se GHMP ve spojení s DPP snaží dlouhodobě. V tomto roce byly prvním počínem uměleckého projektu LCL připraveného k oslavám 50 let zahájení provozu met-

ra velkoplošné murály Michala Škapy a Matěje Olmera ve stanici Florenc.

Festivalem pro cestující diváctvo pokračuje projekt LCL druhou částí, kterou následně doplní realizace uměleckých děl ve vybraných prostorech stanic a vestibulů metra.

Umění diváci uvidí i uslyší

Odborná komise rozhodla o realizaci čtyř dočasných výtvarných instalací, které v druhé polovině listopadu zaplní stanice Kačerov, Budějovická, Pražského povstání a I. P. Pavlova.

Sloupy na nástupišti stanice metra Kačerov oživí interaktivní, minimalistická instalace od Praho! Project, do které se budou moci cestující zapojit skrze QR kódy.

Tým Petra Vykoukala se ve stanici metra Budějovická inspiroval místním Domem bytové kultury, institucí s dlouhou tradicí upevňující české nábytkářství. Instalace dekonstruované selské židle v podchodu pod Olbrachtovou ulicí u vestibulu Sever pracuje s tradičními prvky a obdivem k rukodělnému řemeslu a kontrastuje se strohým designem metra.

Ve stanici Pražského povstání Michal Kindernay vytvoří zvukovou instalaci, která originálně zvýrazňuje upozaděnou stránku metra – větrací systémy a výdechové komíny. Autor se soustředí na zvuky, které běžný cestující ignoruje a zároveň upozorňuje na architektonickou hodnotu části metra, kterým často hrozí demolice.

Výtvarný samouk Vojtěch Proske do projektu LCL přináší malířský talent, kterým ilustruje svůj zájem o město a jeho dopravní uzly. Malba, která bude v nočních provozních výlukách vznikat ve stanici I. P. Pavlova v okolí výtahové šachty, pracuje s prvky street artu a graffiti. **MET**

VÝROČÍ

50

Název projektu LCL je přesmyčkou zkráceného zápisu 50 let ččka. První L je latinsky 50, druhé je zkratka pro „let“. **MET**

Madisonské mosty ve Spirále

V multizánrovém prostoru Nová Spirála na pražském Výstavišti se 7. listopadu uskuteční premiéra činohry Madisonské mosty. V představení známém z filmového zpracování stejnojmenné knihy Waltera Roberta Jamese se v hlavních rolích představí Vanda Hybnerová a Jan Révai. Režijní koncept se odvíjí od kontrastu velké arény a čistě komorního příběhu s dvěma postavami. Nová Spirála, která navazuje na divadlo uzavřené v roce 2002 po povodních, otevřela letos 3. října. Dominantou nového kruhového sálu s kapacitou 800 míst jsou dvě otočná teleskopická pódia. **ČTK**



DECOLED

Světla se vrací

Více než stovka světelných soch a objektů tvořená dvěma sty tisíci světly ode dneška rozzáří areál v Dolních Vítkovicích. Světelný park „Světla vyprávějí...“ se opět vrací do Ostravy a tentokrát přináší zářící podívanou inspirovanou světem sci-fi. Výstava bude otevřena do 12. ledna 2025 každý den po setmění. Víly, jednorožci, princezny, kouzelné žáby a zářící labutě se pro změnu rozzáří v zámeckých valech v centru Pardubic. Zde Světelný park zahajuje sezonu 6. listopadu. V Ostravě vyjde základní vstupné na 270 korun, v Pardubicích na 230 korun. **MET**

INZERCE

NEPORAZITELNÉ

Toffifee

• 125 g • 100 g = 27,92 Kč
bez Aplikace / 23,92 Kč
Aplikace

~~54,90~~

-45%

29⁹⁰

BEZ APLIKACE **34⁹⁰**

Česká chuť
Trvanlivé mléko
1,5%

• 1l
▼ 10,90 Kč

**BĚŽNÁ CENA
20.90**

10⁹⁰

BEZ APLIKACE **12⁹⁰**

**MAXIMÁLNE
25 ks
v den**

Jacobs Velvet

• instantní káva • 180-200 g
• 100 g od 69,95 Kč bez Aplikace /
od 64,95 Kč Aplikace
▼ 129,90 Kč

**BĚŽNÁ CENA
199.-**

129⁹⁰

BEZ APLIKACE **139⁹⁰**

**BĚŽNÁ CENA
87.60**

49⁹⁰

BEZ APLIKACE **54⁹⁰**

Pizza Ristorante

• 216-365 g
• 100 g od 15,05 Kč
bez Aplikace / od
13,68 Kč Aplikace
▼ 49,90 Kč

albert

STOJÍ ZA TO JÍST LÉPE

** Nejnižší cena za posledních 30 dní u nás.

NEPORAZITELNÉ - produkty, jejichž cena byla nejnižší ve srovnání s cenou uvedenou v letáčích vybraných obchodních řetězců ke dni tisku letáku 23. 10. 2024. Nelze garantovat, že cena produktů označených jako **NEPORAZITELNÉ** zůstane nejnižší po celou dobu platnosti letáku. Více na www.albert.cz/neporazitelne. Ceny platí v prodejnách Albert od 29. 10. do 5. 11. 2024 nebo do vyprodání zásob v jednotlivých prodejnách. Seznam všech prodejen na www.albert.cz.



NEWS

ZPRÁVY Z OKRESŮ NA METRO.CZ – VYFOŤTE QR KÓD

GENERAČNÍ MIX

Dělení na generace se neustále mění. Každá má své hranice a své názvosloví.

- Za dvě válečné generace se považovali ti, kteří přežili první a druhou světovou válku.
- Ročník 21 z roku 1957 byl nejen název filmu, ale i věková kategorie mladých lidí, kteří se narodili v roce 1921 a byli z protektorátu hromadně povoláni na práci v Říši.
- Husákovy děti je termín pro děti narozené po roce 1970 v období normalizace. Jejich hymnou je píseň 1970 od skupiny Chinaski.
- Devadesátková generace. Tak si říkají ti, kteří naplno prožívali společenské změny po roce 1989.
- Mileniálové, lidé narození na začátku osmdesátých let minulého století. Někteří se jim říká i generace Y.
- Generace Z se narodila přibližně mezi lety 1996 až 2009. PH

Vyznávají čisté hodnoty, ale žijí spíš „špinavě“



Mendelova univerzita v Brně zkoumala odpady ve směsných kontejnerech a zjišťovala, kolik lidí vyhodí potravin. Snaží se tím upozornit na plýtvání. MAFRA

Vyznáváme zdravý životní styl. Chceme čistý vzduch a trvalou udržitelnost. Hlásíme se k zelené budoucnosti. Za všemi slovy ale hledíme skutečné činy.

