

Vrchlabinky



Dobrodruh z Hromovky

Alexandr Bílek



POLARIZAČNÍ ČOČKY

9 DRUHŮ ZRCADLOVEK

30 DRUHŮ BAREV a to vše s dioptrií i bez

MĚŘENÍ ZRAKU | APLIKACE A PRODEJ KONTAKTNÍCH ČOČEK

OČNÍ OPTIKA MALINSKÝ

Trutnov, Bulharská 139
tel.: 499 812 561 / 777 212 561
www.optika-malinsky.cz



VOGUE
eyewear

Horsefeathers®

D&G
DICKY & GAMBARA

OBSAH

Editorial

Bez odvahy není nic

JIŘÍ ŠTEFEK / šéfredaktor

Říká se, že odvážným štěstí přeje, anebo kdo se bojí, nesmí do lesa. Tyto staré pravdy lze přenést do jakékoliv oblasti lidského života či konání. V dnešní společnosti najdeme – a přízněje si to na rovinu – spíš jen menšinu těch, kteří překonali strach, obavu či stud, poslechli svůj vnitřní hlas a „zkusili to“, a většinu těch, kteří jen zpovzdálí konání těchto lidí přihlíželi a komentovali ho. V aktuálním vydání Vrchlabinek vám přinášíme několik příběhů lidí, kterým tato odvaha a krok do neznáma nebyly cizí. Jejich životní cesta nebyla lehká a na řadě křížovatek se museli rozhodnout, kam dál. Mnohdy museli skočit do hluboké vody plné nejistoty, riskovat krach nebo překonat obavy z nepochopení svého okolí. Ne každý jim fandil či fandí. Ale poradili si. Každý dle svého naturelu a schopností. Jedno však měli společné, nedělali to na 50 procent, ale naplno. Protože život by se neměl žít napůl a bez odvahy není nic. ■



ALEXANDR BÍLEK / str. 4 ▶ 9



LETNÍ KINO TRIPSI

str. 12 ▶ 13



KRISTÝNA VOLFOVÁ

str. 18 ▶ 22



DAVID LAHR

str. 24 ▶ 26



ADAM TYPLT

str. 28 ▶ 30

Vydavatel: TN Média s. r. o., Branická 213/53, 147 00 Praha 4, IČO: 28847229, MK ČR E 23362, Sidlo redakce: Horská 634, Trutnov, www.vrchlabiniky.cz, e-mail: redakce@vrchlabiniky.cz, Redakce: Jiří Štefek, tel.: 721 907 146, e-mail: jiri@vrchlabiniky.cz, Gabriela Jakoubková, Eva Vernerová, Veronika Štefková, Obchod, inzerce: Petr Ticháček, tel.: 605 419 358, e-mail: petr@vrchlabiniky.cz, Monika Kličarová, tel.: 733 353 695, e-mail: monika@tn-media.cz, obchod@xantipa.eu, Grafika: Michal Kriegl, Jazyková korektura: Hedvika Landová, Distribuce: Vybraná distribuční místa, Tisk: Tiskárna PRATR a. s., Náchodská 524, Trutnov, Sazba: TN Média s. r. o., Číslo ISSN: 2571-1482, Četnost: měsíčník, Počet výtisků: 3 000, Regionální mutace: Vrchlabsko, Titulní strana: Jiří V. Novotný.

INZERCE

TOPENÁŘSTVÍ ŠTĚRBA

voda-topení-plyn-chlazení

Tepelná čerpadla, téma pro další sezónu.

Připravte se!

Zařídíme vše od návrhu přes
dodávku až po profesionální montáž.
Samozřejmě je i servis 24/7.



+420 608 480 343
www.topenarstviverba.cz



Jsou dny, kdy nachodíme i 35 kilometrů

JIŘÍ ŠTEFEK, FOTO: JIŘÍ V. NOVOTNÝ

Alexandr Bílek je svérázný a podivuhodný člověk každým svým coulem. Stejně barvitý a křivolaký je příběh horského hotelu Hromovka, který provozuje. Takřka svýma rukama ho zrekonstruoval, každý rok během Vánoc v něm zadarmo hostí matky samoživitelky. Letos na jaře mohly být jeho dny na Hromovce sečteny, nicméně díky příspěvkům svých hostů a vkladů spřízněných investorů hotel zůstal v jeho rukou. Ve velkém rozhovoru pro Vrchlabinu Bílek vypráví, jak náročné je provozovat hotel na horách, ale i o svých tradičních cestách do Afriky.

Jak dlouho tady působíte na hotelu Hromovka?

Jsem tady 27 let, přišel jsem po škole v roce 1994.

Jste místní, nebo pocházíte odjinud?

Jsem ze západních Čech, z města Kraslice.

Co vede člověka z druhého konce země do Krkonoš?

Po škole jsem si tady vzal s kamarádem penzion Úsvit na Davidovkách. Ale nějak to nešlo, a tak jsem si říkal, že odtamtud půjdu pryč. Koupil jsem si proto kufříček se zlatými přezkami za 1100 korun, dal jsem si do něj svačinu a chodil jsem celou noc po Praze po vitrínkách a tam jsem našel, že je Hromovka na prodej. Chtěli za ni 16 milionů. Tak jsem tam naběhl a začal je bez přípravy přesvědčovat, že by bylo lepší ji pronajmout a že udělám čističku a vše ostatní, co bude potřeba, a budou z toho mít nájem. A oni na to, že je to docela dobrý nápad.

Já i žasnou, že se Hromovka nabízela v Praze.

No jistě. Ona totiž – až do minulého měsíce – 60 let patřila Českému hudebnímu fondu. Ten zastřešuje různé umělce, spisovatele nebo skladatele.

A když jste se pustil do podnikání v gastronomické branži, měl jste k tomu i příslušné vzdělání, nebo jste se vše učil takříkajíc za pochodu?

Ano, jsem z branže. Studoval jsem obor kuchař-číšník. Mě to bavilo a po škole mě nenapadlo nic jiného, než si vzít penzion a potom Hromovku. V minulosti jsem měl i další podniky.

Jak to tady na Hromovce před 27 lety vypadalo?

Bylo to obyčejný, ale ne zas až tak hrozný. Nicméně musel jsem udělat čističku, nové elektrické rozvody nebo jsme dělali kompletně celou novou měděnou střechu. A stále se něco dělá. Dávám na

rekonstrukce každý rok kolem 500 tisíc korun. Ale dobré je, že všechno jsem se sám naučil. Párkrát jsem i něco postavil a zase hned zboursal, protože jsem se styděl, až to ráno někdo uvidí. Teď už je to lepší, ale stejně mám rád dokonalou řemeslnou práci, ale já to dokonale bohužel neumím. A řemeslníky jsem nikdy nedokázal sehnat.

Předpokládám, že jste od začátku i vařil nebo byl „na place“, nebo ne?

To dělám pořád. Celých 27 let. Pro vaši informaci, v sezóně naběháme klidně 35 kilometrů za 18 až 20hodinovou směnu. My sami si to opravdu musíme odchodit, protože tu nemáme téměř žádný personál. Ale máme tu alespoň špičkového kuchaře. Nicméně já jsem za ta léta vycvičený, že musím být schopen kdykoliv všechno udělat sám. Takže vařit, obsluhovat, mezitím odvézt hosty na skútru do města je základ. Nikdy nezavíráme, hosté sedí prakticky až do rána. Později večer a v noci už vařím já, současně obsluhuji, vyprávím hostům příběhy z cest, mezitím pro někoho dojezu do města na sněžném skútru. Není to lehké, ale užívám si ten

pocit výjimečnosti, který hosté skutečně vnímají. Oni nás dobře znají, jezdí k nám 5, 10, 20 či 25 let a vědí proč. Náš tým tvoří tři až čtyři lidi a všichni se opravdu hodně nadřeme.

Jakou kapacitu má Hromovka?

Asi 60 lůžek.

Tohle dávat ve čtyřech lidech je fakt záprah.

Takto to dáváme 100 dní v kuse. Někdy to je hodně stresové, pořád držet náš malický tým pohromadě a ve střehu. Držíme se ale navzájem. Je to někdy až neuvěřitelné, jak to dokážeme zvládnout. Je to ale především o organizaci práce, skladbě jídelního lístku, způsobu prezentace jídel, a když to všechno hezky do sebe zapadá, je to koncert. Ale jsme jen lidi a někdy toho je na každého moc, a když se vyřadí jedno z koleček, musí ho nahradit ostatní. A o tom to je. Host nesmí nic poznat, host musí mít všechno to nejlepší, musí docházet k neustálé komunikaci a já používám také kontinuálně i velmi rafinovaný humor. Host se musí cítit jako doma, takže stále sledujeme celou jeho/naši bublinu, hlí-

INZERCE

**PŘEMÝŠLÍTE
KOMU SVĚŘIT
SVOJI
NEMOVITOST?**

**EVROPA
REALITNÍ KANCELÁŘ
VRCHLABÍ**



☎ 499 423 793

☎ 737 767 767

✉ vrchlabi@rkevropa.cz

www.rkevropa.cz/vrchlabi



Krkonošské koncerty

ACR
DESIGN

CESTOVATEL A HOTELIÉR

VRCHLABÍ



RYBIČKY 48 / MARTYHO BANDA
ATMO music s kapelou

10/7

Vrchlabí, parkoviště
u fotbalového stadionu

JILEMNICE



23/7

Semily, parkoviště
u KC Golf

HARLEJ
SUFFERING SOULS / atd.

SEMILY



MEKY ŽBIRKA / JAKUB DĚKAN
JAM AND BAZAR

24/7

Vrchlabí
letní kino Tripsi

Krkonošské pivní slavnosti

BANJO BAND IVANA MLÁDKA
TURBO / BARBARELLA
NIKITA A SUFFERING SOULS a daši

14/8

Vrchlabí, parkoviště
u fotbalového stadionu

27/8

Jilemnice
za hasičárnou

ARAKAIN / DEBILL HEADS
SOURMRAK BAND

30/10

Jilemnice
SD Jilm

DOGA / ALKEHOL
ALIBI ROCK

Předvánoční koncert

JANEK LEDECKÝ

16/11

Vrchlabí

dáme i takové věci, jestli jim není zima nebo teplo. Často hosty přijdeme i přikrýt, když usnou v křesle, podložíme jim hlavu polštářem, všem dáváme hruškovičku v luxusním skle gratis, když upečeme koláč, vyrobíme tiramisu a další lahůdky, hostům to prezentujeme přímo na pekáči ještě horké a předvádíme jim vysokou, ale jednoduchou gastronomii. Tohle všechno je opravdu na tom oboru úžasný. Dělat to opravdu jak nejlépe to jde, nic neočůrat a mít z toho ten nejlepší pocit. Současně skladba zákazníků je neuvěřitelná a všemu pomáhá. Jezdí k nám jen úžasní lidé, kteří do všechno dokážou ocenit, skládají nám komplimenty, vidíte na nich, že to nehrají, že jsou opravdu spokojení. Tohle všechno by se nedalo dlouho dělat, pokud nevidíte světlo na konci tunelu. Tím světlem je náš odjezd do Afriky. Naše soukromé, dnes již docela známé, expedice Afrikou. I tam to není žádná dovolená, je to o neustálé ostráživosti, dohadování, tisících kilometrech, důkladné přípravě, ale i problémech. Přesto je Afrika pro nás strašně důležitá. Nemůžeme bez ní být. Naše motto zní „zimou zárem, vodou bahnem, všude, kam chci, jsem svým pánem“. A proč to děláme? Odpověď najdete v našem druhém mottu: „cestuj – poznávej – vzdělávej – užívej – toleruj – pomáhej – pochop – motivuj – předávej“. Ale to je na další speciální vyprávění. Procestovali jsme již 42 zemí Afriky.

