Rodinné sportování strana 04
Kam za sportem na Kladně strana 06
Investice pro rok 2014 strana 10

www.samk.cz

Sportovní areály města Kladna

# SLEŤÁK

časopis pro aktivní a pohodové Kladeňáky jaro 2014

01 2014

## Projekt Kladno seniorům je v plném proudu

KLADNO SENIORŮM

**Otevíráme trampolínový a lanový park** / Běhání na Kladně

# AKTIVITOU PROTI STÁRNUTÍ

## SPOLEČENSKÉ AKTIVITY

(divadelní představení, koncerty, exkurze, semináře, společenské hry...)

## POHYBOVÉ AKTIVITY

(cvičení s lektorem, výlety, taneční kurzy, plavání s fyzioterapeutem...)

## ZÁJMOVÉ AKTIVITY

(kurz keramiky, internetu, digitální fotografie a videa, výuka kresby, tvůrčí činnosti...)

## BESEDY S MĚSTSKOU POLICIÍ

KLADNO SENIORŮM

**www.kladnoseniorum.cz**

**Přihlásit se můžete:**
na recepci Kladenské sportovní haly (vchod vedle Aquaparku) nebo v kladenském infocentru - třída T.G.M. (naproti kapli sv. Floriána).
Po zaplacení celoročního poplatku 500,-Kč dostanete identifikační kartu.

**POTŘEBUJETE VĚDĚT VÍCE?** 608 962 160 kladnoseniorum@samk.cz

KLADNO MĚSTO PRO MODERNÍ ŽIVOT · Sportovní areály města Kladna samk · Městské divadlo Kladno · LABYRINT středisko volného času, vzdělávání a služeb · Česká průmyslová zdravotní pojišťovna · MĚSTSKÁ POLICIE KLADNO

# Vážení čtenáři, milí sportovci,

dovolte mi, abych vás pozdravil na stránkách prvního vydání magazínu Sleťák pro tento rok. Milovníky zimních sportů letošní krátká zima asi moc nepotěšila, ale ty z vás, kteří jste se nemohli dočkat, až zas budete moci vyběhnout na čerstvém vzduchu, vyrazit na in-line brusle, na kolo nebo třeba na tenisový kurt, určitě ano. Díky vlídnému jarnímu počasí tak můžeme už prvního dubna otevřít Trampolínový park. O pár dní později začne sezóna i lanovému parku. Zkrátka nejen na Sletišti to zase ožije. Rádi vás tu přivítáme. Možností, kam vyrazit za zdravým pohybem, zábavným sportováním, za překonáváním osobních sportovních rekordů i za aktivní relaxací je v našich sportovních areálech bezpočet. Přijďte se přesvědčit sami. S novou sezónou pro vás máme opět připravenu spoustu novinek a dalších investic.

Tak ať se vám u nás líbí a sportuje podle vašich představ!

**Lukáš Kubica**
ředitel Sportovních areálů
města Kladna (SAMK)

# V Aquaparku Kladno si můžete půjčit pomůcky

Od 10. 3. 2014 si mohou nejen dětští návštěvníci Aquaparku Kladno zapůjčit plaveckou destičku nebo piškot, nadlehčovací rukávky a nadlehčovací pás. Pro děti jsou k dispozici hračky ze stejného materiálu jako destičky. Pro půjčení uvedených plaveckých pomůcek a hraček se zákazníci mohou obrátit na hlavního plavčíka aquaparku. Půjčování je zdarma. „Pokud by návštěvníky zajímalo něco o plaveckých způsobech či poskytování první pomoci, mohou se rovněž obrátit na hlavního plavčíka," doplňuje Ing. Petr Štěpán, vedoucí Střediska bazény Aquaparku Kladno.

**Ranní plavání v Aquaparku Kladno**
V Aquaparku Kladno si mohou zájemci přijít zaplavat do bazénu hned po ránu, v době, kdy je zde minimální pohyb veřejnosti a více prostoru pro plavání. Vstup je umožněn pouze majitelům elektronických čipů (permanentek). Pro veřejnost je v té době otevřen pouze plavecký bazén, není možné vstupovat do pavilonu atrakcí. Veřejnosti jsou k dispozici vždy nejméně 3 plavecké dráhy. Vstupné je shodné se vstupným ve všední dny dopoledne, tj. 0,32 Kč/min. pobytu, takže např. za hodinu pobytu zaplatíte 19,20 Kč.
Termíny v sezóně 2013/2014: středa 7:15 - 8:30, pátek 7:00 - 8:00. Pro výjimky sledujte na www.aquapark-kladno.cz článek Odstávky.

**Hledáme plavčíky na letní sezónu**
Společnost Sportovní areály města Kladna hledá nové zájemce o brigádu na pozici plavčík pro dozorovou činnost v areálech letních koupališť u Sletiště a Bažantnice a Aquaparku Kladno. Nástup je možný od června. Popis práce: dozor na stanovištích u bazénů, poskytování první pomoci, asistence u imobilních návštěvníků, úklid v areálu. Délka směny je 8 nebo 12 hodin. Podmínkou je věk minimálně 18 let. Výhodou je platná kvalifikace Plavčík, Mistr Plavčí, Záchranář III nebo Záchranář II VZS ČČK, dobrý plavec, komunikační schopnosti, znalosti zdravovědy. Zájemci se mohou předběžně hlásit na e-mail: cerna@samk.cz.

**Kondiční plavání s ČPZP pokračuje**
Česká průmyslová zdravotní pojišťovna (bývalá Metal Aliance) opět od února přispívá svým klientům na kondiční plavání v plaveckém bazénu Aquaparku Kladno. Kondiční plavání s touto pojišťovnou probíhá vždy v úterý a pátek od 19:00 do 21:30 hodin. Více informací získáte na internetových stránkách Aquaparku Kladno.

## Běžecké stopy aneb jak jsme doběžkovali :-(

V minulých číslech Sleťáku jsme vás informovali, že společnost SAMK připravuje v Kladně a okolí běžecké stopy. Nakoupili jsme stroj, dokoupili další součást na frézování druhé stopy (aby byly dvě stopy, jedna tam a druhá zpět), sezvali dobrovolníky, kteří vymýšleli trasy, namalovali mapy, kudy stopy povedou, objeli všechny trasy na kole, vychytali otáčení... Když začalo sněžit, připravili jsme letní koupaliště pro běžecký okruh, začali instalovat osvícení - pro ty, kteří jdou na běžky až večer po práci, a čekali na další metry sněhu. A nedočkali se. Tím skončil plán vytvoření běžeckých stop. Chtěli jsme vám ušetřit cestu na hory za tímto krásným sportem, ale příroda se prostě rozhodla jinak. Tudíž jsme vybaveni na příští rok, vše jsme zazimovali a těšíme se na jaro... anebo na léto nebo na všechny další investice, o kterých si můžete přečíst na stranách 10-11.