Telefon z recepce nebo zvuk domovního zvonku. Ohlašuje se kurýř. Právě dorazil s objednaným jídlem. Mladý zákazník přebírá zásilku. Kurýř na elektrickém kole mu přivezl oběd. Objednávka dorazila ekologicky. Obsah ale už tolik „greendalově“ nevypadá. Igelitová taška, krabička z plastu.

Kážou vodu, pijí víno? Plýtvají i z ne zkušenosti

Ačkoli řada průzkumů a studií tvrdí, že zástupci generace Z (viz box) mají ekologické chování ve své DNA, reálný život je usvědčuje z opaku. Lidé v této věkové kategorii totiž patří k významným zákazníkům rychlého občerstvení, kterým dodávají jídla domů nebo do kanceláře, a při této činnosti se jednorázovými obaly plýtvá ve velkém.

Stejně to u „zетка“ platí v nehospodárnosti nakládání s potravinami doma nebo v masivní využívání jednorázových hygienických potřeb. Průzkumy a měření ukazují, že obaly na jídlo a nápoje

z rychlého občerstvení produkují tuny plastového odpadu, kterého je stále více. Což naznačuje, že konzumní chování mladých lidí může být v rozporu s jejich ekologickými hodnotami.

„Z mnoha studií plyne, že ačkoli mladší generace jeví větší zájem o životní prostředí a udržitelnost, bohužel plýtvá potravinami ze všech nejvíce,“ říká Lea Kubičková z Mendelovy univerzity v Brně. Plýtvání potravinami vyplývá i z toho, že mladí mají malé zkušenosti s hospodařením s nimi.

Vzetná slova prohrávají s pohodlím a leností

Proč se deklarované „ekologické“ názory tak rozcházejí se skutečností? „Často si to uvědomují na svém vlastním životě. Hltám články o ekolo-

gické produkci, šte mě znečišťování ovzduší, ale nejsem si jistá, zda bych byla ochotná si vzdát se svého pohodlí,“ říká Andrea, zástupkyně zetkového pokolení.

V praxi to znamená to, že když se někdy večer vrací domů, i když by mohla použít veřejnou dopravu, raději si objedná taxi. Rychlost a pohodlí vítězí. Ani s tříděním to u ní doma není slavné. Odpadkový koš je jeden, plastové lahve a další obaly tohoto druhu jdou do extra pytle. Odpady z vaření končí většinou v koši, i když sto metrů od domu je hnědá popelnice na bioodpad.

Také veškeré plechovky od nápojů jdou do černého kontejneru. „Tahat se s tím do vedlejší ulice, kde je na to šedý kontejner? Na to nemám ani náladu, ani čas,



Generace Z patří mezi zákazníky kurýrních služeb. Rozpor mezi ekodopravou a neekologickým balením jídla nevnímá. METRO

PLASTOVÝ ŽIVOT

91

Přibližně tolik kilogramů potravin vyhodí v průměru každý obyvatel České republiky ročně (bez ohledu na generační rozdělování).

2

Až dva miliony tun plastových obalů se v Evropské unii ročně spotřebuje v rámci food-delivery, tedy dovážení jídla na objednávku do domu a do zaměstnání. Jedná se o plastové krabičky nebo igelitky. PH

i když je to na cestě do práce,“ přiznává upřímně Andrea a dodává, že ve slušivém kostýmu přece neponese nějaký pytel s odpady.

Na sockách máváme ctností

Co tedy způsobuje rozpor mezi vnějším vyjadřováním a skutečným chováním? Odpověď na to se snažila najít například Eliška Beranová z Fakulty sociálních věd Univerzity Karlovy Praha ve své bakalářské práci Co pro generaci Z představuje pojem ekologické chování.

Autorka upozorňuje na takzvané virtue signalling, do češtiny překládané jako „mávání ctností“. Znamená to, že lidé, ale i firmy říkají a píší věci, aby dali najevo svou ctnost. „Vyjadřované názory a postoje musí být v souladu se společenskými normami, ideálně je i předčítat, aby byly vnímány jako ctnostné. Může se zároveň jednat o upřímná vyjádření, ale též jen o prázdná slova a činy, jejichž účelem není nic jiného než dát najevo ctnost a vytvořit o sobě pozitivní obraz na základě společenských norm a očekávání. Zároveň jde do jisté míry i o projev egoismu, neboť jednotlivci se často soustředí spíše na obraz sebe sama a výhody, které takové chování a vyjadřování může přinést, než na kauzu či téma samotné,“ cituje Eliška Beranová Justina Tosiho a Brandona Warmkeho, americké autory publikace Morální sláva. PAVEL HRABICA

Dnes bude vydlabáno

Keltové věřili, že se otevřít rá podzemní říše mrtvých.

Kde se vzal svátek Halloween? Je to anglosaský lidový svátek, který se slaví 31. října. Tedy dva dny před křesťanským svátkem Všechny svatých. Dospělí i děti se převlékají do kostýmů, děti chodí koledovat. Lidé si zdobí domy vydlabanými dýněmi, do nichž dávají svíčky. Svátek vznikl v Irsku z keltských oslav konce roku Samhain. „Keltové věřili, že o sváteční noci se otevírá podzemní říše mrtvých a mezi živé přichází vládce podsvětí Anwynn v doprovodu duší zemřelých a démonů. Protože Anwynn se živil krví živých, snažili se ho lidé zmást nejrůznějšími maskami a převleky,“ píše Valburga Vavřínová v knize Abeceda Dušiček a Hallowee-

nu. Slaví se většinou v anglicky mluvících zemích, například v USA je po Vánocích druhým nejúspěšnějším komerčním svátkem. K Halloweenu patří koledy, hry i pověry. Svátek se rozšířil i po Evropě. Nejvíce se ujal vyřezávání dýní, strašidelné převleky nebo dekorace. Jedním z halloweenských zvyků je vyřezávání dýně se svíčkou uvnitř, známé také jako Jack O'Lantern. Taková lucerna má zahnat zlé duchy. Její vznik popisuje legenda o opilci a darebáku Jackovi, který obelstil ďábla. Jack se proto na konci života nedostal ani do nebe, ani do pekla a musel putovat po zemi, aniž by kdy došel klidu. Za jedné mrazivé noci se ale ďábel nad Jackem slitoval a dal mu žhavý kousek uhlí z pekelného ohně. Jack si ho uschoval v řepě, ze které si vyřezal nádobu.