A po Africe zase do práce.

Ano. Po třech měsících se z Afriky vrátíme a čekají nás čtyři měsíce dřiny. Letní sezóna, která je v některých ohledech ještě náročnější. Nacházíme se ale uprostřed lesů a luk, srnky, zajáci, čmeláci, nádherná terasa, skvělí lidé a hlavně teplo. Takže nás to baví. A od poloviny října do poloviny prosince nás čeká konečně těžký relax, na který se těšíme vůbec nejvíc. Již devět let jezdíme, každý rok, na dva měsíce na takový malý ostrov v Indonésii. Má jen čtyři kilometry dokola, ale je to tam levné a dokonalé. První měsíc jen spíme a druhý si užíváme, učíme se a já třeba píšu knížku. Vypijeme ve dvou asi 700 kokosů, užíváme si krásné západy slunce, želvy, skvělé lidi a dobré jídlo.

Udělejme časový skok do nedávné minulosti. Co se vlastně stalo, že váš pronájem Hromovky musel skončit a vy jste dostal na výběr buďto to koupit, nebo jít pryč?

Majitel, Nadace Český hudební fond, se rozhodl, že Hromovku prodá. Vztahy jsem s nimi měl vždy velmi dobré, asi tak 24 let jsem platil nájemné třeba

i se šestiměsíčním zpožděním. Ale protože to jsou intelektuálové a umělci, to znamená lidi úplně z jiného světa, nevznikal nikdy žádný konflikt. Vládlo absolutní pochopení a já jsem zase do objektu investoval víc, než jsem slíbil. A ten čas vypršel právě v květnu 2021. Všechno má svůj začátek a konec.

Uvažoval jste nad tím, že byste šel úplně pryč?

Já jsem věděl, že to nějak dopadne. Nedovedu si představit, kdyby to nedopadlo. Jsem tady od školy, je mi 48 let a tohle už pak není žádná práca. Měli jsme různé až bizarní nabídky od různých zájemců nebo investorů, přišlo i několik nabídek na odstupné, mohli jsme si začít užívat a nepracovat, neboť na náš účet mohlo přistát několik desítek milionů korun za přenechání Hromovky. Rozhodli jsme se ale, že budeme pokračovat v tom, co snad umíme, žít na Hromovce a vychovávat zde i své děti.



Nyní Hromovku vlastní několik subjektů a je zde systém opcí, kdy mohou tito vlastníci svůj podíl prodat těm zbývajícím. Nicméně nebojte se konstrukce, jak je tento vztah nastaven?

Nejdříve to vypadalo asi jako nejhorší varianta z těch dvaceti, které jsem měl. Doslova každý den přinesl novou nabídku. Takže já jsem neřešil, jestli se to povede, ale jak to provedeme a s kým do toho půjdeme. Řešili jsme různé modely s bankami, pak z toho nějak sešlo. Pak tedy nezbylo nic jiného než naši hosté, kteří nám poslali 6 milionů korun, a pak jsme museli přibrat nějakého investora. Drtivá většina z nich měla v plánu to tady za tři až pět let – až tady budou nové sjezdovky – prodat. Pak tu byli různí investoři s dalšími modely, ale nakonec jsem se rozhodl, že do toho vezmu člověka, kterého znám a za něhož můžu dát ruku do ohně, a on do toho vzal další tři, za které se zase on zaručil. Tak-

Aktuální informace o koncertech a vstupenkách
na www.krkonossekonzerty.cz



Vrchlabinky

že jsem vsadil na tuto kartu. Dal jsem na můj šestý smysl. Sice zase budeme muset dřít, ale naši parťáci jsou lidé, kterým věřím. Rovněž jsme se domluvili, že zhruba pět let z toho nikdo nic mít nechce a že peníze, které bych obvykle platil za nájem, budeme investovat do Hromovky. Máme ale další plány, které mohou v budoucnu generovat nějaký slušný zisk, který nám vždy dost citelně chyběl.

Zmínil jste, že část financí poskytli i vaši hosté. Jak vlastně oni na tento váš postup hleděli? To museli být skutečný srdcaři.

No to absolutně. Nápad „Zachraňte Hromovku“ jsem vymyslel v lese, kam chodím se psem každý den, a realizoval jsem ho ve vlastní režii. Naši věrní hosté tvoří velmi širokou a stabilní základnu. Jejich věrnost se určitě vymyká všem statistikám. A na ně jsem vsadil. Nabídl jsem možnost pomoci a na oplátku jsme nabídli významný profit ve formě stoprocentního bonusu na ubytování nebo 5procentní úrok za každý rok za zapůjčené peníze. Bylo to chytré a bylo to fér také pro naše skvělé hosty. Místní firma WPJ, se kterou spolupracujeme

již 25 let, nám zdarma vytvořila e-shop, který byl k celé akci využit. Oděvní firma BUSHMAN nám vyrobila 500 nádherných triček s naším designem, která si mohou na našem e-shopu lidé koupit a podpořit náš projekt. 607 lidí nám poslalo za 90 dní téměř 6 milionů, které si mohou dobrodinci probydlet, nebo jim budou vráceny včetně úroku, kdykoliv si řeknou. Co nás ale nejvíce překvapilo, kromě dvou lidí se nikdo ani nezeptal, co bude, když se mi něco stane, nikdo s možností, že by mohl o své peníze přijít, prostě nepočítal. Nejvíce fascinující bylo, jak nám lidé věří, jak důležitá je při jejich rozhodování naše pověst.

Hromovka je známá i svou akcí, kdy jste zde během Vánoc nechal zadarmo bydlet s dětmi matky samoživitelky. Můžete k tomu říct více?

Tyhle akce dělám už zhruba pětadvacet let. Ale v největší známost to vešlo v roce 2016, kdy jsme úplně poprvé měli před Vánocemi prázdnou, takže jsem dal tuto nabídku na Facebook. Ještě jsme pustili personál domů a říkali jsme si, že si uděláme Vánoce sami pro sebe, a když sem přijedou čtyři

lidi, tak se o ně postaráme. A večer jsem napsal jednu takovou větu, že kdyby někdo věděl o někom, kdo je doma sám, tak že ho sem k nám zveme. A během dvou dní jsem dostal asi 6 000 e-mailů.

To jste vybral tedy každý stý e-mail?

Ne, vzal jsem ty první, co došly nejdříve.

Jaká je vlastně vaše osobní vnitřní motivace dělat tyto věci?

Tak udělá vám to radost, když tady ti lidé jsou. Nás tohle moc nestojí. Tak jasně, uvaříme jim jídlo. To v nákladech moc nestojí. My si to musíme jen odmakat. Ale za tu radost to stojí. Místo je krásný, pokoje volné a my uděláme lidem spoustu radosti za málo peněz. Kdyby si to měli zaplatit, tak na to nemají. Média o dobrých skutcích píší ráda a musím přiznat, že na propagaci našeho nápadu a jeho masivnějšímu promyšlenějšímu konceptu pomohla. Například v lednu 2020 jsem byl časopisem Reflex vyhlášen hvězdou roku, byl jsem šmahem zařazen mezi 52 lidí z celé České republiky, kteří lidem nezištně pomáhají. Lidé nám poslali během pár dní přes milion korun a nám se podařilo najít nové bydlení 19 ženám s dětmi nebo podpořit skvělého kaplana, který se stará o jisté ženy. Na Vánoce jsme rozdali skoro 300 tisíc korun. To nejsou malé peníze.

Jasně, ale potřebu nezištně někomu udělat radost dnes asi nemá každý, že?

Dost lidí sem potom jezdilo se zeptat, jak to dělám. Taky někomu chtěli pomoci. Tady jde spíš o to,

aby někdo udělal ten první krok. Je totiž pravda, že kdybychom to neudělali, tak máme svatý klid. Tady jsme si mohli sedět, dát si v klidu štedrovecerní večeri, kterou jsme si nikdy takto nedali. Ale když něco vyhlásím, tak mě moje dcera i partnerka v tom podporují.

Sedíme uvnitř restaurace, jejíž zdi lemují fotky z vašich opakujících se cest do Afriky. Kdy vyrážíte?

Když na konci března skončí sezóna, tak hned poté. Snad to už klapne. Máme v plánu 10letou expedici pod názvem „Afrikou za každou cenu“, chceme znovu procestovat všechny země Afriky, a to s kameramanem a režisérem. Máme velké plány, ale neumím předikovat, jak to nakonec dopadne. Pojede s námi totiž kromě mé dcery Alexandry, která toho již má mimochodem dost za sebou, i naše nyní 6měsíční dcera Adélka, která by plánovanému průběhu měla dodat další punc neobvyklosti.

Za tu dobu jste jistě nashromáždil spoustu zážitků...

Jasně. Chtěl bych zmínit, že přestože základní věci si vezeme s sebou, vše stojí šílené peníze. Opravy, úplatky, abychom se někam dostali. Člověk si pak řekne, mohli jsme být dva měsíce na Maledivách a místo toho jsme dva měsíce v prachu a postrachu, že za každou zatačkou do vás někdo začne střílet. Za tu dobu jsme byli čtrnáctkrát zavřený, v Čadu jsme byli dokonce mučeni, tam mi prstem vypichovali oči, mlátili mě samopalem do zad. Byli jsme tam třikrát u soudu. Zažili jsme opravdu hodně a k vyprávění toho máme opravdu dost. Napsal jsem o tom na web Lidovek přes 120 reportáží. ■

INZERCE

KRKONOŠE AMERIKOU 2021

US CARS & BIKES WEEKEND

6. 8. – 8. 8. 2021
VRCHLABÍ

WWW.KRKONOSEAMERIKOU.CZ



INZERCE

MÓDA & PRÁDLO
VRCHLABÍ

Fascinuje Vás svět módy a spodního prádla? Rád(a) pracujete s lidmi? Chcete být součástí naší firmy a být stále in v módním světě? Neváhejte nás kontaktovat, právě hledáme další posilu do našeho týmu.



OČEKÁVÁME

- Komunikativní a příjemné vystupování
- Ochotu pracovat
- Zálību v módě
- Praxe v oboru vítána
- Kreativitu + příspěvky na Facebook, Instagram a Youtube

NABÍZÍME

- Práce na plný/částečný úvazek
- Příjemné pracovní prostředí
- Mladý kolektiv
- Dobré platové ohodnocení
- Částečná flexibilní pracovní doba

V případě Vašeho zájmu zašlete svůj životopis a fotku na e-mail: info@moda-pradlo.cz



LIK motorparts

PalstatCAQ

Zrůst
CHRUDIM

ReHa

HOLIDAY PARK
REZERVACE
KOLY JAZER

EDWARD TOMAS
PRODUCTIONS
S.R.O.

GRANTOVÁ VÝZVA

Region bez bariér

Grantová výzva na podporu sociální oblasti

- A. OMEZENÍ SOCIÁLNÍHO VYLOUČENÍ
- B. PALIATIVNÍ PÉČE
- C. PODPORA PEČUJÍCÍCH OSOB

Každého z nás může potkat nepříznivá situace, kterou i přes veškeré úsilí nepůjde řešit vlastními silami. Kolem nás však existuje řada aktivních lidí, kteří jsou ochotni a připraveni v těžkých chvílích nabídnout pomocnou ruku a ulehčit boj s překážkami a bariérami jakéhokoliv druhu. Právě těm je určen náš grantový program.

CO JE CÍL VÝZVY?