# Rodinné sportování

Sportovní areály města Kladna přicházejí s dalším rozšířením služeb, tentokrát zaměřeným na rodinné sportování. Rodiny s dětmi se mohou domluvit a společně vyplnit volné hodiny na sportovištích. Když se ve sportovní hale sejde více rodin, pronájem pro ně bude velmi výhodný, mohou si zahrát fotbálek, florbal, basket, postavit si opičí dráhu anebo se třeba učit tancovat. Každopádně si užijí spoustu legrace.

„Dlouhodobě se zaměřujeme na podporu pohybových aktivit obyvatel města Kladna, především u dětí a mladistvých. Jsem proto rád, že se nyní rodinám s dětmi dostává díky SAMK nová příležitost trávit volný čas aktivně sportem," říká Dan Jiránek, primátor města Kladna, které podporuje sportování nejen jako zdravý pohyb, ale také jako prevenci kriminality u všech věkových kategorií.

Jak primátor vysvětluje, celý projekt je určen rodinám s dětmi se zájmem o aktivní využití volného času. Rodiny si mohou sály pronajmout za účelem rekreačního sportu, zcela nahodile na dobu určenou pro Rodinné sportování, která není zarezervována standardními objednávkami či smlouvami.

Zvýhodněná je přitom také cena, za kterou si rodiny mohou sály pronajímat – jedná se o 50 % ze základní ceny sálu podle ceníku. Pokud se tedy dohodne například osm rodin na společně stráveném čase a pronajmou si největší sál v hale BIOS, zaplatí každá rodina přibližně 50 Kč. Zájemci mohou této nabídky využívat vždy v pátek od 12.00 do 22.00 hodin, v sobotu a neděli od 8.00 do 22.00 hodin. Informace o případných změnách v termínech jsou vždy nejpozději 2 dny předem na webových stránkách SAMK, nebo také na facebookovém profilu Sport na Kladně. Zkušební provoz Rodinného sportování byl zahájen 19. března 2014.

**Princip fungování projektu Rodinné sportování SAMK**

- Volné termíny na nadcházející víkend jsou veřejnosti zpřístupněny vždy ve středu v 16:00 hodin.
- Zájemci o sportování provedou rezervaci přímo v rezervačním systému na stránkách www.samk.cz. Volí si (pouze z volných termínů) dobu a místo (sál) a počet šaten. Případné další vybavení (míče, hole) je třeba donést vlastní. Jiná forma rezervace (telefon, mail, ústně) není možná.
- Rezervace je zájemci zpětně potvrzena na e-mail uvedený v registraci.
- Pokud by bylo ze strany zákazníka nutné hodinu zrušit/změnit, je to možné do 24 hodin před konáním rezervace.
- Platba za pronájem proběhne na základě dokladu vydaného vrátným v hale - hotově na pokladně aquaparku.

Pokud nevíte, kam o víkendu s dětmi, zkuste mrknout na stránky rezervačního systému Rodinného sportování v SAMK!

# Projekt Kladno seniorům je v plném proudu

Od ledna se rozjel nový projekt města Kladna pro naše seniory. Jeho cílem je nabídnout aktivním lidem činnosti, které je zajímají a při nichž se mohou setkávat se svými vrstevníky. Od začátku roku se do projektu přihlásilo kolem 400 seniorů a stále se hlásí a mohou hlásit i další.

Noví zájemci najdou potřebné informace na stránkách www.kladnoseniorum.cz nebo na recepci v Kladenské sportovní hale u aquaparku a také na hlavní třídě v Informačním centru. Kurzy se vždy naplní hodně rychle, proto jsou ti, kteří mají přístup k internetu, ve výhodě. Pokud se nedostanete k počítači a nechcete propásnout nově otevřené kurzy, sledujte tištěný Informačník, který vychází jednou za dva měsíce.

**Široká nabídka kurzů**

Co se týče nabídky kurzů pro seniory, snažíme se pružně reagovat na současnou poptávku. Největší zájem je o kurzy v Labyrintu SVČVS. Některé kurzy jsme museli otevřít v trojnásobném počtu, jiné jsme zase neotevřeli vůbec. Některé organizační záležitosti teprve dolaďujeme, ale už nyní podle zpětné vazby od seniorů můžeme konstatovat, že je projekt úspěšný, bude nadále pokračovat a v další etapě se bude rozvíjet. Oslovujeme také další organizace ke spolupráci (například středisko Fontána), ptáme se seniorů, jaké činnosti jim na Kladně chybí. Jste-li aktivním účastníkem projektu a máte-li nápad na nové aktivity a činnosti, napište nám na kladnoseniorum@samk.cz.

**Ohlasy seniorů**

Na kurz genealogie v Labyrintu přišla řada pochvalných ohlasů. Z jedenácti děkovných dopisů vybíráme třeba tento: „V rámci projektu Kladno seniorům jsem se zúčastnila kurzu genealogie. Dvouhodinová výuka probíhala v týdenních intervalech v prostorách Labyrintu Kladno. Samotnou výuku vedl lektor Radek Zima. Pro nás, již starší generaci, nutno na jeho adresu podotknout, že velice kultivovaně. Začal od nejjednoduššího výkladu až po drobné niance související s uvedenou tematikou. Jeho výklad nepostrádal odbornou stránku věci, ale ani konkrétní příklady, na nichž jsme se naučili orientovat při vyhledávání našich předků. Výuka nepostrádala ani humor, takže jsme se všichni dobře bavili. Tento kurz mohu jen vřele doporučit všem milovníkům historie a zejména těm, kteří se chtějí něco konkrétnějšího dozvědět o svých předcích.“ *(pí Pospíšilová)*

„Moc se nám líbilo představení s vnoučaty Brouk Pytlík v divadle Lampion. Byla jsem na něm s dětmi mé dcery a ještě teď se smějeme některým vtipům z představení. Spojit aktivitu seniorů s dětmi mi přišlo jako dobrý nápad a moc by se nám líbilo udělat i jiné společné aktivity třeba o prázdninách.“ *(Daniela Š.)*

„Chodím cvičit už rok do sportovní haly a musím říct, že mi cvičení nesmírně pomáhá. Jsem pohyblivější a i schody už zvládnu lépe. Navíc je u nás (v pátek) skvělá parta, a i když se mi někdy nechce ráno vyrazit z domova, nakonec se odhodlám a těším se na hodinu. Lektorka je velmi milá a příjemná mladá dáma, která přesně ví, jaké cviky si můžeme dovolit. Doufám, že mi ten elán vydrží ještě dlouho. Moc vám děkuji a zdravím organizátory.“ *(Dagmara)*

## Dosud otevřené kurzy

Kurz internetu, tvůrčí práce, digitální fotografie, bridž, keramika, angličtina pro začátečníky, cvičení ve sportovní hale, taneční kurzy, bylinky, divadelní představení s vnoučaty, sebeobrana s městskou policií, přednášky městské policie – podomní podvodníci, doprava ve městě, kurzy kreslení, autorské čtení, genealogie – hledání v historii vlastního rodu

## Chystáme tyto kurzy

Plavání pod dohledem odborníka, výlety, nordic walking, výlet k moři, kurzy vaření, zdravotní cvičení, přednášky s městskou policií – jak správně používat tísňové linky, vyhlášky a nařízení města, ukázka vybavení městské policie, dále otevření všech kurzů, o které bude velký zájem

**Aktuální informace o otevřených kurzech na www.kladnoseniorum.cz, e-mail: kladnoseniorum@samk.cz nebo tel. 608 962 160.**

# Závody kočárků 2014
## - tak trochu jiné závody

Je to bezmála rok, co se na kladenském Sletišti poprvé rozjela spanilá jízda kočárků. Také letos - a to v neděli 13. dubna 2014 přesně v 15 hodin - zazní na stejném místě výstřel, kterým bude odstartován hlavní závod. Současně závody odstartují také na dalších bezmála třiceti místech v celé České republice.