IDNES.cz

KAM SE LETOS VYPRAVIT NA STRAŠIDELNÝ HALLOWEEN?



Oslavy Día de los Muertos v Holešovické tržnici

HOLESOVICKATRZNICE.CZ

Máte rádi strašidelné historky a příběhy? Nebojíte se v noci v lese ani temných a skrytých zákoutích? Tak právě pro vás máme několik tipů na strašidelné a zábavné zážitky pro celou rodinu.

- Na hradě Vildštejn ode dneška do 3. 11. na děti čeká tajemná stezka, a navíc si pochutnáte na speciálním halloweenským menu.
- Strašidelná atmosféra, příšerky, duchové a dýně, kam se podíváte. To je Halloween v botanické zahradě v pražské Troji. Dnešní program začíná ve 14 hodin a v 18 hodin jej završí tradiční průvod areálem zahrady se světélky a halloweenskými lampiony. Tentokrát čeká účastníky průvod stezka se strašidly z Mexika.
- Také program na hradě Šternberk bude obohacen o strašidelné pověsti týkající se této památky a jejího okolí. Akce se uskuteční od 10 do 16 hodin.
- Halloween můžete v sobotu zažít také v Labyrintu pod Zelným trhem v Brně. Čekají vás dva různé okruhy. V prvním, Strašidla pro děti, se od 10 do 16 hodin setkáte s historickými padouchy, jako jsou Ivan Hrozný, Drákula nebo Alžběta Bathory. Pokračo-

vat se bude od 18.30 do 22.30 večerním Hororem pro dospělé, kteří bez doprovodu projdou temným bludištěm plným strašidel a hrozných scén.

- Duchové a strašidla ožijí i na zámku Zbiroh, a to dnes večer po odbiti šesté hodiny večerní.
- Halloweenské období probíhá až do 17. listopadu v unikátní interaktivní herně ze stavebnice Lego. V Brick Corner na Ruzyni v Praze 6 si můžete postavit třeba vlastní dýni, strašidelného pavouka nebo natočit hororový film. A pokud mezi exponáty najdete všechny čarodějnice, dostanete sladkou odměnu.
- V mexickém stylu se chystá oslava v Holešovické tržnici v Praze 7. Tam bude svátek mrtvých Día de los Muertos. Na návštěvníky čeká den plný hudby, výtečné kuchyně a tradičního mexického umění. V Mexiku a dalších latinskoamerických zemích se slaví s veselím a radostí, protože smrt je vnímána jako přirozená součást života. Program je zdarma a začíná v 11 hodin.
- Další návštěvy nejen za strašidly najdete také na kudyznudy.cz. MET

Koupí vánočního dárku můžeš zachránit někomu dětství

Já už pomáhám. přidej se
Olga Menzelová



Pomozte nám pomáhat dětem v nouzi, které si ve svém věku prošly tím, co si často ani my dospělí neumíme představit.

1. — nebo — 2. — nebo — 3.

Peněžitým darem
na sbírkový účet
3055103/0300

Prostřednictvím
QR platby



Koupí KlokArtu,
módy, která
pomáhá

KlokArt – Móda nemusí být jen o nejnovějších trendech a vzhledu. Může být i cestou, jak pomáhat. Projekt KlokArt je důkazem, že styl a dobrý skutek mohou jít ruku v ruce.

Při koupi originálních motivů od známých osobností nekupujete jen kvalitní módní kousek, ale investujete do osudů dětí. Každé tričko, každá taška či jiný doplněk z kolekce KlokArt v sobě nese příběh dítěte, kterému pomáháte. A víte co? Pomáháte hodně. Vždy nejméně 50 % z prodejní ceny míří přímo do Fondu ohrožených dětí, zřizovatele 14 zařízení Klokánek, kde poskytujeme náhradní rodinnou péči pro týrané, zneužívané nebo jinak zanedbávané děti.

KlokArt je víc než móda. Je to příběh, který můžete nosit s hrdostí. Více na www.klokart.cz



Mikinové šaty
Anička Slováčková
1250 Kč



Brož Deers
Olga Menzelová
990 Kč



Čepice
Andrea Růžičková
300 Kč



Batoh
Sestry Geislerovy
850 Kč



Koupelové koule
Manufaktura
295 Kč



Tričko Moje nervy
Dva tátové
450 Kč



Kuchyňská chňapka
Láďa Hruška
200 Kč



Fond ohrožených dětí – charitativní spolek pomáhá již od roku 1990 týraným, zneužívaným, zanedbávaným, opuštěným či jinak sociálně znevýhodněným dětem. Je zřizovatelem Klokánek, zařízení pro děti vyžadující okamžitou pomoc, kterých aktuálně provozuje 14 po celé ČR. Během své existence pomohly Klokánky již 13 tisícům dětí a nyní mají v péči více jak 200 dětí. www.fod.cz

Plná cena (bez samolepek) 399,90 Kč
8 samolepek +149,90 Kč
15 samolepek +79,90 Kč

UŽ MÁTE CELOU SMEČKU CHLUPÁČŮ?

Již od 79,90 Kč

FRANTÍK LADY JACKI SJAMKA

DŽOU KOKR AMINA KORGI

PACÍČKY

Poslední chlupáči na vás čekají.
Samolepky vydáváme až do 19. 11.

Více na [billa.cz](https://www.billa.cz)

SUPER STŘEDA A ČTVRTEK
30. 10. – 31. 10. 2024

V BILLE pouze Vejce z podestýlkového chovu

Srdce domova Vejce M
10 ks
1 ks = 2,99 Kč s Klubem / 5,29 Kč bez Klubu

-43%
29,90
běžná cena 52,90

Máslo
250 g
100 g = 19,96 Kč s Klubem / 25,96 Kč bez Klubu

-23%
49,90
běžná cena 64,90

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

Opuncie dělá starosti

V Mohelenské hadcové stepi na Třebíčsku se mezi nepůvodními invazními druhy rostlin vyskytuje kaktus opuncie hnědoostná. Zřejmě ji tam vysadil nějaký milovník kaktusů, začala se šířit. Ochránci přírody se snaží opuncii odstranit už od roku 2017 a daří se jim to těžko. Rostlina pochází ze Severní Ameriky a je to poměrně odolný druh, který je v Česku schopný přežít zimu na suchých stanovištích v teplejších oblastech. V Mohelenské stepi se šíří semeny i tím, že se rozrůstá. Národní přírod-

ní rezervace Mohelenská hadcová step s cennými suchými stepními trávníky a bory na hadcovém podloží má rozlohu 109 hektarů. Agentura ochrany přírody a krajiny ČR od loňska invazní druhy monitoruje. „Chceme zjistit aktuální rozšíření 161 druhů rostlin a živočichů, které u nás nejsou původní a pro naši přírodu představují riziko,“ říká Karel Chobot z agentury. Ochránci by chtěli opuncii z Mohelenské hadcové stepi odstranit úplně. Podobně se tak snaží potlačit invazní trnovník akát. **ČTK**

Hradní páni chystají Vánoce

Majitelé hradů a zámků zdobí svá sídla. Přípravují speciální prohlídky a akce.