Cílem grantového programu je podpora veřejně prospěšných organizací a jejich projektů, které napomohou omezení sociálního vyloučení, umožní a zkvalitní péči v domácím prostředí nebo povedou k zajištění a navýšení kapacit paliativní péče.

KDO MŮŽE O GRANT ZAŽÁDAT?

Veřejně prospěšné organizace a obce se sídlem v ČR působící v regionech Mladoboleslavská, Rychnovská a Vrchlabská

PŘÍJEM ŽÁDOSTÍ

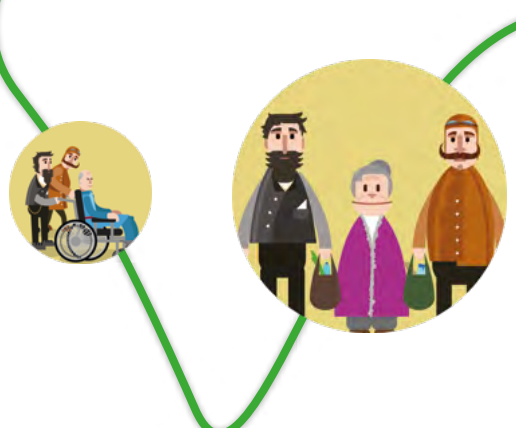
22. 6. 2021 – 11. 8. 2021

VÍCE INFORMACÍ / PODÁNÍ PŘIHLÁŠKY

www.nfsa.cz / www.nfsa.grantys.cz

nadacnifond@skoda-auto.cz

 **SKODA** AUTO Nadační fond



GRANTOVÁ VÝZVA

Tady jsem doma

Grantová výzva na podporu sociální oblasti

**MAXIMÁLNÍ VÝŠE GRANTU
150 000 Kč**

Aktivní lidé jsou hybatelem společenského života a rozvoje veřejného prostoru. Díky jejich úsilí se budují mezilidské vztahy, ožívají veřejná prostranství a krajina, vznikají nové a rozvíjí se stávající tradice, dochází k mezigenerační výměně znalostí a zkušeností.

CO JE CÍL VÝZVY?

Cílem grantového programu je podpora lidí v jejich veřejně prospěšných aktivitách, které povedou k rozvoji komunitního života zejm. v oblastech sousedských vztahů, kultury, ekologie a ochrany zvířat, vzdělávání nebo sportovního využití.

KDO MŮŽE O GRANT ZAŽÁDAT?

Veřejně prospěšná organizace se sídlem v ČR působící v regionech Mladoboleslavská, Rychnovská a Vrchlabská

(spolky, ústavy, nadace a nadační fondy, školy atd.)

PŘÍJEM ŽÁDOSTÍ

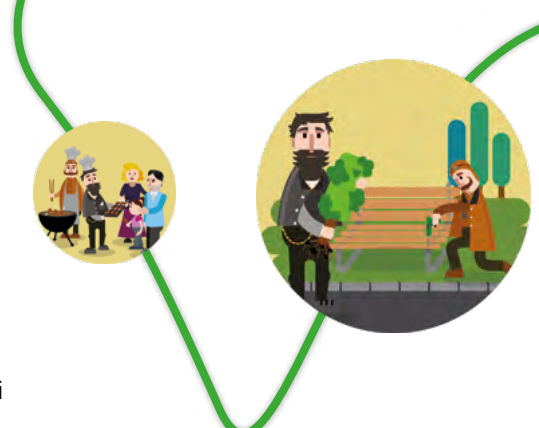
22. 6. – 21. 7. 2021

VÍCE INFORMACÍ / PODÁNÍ PŘIHLÁŠKY

www.nfsa.cz / www.nfsa.grantys.cz

nadacnifond@skoda-auto.cz

 **SKODA** AUTO Nadační fond





Letošní sezóna bude stejně výživná jako ty předchozí

Letní kino Tripsi v areálu zámecké kaple Czernin-Morzinů bude letos promítat již osmou sezónu. Stejně jako u většiny kulturních akcí ani jeho provozovatelé dlouho nevěděli, zde budou moci fungovat, nebo ne. Statutární zástupce spolku a provozovatelka letního kina Kristýna Tumová (na snímku vlevo) v rozhovoru pro Vrchlabinu popisuje, jak se na sezónu chystala, kde sháněla filmy a na co se mohou diváci těšit.

☞ JIŘÍ ŠTEFEK, FOTO: JAN BARTOŠ

Dění okolo covidu a lockdowny řádně nabouraly plány a představy pořadatelům různých kulturních, ale i sportovních akcí. Kdy ty ses definitivně rozhodla, že letošní sezónu uskutečníš?

Já jsem celou dobu doufala v to, že bude moci promítací sezóna odstartovat dle plánu, ale je pravdou, že přípravy na letošní sezónu začaly o něco později.

Měla jsi v záloze nějaké alternativní scénáře pro případy, kdyby vláda povolila účast jen například stovce diváků nebo umožnila provoz až například od srpna?

Ne, tuto variantu jsem si vůbec nepřipouštěla. Náklady na provoz kina jsou nemalé a musíme vždy počítat celou sezónu a ne s jedním promítáním.

V praxi to funguje tak, hojně navštívené promítání 150 diváků a více často dotuje ta, na která dorazí třeba jen hrstka diváků. Náklady na provoz jsou stále stejné. Takže ani v případě umožnění minimální kapacity na promítání bychom asi ani nemohli začít...

Jak složité bylo v této nejisté době shánět filmy a komunikovat s distributory?

Nové filmy do kina vůbec nešly, premiéry se rušily a celý filmový průmysl stál tak jako celý svět. S nákupem licencí pro film to funguje jako v obchodě s potravinami, tedy přijdeš, naházíš si, co potřebuješ, do košíku, zaplatíš a odejdeš. Letos to v tomto filmovém obchodě bylo hodně jinak, asi jako když má obchod rok zavřeno. Najdeš tam tedy jen nabídku s dlouhým datem spotřeby. Proto jsme museli k sestavení letošního programu čekat do poslední chvíle, kdy se pomyslný filmový obchod znovu naskladnil novým zbožím. A to se povedlo, bude spousta novinek, které jsou do letošního roku jako dělané.

Na které snímky se letos konkrétně mohou návštěvníci těšit?

Letošní sezóna bude stejně výživná jako ty před-

chozí. Podařilo se nám sehnat práva na pár skvělých českých novinek, třeba na skvělého psa Gumpa, velice vtipnou komedii Matky nebo Bábovky. V srpnu nebudou chybět animáky a těšit se můžete i na oscarový snímek Chlast.

Budou se vedle filmových projekcí v letním kině Tripsi konat i jiné akce, které budeš organizačně zajišťovat?

Ano, už tradičně zveme partu z Na stojáka na stand up a letos dorazí rovnou dvakrát za sezónu. První bude už teď 10. července od 18 hodin. Dorazí Dominik Heřman Lev, Petr „Nasty“ Cerha či Arnošt Frauenberg.

Tedy se přesuneme k zásadním konturám letošní sezóny. V jaké dny a od kolika hodin se bude promítat?

U nás se nic nemění, stále se snažíme udržet tři promítací večery týdně. Promítat budeme vždy ve středu, v pátek a sobotu. Promítání začíná vždy se soumrakem. V červenci od 21:30 a v srpnu začínáme už ve 21:00.

Kolik bude stát vstupné do vašeho kina pro jednu osobu? Bude možné si zakoupit nějakou permanentku na více vstupů?

I v tomto případě držíme stejné ceny jako loni. Na promítání si divák koupí vstupenku za 110 korun a cenově zvýhodněné permanentky jsou k dispozici na šest nebo deset vstupů.

Jaké doplňkové služby mohou návštěvníci letního kina využít?

Již tradičně divákům nabízíme možnost zapůjčení dek a podsedáků pro větší pohodlí při sledování filmu. Po celou dobu je v areálu k dispozici občerstvení a ani čerstvý popcorn nebude chybět.

Otázka na závěr: Jaká očekávání máš od letošní promítací sezóny?

Moje očekávání je současně i přání. Očekávám a přeji si, aby si naši diváci znovu našli cestu za kulturou, za přáteli a společností. Vytvořili si nový návyk a potřebu se při těchto příležitostech setkávat a znovu se naučili z takových chvil radovat. ■

INZERCE

Lette s námi za sluncem Očkování bez testu a karantény!

Aktuálně využijte COVID test zdarma.
(dvakrát PCR test za měsíc nebo 1 antigen týdně)

NÁŠ TIP!

 ŘECKO
  BULHARSKO
  CHORVATSKO
 EGYPT
  ŠPANĚLSKO
  TUNISKO

it INGTOURS
CESTOVNÍ KANCELÁŘ

Těšíme se na Vás na pobočce Zámecká 1453, Vrchlabí

Otevřeno: pondělí – pátek od 9:00 do 17:00 hodin

Tel.: 702 093 598 | E-mail: zajezdy@ingtours.cz

Aktuální informace [na Facebooku!](#)



OAKLEY
PUSH FURTHER
and have fun.

OAKLEY ROAD BIKE COLLECTION

Sluneční brýle s dioptriemi? Ale jistě, bezevšeho

Ani lidé s dioptriemi nemusí být ochuzeni o nošení stylových slunečních brýlí, a to ani ti, kteří se věnují sportu. V krátkém rozhovoru více prozrazuje Jiří Malinský, který je majitelem Oční optiky Malinský v Trutnově.

Jak je to vlastně dnes s nošením dioptrických slunečních brýlí?

Nošení dioptrických slunečních brýlí je dnes zcela běžné, donedávna se to ovšem netýkalo slunečních sportovních brýlí s prohnutým plastem, kde je potřeba zohlednit zkreslení. To bylo ještě nedávno malé sci-fi. Dnes se situace změnila, protože firma Oakley® začala vyrábět brýle kompletně i s dioptrií. Jedna z nejznámějších sportovních značek Oakley® totiž nabízí službu Oakley® Authentic Prescription, což v kostce znamená, že si můžete objednat váš oblíbený model slunečních brýlí s vaší přesnou dioptrickou korekcí. Nic vám tedy již nebrání vyčkat si jízdu na kole, lyžích, hraní golfu nebo běh s úžasnými slunečními plasty Oakley® Prizm. Ty se dají vyrobit i ve variantě Transitions.

Brýle Oakley® jsou na sport i každodenní život?

Ano, při vývoji a výrobě brýlí se vyžaduje velká

přesnost, takže se jedná o naprosto dokonalý model, který splní očekávání i těch nejnáročnějších uživatelů. Všichni víme, že čím blíže k dokonalosti, tím je pak zážitek lepší.

Čím se odlišují Oakley® Authentic Prescription od ostatních produktů na trhu?

Přesností výroby, při prohnutí sportovních plastů dochází ke zkreslení a to musí firma Oakley® přesně spočítat a my v optice musíme zákazníka přesně změřit a vycentrovat, což není tak jednoduché. A následně doporučit vhodné brýle pro daný sport. Jednou z dalších mnoha funkcí je i nadčasovost. Inteligentní použití materiálů s ohledem na jejich vlastnosti, jako jsou trvanlivost, poměr hmotnost-pevnost, odolnost proti poškození atd., znamená, že modely Oakley® jsou nejen velmi odolné, ale také se dobře přizpůsobují fyziologii uživatele.

Máte pro nás z vaší pozice optometristy nějaký vzkaz před blížícím se létem?