Tento den bude patřit všem aktivním maminkám a tatínkům, kteří se sejdou, aby změřili síly v netradiční disciplíně – chůzi s kočárkem. Cílem akce je motivovat maminky na mateřské dovolené k pravidelnému pohybu a sportu a zároveň podpořit slogan „Šťastná máma, šťastné dítě“. Právě sport totiž vyplavuje endorfiny – hormony štěstí. Ale nejen to, výtěžek ze startovného poputuje na účet vybrané neziskové organizace.

Organizátorem kladenského závodu je Strollering Kladno, který po celý rok nabízí maminkám nejmenších dětí z Kladna a okolí cvičení, při němž nemusí řešit hlídání. Ukázkovou lekci si maminky budou moct v průběhu odpoledne vyzkoušet. Těšit se můžete i na předtančení s kočárky.

Podstatou samotných závodů je chůze s kočárkem na 100 kroků dlouhé trati v co nejkratším čase. Na každý „rozchod“ budou dohlížet rozhodčí, jejichž úkolem bude kontrolovat především regulérnost stylu chůze. Zcela záměrně je zde kladen důraz na chůzi, neboť právě sportovní chůze je základem každé lekce Strolleringu®.

Závodníci se mohou zúčastnit hned ve třech soutěžních kategoriích: maminky, tatínkové a celé rodiny. Pro vítěze jsou připraveny, stejně jako vloni, hodnotné ceny. Součástí závodu bude také bohatý doprovodný program určený především pro nejmladší účastníky závodů, naše děti. „Rádi bychom celou akci pojali jako zábavné odpoledne pro celou rodinu. Vítáni jsou proto úplně všichni - babičky, dědečkové, tetičky, strýčkové,“ zve na závod lektorka Strolleringu na Kladně a zároveň organizátorka Hanka Římanová.

# Pálení čarodějnic

30. duben je tradičně spjat se symbolickým pálením čarodějnic. I letos pro vás společnost SAMK pořádá pohodovou akci pro rodiny s dětmi pod širým nebem, na které nesmí chybět vatra a především rej čarodějnických masek. Loni se pálení čarodějnic na Sletišti účastnilo kolem tisíce lidí, přijďte si užít odpoledne i letos! Začínáme v 16:00 hodin. Občerstvení bude zajištěno, stánky budou nabízet k zakoupení i studené špekáčky, které si můžete na ohýnku opéct, anebo grilované klobásky, maso, pivo, limonády, trdelník a další dobroty... Hrát bude živá kapela, připraven je doprovodný program, soutěžit budeme o nejhezčí masku čaroděje a čarodějnice. Vrcholem akce bude zapálení velkého ohně v 19:00 hodin. Každé dítě s maskou dostane speciální čarodějnickou placku.

# Otevíráme lanový park!
## Užijte si divočinu ve výškách

Hola, hola, jaro volá a s ním i otevření SAMBAR lanového parku Kladno. Sezóna bude letos zahájena 4. dubna 2014! Celý duben návštěvníky rádi uvítáme každý víkend, pátky od 14 do 18 h, soboty a neděle od 13 do 18 h. Od května bude otevírací doba již tradičně rozšířena na každý všední den, vždy od 14 h.

A co vás letos čeká? Po úspěšném otevření dětské lanové dráhy, která se stala oblíbeným cílem návštěvníků SAMBAR lanového parku, plánujeme její rozšíření. Dále bude od tohoto roku lanáč úzce spolupracovat s nově otevřenou Lezeckou stěnou Kladno. Těšit se můžete na zvýhodněné vzájemné vstupné, společné akce typu příměstské tábory pro děti apod. Více informací naleznete na stránkách lanáče www.lanackladno.cz či stěny www.stenakladno.cz.

SAMBAR lanový park nadále nabízí individuální programy jako vysokou lanovou dráhu či nízké překážky. Pro kolektivy školních tříd, kroužků, klubů či pracovních týmů poté týmové nízké a vysoké lanové překážky. Rádi připravíme také programy na míru! Na všechny se těší tým instruktorů SAMBAR lanového parku Kladno.

# Otevíráme Trampolínový park
## Přijďte si zahopsat!

Trampolínový park se znovu otevírá už 1. dubna! Přijďte k nám přivítat jaro skákáním. Trampolínový park u letního koupaliště u Sletiště je nejrozsáhlejším sportovištěm tohoto druhu v ČR, v areálu je umístěno celkem deset trampolín sedmi různých druhů, včetně duhové trampolíny, která pojme až 27 skákajících osob najednou. Vzhledem k bezpečnosti je do areálu vpouštěno po 15 minutách vždy cca 35 lidí - dle kapacity parku.

Více na **www.samk.cz/trampolinovy-park/.**

## Léto kladenských dětí 2014 Turnusy příměstského tábora bleskově naplněny

Děkujeme vám za obrovský zájem o příměstský tábor Léto kladenských dětí! Po loňském zájmu a ohlasu jsme předvídali, že přihlášek bude hodně, ale to, co se stalo, jsme opravdu nečekali. Během čtyř dnů od zveřejnění termínů jsme zcela naplnili kapacitu prvních dvou turnusů, i tu operativně zvýšenou na základě nárůstu poptávky o třetinu! Nyní jsou zcela naplněny všechny čtyři srpnové turnusy. Přihlášky proto přijímáme již jen na pozice náhradníků, kteří dostanou prostor, pokud by některý účastník odřekl nebo nezaplatil v požadovaném termínu. Více na **klub.samk.cz.**