Soukromé hradby a zámky nespí ani po ukončení hlavní návštěvnické sezony a jejich majitelé, přestože často mají vznešené předky, se neukláb-

dají ke spánku jako královská dcera, která do pohádky vstoupila coby Šípková Růženka. Motivací jsou pro ně zejména týdny adventu, a tudíž blíží se vánoční svátky, které právě na památkových objektech bývají kouzelné a půvabné. A tak v nadcházejících týdnech by si nikdo neměl nechat návštěvu hradů a zámků ujít. Vždyť právě ty v soukromých rukách patří mezi nejkouzelnější u nás. **MET**

ATMOSFÉRA SÍDEL SLAVNÝCH RODŮ I MÉNĚ ZNÁMÝCH RODIN

Akce se chystají ve spolupráci s Asociací majitelů hradů a zámků (AMHZ).

- Třeba na zámku rodiny Kinských dal Borgo Karlova Koruna v Chlumu nad Cidlinou plánují od 23. listopadu do 15. prosince adventní prohlídky nazdobeného sídla pro školy, školky i širokou veřejnost. Od 26. do 31. prosince bude možné navštívit i další objekt těchto majitelů a zažít zimní atmosféru na hradě Kost, ukrytém uprostřed lesů a roklí Českého ráje.
- Na zámek Líšno, který není běžně přístupný, můžete zavítat 2. listopadu na noční prohlídky a 29. listopadu tam bude možné společně s jeho majiteli zažít rozsvícení zámekského stromku.
- Na zámku Velké Meziříčí, kde sídlí nejen majitelé z rodu Podstatzky-Lichtenstein, ale i městské muzeum, chystají na přelomu roků (29. listopadu až 5. ledna) výstavu Betlémy a vánoční zvyky.
- Na zámku a hradě Dolní Kounice společnosti Františka Zoubka během listopadových víkendů vůbec poprvé zpřístupní historické podzemí. Na zámku Štáblovice, který vlastní Kamil Kolek, plánují rovněž na listopad tradiční svatomartinské prohlídky s výmluvným názvem Zámek s čiši vína a od začátku adventu až do konce roku tradiční vánoční prohlídky. Jinou cestou se rozhodli jít na zámku v jihočeské Blatné, který je po staletí sídlem

rodu Hildprandtů. Přípravují tam na všechny čtyři předvánoční víkendy Adventní trhy. Vánoční trh bude hostit 8. prosince rovněž zámek Lobkovice, který je v majetku rodiny Lobkowiczů.

Akce připravují také další majitelé. Pavel Lejsek na svém zámku Hrádek u Sušice a rodina Reiských na svém zámku Vilémov. Tradičně bohatý bude i program na zámku Colloredo-Mansfeldů v Dobříši.

„Snažíme se maximálně zaujmout širokou veřejnost, a to včetně rodin s dětmi. Proto pořádáme na našich památkových objektech celou řadu akcí i po skončení hlavní návštěvnické sezony. Věříme, že cestu na soukromé hradby a zámky si díky tomu najde co nejvíce návštěvníků, aby viděli a poznali to nesmírné kulturní dědictví, které se snažíme co nejodpovědněji spravovat,“ říká šéf AMHZ a majitel zámku Neustupov Michal Farník.

AMHZ je spolek založený v roce 1995. Sdružuje majitele hradů, zámků a historicky nebo umělecky hodnotných stavebních objektů a vzácných přírodních útvarů a zahrad v České republice. Zastřešuje téměř padesát historických objektů. Jeho cílem je přispět k ochraně, uchování a zhodnocování soukromých historických objektů v České republice. Jeho členy jsou majitelé z řad restituentů, ale i noví majitelé, kteří památky milují, koupili si je a pečují o ně. **MET**

Kulinářský diamant je tu!

Nejdražší delikatesy se objeví na Noci bílých lanýžů.

Lanýže patří k nejdražším delikatesám, hned po šafránu je to druhá nejdražší kuchařská surovina na světě, jakou můžete ochutnat. Nejvzácnější, nejdražší a také nejchutnější jsou lanýže bílé, které se skrývají pod půdou Piemontu v Itálii a prodávají se za desítky tisíc korun za kilogram.

Aby také ne. Nelze je pěstovat, rostou pod zemí a dají se najít jen „po čichu“, zpravidla s pomocí vycvičených psů nebo pašíků. V pokrmích se pak používají v malém množství, přesto jim dodávají výraznou a specifickou chuť.

A právě z Piemontu pocházejí lanýže, z nichž kuchaři hotelu ve Velkých Karlovicích připraví delikatesy, které budou podávat v půlce listopadu na velké gastronomické akci nazvané Noc bílých lanýžů. **MET**

VELMI VZÁCNĚ ROSTE I U NÁS, ALE JE CHRÁNĚNÝ

Lanýž je vzácný druh houby, která tvarem připomíná nevzhledný brambor. Jeho vůně není pro mnohé lidi právě libá, přesto je chuťově velmi zajímavý a gurmány nesmírně vyhledávaný. Černé lanýže ve vybraných restauracích v Česku ochutnáte, ale do bílých lanýžů se vzhledem k ceně suroviny pouští málokdo.

- Aromatictější bílé lanýže svou vůni připomínají čerstvou zeminu. Je tak silná, že když si je přinesete domů, vůně doslova prostoupí celou místností. Do pokrmů se přidávají v malém množství, jen se lehce přistrouhají na pokrm a dodají jim mírně nahořklou chuť. Mnohdy člověka napoprvé neohromí, postupně ale objeví

jeho chuťové detaily a pak už na lanýže nedá dopustit.