Rozhodně nepodceňte ochranu očí před UV zářením. Zvolte kvalitní sluneční brýle a mějte jistotu, že pro své oči děláte to nejlepší. Máte jen jedno. ■

Nové ortopedické oddělení

Nemocnice Vrchlabí, která je členem skupiny Penta Hospitals CZ, otevřela nové oddělení specializované lůžkové ortopedické péče. Pro pacienty je v něm připraveno celkem šestnáct lůžek. Náklady na jeho výstavbu dosáhly téměř 10 milionů korun. O pacienty se bude ve Vrchlabí starat tým zkušených lékařů v čele s primářem Janem Hendrychem. Mezi operátory nebudou chybět ani takové kapacity, jako je například přednosta Kliniky dětské a dospělé ortopedie a traumatologie 2. LF UK ve FN Motol, profesor Tomáš Trč, který s vrchlabskou nemocnicí spolupracuje dlouhodobě.

Parní vlaky v Krkonoších

Staré parní vlaky se opět vrací do podhůří Krkonoš. Během 1. Krkonošského parního víkendu, který se uskuteční ve dnech 16. až 19. července, bude historická souprava jezdit po trati Vrchlabí – Kunčice nad Labem – Martinice v Krkonoších – Jilemnice – Rokytnice nad Jizerou.

Memoriál Páji Grigela

V pondělí 5. července se na fotbalovém hřišti v Podhůří uskuteční již 10. ročník Memoriálu Páji Grigela v malé kopané. Začátek tradičního turnaje je naplánován na 13 hodin a po jeho skončení se hráči i další návštěvníci akce mohou těšit na hudební produkci do pozdních večerních hodin, kterou zajistí DJ Filio a rockové kapely Driák a Barbarella. Vstupné na turnaj i večerní hudební produkci je zdarma.

Krtčí tábor pro malé badatele

Máte doma mladého vědce, který rád objevuje zákony přírody? Přihlaste ho na příměstský badatelský tábor, kde budou děti v týdnu od 19. do 23. července zkoumat, experimentovat a nebudou chybět ani terénní výpravy. Tábor, který pořádá Správa Krkonošského národního parku, je určen dětem od 8 do 15 let. Bližší informace jsou k dispozici na e-mailu pfrkova@knap.cz či telefonu 737 225 507. (jš) ■

INZERCE

ARGO-HYTOS na FACEBOOKU


ARGO
HYTOS

PŘIHLASTE SE PŘÁVĚ NYNÍ!

AKTUÁLNÍ INFORMACE Z NAŠÍ SPOLEČNOSTI

Z facebookového účtu vyhledejte „ARGO HYTOS Czech Republic“ nebo použijte QR kód.

Budeme Vám nablízku!





Všichni byli opravdu šťastní

Respektovaná přehlídka nového cirkusu Cirk-UFF znovu rozpohybovala Trutnov. Již po jedenácté! V tradičním termínu na začátku června nabídl mezinárodní festival několik premiér a nakonec i účast zahraničních umělců. „Co se ke mně donesly zpětné vazby jak od návštěvníků, tak performerů, všichni byli opravdu šťastní, že Cirk-UFF proběhl,“ nechal se slyšet principál festivalu a ředitel Uffa Libor Kasík.

✪ MICHAL BOGÁŇ, FOTO: MILOŠ ŠÁLEK

Lidé si po dlouhé době mohli konečně užít nějakou akci. Návštěvnost sice v celkovém měřítku ve srovnání s předchozími ročníky nebyla tak vysoká, nicméně bylo to dané i tím, že kapacita vnitřních představení musela být dle restrikcí omezena na padesát procent. Vystoupení špičkového českého souboru Losers Cirque Company by tak za normálních okolností sledovalo vyprodané Uffo, takhle se však zaplnilo „jen“ z půlky.

„Bylo to ale moc příjemné vystoupit po tak dlouhé době před diváky a užít si potlesk, na který jsme rok čekali,“ řekla po premiéře inscenace Konkurs akrobatka Karolína Křížová. Dlouhý závěrečný potlesk byl podle principála souboru Petra Horníčka pro umělce zaslouženou odměnou za dlouhou dobu. „Je to pro ně satisfakce a zároveň zpětná energie, která je dobije,“ poznamenal.

Naplánovat v relativně krátké době celý festival, i když se v dubnu ještě nevědělo, jestli se uskupteční, nebylo jednoduché. O to větší radost Libor Kasík a spol. měli, že se stalo všechno, co veřejnosti slíbili. „Stále to opakuji, že tam nahoře nad Cirk-UFFem pořád někdo drží ochrannou ruku,“ usmál se Kasík. Jediná drobná změna se přihodila u show klaunů Squadra Sua, neboť jeden z účinkujících se před festivalem zranil a místo tří performerů museli představení zvládnout dva. Ale dali to.

Produkce Cirk-UFFu je zajímavá tím, že se odehrává i různě po městě. Letos si například akrobatka Eliška Brtnická jako svou scénu vybrala řeku Úpu či pivovarský komín. „Bylo to jiné a lidem se to také líbilo,“ poukázal Libor Kasík na novinku mezi představeními pod širým nebem, kdy lidé se sluchátky na uších mohli sledovat, jak přední česká umělkyně předvádí akrobatické kousky ve výšce nad zemí.

A s čím novým přijde Cirk-UFF za rok? „Uff! Nechci to zakřiknout, ale myslím si, že by to mohlo být velký. Zatím ale nemůžu nic prozrazovat,“ řekl tajemně principál festivalu, jehož dvanáctý ročník prý ale opět vyvrcholí klasicky první červnovou nedělí. A doporučuje si předtím odpočítat tak pět dní dopředu. ■

Na koncerty i do letňáku

Léto a Uffo? Spojení existuje! A to díky dvěma kulturním akcím, které baví veřejnost celé prázdniny. Ano, stejně jako v předchozích letech i letos se můžete v centru Trutnova těšit na pořádnou porci letních hudebních odpolední a filmových večerů. Letní kino v Caffé Uffo a Trutnovské hudební léto jsou připravené nabídnout čtyřiatřicet promítání či koncertů pod širým nebem. Zahajovacím dnem dvouměsíčního kulturního maratonu je pátek 2. července.

✪ MICHAL BOGÁŇ

Vystupování kapel na pódiu vedle Uffa má již dlouholetou tradici, nyní je na řadě šestnáctý ročník. „Když jsem před lety přišel na pozici ředitele Uffa, tak jsem vymýšlel kompletně nový program. Tuto aktivitu, která dříve probíhala i na Krakonošově náměstí, jsem však nechtěl měnit. Je prostě dobrá a lidem se líbí. A je skvělé, že ty kapely tady pořád jsou a mají kde vystupovat,“ nechal se slyšet ředitel Uffa Libor Kasík.

Na prostranství vedle kavárny se koncertuje od roku 2012. Všechny prázdninové středy a pátky, vždy od 16.30 hodin. Výjimkou budou koncert účastníků kempu Česko zpívá, kteří se představí od 17 hodin, a muzikantské okénko petříkovické skupiny Benjaming's Clan, které vypukne v 18 hodin. Fanoušci této kapely, jejíž základnu tvoří Olin Dlouhý a jeho synové, se mohou těšit na jednu novinku. Velkému diváckému zájmu se loni těšil třeba revival Michala Tučného, Sansaband i uskupení Marta a Rasputin, které letos hudební léto uzavře.

V posledních letech k obnově lokálního kulturního života pomáhají letní kina. Spoustu z nich navíc promítá zdarma, respektive přispět můžete formou dobrovolného vstupného, takže vám zůstane i nějaké ty kačky na víno a popcorn. Uffácký letňák má před sebou čtvrtou sezonu.

Pro příznivce filmové projekce si pořadatelé přichystali mix filmů. Vedoucí trutnovského kina Vesmír Anna Jerhotová přišla s nápadem zařadit do promítání snímky, které kvůli covidovým opatřením nemohly mít premiéru v kině. Zajít k Uffu si tak můžete například na v současnosti hojně navštěvovanou komedii Matky nebo drama Šarlatán s Ivanem Trojanem. Pecka prý bude i dánské drama Chlast. A jen pár dní po oficiální premiéře se na konci srpna promítne na plátně i příběh psí pravdy, lásky a naděje – Gump – pes, který naučil

lidi žít, v hlavních rolích s Bolkem Polívkou, Evou Holubovou, Ivanou Chýlkovou, Karlem Rodenem, Janou Plodkovou a Richardem Krajčem...

A samozřejmě nebudou chybět ani takzvané kultovky. „Mým velkým oblíbencem a určitě i spousty dalších lidí je Quentin Tarantino, takže jsme do programu zařadili několik tarantinovek,“ upozornil Libor Kasík na filmy jako Pulp Fiction, Kill Bill či Sin City – Město hříchu. ■

Trutnovské hudební léto

koncerty začínají v 16:30

2. 7. Vende Ballini	4. 8. Just Now
7. 7. Kasteláni	6. 8. Krakonoška
9. 7. Česko zpívá – Zpíváme si každý den (od 17:00)	11. 8. Neodůvodnitelná lítost
14. 7. Michal Tučný revival	13. 8. Benjaming's Clan (od 18:00)
16. 7. Pepa Lábus a spol.	18. 8. Levou Rukou Band
21. 7. Mescalero	20. 8. K-Band
23. 7. Tlupa Tlap	25. 8. Pěna
28. 7. Sansaband	27. 8. Marta a Rasputin
30. 7. Bluehearts	

Letní kino v Caffé Uffo

filmy v červenci začínají ve 20:45, v srpnu ve 20:30

2. 7. Spongebob ve filmu: Houba na suchu	4. 8. Pomáda
7. 7. Postižení muzikou	6. 8. Tichý společník
9. 7. Havel	11. 8. Kill Bill 2
14. 7. Pulp Fiction: Historiky z podsvětí	13. 8. Matky
16. 7. Šarlatán	18. 8. Kid
21. 7. Žena	20. 8. Nightlife: Na tahu – Město hříchu
23. 7. Chlast	25. 8. Sin City
28. 7. Kill Bill	27. 8. Gump – pes, který naučil lidi žít
30. 7. Pinocchio	



Jez, abys žil. Nežij proto, abys jedl

Kristýna Volfová od 13 let píše básně, před dvěma lety vydala knihu Deník poezie a tento rok vychází její druhá kniha Strašák jménem jídlo. Kristýna si prošla poruchami příjmu potravy a nyní chce lidem pomáhat ke zdravějšímu přístupu ke svému tělu i svému já. O vlastních zkušenostech s anorexií a následnou fází záchvatovitěho přejídání přednáší na základních a středních školách, aby rozšířila povědomí o těchto nemocech i o možnostech, jak s nimi bojovat. Věnuje se výživovému poradenství, klientům sestavuje jídelníčky na míru. Její instagramový účet @apointofme sleduje přes 17 tisíc fanoušků, kteří se mohou nechat inspirovat Kristýniny recepty i příspěvky zaměřujícími se na vnímání a přijímání sebe sama. Toto vše zvládá ve svých 19 letech při studiu. Právě odmaturovala na ekonomickém lyceu a plánuje pokračovat studiem psychologie na vysoké škole, aby v budoucnu mohla lidem kolem sebe pomáhat i po duševní stránce.

✦ EVA VERNEROVÁ,
FOTO: JAKUB KRÁLÍČEK, WWW.JAKUBKRALICEK.COM

Jak ses dostala k výživovému poradenství a kdy jsi absolvovala kurz?