# Areál pevných kontrol
## Neztraťte se v našem lese

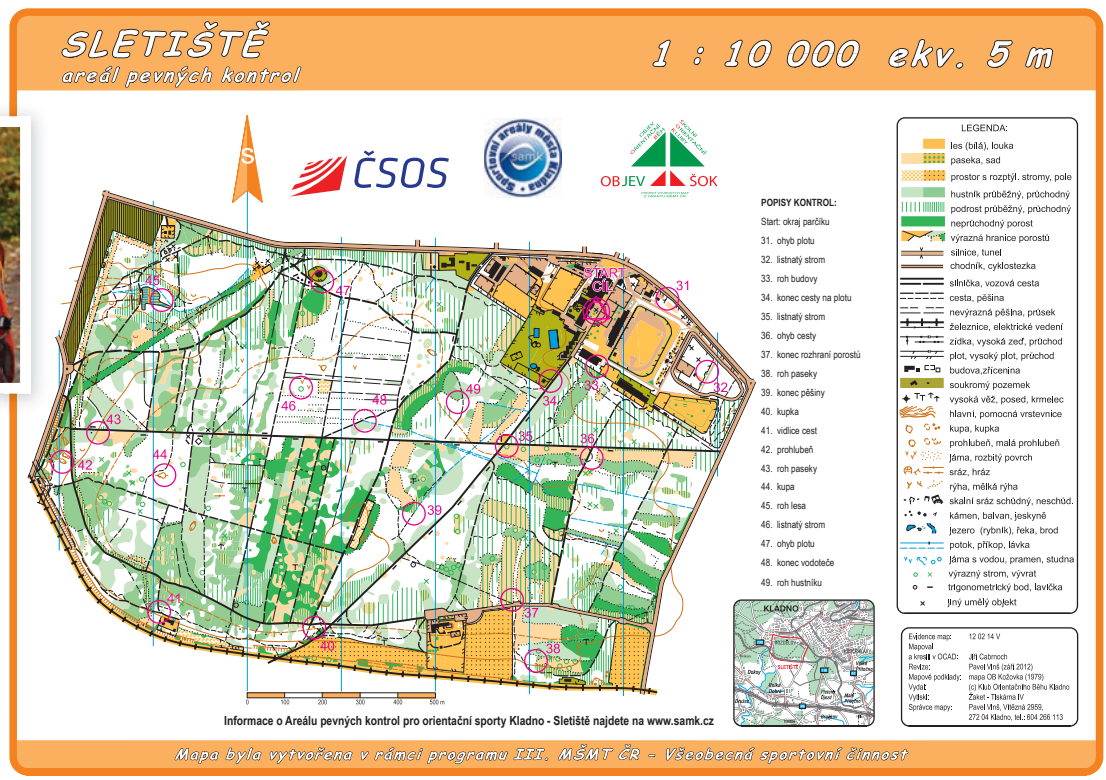
Zima se letos Kladnu vyhnula velkým obloukem a většina milovníků venkovních sportů tak ani nemusela přesouvat své tréninkové aktivity do teplejších prostor či exotických krajin. Běžci, bruslaři, cyklisté nebo rodiče s kočárky se tak proháněli po Sletišti doslova i pod vánoční výzdobou. Pokud mezi ně patříte, určitě máte radost z většího počtu „natočených“ či nachozených zimních kilometrů. Na druhou stranu, pokud se na Sletišti pohybujete častěji, může se stát, že vás vaše pravidelné trasy začaly o to dříve nudit.

Pokud máte rádi změnu, máme tu pro vás jeden nápad: zkuste jednou zapomenout na hlavní velké cesty, kterými všichni chodí tam a zase zpátky, a podívejte se i kousek dál do lesa. Zjistíte, jak tam lesní správci hospodaří a co kde roste, můžete zkusit stopovat zajíce nebo si s dětmi zahrát bojovku. Nebo se zkuste občas proběhnout i po úzkých pěšinkách, uvidíte, jak si vaše klouby budou na měkčím povrchu hovět. Pokud se vám jakákoli z uvedených aktivit zamlouvá, ale bojíte se, že byste se v lese mimo hlavní cesty mohli ztratit, můžete si u nás vzít mapu!

V SAMK máme pro vás podrobné mapy pro orientační sporty, na kterých jsou vidět nejen hlavní cesty, ale i ty malé pěšinky, průseky, paseky, hranice porostů, strouhy, významné stromy a mnoho dalších objektů. Některé z těchto objektů jsou v lese i v mapě speciálně označeny, a vy se tak můžete buďto bavit jejich hledáním při tréninku či hře, nebo je můžete použít prostě jako potvrzení toho, že víte, kde zrovna v tom lese jste. Mapy i označení objektů jsou součástí našeho projektu Areál pevných kontrol, který pro všechny zájemce připravili a udržují kladenští orientační sportovci.

Areál je určen především k seznámení se základními principy orientace v přírodě podle mapy a k výuce základů orientačních sportů, ale umožňuje i řadu dalších aktivit. Umíme zde zorganizovat školní výuku zeměpisu nebo orientační závod pro vaši skupinu. Areál umožňuje volbu způsobu pohybu v přírodě (procházka, běh, jízda na kole) i volbu délky a náročnosti pobytu v přírodě.

Zásoba tištěných map je dostupná individuálním zájemcům na vyžádání na recepci Kladenské sportovní haly. Před vstupem do haly a aquaparku je také výchozí bod orientace v mapě. Mapy pro skupiny včetně případného programu pro vás rovněž zajistíme, v tomto případě nás, prosím, kontaktujte e-mailem nebo telefonicky. Další informace o areálu jsou k dispozici na **http://cop-kladno.smsteam.cz**



# Dámská pětka
## aneb Běh za hezčí zadeček

Milé dámy, běháte, zajímáte se o běhání, nebo si stále dokola říkáte: Od zítřka začnu? Chtěly byste zažít atmosféru závodu, ale bojíte se, že nemáte dost natrénováno? Přijďte si užít bezva odpoledne, udělat něco pro svoji dobrou náladu i postavu a seznámit se se stejně založenými běžeckými nadšenkyněmi. Nenechte si ujít pohodový závod pro ženy spojený s charitativní sbírkou. Na každou účastnici čekají věcné ceny a doprovodný program!

Druhá „Dámská pětka“, běžecký závod pro ženy, jehož trať dlouhá 5 km vede po rovině v okolí Sletiště, proběhne 22. dubna 2014 ve stejném duchu jako zářijová akce, které se zúčastnilo 130 běžkyň a na charitativní účely se vybralo 17,5 tisíce korun. Start je opět před tribunou na Sletišti. Běží se v kategoriích do 34 let, 35-44 let a nad 45 let. Startovné je 40 Kč, celý výtěžek půjde na charitativní sbírku. Více informací na **www.dbkkladno.cz.**

### Alpiq In-line Kladno 2014

Série závodů Alpiq In-line Kladno je určena každému, koho baví jízda na kolečkových bruslích. Je jedno, zda jste profík nebo amatér, akce je pro všechny věkové kategorie, zdatnější bruslaře i začátečníky. Přijďte si společně s námi užít už 9. ročník závodů na in-line bruslích v Kladně.