- Lanýže potřebují ke svému růstu žít v symbióze s kořeny stromů – dubů, buků, bříz, lísek, smrků, habrů nebo topolů. Kromě notoricky známých evropských lokalit, jako je italský Piemont, francouzský Perigord a Burgundsko nebo chorvatská Istrie, najdete houby z rodu Tuber téměř po celém světě.
- Letní lanýže dokonce výjimečně rostou i v Česku, jsou však chráněny zákonem, nesmí se proto sbírat. Mykologům je znám i lanýž oregonský, který roste v symbióze s pekanovými kořeny v USA. **MET a iDNES.cz**



Kilogram této houby se prodává za desítky tisíc korun.

AMAZE.MEDIA

KRÁTCE

Dejte starým věcem šanci

V Česku se šíří fenomén, který je známý především v zahraničí. Pod názvem re-use vznikají nové obchody, kde lidé mohou nechat již nepoužívané a funkční domácí přístroje. Například projekt Opravárna v sobotu již podruhé ve sběrném dvoře v pražských Modřanech otevře příjem staré elektroniky. Ta může být drobně poškozená, opraváři ji dají dohromady. Podobná re-use centra fungují

v několika českých městech. Například v Hranicích nebo v Zábřehu. **MET**

Pivní speciály

Jihomoravské minipivovary v těchto dnech nabízejí nebo připravují speciály pro podzimní i zimní sezonu. Tradičně jsou tyto speciály silnější než běžná piva a obsahují neobvyklé přísady, v posledních letech ale roste poptávka po slabších pivech a někteří sládci na ni reagují nabídkou speciálů s nižším obsahem alkoholu. **ČTK**

Meggle Smetana ke šlehání 30%
250 ml
100 ml = 11,96 Kč

-32%
29⁹⁰
A3⁹⁰

Schwartau Extra džem
340 g
více druhů
100 g = 20,55 Kč

NAŠE CENA
59⁹⁰

Emco Ovesná KAŠE
S JAHODAMI
55 g

Emco Ovesná kaše
55 g, více druhů
100 g = 23,46 Kč

NAŠE CENA
12⁹⁰

Schauma šampon na vlasy
400 ml
více druhů
100 ml = 17,48 Kč

NAŠE CENA
69⁹⁰

Nabídka platí od 30. 10. do 5. 11. 2024.

BILLA
TO DOBRÉ ZAČÍNÁ U NÁS

KULTURA



RYAN CHANG

Ghost zpátky v Praze

Švédské teatrální rockové ikony Ghost, držitelé ceny Grammy, se vrací do pražské O2 areny, aby svým fanouškům opět předvedly svoji tajemnou show. Na celé tour budou zakázány mobilní telefony. Hosté si ponechají své telefony u sebe a po celou dobu konání akce budou mít přístup ke svým telefonům v určeném prostoru pro jejich používání. Před návratem do prostoru akce budou všechny telefony znovu zajištěny v pouzdrech Yondr. Ceny vstupenek budou od 1490 korun, předprodej v sítích Ticketmaster a Ticketportal probíhá v několika vlnách tento týden.

MET

Vzpomínka na Kryla i revoluci

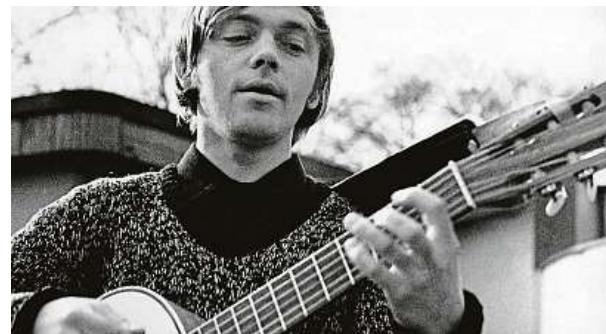
Festival Prague Sounds začíná již tento víkend.

V pražské Lucerně začne v neděli koncertem jednoho z největších saxofonistů posledních čtyřiceti let a trojnásobného držitele Grammy Branda Marsalise s jeho virtuózním kvartetem Mezinárodní hudební festival Prague Sounds.

Vedle již oznámených vystoupení například londýnské saxofonistky Nubye Gar-

cie a jihoafrického violoncelisty Abela Selaoce s britským ansámblem soudobé hudby Manchester Collective přidává nyní festival Prague Sounds dvě vzpomínkové akce. První je 11. listopadu večer nazvaný Kampování s Krylem, který na pražské Kampě nabídne vzpomínky bývalých Krylových kolegů.

Druhou akcí je ve spolupráci s kulturní platformou Goodgood a pražským Centrem architektury a městského plánování 17. listopadu celodenní projekt Soundtrack of Prague s podtitulem Svoboda. MET



Jeden z koncertů vzpomene i na Karla Kryla.

OTTO DLABOLA

VÝROČÍ

80

Tolikáté narozeniny dnes slaví zpěvačka Jana Koubková. Je považována za jednu z nejlepších českých jazzových zpěvaček, nebrání se ale ani jiným žánrům. ČTK

Senna přijede za měsíc



Gabriel Leone

NETFLIX

„Ještě než jsem usedl do auta, věděl jsem, že jsem se narodil pro závodění,“ říká v seriálu Senna herec Gabriel Leone, který ztvárnil slavného jezdce formule 1. Seriál z brazilské produkce platformy Netflix bude mít premiéru 29. listopadu. Minisérie v šesti epizodách poprvé ukáže cestu Ayrtona Senny za triumfy, zklamá-

máními, radostmi i strastmi a odhalí jeho osobnost a osobní vztahy. Příběh začíná na začátku kariéry trojnásobného šampiona F1, sleduje ho od jeho motokárových časů přes přesun do Anglie, kde začal závodit ve Formuli Ford, a pokračuje až k tragické nehodě v italské Imole během Velké ceny San Marina. MET

Ťululum v Ostravě

Národní divadlo moravskoslezské (NDM) uvede komedii francouzského dramatika George Feydeaua Ťululum. V režii Vojtěcha Štěpánka ji diváci uvidí na prknech Divadla Antonína Dvořáka poprvé 2. listopadu. V NDM se komedie hrála zatím jen jednou. Premiéra byla v dubnu 1980.