V roce 2017 – to mi bylo 15. Dostala jsem se k tomu díky zkušenostem s poruchami příjmu potravy. Na základní škole, v 8. třídě, jsem se dostala do kruhu poruch příjmu potravy. Nejdříve jsem začala přehnaně řešit jídlo. Šlo o ortorexii (patologickou závislost na zdravém jídle) a pak se to dostalo do fáze, kdy jsem přestala úplně jíst. Jedla jsem půl jablka denně a odmítala jsem prakticky všechno. Zapisovala jsem si, co jím. Anorexie trvala tak rok nebo skoro dva. Pak jsem se dostala do fáze záchvatovitěho přejídání, což pro mě bylo snad ještě horší než anorexie. Není to bulimie – nezvracela jsem, ale bylo to přejídání, kdy pocit, že po anorexií znovu přibírám na váze, byl pro hlavu strašně ná-

ročný. Proto vlastně dělám výživové poradenství. Nechci, aby se lidé dostávali do problému, v jakém jsem byla já poměrně dlouho – přes 4 roky. Z toho důvodu jsem si udělala kurz výživového poradce, dělám jídelníčky a do budoucna si chci zařídit i psychologickou poradnu. Od září nastupuji na vysokou školu, budu studovat psychologii a chtěla bych lidem ještě více pomáhat. Teď nemám tu kompetenci dělat psychologa, takže klienty s vážnějšími problémy můžu navádět správným směrem skrz stravu a v myšlení, ale musím je vždy poslat za lékařem nebo psychologem.

Uvědomuješ si, co byl pro tebe spouštěč poruch příjmu potravy?

Nebyla jsem dost dobrá pro jednoho kluka. Bylo mi řečeno, že se mu líbí hubenější holky, a já jsem začala přemýšlet nad tím, jak to mám udělat, abych se mu líbila. Pak už to nebylo jen o tomhle. Když jsem

začala hubnout, lidi si toho začali všimát, začali to komentovat a já jsem chtěla víc. Ostatní si všimají, když někdo přibere nebo zhubne, a má tendenci to dané osobě říct a neuvědomuje si, jaké to může vyvolat pocity.

Takže ti ostatní chválili, že jsi zhubla, a tys začala chtít víc a víc uznání?

Ano. U poruch příjmu potravy je v hlavě myšlenka „já hubnu“. Jakmile si toho začne všimát okolí, tak to je spouštěč, kdy člověk chce hubnout ještě víc.

Kde pro tebe byl zase bod zlomu, kdy sis řekla „A dost! Teď mám problém.“? Přišly negativní komentáře, že jsi moc hubená?

To je složitější otázka. Těch myšlenek přišlo víc. Říkala jsem si: „Už mě nebaví si to všechno počítat, už mě nebaví nejíst.“ A chtěla jsem být jako moje kamarádky – ty si na nějaké akci mohly dát cokoliv a já jen pila vodu. Kvůli tomuto problému jsem navštívila psychologickou poradnu. Psycholožka mi poradila, co bych měla dělat jinak. A já si připadala být ve špatném stavu – lidi si toho všimají – a já chtěla hubnout ještě víc. Návštěva u psychologa mi měla pomoci, ale naopak mě spíš namotivovala, abych pokračovala a víc hubla. Ti, kdo si poruchami příjmu potravy neprošli, nemohou pochopit, že mi psycholog v tu chvíli nedokázal pomoci.

Jaké to bylo, když jsi začala znovu jíst?

Když jsem začala jíst, tak moje hlava zjistila, že konečně jím, a začala vyžadovat víc a víc. Tak jsem se dostala k přejídání. Nebyl to plynulý přechod. Narázově jsem se začala přejídat, pak jsem si přála zase nejíst. To bylo stále dokola – odmítala jsem všechno, omezovala se a pak jsem se přejedla. Záchvatovitě přejídání trvalo asi dva roky. Bylo to pro mě horší než anorexie. Úplně jsem se toho zbavila až minulý rok v březnu. Byli jsme doma a já měla víc času na sebe. Začala jsem si vážit sama sebe, svého zdraví a uvědomila si své priority. To byl zlom, kdy jsem se z poruch příjmu potravy dostala.

Kurz výživové poradkyně jsi tedy absolvovala ve fázi přejídání.

S výživovým poradenstvím jsem začala v 16 letech, kdy jsem opravdu byla ve fázi přejídání. Kdy už mi lidi psali, že jim moje jídelníčky pomáhají.

ULICE DOBROVSKÉHO | AREÁL MORZINSKÉ KAPLE VRCHLABÍ

červonec

jdeme

2.7. ŠARLATÁN ŽIVOTOPISNÝ | DRAMA | ČESKO / SLOVENSKO | 2020 | 118 min

3.7. CASTING NA LÁSKU KOMEDIE | KOMENTÁŘY | ČESKO | 2020 | 83 min

7.7. PŘÍPAD MRTVÉHO NEBOŽTÍKA KRIMI | KOMEDIE | ČESKO | 2020 | 97 min

9.7. TĚMĚŘ DOKONALÁ TAJEMSTVÍ KOMEDIE | DRAMA | NĚMECKO | 2019 | 111 min | DABING

10.7. NA STOJÁKA DOMINIK HĚRMAN LEV | PETR NASTY CERHA ARNOŠT FRAUENBERG > START od 18.00 hod.

14.7. CHLAST DRAMA | DÁNSKO | 2020 | 117 min | ČESKÉ TITULKY

16.7. BÁBOVKY ROMANTICKÝ | KOMEDIE | ČESKO / SLOVENSKO | 2020 | 97 min

17.7. ŠTĚSTÍ JE KRÁSNA VĚC KOMEDIE | ČESKO | 2020 | 99 min

21.7. MSTITEL KOMEDIE | ČESKO | 2021 | 93 min

Meky víkend

23.7. MEKY DOKUMENTÁRNÍ | ŽIVOTOPISNÝ | ČESKO / SLOVENSKO | 2020 | 80 min

24.7. KONCERT MEKY ŽBIRKA Jakub Děkan a Jam and Bazar

28.7. PRINCEZNA ZAKLETÁ V ČASE POHÁDKA | FANTASY | KOMEDIE | ČESKO | 2020 | 115 min

30.7. ŽENSKÁ POMSTA KOMEDIE | ČESKO | 2020 | 88 min

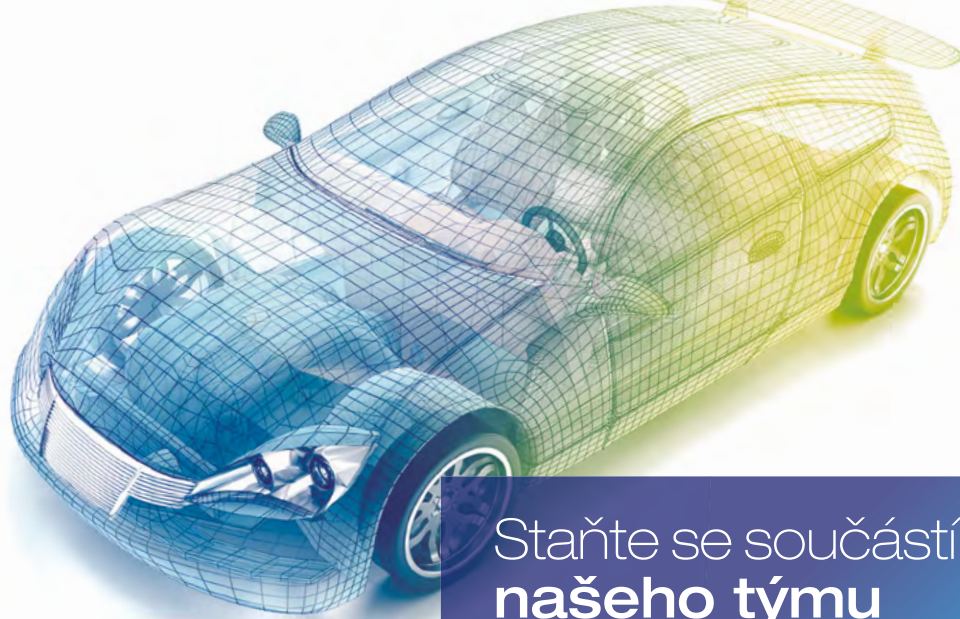
31.7. ZAPOMENUTÝ PRINC KOMEDIE | FANTASY | RODINNÝ | FRANCIE | 2020 | 103 min | DABING

V ČERVENCÍ VŽDY OD 21.30 HODIN

VSTUP DO AREÁLU HODINU PŘED ZAČÁTKEM PROMÍTÁNÍ

LETNÍ KINO TRIPSI

VRCHLABÍ 2021



Staňte se součástí našeho týmu

v největší české kabelovně na výrobu
autovodičů ve Vrchlabí

Specialista údržby Vibrodiagnostik

POŽADOVANÁ KVALIFIKACE

- › Vzdělání strojního nebo elektro charakteru
- › Schopnost čtení technických výkresů
- › Znalost práce s počítačem
- › Technické myšlení
- › Vše ostatní Vás naučíme sami nebo na odborných školeních firmy SKF.
- › Výsledky své práce si budete moci ověřit přímo v praxi při reálných opravách strojů.

- ▶ **Vibrodiagnostik provádí měření vibrací, teplot, otáček stroje. Měření vyhodnocuje v počítači.**

CO NABÍZÍME

- › Dobrou partu
- › Podporu Vaší práce
- › Ranní směnu
- › **Nástupní plat:** Smluvní plat
- › **Možný nástup:** dle domluvy



Kablo Vrchlabí s.r.o.
Českých bratří 509
543 01 Vrchlabí
www.kablovrchlabi.cz

Přijem přihlášek uchazečů a bližší informace

Jana Francová | vedoucí personalistiky
tel.: +420 499 401 331 | 725 647 123
e-mail: jana.francova@kablovrchlabi.cz

Kristýna Volfová STRAŠÁK JMÉNEM JÍDLA

Zaměřeno na strach z jídla
a na přístup k vlastnímu já



A já sama jsem se s jídlem trápila. Říkala jsem si, že když to zvládnou oni, tak jak to, že to nedokážu zvládnout já. Jak to, že jim pomáhám a nedokážu pomoci sama sobě? Až ten čas pro sebe v době karantény mi pomohl.

Jak postupuješ, když u klienta poruchu rozpoznáš?

Vždy doporučím psychoterapeuta nebo přímo psychologa. Každý to ale musí nejdřív chtít začít řešit sám v sobě. Pokud nepřesvědčíme hlavu, tak se ten člověk nebude chtít ze svého problému dostat. Já v tuto chvíli nemám kompetenci psychologa, ale do budoucna chci lidem pomáhat i tímto směrem.

Popiš prosím děj, kdybych od tebe chtěla jídelníček.

Když se mi někdo ozve, že chce jídelníček, tak mu posílám formulář, kde se ptám na obecné informace – věk, míry, alergie, nemoci, omezení ve cvičení nebo ve stravě. Klienti mohou mít bezlepkovou dietu – intoleranci na lepek, na laktózu. To musím všechno vědět. Ptám se i co nemá ta osoba ráda, protože třeba často lidé nemají rádi houby, tak abych je do jídelníčku nedávala. Ptám se, co je jejich cíl. Jestli chtějí zhubnout a kolik chtějí investovat času i peněz. Ptám se i na dosavadní pohyb a co by chtěli zkusit – jestli cvičební plán na doma, do fitka, nebo brusle, kolo, běh, cokoliv. Snažím se cvičební plány sestavovat tak, aby to klienta bavilo.

Máš nějaké obecné doporučení ohledně stravování?