**Termíny letošních in-line závodů v Kladně**

**25. 5. 2014** závod na in-line dráze v areálu MS Sletiště

**26. 7. 2014** závod u Nákupního centra OAZA v Kladně

**Pro další termíny závodů sledujte www.inline-draha.cz.**

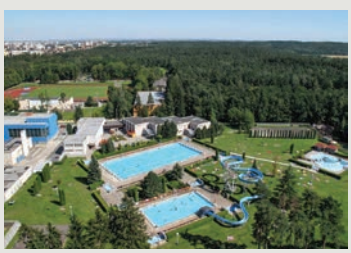
# Běh naděje v Kladně

Letos je to už posedmé, co společnost SAMK organizuje sbírku na podporu výzkumu rakoviny s názvem Běh naděje. Všichni běžci i neběžci, kteří svou účastí chtějí podpořit dobrou věc, se sejdou v areálu Městského stadionu Sletiště 7. června 2014. Tato humanitární akce myšlenkově i organizačně koresponduje s dlouholetou tradicí Běhů Terryho Foxe.

Na trať dlouhou 1,5 nebo 4 km mohou kromě běžců vyrazit i maminky a tatínkové s dětmi (i s kočárkem), cyklisté nebo třeba in-line bruslaři. Účast na akci Běh naděje není o závodění, neměří se čas, startovní čísla se na startu nerozdávají. Je to o dobrém pocitu přispění na dobrou věc. Za poslední dva ročníky se v Kladně na výzkum rakoviny vybralo 32 615 Kč. V loňském roce přispěli do sbírky hokejisté Rytířů Kladno, také oddíl baseballu Laso Kladno a oddíl juda N62 Kladno. Rádi bychom tímto vyzvali i další kladenské sportovní kluby, aby se připojily k této smysluplné sbírce, jejíž celý výtěžek poputuje na onkologický výzkum v českých a moravských výzkumných ústavech. Pro všechny příchozí bude připraven bohatý doprovodný program.

# Celoroční projekt Kvakvabond

# Novinky, investice, rekonstrukce...
## Aby se vám ve sportovních areálech líbilo



- **Rekonstrukce zimního stadionu**
Rekonstrukce „zimáku“ začne na konci dubna po baráži play-off extraligy ledního hokeje. Investice bude dosahovat 24 mil. Kč. K tomu připravujeme projekt na nová parkovací místa u zimního stadionu.

- **Z ubytovny bude hotel**
Od května do konce roku 2014 bude probíhat rozsáhlá rekonstrukce turistické ubytovny vedle Aquaparku Kladno. Ubytovna se bude měnit na hotel, který bude mít více lůžek, sociální zařízení na pokojích či novou restauraci. S touto investicí je spojeno omezení prostoru na letním koupališti u Sletiště v letních měsících. Koupaliště bude fungovat i nadále, ale stánky s občerstvením budou přesunuty.

- **Zateplení střechy atletické haly**
Atletická hala byla zateplena, aby byla připravena na další zimu. Nyní nás čeká ještě zateplení a oprava střechy.

- **Nová střecha haly BIOS**
Opravou projde také střecha haly BIOS. Střecha byla původní a dostavba haly v roce 2011 s ní nepočítala.

- **Nový povrch fotbalového hřiště na Sletišti**
Od jara se můžete těšit na nový umělý povrch na fotbalovém hřišti u in-line dráhy na Sletišti.

- **Úsporné opatření**
V rámci úsporných energetických opatření proběhne napojení Kladenské sportovní haly na kotelnu Aquaparku Kladno a možná dojde i na kogenerační zdroj.

- **Zpevnění povrchu**
Na parkovišti mezi hokejbalovou arénou a halou BIOS bude zpevněn povrch. Součástí tohoto záměru bude i vybudování letního kina v areálu hokejbalové arény a výstavba parkovacích míst pro obytné vozy.

Kladno je městem sportu, o tom není pochyb. Společnost Sportovní areály města Kladna se snaží neustále modernizovat, rozšiřovat a doplňovat své služby, aby návštěvníci sportovišť měli co nejlepší podmínky pro své aktivity. Už v minulém čísle Sleťáku jsme vás informovali o tom, jaké jsou plány pro rok 2014, co se investic týče. A že jich není málo! Pojďme se podívat na to, co vše se ve sportovních areálech mění, na co se můžete těšit a co očekávat v průběhu rekonstrukcí.

- **Nový plot**

Bude dokončena oprava oplocení Sletiště.

- **Rekonstrukce dopravního hřiště v Rozdělově**

Ve spolupráci se Statutárním městem Kladno připravujeme nový projekt – rekonstrukci dopravního hřiště v Rozdělově. Součástí projektu je také oprava hřiště u 12. ZŠ, kde by měla vzniknout nova atletická dráha s tartanem a také in-line okruh.

- **Novinky v aquaparku**

V rámci srpnové odstávky Aquaparku Kladno proběhne výměna hlavního odsávacího potrubí, které rezaví kvůli agresivnímu vlhkému prostředí, což navíc nevypadá pěkně. (Ano, to je ta zrezlá roura, kterou máte nad hlavou, když se koupete v aquaparku.) Dále pokračujeme v přípravě napojení aquaparku na kogenerační jednotku.

- **Letní koupaliště u Sletiště**

Letošní sezóna přinese pro návštěvníky některé změny. Tou hlavní je uzavření současné restaurace a přesun hlavní zóny s občerstvením na jiné místo v areálu. Důvodem je rekonstrukce budovy s ubytovnou, jejíž součástí restaurace byla. Menší jednotlivé stánky zůstanou na svém místě. Co se týká technických změn, došlo k rekonstrukci podélných přelivných hran u 25m bazénu a dále k výměně potrubí, které odvádí vodu z přelivných žlábků 50m bazénu. Tím se odstraní nadnášení bílých plastových mřížek vodou. V místě bývalého asfaltového hřiště na nohejbal vznikne travnatá plocha, kde budou instalovány velké slunečníky. Celá plocha tak bude krytá před přímým sluncem. Toto řešení nahrazuje nedostatek stíněných ploch např. vzrostlými stromy.

- **Opravy povrchů na Sletišti**

Opravy povrchů na Městském stadionu Sletiště a v jeho okolí budou realizovány především s ohledem na in-line bruslaře.

**Máte nápad, jak by se naše sportoviště dala vylepšit? Chybí vám u nás něco? Nebo něco nefunguje tak, jak jste si představovali? Všechny vaše podněty a přání rádi přijmeme na samk@samk.cz.**

# Oslava 10 let provozu **Aquaparku Kladno**

Kladenský aquapark oslavil své kulaté narozeniny. Dne 31. ledna 2014 uplynulo přesně 10 let od jeho uvedení do provozu. V tento, pro kladenský aquapark sváteční, den měly všechny děti, které na pokladně ukázaly své pololetní vysvědčení se samými jedničkami, vstup za symbolickou 1 korunu. Všechny děti, které se zapojily do akce Kvakvabond, také získaly další razítko do své sbírkové karty. Navíc byla poprvé prodloužena otevírací doba aquaparku, a to až do půlnoci. Při odchodu každý návštěvník dostal dárek.