O uvedení hry o záletech a milostných trojúhelnících režisér Štěpánek přemýšlel dlouhou dobu. „Ťululum je

především velmi vtipná hra. Má skvělý jazyk a ze všech Feydeauových her je nejvíce konverzační a nejvíce oplývá slovním humorem a vtipem, který vychází z toho, jak postavy myslí, mluví a pointují. Mám Ťululum rád a mám v textu své oblíbené pasáže, na které vzpomínám bez ohledu na to, jestli to teď zkouším, nebo ne,“ řekl režisér. Ve hře se představí třeba David Viktora, František Strnad či Jiří Sedláček. ČTK

KRÁTCE

Gazda a roba ve Švandáku

Osudový příběh lásky bude mít pod názvem Gazda a roba příští sobotu premiéru ve Velkém sále pražského Švandova divadla. Autorskou novou adaptaci českého realistického dramatu Gazdina roba od Gabriely Preissové je Kaša Jandáčková. Mladá

tvůrkyně je zároveň režisérkou představení. V ústřední roli Evy uvidí diváci Anežku Šťastnou, jejího milence Mánka ztvárnil Mark Kristián Hochman, nový člen hereckého souboru. Vztahový čtyřúhelník doplní další nové tváře smíchovského souboru: Jakub Tvrdík v úloze Evina manžela Samka a Barbora Krupková jako Mánkova žena Maryša. MET

Kancelář řádkové inzerce: Václavské náměstí 1, Palác Koruna, Praha 1

Nemovitosti - poptávka

Koupím spoluvlastnický podíl na jakémkoliv nemovitosti. Rychle vyplatím nejvyšší možnou cenu, veškerou administrativu zařídím. Celá ČR. Tel.: 605 15 11 11



www.7.cz



MOST MEZI ENERGETIKOU DNEŠKA A ZÍTŘKA

Cesta k bezuhlíkové budoucnosti vede přes most,
kterým je tradiční domácí energie.
Spolehlivá, bezpečná a dostupná
kdykoli je jí potřeba **24/7**.



PLAY

SUDOKU: DALŠÍ NAJDETE NA WWW.SUDOKU.CZ									
						6	3		
		7			2				
			3		1		5	7	
			5		9		2	6	
6			2	1	7				9
3	2		8		6				
2	5		4		3				
			1			4			
	1	6							

			7	8					2
1				5			7	3	
	2			3				5	
9		7	4				1		
	6				8	2			9
3				2			9		
2	8			4				1	
4				1	7				

Do školy!

Moje dcery nechodí do školy moc rády. Do první třídy se těšily, ale brzy je to přešlo. To není moc dobrá zpráva o českém školství, ale o tom teď psát nechci. Starší brblala, že to jim teda Marie Terezie zavařila, když zavedla povinnou školní docházku a ony teď musí chodit do školy. „Ve skutečnosti to není povinnost, ale právo,“ odpověděla jsem. Dva páry modrých očí na mě nechápavě zíraly. A tak jsem jim začala vysvětlovat, že stát chce, aby každé dítě bez ohledu na to, kde a komu se narodí, mělo přístup ke vzdělání, a proto platí takhle povinnost. A že existuje země, daleko na východě, kde některé děti do školy naopak nesmí. Jenom proto, že se narodily jako holky. Dva páry modrých očí se nevěřícně vykulily. „Cože?! A to jako proč?“ Vyprávím o Tálibánu, o tom, jak ženy přišly o právo na vzdělání, tím pádem nemohou vykonávat většinu povolání a v důsledku dalších omezení a zákazů v podstatě zmizely z veřejného prostoru. Jejich hlas nesmí být mimo domov slyšet, jsou zcela závislé na vůli mužských příbuzných. I veverka má víc práv než afghánská žena, jak nedávno připomněla Meryl Streepová. Protože veverk v Afghánistánu na rozdíl od žen směji do parku. Nově spolu nesmí mluvit ani ženy navzájem. Takže padla i poslední možnost, jak cokoli důvěrně sdílet, jak se vzájemně podpořit. „To se může stát i u nás?“ ptá se starší dcera. To se nesmí nikdy stát! Nikdo nesmí (nejen) ženám začít ukrajovat práva. A vy koukejte mazat do školy, děti.

DOBŘÍ DEN, JMENUJI SE
JULIE ČERVENÁ
BYLO MI PĚTATŘICET A MÁM DVĚ MALÉ DĚTI



POČASÍ

DNES

12/16 °C

ZÍTRA

12/16 °C

SOBOTA

9/13 °C

NEDĚLE

6/10 °C

Teplotní rekordy: -7,5 °C (1920) 22,7 °C (2001) Bio:

ČT1	ČT2	NOVA	PRIMA	ÓČKO
20.15 Lovci hlav (2/6) Kolotoč smrti. Seriál (Nor., 2022) 21.00 Toulky Českem budoucnosti IV Stavební průmysl 21.30 Máte slovo s M. Jílkovou 22.25 Na stopě 22.49 Výsledky losování Šťastných 10 a Extra Renty 22.50 Grantchester VIII (1/6) Detektivní seriál (VB, 2023) 23.40 Všechny velké a malé bytosti III	20.00 Tajemství faraonů (2/6) Hatšepsut 21.00 Naše lázně (1/10) Mariánské Lázně 21.30 Nejkrásnější treky Evropy (9/11) Švýcarsko 22.00 Rybáři informací Dokument J. Strejcovského 22.30 Copa 71: Zapomenuté fotbalové mistrovství 00.00 Třináct dní Thriller (USA, 2000). Hrají: K. Costner, B. Greenwood	20.20 Jedna rodina Letime. Komedialní seriál (ČR, 2024). Všichni mají starost o Boba a ten má jejich péče plné zuby. Hrají: F. Blažek, P. Zedníček, B. Kohoutová, T. Kostková 21.45 Comeback Bejk. Sitcom (ČR, 2010). Hrají: M. Dejdar, T. Matonoňha, K. Leichtová, D. Batulková 22.20 Comeback Křik kormorána 22.55 Na vaší straně Nejste na to sami 23.40 Mentalista III (23, 24)	20.15 Kamarádi (4) Rodinný seriál (ČR, 2024). Oliver maká v hospodě a vlastní rodina mu hází klacky pod nohy, protože se za něj stydí. Hrají: A. Chocholatá, D. Gránský, J. Komínek, P. Děrgel 21.35 Inkognito V zábavné show se čtveřice osobností snaží uhodnout profese jednotlivých hostů nebo jejich identitu 22.45 Honeymoon – líbáanky k nepřezítí Moderuje T. Pergnerová 23.35 Ano, šéfe!	17.00 1Charted 18.00 Óčko hity 19.00 YOUTUBE CHART: POLSKO 19.30 Party ride 21.00 Top 4 Kitkat Óčko chart První čtyři místa v hitparádě diváků Óčka 21.15 Hot hity 22.00 Naked Attraction Italy 22.30 Virtuální svět TV 0.00 Óčko flirt

Objevte novou metodu proti vbočeným palcům, kterou můžete použít sami doma. Pokud trpíte vbočenými palci a bojujete s bolestí nohou, přečtěte si tento článek a zavolejte nám.