Já zastávám metodu 80 : 20, kdy z 80 procent se jí zdravě a z 20 procent si můžeme dopřát něco „nezdravého“. Ono ale není nic nezdravé, pokud to nebudeme jíst ve velkém množství. Když si dáme občas hranolky, tak se nic nestane. Sice to má jinou kalorickou hodnotu, ale tělu to neuškodí, protože to pomáhá naší hlavě v tom, že se tak striktně neomezujeme. Určitě bych doporučila vyváženou stravu, dostatek vody, přirozený pohyb – hodně chůze a cvičit. Najít si, co vás baví, a dělat to pro sebe a své zdraví.

Na Instagramu máš přes 17 tisíc „followerů“. Kdy a proč sis ho založila?

Instagram mám už 5 let. Založila jsem si ho, protože jsem chtěla sdílet moji veganskou cestu. Začala jsem přidávat recepty a tipy na veganská jídla. Nyní jím vše, ale rostlinnou stravu zařazuji také.

Jaké myšlenky lidem předáváš?

Sdílím převážně recepty a sebe. Když přidám fotku sebe, tak se snažím předat nějakou myšlenku ohledně poruch příjmu potravy, zdravého životního stylu i způsobu myšlení. Snažím se lidem ukázat, že i v mladém věku se dá sen dotáhnout do konce. Vydala jsem knížku, teď vydávám druhou, mám certifikát na výživového poradce, a to všechno jsem zvládla ještě do 18 let. Hodně lidí hledá výmluvy, proč si nemohou plnit sny. A já se snažím ukázat, že všechno jde, když se chce.

Kdy se budeme moci těšit na tvou novou knihu Strašák jménem jídlo?

Knihla měla vyjít už v březnu. Vybrala jsem na ni částku 80 000 korun. To je moc hezký příběh. Nikdo mi nevěřil, že se mi podaří tolik vybrat. Zbýval týden do konce sbírky a chybělo mi asi 35 tisíc. Říkala jsem si „Ne, nevzdám to!“. Oslovila jsem sponzory – různá fitness centra v okolí, i tady ve Vrchlabí. A poslední oslovený, majitel fitka Bodyflex v Hradci Králové, mi zasponzoroval 30 tisíc korun. Díky němu se mi podařilo potřebnou částku pro vydání knihy získat. To ukazuje, že vždy je nějaké řešení, jen je potřeba hledat a nevzdávat se. Jelikož je to kniha v kategorii naučné literatury, tak jsou nároky na citace a zdroje mnohem vyšší, než jsem původně čekala, a tak se vydání oddálilo. Vše jsem musela podložit odbornou literaturou. Knihu mi pak posuzovaly dvě nutriční terapeutky z Prahy, poté ji musela schválit psychologka, protože tam mám i psychologické kapitoly – třeba „Vira

v sebe“ nebo „Síla myšlenek a podvědomí“ – a já sama nemám kompetenci udělovat psychologické rady. Posoudil ji i můj lektor, u kterého jsem si dělala kurz. Teď půjde kniha na korekturu, potom na grafiku, sazbu a konečně do tisku.

Řekni nám, co v knize najdeme a pro koho je určená.

Snažím se rozšířit povědomí o tom, co to znamená trpět poruchou příjmu potravy – jaké to je mít problémy s jídlem. Kniha je určená pro osoby, které se tím trápí, i pro ty, které tato tematika jen zajímá. Titulní strana knihy znázorňuje právě toho Strašáka – kdy se v mysli odehrává neustálý souboj, co vybrat k jídlu – souboj s vlastní nedokonalostí. V knize sdílím svůj příběh, objasňuji obecné informace o stravě, pohybu, dál řeším i menstruaci, přirozený ženský cyklus. Věnuji se biorytmu, důležitosti spánku. Pak tam mám psychologické kapitoly – přístup k sobě samé, úzkosti, jak docílit radosti z jídla – a celkově všechny aspekty, které ovlivňují člověka, když má problémy s jídlem. Důležité je i okolí, vztahy a hodně se věnuji i odsuzování. Hodně lidí posuzuje ostatní velmi kriticky. Už ma-

lým dětem by mělo být vysvětlováno, že každý má své křivky, svá specifika, nebo i nějaká negativa na těle – je to normální a neměli bychom proto druhé odsuzovat. S tím se pojí to, že přednáším na základních školách na téma vnímání sebe sama – chci s dětmi sdílet svůj příběh. Já jsem ta, kdo si anorexii a přejídáním sama prošla, popíšu jim, čím jsem se trápila, a chci jim ukázat, co je zdravý životní styl a jak si mladá holka nebo kluk mohou sestavit jídelníček, když chtějí třeba zhubnout.

Je pro tebe jídlo stále strašákem, nebo už je tvůj vztah k němu lepší?

Někdy mám momenty, kdy nezdravé jídlo ve větším množství vnímám jako zlo, ale snažím se si říci, že se stačí najíst dosyta a nemusím se přejídat. Proto z velké části strašákem již není.

A na závěr – máš nějaké své životní moto?

U lidí s poruchami příjmu potravy se svět točí jen kolem jídla, kdy a kolik toho budou moct sníst. Je potřeba začít myslet jinak, a tak: „Jez proto, abys žil. Nežij proto, abys jedl.“ ■

INZERCE

RESTAURANT
SVEJK
STŘELNICE

KD Střelnice Vrchlabí

tel.: 704 038 688



SVEJK

GRILUJEME KAŽDÝ PÁTEK

Přijmeme

► kuchaře, číšníky a servírky

► OBĚDOVÉ MENU ZA 125 Kč ► POCTIVÁ STAROČESKÁ KUCHYŇ ► LAHODNÁ PLZEŇSKÁ PIVA ► SKVĚLÉ POSEZENÍ
► VÁNOČNÍ VEČÍRKY ► SVATBY ► SOUKROMÉ OSLAVY ► NESMRTELNÉ ŠVEJKOVY HLÁŠKY ► STYLOVÁ VÝZDOBA

vitesco
TECHNOLOGIES

PRÁCE BUDOUCNOSTI

VEZTE SE NA VLNĚ **AUTOMOTIVE**

**HLEDÁME NOVÉ
ZAMĚSTNANCE**

Nabídku aktuálně
obsazovaných pozic získáte na
www.vitesco-technologies.jobs.cz

Vitesco Technologies Czech Republic s.r.o.,
Volanovská 518, 541 01 Trutnov

ZELENÁ LINKA: 800 800 552

Ragby je hra chuligánů hraná gentlemany

ANTONÍN KAŠPAR

Vrchlabský tým Mad Squirrels již několik let po sobě sklízí samé úspěchy. Za vzestupem tohoto týmu stojí David Lahr, který má zkušenosti i z reprezentačních zápasů. V rozhovoru pro Vrchlabinky prozradil, jak tento tým vznikl, proč se jmenuje Mad Squirrels či zda je ragby opravdu agresivní hra.

Mohl bys krátce představit váš team Mad Squirrels?

Náš tým je tu od roku 2008, tenkrát jsme začínali jako parta mladých kluků okolo osmnácti let. Všichni členové byli kluci, kteří právě končili na gymnasiu a řekli si, že by chtěli zkusit něco nového, co ve Vrchlabí nebylo, tak vyzkoušeli ragby. Já jsem v tu dobu chodil na univerzitu v Pardubicích, kde jsem zrovna začínal hrát, takže jsem měl za sebou asi o 6 tréninků více než kluci a něco málo už jsem o tom věděl. Protože nás to bavilo, tak jsme postupně začali hrát turnaje a dospělo to až k tomu, co je tu dnes – funkční tým s juniorskou základnou od 6 do 18 let.

Jak jste přišli na jméno vašeho klubu?

Náš klub fungoval už tři měsíce a my jsme pořád přemýšleli o jménu, zároveň jsme si dělali trochu legraci z toho, jak se jmenují ostatní týmy. Všude ve světě byla moderní jména po zvířatech, například Panthers, Lions, Tigers, Bulldogs a tak dále.

Tak jsme si říkali, že musíme mít v názvu také nějaké zvíře, ale ne dravé, to mají všichni, musíme mít něco unikátního. Okolo okna po cestě zrovna běžela veverka, tak jsme si řekli, že budeme veverky. Někdo k tomu dodal, že jen veverky je prostě nuda, tak kluci vymysleli, že budeme šílené veverky. Tenkrát jsme to brali jako recesi, nevěděli jsme, že nás ragby chytne na celý život. Před třemi lety jsme díky tomuto jménu vyhráli cenu za nejlepší jméno ragbyového týmu na světě.

Jak si vede hartecký tým Mad Squirrels ve srovnání s ostatními?

Třeba minulý rok jsme ani jednou neprohráli, měli jsme nakročeno do finále z prvního místa, ale přišel covid a finále se neodehrálo. To, že jsme se do finále nedostali, bychom chtěli letos napravit. Co se týče juniorů, tak ti hrají jak rugby league, tak rugby union, oba dva druhy ragby. Snažíme se, aby měli junioři odehráno co nejvíce zápasů a nasbíráno co nejvíce zkušeností. V rugby league vyhrávají a dominují a v rugby union je konkurence větší, ale i tam většinou končí na stupínku vítězů. Takže si myslím, že se nám vede dobře.

Jaký je rozdíl mezi rugby league a rugby union?

Rugby league je omezeno na šest skládek, takže

máme jen šest pokusů, a když se nepovede skórovat, tak je výměna, míč dostává soupeř. Kdežto v rugby union je těch pokusů neomezeně, do té doby, dokud se neskóruje, nebo neudělají prohřešek proti pravidlům. Pak je to ještě o hře na zemi, rugby league je mnohem rychlejší v tom, že pokud někoho složíme na zem, tak ho musíme okamžitě uvolnit. V rugby union jsou skrumáže a na zemi se hráči přetlačují z jedné strany na druhou a perou se o míč. V rugby league je míč mnohem více času ve vzduchu a hra je mnohem rychlejší a tvrdší, tedy zajímavější pro diváky.

Jak se vlastně ragby hraje?

Cílem je skórovat více bodů než soupeř a toho se dá dosáhnout třemi způsoby, buď donést míč na konec hřiště a položit ho před poslední čáru, která je na úrovni brány, tomu se říká tryline. Za to jsou čtyři body, plus další dva bonusové, když kopneme konverzy, tedy kop na bránu. Soupeř ti samozřejmě brání v položení skládkou. Snaží se zastavit v pohybu. Další způsob, jak získat bod, je dropkick, ten je ale náročný v tom, že míč ze hry musíš pustit na zem, on se odrazí a teprve pak do něj můžeš kopnout. Když soupeř udělá nějaký prohřešek proti pravidlům, pak můžeš bodovat kopem na bránu také za 2 body.

A jak vypadá trénink ragby?

Naše tréninky trvají hodinu a půl. Pokud je trénink uvnitř sezóny, pilujeme nedostatky z předešlých utkání. Pokud je předsezónní příprava, pilujeme vše od základu. Snažím se vždy trénink zaměřit na jedno téma, začít od základu a na tom stavět, až se postupně během tréninku dostaneme k celé hře. Jde mi o to, aby všichni chápali, co a hlavně proč mají dělat. Aktuálně třeba pracujeme na komunikaci. Kluci mají pořád super skládky, ale komunikace a organizace obrany nám zatím pokulhává. Náš klasický trénink zahajujeme touch ragby. To je bezkontaktní verze ragby, kdy ke zastavení soupeře stačí dotek. Následuje atletická abeceda, řeckořímské zápasení, které je úžasné na fyzickou a zároveň je to skvělá příprava ke skládání, a následuje trénink na dané téma. To samozřejmě platí u mužů. U juniorů je to všechno jinak. Přípravka (věk 6 až 9 let) má hodinové tréninky zaměřené na zábavné hry, ve kterých procvičujeme základní ragbyové dovednosti. S kontaktem začínáme až v 10 letech.