**Noční plavání**

V plaveckém bazénu si mezi 22. a 24. hodinou mohli všichni odvážní zájemci pod dozorem členů Místní skupiny Vodní záchranné služby ČČK Kladno vyzkoušet plavání ve ztížených podmínkách, tzn. plavání v oblečení nebo se svázanými končetinami, dále tažení tonoucího, záchranu pomocí házecích pomůcek nebo kardiopulmonální resuscitaci. Návštěvníci také mohli od 22 hodin využít mimořádné nabídky, kterou pro ně připravili kladenští potápěči, a to potopit se na dno dojezdového bazénu vodní atrakce Spacebowl.

# Výsledky ankety Sporťák Kladenska 2013

Společnost SAMK letos vyhlásila už čtvrtý ročník ankety Sporťák Kladenska, v níž měla laická veřejnost možnost od 15. 1. až do 15. 3. 2014 hlasovat o nejlepším sportovci působícím na Kladensku za rok 2013. Deset vylosovaných hlasujících získalo od SAMK zajímavé ceny, vstupy do Aquaparku Kladno a Finské sauny. Pomocí hlasovacího formuláře na internetových stránkách Věrnostního klubu SAMK dostalo od veřejnosti podporu celkem 76 kladenských sportovců. A zde je trojice vítězů:

1. místo: Jan Homolka
- kickbox (SKS Arena)
2. místo: Tomáš Kaberle
- lední hokej (Rytíři Kladno)
3. místo: Eliška Gálová
- plážový volejbal
(Vavřinec Beach klub Kladno)

## Jubilejní dvoumiliontý návštěvník Aquaparku Kladno

Pan Josef Ludvich v pondělí 10. února 2014 odpoledne prošel přes vstupní turniket Aquaparku Kladno jako jeho dvoumiliontý návštěvník. Tento jubilejní zákazník kladenského aquaparku obdržel od primátora Kladna Ing. Dana Jiránka tablet iPad AIR 32 a ředitel společnosti Sportovní areály města Kladna Lukáš Kubica mu předal poukaz na permanentku v hodnotě 2 000 Kč. „Aquapark navštěvuji pravidelně dvakrát týdně. Vůbec jsem netušil, že zrovna čekají dvoumiliontého návštěvníka. Byl jsem překvapen a také trochu vyděšen, co se děje. Docela mile mě překvapilo i to, že si na tuto akci našel čas pan primátor Jiránek. Vyhraný tablet využiji se svojí vnučkou Sárinkou," sdělil šťastný výherce reportérovi Kladenských listů.

# Zimní survivalový závod dvojic Přežít Kladno!

Survivalový závod dvojic na kole v Kladně a okolí, který se koná dvakrát ročně, tedy v zimní a letní verzi, si získává stále větší oblibu. Ze zimního závodu, který proběhl 22. února 2014, si všichni účastníci odnesli spoustu veselých, emotivních i dramatických zážitků. O ty se se čtenáři Kladenského deníku podělila jedna z účastnic Daniela Řečínská.

Pojídání moučných červů, orientační závod, řezání dřeva, rozdělávání ohně, luštění šifer. To je jen malý výčet vzpomínek, které si z dobrodružného závodu Přežít Kladno odnesly desítky jeho účastníků. Survivalový závod dvojic na kole má trasu po Kladně a okolí. Týmy se pohybují pomocí mapy, v níž jsou vyznačena jednotlivá stanoviště s úkoly či šiframi. Disciplín bylo tuto zimu deset, včetně závěrečného úkolu v cíli. Trasa podle mapy měřila třicet kilometrů.

Na startu závodu Přežít Kladno jsem stanula už popáté. Vcelku oprávněně jsem si tedy myslela, že už mě nemůže nic překvapit. O svém hrozném omylu jsem se přesvědčila několik vteřin po spuštění časomíry našeho týmu jménem Dámský běžecký klub Kladno. Součástí soutěže byl totiž také menší orientační závod v areálu Sletiště a jeho okolí. S tím jsem skutečně nepočítala a musím upřímně říci, že to pro náš dvoučlenný ženský tým s „brilantními orientačními schopnostmi a dokonalým čtením v mapě“ byl skutečně problém. Jenže hned další úkol byl sice fyzicky nenáročný, ale zase v něm pořádně dostala zabrat psychika a do určité míry také dávivý reflex. Disciplína zněla – za každého snědeného moučného červa dostane tým sirku. Tu pak bude potřebovat ke splnění úkolu v Hornickém skanzenu Mayrau. Věřte mi, některým lidem a zvláště mé drahé spolusoutěžící dělalo velké problémy sníst to křupavé zvířátko, ale zvládla to. Prostě překonala sama sebe a přesně o tom tyto závody jsou. Každý, kdo pak přijede do cíle, ví, že zvládl něco výjimečného, o čem si myslel, že to nikdy ani nedokáže.

**Přežít Kladno! Junior**

Součástí survivalového závodu pro dospělé dvojice byla i lehčí verze pro děti s názvem Přežít Kladno! Junior. Dvojice (nebo rovnou celé rodiny) se pohybovaly po stadionu Sletiště a přilehlých prostorách pěšky a plnily nejrůznější úkoly. Všechny informace, výsledky a také fotogalerie najdete na **www.prezitkladno.cz.**

## Jaro kladenských dětí

Během jarních prázdnin proběhl úspěšný týden sportovně-zábavních aktivit pro děti s názvem „Jaro kladenských dětí“. Všechny zúčastněné děti si odnesly spousty zážitků a nových zkušeností.

# Běhání – **sport pro každého**

Chůze či běh jsou nejpřirozenějším lidským pohybem. Běhání se v posledních letech stalo doslova fenoménem, nejen proto, že běhat může každý bez rozdílu věku, navíc téměř kdekoli a kdykoli. A nic to nestojí. Navíc je běh spolehlivým spalovačem tuků a také formuje svaly. Pozitiv má ale mnohem více.

## Jak vypočítat optimální tepovou frekvenci

Abyste při běhání spalovali tuky, musíte se pohybovat v tzv. aerobním pásmu. To je přibližně 60-80 % maximální tepové frekvence. Svou maximálku si vypočítáte tak, že od čísla 220 odečtete svůj věk (u žen se udává číslo 230). Optimální hodnotu tepové frekvence tedy zjistíte následovně: 220 mínus věk krát 0,6 až 0,8.

Příklad na 35leté ženě: 230 – 35 = 195 krát 0,6 až 0,8 = 117 až 156 tepů za minutu. V tomto pásmu by se měla pohybovat po celou dobu fyzické aktivity.

S přibývajícími teplými dny máme chuť vyrazit na čerstvý vzduch do stále zelenější přírody. Někteří jen vyrazí na procházku, ale mnozí dávají přednost rychlejší formě pohybu. Pokud jste sportu dosud příliš neholdovali a teprve se rozhodujete, čím začít, rozhodně vsaďte na běh, kterým prospějete nejen svému zdraví, ale i psychické pohodě.