„Vbočenými palci jsem trpěla 17 let. Ale zbavila jsem se jich (bez operace!) A teď mám zase krásné, zdravé chodidla.“



Paní Alice se zbavila vbočených prstů díky chytrým ortoelastickým separátorům. Nosila je každý den, doma, na spaní i v práci. Po 49 dnech byly vbočené prsty úplně pryč! Pokud se chcete tohoto problému rychle zbavit, použijte tuto metodu.

Odstraňuje vbočené palce, bolesti a deformace chodidel za pouhých 14 dní



Vbočené palce, křivé prsty, puchýře? Bolest, komplexy? Na tyto problémy můžete zapomenout, stejně jako já! Pokud vám vbočené palce ničí život, vězte, že za pouhé 2 týdny si budete užívat fit a pěkné chodidla – bez jakéhokoli chirurgického zásahu. 17 let jsem trpěla na vbočený palec. Navzdory tomu jsem se oblékla do úzkých vysokých podpatků a chodidla jsem si na vlastní žádost zcela zdeformovala. Nejhorší byla bolest. Bolelo to tak, že jsem nemohla chodit v normálních botách. Koupila jsem si speciální ortopedické. Byly hnusné a připadala jsem si v nich jako invalida.

Korektory ve vašem případě také nefungovaly?

Zkoušela jsem všechno, abych se zbavila vbočených palců. O operaci jsem

ani neuvažoval. Moje kamarádka to riskla. Po operaci kvůli bolestem nemohla měsíc chodit a vbočené palce... SE VRÁTILY rychleji, než si myslela! Mnohokrát jsem se nechala naivně oklamat a kupovala jsem si různé přístroje a korektory. Nejen, že byly drahé, ale vůbec nefungovaly! Namísto toho, aby zbavovaly vbočených palců a bolesti, způsobily puchýře a odřeniny.

Četla jsem o těchto separátorech a rozhodla jsem se je vyzkoušet

Čas od času jsem se podívala na zahraniční internetová fóra, jestli nebyl vynalezen nějaký způsob, jak se vypořádat s vbočenými palci. Jednoho dne jsem na americkém webu četla článek o inteligentních separátorech nohou vyrobených z pružného a prodyšného materiálu. Myslel jsem si, že je to jednoznačně něco jiného než

umělé plastové aparáty, kvůli kterým jsem toho tolik vytrpěla... Proto jsem se rozhodla, že to zkusím a jeden si objedná! Dnes vím, že to **byla trefa do černého!** Proč? Inteligentní separátory vbočených palců se vlivem tepla přizpůsobí tvaru prstů. Jsou vyrobeny z materiálu speciálně vyvinutého a rezervovaného v patentovém ústavu. Je podobný silikonu, ale „dýchá“, takže se pokožka nepotí. Jsou odolné a velmi pohodlné, proto nezpůsobují oděrky a usnadňují chůzi. Fungují úžasně, protože za pouhých 14 dní: eliminují vbočené palce, dají palec do správné polohy a **nastartují proces obrácení deformace chodidel.**

Chcete se také zbavit bolesti a obout boty na podpatku?

Ve chvíli, kdy jsem si nasadila separátory, pocítila jsem úlevu. Nakonec

jsem začala chodit, běhat a jezdit na kole bez bolesti. Nevěřila jsem svým očím, vbočené palce se den ode dne zmenšovaly a prsty se mi narovnávaly. Za pouhé 2 týdny jsem měla opět krásná a funkční chodidla – jednou provždy jsem se zbavila bolesti a vbočených palců. Konečně se mi to povedlo! Mohu nosit jakýkoli typ obuvi. Nestydím se nosit sandály, jít na koupaliště nebo si udělat pedikúru. Na svatbě své dcery jsem tančila v botách na vysokém podpatku! Mohlo by to být ještě lepší? Pokud také trpíte vbočenými palci, řeknu vám, že to nestojí za to! Protože konečně byla vyvinuta metoda, pomocí které je možné se jich zbavit bez operace. Když to fungovalo pro mě, bude to fungovat pro vás. Víte, jaká je to radost mít zase krásné chodidla? Tuto metodu doporučuji, protože jsem jich vyzkoušela mnoho a opravdu funguje.

Často kladené otázky

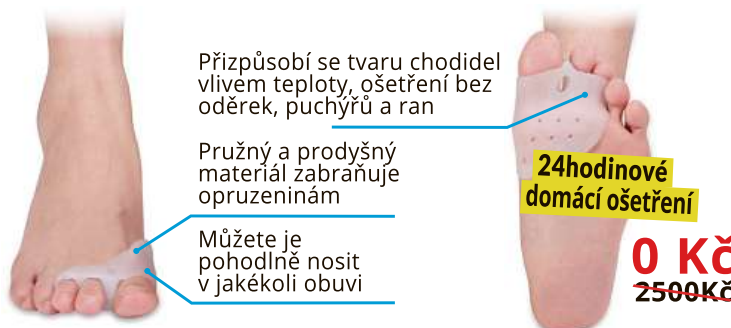
Budou pro mě tyto separátory vhodné? Ano, separátory jsou velmi flexibilní, protože jsou vyrobeny ze speciálního superelastického ortoelastického materiálu.

Jak dlouho by se měly separátory nosit? V noci je používání separátorů nejpohodlnější. Vyplatí se je však nosit i přes den, alespoň 3-4 hodiny denně. Tímto způsobem začnou pracovat kosti a vazy a postupně obnoví správné postavení palce u chodidla.

Bolí nošení těchto separátorů? Právě naopak. Separátory jsou stejně pohodlné jako ty nejpřeznější ponožky. Zároveň nezpůsobují oděrky, protože jsou vyrobeny ze speciálního dermocompatibilního, antialergického a prodyšného materiálu.

Ale co když v mém případě separátory nebudou fungovat? Separátory jsou navrženy tak, aby si přesným a stálým, ale zároveň jemným tlakem vynutily správnou polohu palce chodidla. Kosti jsou drženy na místě šlachami a vazy. Postupným protahováním a tlakem na tyto tkáně můžete obnovit správné postavení kostí.

Použijte ortoelastické separátory k rychlému a bezbolestnému odstranění vbočených palců.