Jaký je rozdíl mezi ragby a americkým fotbalem?

Americký fotbal je úplně jiná hra, ale ve všem,

kromě toho, že se hraje se šišatým míčem. V ragby se míč může přihrávat pouze dozadu a hraje se neustále až do skórování či prohřešku proti pravidlům. V americkém fotbale se může míč přihrávat i dopředu a hra se přerušuje po každé skládce. Jedna hra se hraje třeba 4 hodiny. Navíc v ragby jediný chránič, co můžeš mít, je taková molitanová helma a v americkém fotbale jsou pomalu chrániče i na chrániče, mají helmy, chrániče na ramena, hrudník... Prostě na všechno možné. Navíc si tam většina hráčů ani nesáhne na míč, to družstvo je rozdělené vlastně na dva týmy, jeden, který brání, a druhý, který útočí. Ragby je fyzicky náročnější a všichni dělají všechno, všichni buď útočí, nebo brání, každý si sáhne na míč.

U mnoha lidí má ragby pověst agresivního sportu. Ty s tím ale asi nebudeš souhlasit.

Ragby je tvrdý sport a pořád v něm platí nějaká pravidla. Říká se, že ragby je hra chuligánů hraná gentlemany. Nikdy jsem neviděl, že by někdo naschvál fauloval. To si prostě nikdo nedovolí. Ragby je sice tvrdá hra, ale pořád má nějaký kodex. Ti lidé, co ragby hrají, si toho váží a tyhle prasárny nedělají, protože to nemáme zapotřebí. Stane se, že se při skládce někdo skrčí a ty ho složíš za krk, což je zakázané, ale nikdy to nikdo neudělá naschvál. Můžeme hrát tvrdě v rámci pravidel, ale bezpečně. To stejné platí třeba v komunikaci s rozhodčím. Rozhodčí je pán hřiště a nedovolíme si mu říct nic jiného než „ano, pane rozhodčí“.

Co tě k přivedlo k ragby? Čím tě ragby oslovilo?

Mně se ten sport vždy líbil, vždy jsem měl rád ten kontakt. No a když jsem přišel do Pardubic, tak si pamatuji, že tam byl na kolejích u výtahu takový plakát – nábor na ragby. Tak jsem tam napsal, vzali mě a už se mě nezbavili.

Co považuješ za svůj největší úspěch v ragby?

Jako hráč jsem odehrál asi 13 reprezentačních zápasů. Na každý jeden zápas mám úžasné vzpomínky a zejména z výjezdů do zahraničí mám historky, které vydají na několik životů. Hned po vysoké škole jsem šel hrát na jednu sezónu do Anglie, což byla asi největší životní zkušenost. Po dvou letech hraní ragby v České republice jsem se dostal do týmu Sharlston Rovers, který byl založen v roce 1985. Tady si cením hlavně toho, jak jsem tam fungoval. Začínal jsem v B týmu a musel jsem pracovat a stíhat tréninky. Od pondělí do pátku jsem pracoval v továrně Nestlé na

lince, která byla pět mil od mého bydliště, jenže tam nejezdil žádný autobus. Vstával jsem ve 4 hodiny, vařil si jídlo na celý den, pak jsem běžel do práce, pracoval u pásu a pak autobusem na trénink. Po deváté hodině jsem došel domů a padnul za vlast. Takhle to trvalo asi půl roku. Po půl roce, až jsem se osvědčil, jsem dostával plat a věnoval jsem se pouze trénování a hraní. Jako trenér považuji za největší úspěch to, že jsem dovedl náš vrchlabský tým na takovou úroveň, na které dnes je. Máme tu největší hráčskou základnu v celé asociaci rugby league a funkční juniorský program.

Na vašem webu jsem se dočetl, že jste roku 2018 dosáhl jako jeden z prvních čtyř trenérů v Česku trenérské licence RLEF druhého stupně. O co přesně jde? Prý jste uvažoval i o třetím stupni?

V Čechách jsme jen dva, byl jsem čtvrtý z Evropské federace Rugby League. Když jsme tady začali, tak jsem o rugby věděl pramálo. Tenkrát byla možnost se účastnit různých trenérských kempů, které byly hrazené z peněz Evropské federace Rugby League. V roce 2010 jsem byl na prvním kurzu v Srbsku, následně jsem jel do Anglie, Švédska a takto jsem procestoval Evropu na trenérských kempech. V té době jsem se vracel vždy frustrovaný s pocitem, že o tom sportu vlastně vůbec nic nevím. To se změnilo asi před čtyřmi lety, kdy se v anglickém Leeds konal opravdu obrovský kemp pro zhruba padesát trenérů z celého světa. Pořádala to Evropská federace Rugby League a nejlepší evropský profesionální klub Leeds Rhinos. Celý týden jsme se pohybovali v jejich zázemí, mezi jejich hráči a tam mi to do sebe začalo postupně zapadat. To jsem se vrátil domů poprvé s pocitem, že o tom sportu něco málo vím. Postupně jsem si udělal licenci Level 1 i Level 2. Level 3 bych si moc rád udělal, ale doposud jsem na něj neměl čas. Teď jsem po práci čtyřikrát týdně na hřišti, plus mám rodinu, se kterou trávím zbytek času. Rád bych na něm začal pracovat mimo sezónu, až nebude tolik tréninků.

Co to pro tebe znamená mít tuto licenci? K čemu je to pro tebe dobré?

Znamená to možnost trénovat reprezentaci, také mohou vést trenérské kurzy pro začínající trenéry, které připravuji každý rok. Nejvíc to ale znamená pro mě. Mám sebedůvěru v sebe sama a vím, co a proč dělám.

Je někdo, kdo tě v ragby inspiruje?

Těch lidí je celá řada, jako trenér mě inspiruje Mar-

tin Crick, to je člověk, který mentoroval celou mou trenérskou kariéru od úplných začátků, má k ragby úžasný přístup. Co se týká hráčů, protože jsem rojník, mám rád tvrdou rychlou hru, tak mě inspirují třeba Burgess Brothers, to jsou čtyři bratři, kteří hráli za tým South Sydney Rabbitohs v Austrálii. Nebo třeba James Graham. A v Čechách? Tady určitě náš Honza Hovard. To je hráč, který necouvne ani o krok. Největší dřič, kterého jsem poznal. Pak Honza Kubát, jeden z našich prvních juniorských odchovanců. Má to podobně jako Honza Hovard. Samozřejmě náš kapitán Jakub Hudrlík. Skvěle si organizuje hru a má obrovský přehled. Nejvíc inspirativní hráč je ale náš Honza Pešan. Ve 47 letech nás všechny předčí ve fyzice, svým profesionálním přístupem motivuje celý tým a stále je to pevný klánek naší základní sestavy.

Berete nové hráče?

Nábory pro dospělé hráče už neděláme, dorůstají nám junioři. To ale samozřejmě neznamená, že když přijde někdo nový, že ho vyhodíme. Naopak, prostě si zkusí trénink. U juniorů je to samozřejmě jiné, tam pořádáme nábor každé září a jsme vždy moc rádi, když si přijde ragby vyzkoušet někdo nový. Pokud chcete dát ragby šanci, přijďte kdykoliv na trénink. Více informací najdete na našem webu nebo Facebooku. Ideálně hned v září, po letních prázdninách, kdy mají junioři od tréninku pauzu. ■



LANOVKOU AŽ NA
ROZHLEDNU ZA VÝHODNÉ
RODINNÉ JÍZDNÉ



SJEZD
NA KOLOBĚŽKÁCH
Z VRCHU ŽALÝ



CYKLOTOUR
OKRUŽNÍ VÝLET
PRO CELOU RODINU



VÝHLEDY
NA HŘEBENY KRKONOŠ
I DO KRAJE

HERLÍKOVICE PLNÉ ZÁŽITKŮ

Přijďte do Herlíkovic. Vyvezte se lanovkou na rozhlednu Žalý a prohlédněte si horská panoramata i zajímavé podhůří Krkonoš. Jezdíme denně každou půlhodinu.

Půjčte si koloběžku a zažijte adrenalinový sjezd nebo klidný výlet po okolí.

Pro cyklisty nově nabízíme dvě trasy Cyklotour z vrchu Žalý do Špindlu s možností výběru lanovky ve Svatém Petru nebo na Medvědin.

 Herlíkovic
skiareál

Více na
www.herlikovice.cz/novinky

Ve mně byl uvězněný kluk, který čekal na vysvobození

S jilemnickým rodákem Adamem Typltem jsem se poprvé setkala v roce 2018. O přeměně pohlaví a o tom, co jí předcházelo, mluvil velmi otevřeně. Zkrátka to bylo milé upřímné povídání. Obrátila jsem se na něj tedy znovu po třech letech, abych zjistila, co je u něj nového.

✦ GABRIELA JAKOUBKOVÁ,
FOTO: ARCHIV ADAMA TYPLTA

Adame, narodil ses jako Adéla. Vzpomeneš si, jak sis ještě jako malá holčička hrál?

Co si jen vzpomínám, zajímala mě autíčka a další hračky pro kluky. Osm let jsem hrál fotbal. Mám tři sourozence. Jeden brácha je o dva roky mladší. V dětství jsme si prohazovali role – já si hrál s jeho autíčky a on s mými panenkami. On z toho, na rozdíl ode mě, vyrostl. Sestra a druhý bráška jsou o 9 a 12 let mladší, tak jsme si spolu moc nehráli, spíš jsem je hlídal.

Parádila si tě mamka jako holčičku?

Jasně, že i moje mamka chtěla mít holčičku se vším všudy, a tak se mě snažila česat a parádit. Pokaždé jsem se bránil. Nejraději jsem nosil fotbalové dresy. Šaty na mě dostala snad jen, když jsem si šel pro vysvědčení.

Stává se, že holky rády hrají fotbal a kluci třeba jezdí s kočárky. Kdy sis začal uvědomovat, že jde v tvém případě přece jen o víc?

Hodně brzy. Pamatuju si, že jsem jednou cestou ze školky vyprávěl mamce, že bych chtěl být kluk. Zasmála se a řekla mi, že holky to mají lepší. Tak už jsme to dál neřešili. Ve čtrnácti jsem se zamiloval do holky. Bylo mi krásně, najednou jsem měl pocit, že někam patřím. Pořád to ale nebylo ono. Tři roky jsem se s tím hodně pral. Moje tehdejší láska ale kluka nechtěla. Tím se vše oddálilo. V devatenácti jsem měl už úplně jasno, tak jsem to všem blízkým na rovinu oznámil.

Jak se s proměnou sestřičky na brášku sourozenci vyrovnávají?

Brácha potřeboval čas, aby to přijal. Sestra to neřešila a malý brácha to nemohl pochopit. Bylo mu v té době teprve pět let. Jen se mě stále dokola ptal, proč chci být kluk.

Asi nebylo jednoduché vysvětlit takovou situaci pětiletému dítěti.

Moje sexuoložka paní doktorka Hana Fífková mi poradila, ať mu to povím jako pohádku. Tak jako žába je v pohádce princ, tak ve mně je zase uvězněný kluk, který čeká na vysvobození.

Jak jsi vycházel se svými spolužáky?

Prošel jsem si i šikanou. Hlavně ze strany holek,



kterým vadilo, jak si rozumím s klukama. Naštěstí pro mě to skončilo jen u posměšků.

Komu ses se svými problémy a pocity svěřil poprvé?

Poprvé jsem o tom mluvil se svojí dívkou. Dodnes jsem jí vděčný, že mě dokázala pochopit.