**Kdy začít běhat?**

Odpověď je jednoduchá – kdykoli! Začněte s během třeba teď na jaře. Kromě kvalitních bot, které ochrání vaše klouby před otřesy, k běhání vlastně nic jiného nepotřebujete (triko a sportovní kalhoty má doma každý). Aby mělo běhání nějaký efekt, je třeba jej provozovat pravidelně. Zpočátku se nesnažte „trhat rekordy“. Běhejte zvolna, svým tempem, střídejte běh s chůzí. Běhejte tak, abyste nebyli na hranici kolapsu, za běhu byste měli být schopni říct souvislou větu bez lapání po dechu. Začátečníci by měli běhat alespoň dvakrát týdně po dobu nejméně 30 minut. Před výběhem se rozcvičte a po skončení se protáhněte, aby tělo dobře regenerovalo.

**Proč běhat?**

Pravidelné běhání prospívá zdraví, především snižuje riziko srdečních onemocnění, cukrovky a vysokého krevního tlaku. Pokud však trpíte nějakou chronickou chorobou nebo nadváhou, raději se nejdříve poraďte se svým lékařem. Když si při běhu budete hlídat svou tepovou frekvenci a budete se pohybovat v optimálním rozmezí, budete hubnout, respektive spalovat tuky. Běhání „nadoraz“ s vysokou tepovou frekvencí spaluje cukry, ale nikoli tuky, tudíž pro hubnutí není účinné. Začínejte s během pozvolným, postupně si přidávejte do těla. Fyzičku je nutné nabírat postupně. Pravidelné běhání vám kromě zdravotních benefitů přinese také lepší náladu. Ostatně při každém sportu se vyplavují endorfiny - hormony štěstí.

# Běhání na Kladně očima běžců

**V Kladně máme téměř dokonalé podmínky**

V poslední době se výrazně zvyšuje zájem o běžecké akce s účastí široké veřejnosti. Ve srovnání se situací před 10-15 lety se jedná o dvojnásobný nárůst počtu závodníků a navíc se i zvyšuje věk aktivních běžců. Dnes už je docela běžné potkávat na závodech borce nad 70 let. Maratón klub Kladno vychází těmto požadavkům vstříc organizováním Poháru běžců Kladenska a Rakovnicka, kde se na jednotlivých závodech může každý poměřit s borci svojí věkové kategorie. Běhání se dnes stává určitou relaxací a „útěkem" z uspěchaného života a nezdravého životního stylu. Jedná se o disciplínu nenáročnou na vybavení, stačí jen překonat počáteční lenost a někdy i zbytečný ostych. Věřme, že se nejedná pouze o módní vlnu, ale o trvalý trend.

A jaké je běhání v Kladně a okolí? Dovolím si tvrdit, že máme téměř dokonalé podmínky. V okolí Sletiště si můžete nakombinovat řadu variant tras pro kratší běhy, a když máte chuť na delší běh, můžete zamířit na Záplavy nebo dále po cyklostezce směrem Tuchlovice či Kačice. Na druhou stranu, okolo doberského letiště, můžete vyrazit do povodí Kačáku a vrátit se třeba přes Družec a Doksy zpět na Lapák. Z Rozdělova nebo Bressonu vedou krásné běžecké trasy směrem na Libušín, v Dubí se můžete proběhnout v okolí Svatého Jána směrem na Buštěhrad a na jihu města lze běhat v lese Bažantnice s možností navázat na cyklostezky a málo frekventované silnice. Většinu tras můžete projet také na kole a další výhodou je návaznost na další sportovní a relaxační aktivity (plavání, sauna, posilovna, tenis, hokej, hokejbal, různé míčové sporty, lezecká stěna...).

Foto: www.dbkkladno.cz

Možnosti tréninku v kladenských lesích využívají denně stovky rekreačních běžců i aktivních sportovců z řady různých sportovních odvětví, škoda jen, že cesty na Lapáku jsou velmi poničené v důsledku opakované těžby dřeva a jeho svážení. Možná že by si okruh na Lapáku zasloužil rekonstrukci povrchu. Vždyť je i součástí trati Kladenského maratónu a neutěšený stav trati snižuje úroveň závodu. Bylo by škoda, kdyby to začalo odrazovat jeho účastníky.

František Tůma, Maratón klub Kladno (www.maratonkladno.cz)

**Nazujeme boty a prostě vyběhneme**

Kde běhá Dámský běžecký klub Kladno? Dalo by se říci, že záleží na momentální náladě, počasí a denní době. To je na běhu to krásné. Nazujete boty a prostě vyběhnete. Výstižně to popsala jedna z členek DBK Kladno: „Já střídám tyto kladenské lokality: Křížemkráž, Horempád, Skrznaskrz a někdy taky Kolemdokol." Na Kladně a v okolí je mnoho lokalit, kde se dá pohodově běhat - cyklostezky, lesy i polní cesty, záleží na vkusu a potřebách každé běžkyně. Pro společné výběhy využíváme hlavně zpevněné lesní cesty a cyklostezky v okolí Kladna, v zimních měsících, kdy se brzy stmívá, nás potkáte především na kladenském Sletišti a v jeho okolí, které je osvětlené.

Veronika Petráková, Dámský běžecký klub Kladno (www.dbkkladno.cz)

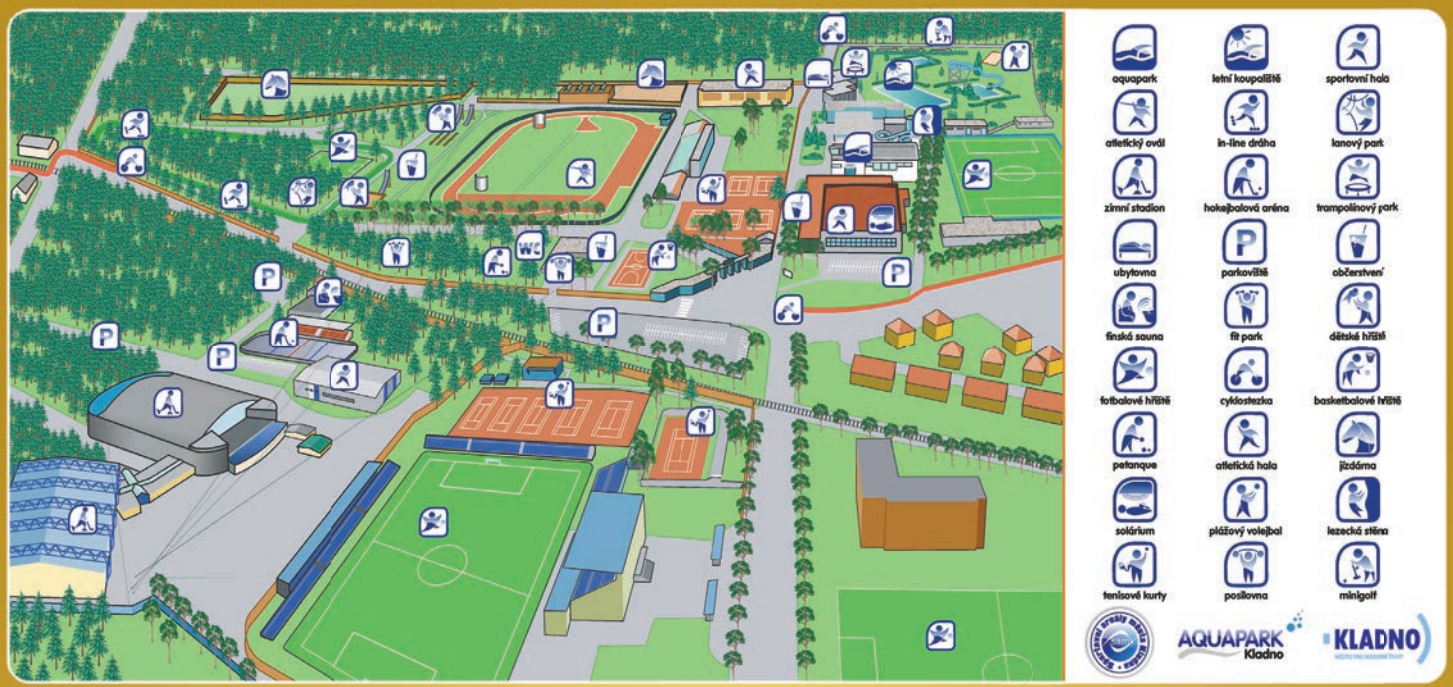
**S kladenskými trasami jsem spokojený**