INTELIGENTNÍ SEPARÁTORY NA VBOČENÉ PALCE:

- ✓ odstranění vbočených palců za 14 dní
- ✓ narovnání křivých prstů
- ✓ odstranění bolesti a zánětu
- ✓ posílení kloubů a svalů chodidel o 97%
- ✓ zabránění další deformaci chodidel

Umožňují korekci tvaru chodidel **bez bolesti, operace a tuhých ortéz.** Měkké, pružné separátory, vyrobené ze speciálního **termoplastického materiálu**, se působením tepla přizpůsobí tvaru chodidla a **vynucují korekci palce.** Noste je alespoň 6-7 hodin denně, ve dne i v noci. Ošetření bez oděrek, puchýřů, ran.

- Odstraňují vbočené palce, bolesti a deformity chodidel
- Pružný a prodyšný materiál
- Super pohodlné – necítíte je
- Vhodné pro všechny typy obuvi

Prvních 60 lidí obdrží balení produktu za 0 Kč!

Zavolejte nám ještě dnes! tel. 411 444 434

Nabídka platí do: 03.11.2024

Po-Pá 8-20 hod. So-Ne 9-18 hod.
(Obyčejný místní hovor bez dodatečných poplatků)

**100%
levněji**

**TRUST
SHOPPING**
**Opinion
GUARANTEED**

„Symbolika je úplně úžasná“

Na Karjalu pojedou také dva nováčci.

Čeští hokejisté vstoupí do nové reprezentační sezony v nových dresech, které budou připomínat triumf národního mužstva pod vedením kouče Radima Rulíka na květnovém domácím MS. Titul světových šampionů, na který Češi dosáhli po 14 letech, symbolizuje zlaté lemování čísel i jmenovek hráčů. „Tento rok jsme až do příštího šampionátu držiteli titulu mistrů světa a je dobré si to připomínat, i když to neznamená, že bychom nemohli příště vyhrát znovu,“ uvedl šéf svazu Alois Hadamczik.

„Dresy se mi opravdu moc líbí. Nevím, kdo s tím nápadem přišel, ale ta symbolika je úplně úžasná. A k tomu ten



Hlavní trenér hokejového národního týmu Radim Rulík (vpravo) a generální manažer Jiří Šlégr pózuji s novými dresy.

ČTK

znak na prsou...“ vyznal se nový generální manažer národního týmu Jiří Šlégr s pokukem na to, že dominantou zůstává i nadále státní znak, který se vrátil na český reprezentační dres během minulých sezón po pěti letech.

Kouč Rulík zařadil do nominace na listopadový turnaj Karjala v Karlových Varech a Helsinkách dva nováčky, debutovat budou gólman Ondřej Kacetl z Třince a útočník Marek Kalus z Vítkovic, a šest úřadujících mistrů světa. ČTK

ČÍSLO DNE

20

Město Ostrava připravuje mezinárodní architektonickou soutěž k výstavbě nového fotbalového stadionu na Bazalech. Soutěž by mohla být vyhlášena na konci letošního roku a vítězný návrh by měl být znám zhruba o rok později. Stadion se má stát novou dominantou krajské metropole. Měl by mít kapacitu 20 tisíc diváků.

2

Ženská profesionální hokejová liga plánuje rozšíření šestičlenné zámořské soutěže až o dva kluby. Historicky druhý ročník začne ještě ve stávajícím složení – Boston, Minnesota, Montreal, New York, Ottawa, Toronto. Vedení PWHL příští týden začne přijímat žádosti, ale také samo oslovovat potenciální kandidáty. ČTK

Kros Tříkrát hradišťskou strání opět pošle běžce na kolena

Podzim přeje krosovým běhům, a tak i v Plzni na neděli 3. listopadu připadl 41. ročník závodu Tříkrát hradišťskou strání. Ten nezastírá inspiraci ikonickou Velkou kunratickou – ať co do délky trati, tak skutečností, že zde musejí běžci doslova padnout na kolena.

Akce je i v tomto roce součástí projektu České unie sportu Tipsport Sportuj s námi, jehož mediálním partnerem je mediální skupina MAFRA.

„Také u nás sážíme na prudký kopec, který běžci absolvují po čtyřech, byť je o něco krat-

ší než slavný Hrádek v Praze. Na loukách je pak vzhledem k ročnímu období nezbytné počítat s blátem a podle toho volit obuv. Rád bych zdůraznil, že je u nás samozřejmě vítán každý příchozí, který si chce závod vyzkoušet. Zpravidla se



zapojí okolo 150 běžců,“ prozradil Ondřej Vodrážka za pořádající Klub orientačních sportů Slavia Plzeň a lyžařský klub USK CS Plzeň.

Start a cíl bude v areálu plovárny TJ Sokol Hradiště u řeky Úhlavy v městské části Plzeň – Hradiště. Jako první vyběh-

nou v 10,20 h na 80 m nejmenší děti ročníku 2021 a mladší. Následovat je postupně budou s odstupem deseti minut kluci a holky od čtyř do šesti let na trati 300 m a od sedmi do deseti let na půl kilometru.

V 10,50 hodin vyrazí společně do krosu na 2500 metrů zbývající dívčí kategorie od jedenácti do osmnácti let, všechny ženy a rovněž veteránky. Zlatým hřebem programu bude od 11,15 h hlavní trať o délce 3900 m společná pro zbývající chlapecké kategorie, muže a veterány. Rekordní čas drží mezi muži výkonem

13:25 min Jakub Kořán z roku 2005 a mezi ženami Ivana Sekyrová výkonem 8:54 min z roku 2007.

„V případech dětských kategorií se na odměnu může těšit každý z malých účastníků, chybět samozřejmě v takovém případě nemohou čokoládové medaile. Co se dospělých týče, máme připraveny zajímavé věcné ceny především v podobě sportovního vybavení. Na místě bude k dispozici také občerstvení, kde se najde jak něco sladkého, tak i ovoce,“ prozradil Ondřej Vodrážka.

Foto: Archiv Tipsport Sportuj s námi

VYTIPUJ SI JEDEN Z 500 ZÁVODŮ

Sportování je sázka na jistotu a hlavní výhrou je zdraví. Zapoj se do největšího seriálu sportovních akcí v Česku. Čeká tě přes 500 akcí ve více než 60 sportech.

www.tipsport-sportujsnami.cz

Tipsport
Sportuj s námi



PARTNEŘI PROJEKTU
TIPSPORT SPORTUJ
S NÁMI



iDNES Premium

Radiožurnál
Český rozhlas