A co rodiče?

Mamku jsem pozval společně se svým kamarádem, transsexuálem, na kafe. Povídali si spolu a moji mamku jeho příběh moc zajímal. Když jsem se jí pak svěřil, že já jsem na tom stejně, nechtěla si to zprvu připustit. Přesvědčovala mě, že jsem si to jen vsugeroval, abych se kamarádovi podobal. Je ale hodně tolerantní, má mě ráda, a tak brzy za mnou přišla s tím, že se mezi námi nic nemění a vždy a se vším mi pomůže. Táta je uzavřený člověk, moc toho nenamluví. Přijal to se slovy, že se nedá nic dělat. Určitě tušil, když se mnou chodil na fotbal, kdy se cítím nejlépe.

Zajímala by mě i reakce tvých prarodičů.

Babička nemohla rozdýchat, že jsem jako holka na holky. Prý, co tomu řeknou lidé? Přeměna na kluka jí nijak zvlášť nevdala, byla to pro ni přijatelnější varianta. V podstatě hned mě začala oslovovat Adame.

Předpokládám, že jsi už před samotnou proměnou dělal vše pro to, abys působil mužněji.

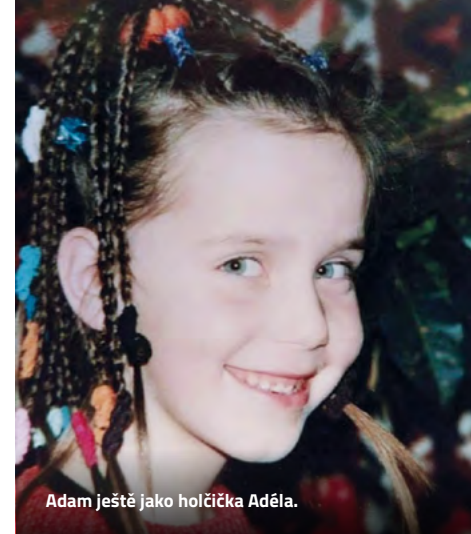
Chování kluka mi bylo přirozeně dané. Už jako holku si mě lidé často pletli s klukem. Měl jsem krátké vlasy a nosil pánské oblečení. Později jsem si začal stahovat prsa.

Kdy jsi začal o přeměně vážně přemýšlet?

Přiměl mě k tomu rozhovor s kamarádem, který se už pro takový krok rozhodl. Ukazoval mi životopis, který předkládal sexuoložce. Už nevím přesně, co v něm bylo napsáno, vzpomínám si jen na větu: Já nechci být mámou, ale tátou. Uvědomil jsem si, že ani já nechci být mámou. I můj lékař mi pomáhal a radil, jak postupovat.

Slyšela jsem, že ten, kdo chce podstoupit přeměnu pohlaví, nemusí být ani plnoletý.

Ne, to nemusí. Nejsem si jistý, ale asi je nutný souhlas rodičů. Četl jsem, že v zahraničí si prošly změnou pohlaví i osmileté děti. U nás vím o patnáctiletých, kteří už brali hormony. Oni tak mají ještě šanci například vyrůst. Sám jsem začal v devatenácti, kdy už jsem měl dokončený růst.



Adam ještě jako holčička Adéla.

Tahle odpověď mě zaskočila ještě víc než reakce babičky. Procházet přeměnou pohlaví v pouhých osmi letech se mi zdá prostě šílené. Na jednu stranu rozumím tomu, že trápit se zbytečně další roky navíc představuje neštěstí. Na druhou stranu je to opravdu velké rozhodnutí na tak mladého člověka. Věřím, že v osmnácti je už dotčným ustálený, ale přeměna pohlaví ještě před pubertou je pro mě něco nepředstavitelného. Existuje případně nějaká cesta zpět?

Do určité míry to zpět změnit lze, ale úplně prý ne. Třeba hlas zůstane už hrubší. Před operací se jen vysadí hormony. Po operaci je to samozřejmě mnohem složitější.

Začal jsi užívat hormony a tvé tělo se měnilo. Jaké pocity jsi prožíval?

Úžasné! Z každé sebemenší změny jsem měl velkou radost. Jako první mi začal přeskakovat hlas. V tu dobu se mě lidé často ptali, jestli nemám chřipku. Asi po roce se mi změnily rysy v obličeji. Když jsem to srovnával se starými fotkami, říkal jsem si, že je to fakt dobrý. Vlivem hormonů jsem také nabíral rychle sílu. Samotného mě to kolikrát až překvapilo. Třeba když jsem nákupní tašku, která by mi předtím připadala těžká, najednou zvedl úplně lehce.

Zajímalo tě, jak taková změna pohlaví probíhá v zahraničí?

Jen okrajově. Víím jen to, že v zahraničí dávkují hormony každému na míru. U nás je to přesně dané a pro všechny stejné. Stane se pak, že ne pro každého je to ideální. A ještě jedna věc: pro naše úřady je nutné, aby byly známé při změně pohlaví odebrány vaječníky a také děloha. Snad už je ale v jednání, aby se tento zákon zrušil.

Co vše jsi musel před operací podstoupit?

Před zahájením operace jsem navštívil sexuoložku, která mě odkázala na psychologa. Musel jsem také na endokrinologii, kde zjišťovali hladinu hormonů v těle, a na internu. Po všech nutných vyšetřeních jsem začal užívat hormony a rok jsem se musel chovat a žít jako muž. Po roce jsem předstoupil před komisi, aby mi přeměnu pohlaví schválila. No a potom už mohly přijít na řadu operace.

Která operace byla první?

První přišla na řadu operace prsou. Udělali mi ji v Jihlavě a v nemocnici jsem strávil jen čtyři dny. Jsem s ní velmi spokojen, nemám žádné viditelné jizvy, možná i díky tomu, že jsem nikdy neměl velká prsa.

Adame, mluvíš se mnou zcela otevřeně, upřímně. Nedělalo ti nikdy problém o svých pocitech a o přeměně pohlaví mluvit veřejně?

Když jsem zahájil přeměnu, nechtěla má tehdejší přítelkyně, abych o tom mluvil. Proto jsme se odstěhovali do Liberce, kde mě nikdo neznal. Žil jsem si tam jako kluk a nikdo na mně nic nepoznal. Veřejně jsem o tom začal mluvit, až když jsme se rozešli a já se vrátil zpátky domů.

Nedívím se, že nikdo nic nepoznal. Nedělá mi ani problém oslovovat tě v mužském rodě, protože jsem tě jako dívku nepoznala. Pro rodinu a kamarády to ale přeci jenom nezvyk alespoň zpočátku být musel.

Nebyl to až takový problém, většinou to šlo hned. Jasně, že se občas někdo přeřekl.

Kdy jsi začal chodit na „pány“?

To už dávno před přeměnou! Několikrát se mi totiž, ještě když jsem byl holka, stalo, že mě z dámského záchodku vyhazovali! Už paní před vstupem mě posílala vedle. Těšilo mě to, ale zároveň děsilo. Čekal jsem, kdy mě někdo na dámských záchodcích zmlátí.

Jak je to s osobními doklady?

Co se týče osobních dokladů, už při zahájení hormonální léčby se jméno v dokladech mění na neutrální tvar. Já jsem například byl Áda Typltů. U mě to bylo se jménem jednoduché. Už v době, kdy jsem jako holka hrál fotbal a nechal si ostříhat dlouhé vlasy, volali na mě ostatní Adame. A po hysterektomii se změnilo rodné číslo, jméno a pohlaví (tedy místo písmene F písmeno M). Jinak pro neutrální tvar ti jména nabídnou, například Pája, Alex

apod. Po úplné přeměně si můžeš už vybrat, jaké chceš. Příjmení zůstává stejné.

Plánuješ ještě podstoupit nějaké další operace, třeba vytvoření penisu?

Zatím ne. V Česku se mi výsledky nelíbí a v zahraničí je to příliš drahé. Za tu cenu si mohu pomalu postavit dům.

Máš krásnou přítelkyni. Kdy a jak jste se seznámili?

Seznámili jsme se přes mého bratra, se kterým pracovala v jednom hotelu. Vyprávěl mi o ní, tak jsem si ji našel na Instagramu. Párkrát jsme si napsali a to bylo vše. Jeden večer bratr pořádá párty, kam jsme byli oba pozvaní, a tam jsme se poprvé viděli. Dorazila tam později než já. Jakmile jsem ji uviděl ve dveřích, hned jsem se do ní zamiloval. Celý večer jsme si povídali a dost jsme si povahově sedli. Po té párty jsme několik týdnů nebyli vůbec v kontaktu. Přemýšlel jsem, jak se s ní znovu vidět, a napadlo mě pozvat ji na Ještěd na východ slunce. Východ sice vidět nebyl, ale strávili jsme spolu celé dopoledne a užili si ho. Tím to všechno začalo.

Věděla od začátku, že ses narodil jako dívka?

Ano, věděla. Mám to zveřejněné na Instagramu a také jsem se o tom sám zmínil, když jsme si psali. Nepřijde mi fér, aby se do mě slečna zamilovala a nevěděla, kdo jsem.

Můžeš se i oženit?

Ano, můžu. Díky tomu, že jsem podstoupil hysterektomii, mám nové mužské rodné číslo a M v občance. Úředně jsem tedy už oficiálně muž.

Máš pocit, že informovanost veřejnosti o přeměně pohlaví je dostatečná?

Ne, naopak si myslím, že veřejnost je o přeměně pohlaví informována nedostatečně. Spousta lidí si totiž myslí, že transsexualita ovlivňuje sexuální orientaci. Dokonce jsou i tací jedinci, kteří si myslí, že se prostě jen tak rozhodnete změnit pohlaví a je to. Tak jednoduše to nefunguje. Jsem ale rád, že se o tom dnes mluví. Určitě to už není tabu. Čím dál tím více lidí se ke své transsexualitě přiznává.

Když jste se spolu bavili naposledy, představoval jsi dům. Už máš práce na něm hotové?

Nakonec se plány změnilly. Původně jsem měl s tátou dům naplň, ale po sedmnácti letech se k sobě rodiče vrátili a z mé poloviny domu se udělaly pokojíčky a já se pak odstěhoval. ■



Pečujte o pitný režim,
o Váš tisk budeme pečovat my!

Staňte se součástí našeho týmu

v největší české kabelovně
na výrobu autovodičů
ve Vrchlabí



Produkce kabelů, které každý týden
vyrobíme, by obkroužila celou zeměkouli.
Za rok je to vzdálenost delší než dvakrát
na měsíc a zpět. Jsme kabelovna na
výrobu autovodičů, instalačních vodičů,
speciálních kabelů a dalších.

PŘIDEJTE SE K NÁM.

Operátor/ka výrobních strojů

CO NABÍZÍME

- › Velmi zajímavé finanční ohodnocení
- › Pracovní doba v průměru 15 směn
v měsíci:
3 dny ranní 12 hod., 2 dny volno,
3 dny noční 12 hod., 4 dny volno,
tento režim se opakuje po celý rok
(na Štědrý večer se nepracuje).
- › Příspěvek na stravování
- › Příspěvek na penzijní
připojištění či životní
pojištění 1 000 Kč
- › Rekondiční volno
a další benefity



Kablo Vrchlabí s.r.o.
Českých bratří 509
543 01 Vrchlabí
www.kablovrchlabi.cz

Příjem přihlášek uchazečů a bližší informace

Jana Francová | vedoucí personalistiky
tel.: +420 499 401 331 | 725 647 123
e-mail: jana.francova@kablovrchlabi.cz