Kladno nabízí široký výběr běžeckých tras, přispívá tomu hlavně těsné obklopení města lesy. Stačí jen vyběhnout ze sídliště a za chvíli chtě nechtě dorazíte do lesa. Pro kratší výběhy se skvěle

hodí Lapák - na zdejších cestách se dá bez problému uběhnout 5-10 km, aniž byste museli nudně kroužit dokola. Mám to tam rád a právě tam jsem začal běhat. Pro delší výběhy Lapák brzy omrzí, a tak je potřeba vydat se dále. Upřednostňuji lesní a polní cesty před silnicemi, protože silniční provoz stěží toleruje cyklisty, natož ještě pomalejší běžce. Směrem na Braškov je ideální cesta za kladenským letištěm, která u Kožovy hory naváže na cyklistickou stezku 8182 - ta vede až do Malých Kyšic. Výborná je také cesta ze Sletiště na Velkou Dobrou, zde je jen jedno kritické místo, kde se musí přeběhnout silnice na nepřehledném úseku. Často využívám také cyklostezku 0017, po ní doběhnu na Srby a odtud přes Libušín zpět do Kladna.

Běhám obvykle 4krát do týdne a dohromady je to přibližně 40 km. S kladenskými trasami jsem spokojený. Jistým omezením občas je dostat se přes rychlostní silnici R6, tím směrem jsou opravdu dobré lesní trasy. A komu by chyběl nějaký kopec, ať zkusí Kameňák.

Karel Kédl, Maratón klub Kladno




**Sportovní areály města Kladna, s. r. o.**
**Adresa: Sportovců 818, 272 01 Kladno**
**Tel.: 312 248 006**
**Fax: 312 248 015**
**E-mail: samk@samk.cz**
**www.samk.cz**

**Aquapark Kladno**
Sportovců 818, tel.: 312 291 426
www.aquapark-kladno.cz

**Kladenská sportovní hala**
Sportovců 817 (vedle Aquaparku Kladno), tel.: 312 291 411-412

**Sportovní hala BIOS**
v areálu ČEZ stadionu Kladno, tel.: 725 769 029

**Městský stadion Sletiště**
před Aquaparkem Kladno, tel.: 721 339 074

**Koupaliště u Sletiště**
za Aquaparkem Kladno, tel.: 312 291 433/431

**Koupaliště Bažantnice**
tel.: 312 662 586

**Trampolínový park**
za koupalištěm u Sletiště

**Městská hokejbalová aréna**
v areálu ČEZ stadionu Kladno, tel.: 728 451 646

**ČEZ stadion Kladno**
tel.: 312 24 61 84, 724 210 808

**Přetlaková sportovní hala**
v areálu ZŠ v Brjanské ulici (12. ZŠ), tel.: 312 291 412, 721 697 941

**Finská sauna**
v areálu ČEZ stadionu Kladno, tel.: 312 249 267, 312 291 431

**Ubytovna**
za Aquaparkem Kladno, tel.: 312 249 465, 312 291 430

**Krytý bazén u 4. ZŠ Norská**
Norská 2633, tel. 312 687 391, 312 291 431

## **Termíny sportovních a zábavních akcí** na sportovištích SAMK

| | |
|---|---|
| 1. 4. | **Otevření Trampolínového parku** |
| 1. - 30. 4. | **Aprílový měsíc s Kvakvabondem** |
| 4. 4. | **Otevření lanového parku** (v areálu MS Sletiště) |
| 12. 4. | **Krajská základní soutěž žactva - 1. kolo (atletika)** |
| 13. 4. | **Závody kočárků na Kladně** (MS Sletiště) |
| 14. 4. | **Zprovoznění plochy na in-line hokej** (ČEZ stadion) |
| 19. - 21. 4. | **Velikonoce s Kvakvabondem** |
| 22. 4. | **Dámská pětka - běžecký závod** (MS Sletiště) |
| 30. 4. | **Pálení čarodějnic** (za tribunou MS Sletiště) |
| 1. 5. | **Kvakvabond** |
| 8. 5. | **Kvakvabond** |
| 25. 5. | **Alpiq In-line Kladno** |
| 25. 5. | **Den dětí - Labyrint Kladno** (MS Sletiště) |
| 31. 5. | **Maminy cup** |
| 31. 5. - 1. 6. | **Letní přebor Středočeského kraje žactva (atletika)** |
| 1. 6. | **Den dětí** |
| 5. 6. | **Koncert Jarka Nohavici** (Kladenská sportovní hala) |
| 7. 6. | **Běh naděje** (v areálu MS Sletiště) |
| 14. - 15. 6. | **TNT Express Meeting** (v areálu MS Sletiště) |
| 27. 6. | **Vysvědčení s Kvakvabondem** |
| 25. - 27. 7. | **Sri Chinmoy 24h a 48h ultramaraton** |
| 26. 7. | **Alpiq In-line Kladno** (u Nákupního centra OAZA) |
| 4. - 29. 8. | **Léto kladenských dětí** |
| 15. - 18. 8. | **Kinematograf bratří Čadíků** |
| 6. - 7. 9. | **Dny města Kladna** |

## Tiráž

Sleťák, časopis společnosti SAMK. Vydání č. 1/2014. Vychází 2. 4. 2014. Vydavatel: Sportovní areály města Kladna, s. r. o. Adresa: Sportovců 818, Kladno. Tel.: 312 248 006, fax: 312 248 015, www.samk.cz. Editor: Michaela Štáfková, Jan Motejzík. Produkce a grafické zpracování: Corporate Publishing, s. r. o., www.copu.cz. Šéfredaktor: Petra Vychodilová, vychodilova@copu.cz. Design: Vladimír Trčka. Foto: archiv SAMK, J. Motejzík. Tisk: TNM Print. Samostatně neprodejné.