

Exit 21 příloha

Zpravodaj vydávaný obcí
Mirošovice

2024



Rozhovory s Mirošovičáky – Exit 21

Kluci mámu vojáka berou

Voda, pot, slzy, běh, bláto, šplh a neskutečný přívál endorfinů po zdolání tratě v cíli. Taký rádi překonáváte sami sebe a zkoušíte si posouvat své hranice, vyhledáváte výzvy? Maminka Zuzka Maňáková má za sebou účast na 35 závodech typu Gladiator race. Aby těch výzev nebylo málo, je součástí aktivních záloh ČR kromě jiného, aby byla připravená chránit nejen své blízké v případě nouze. Jak se to vše dá skloubit s mateřstvím?

„Dá se to přirovnat k dobrovolným hasičům. Cvičí na zásahy, nasazují své životy u nehod, požárů a pomáhají, kde je potřeba. My na rozdíl od nich ale netrénujeme s hadicemi a vodou, nýbrž se zbraněmi, a pod taktickým námětem se připravujeme k ochraně státu.“

Ve svém volném čase se věnuješ specifickým závodům Gladiator race. Představíš čtenářům tento druh sportu? V čem je GR specifický a pro koho se hodí? Jak vypadají závody, z čeho se skládají, jak moc je to náročné?

Gladiator Race je překážkový závod původem z České republiky. Je to obdoba Spartan Race, ale těchto „OCR“ závodů existuje více. Závod sestává z běhu a překonávání různých typů překážek, např. šplhání po laně, ručkování, přeskakování, prolézání, podlézání, balanc, hod oštěpem, někdy i plavání. Závody se uskutečňují zejména v přírodě, někdy i ve městech. Je to sport vhodný úplně pro každého, a to už od útlého věku. Náročnost se dělí dle věku (dětí, junioři, dospělí), kategorie (open, elita), vzdálenosti (4 – 42 km) a počtu překážek (od 15 do 120). Dětských závodů se můžou účastnit děti už od jejich prvních krůčků. Nejdříve chodí s rodiči, a jak rostou, běhají bez rodičů a postupně přechází do juniorů. Vždy je to nastavené tak, aby to děti bavilo a získaly ke sportu a celkově pohybu kladný vztah.

Co se týče dospělých, existují vlastně dvě kategorie – elitní a open. Elitní kategorie je pro závodníky, kteří se chtějí poměřit s ostatními. Měří se jim čas, mají povinné překážky a při jejich nezdolání musí splnit trest ve formě běhu, angličáků nebo jiného cviku. Open kategorie je pro ty, kteří si závod chtějí užít. Mohou to být výkonnostní závodníci, co chtějí běžet na čas, dát ze sebe všechno, pokořit sebe i trať. Nebo hobbíci, co si chtějí udělat procházku a překážky si zkusit. „Tresty“ za nezdolání překážek jsou mnohdy dobrovolné.

Kdy a jak jsi s tímto sportem začala? Co tě na něm nejvíce baví a proč? Jaké máš úspěchy ve svém oboru?

Začala jsem se Spartan Race v roce 2016 a od té doby se každý rok několika „OCR“ závodů s partnerem účastníme. V tuhle chvíli jich máme za sebou přes 35. Pro mě je to takový druh všestrannosti. Běžíte, překonáváte překážky a někdy vás čeká tzv. memory test. V současné době běhám kratší vzdálenosti (do 21 km) u GR a snažím se jednou ročně překonat i „Ultra“

závod – 42+ km a 120 překážek. To je zhruba 12hodinová výzva, kde je mým cílem pokořit sebe a trať.

Největším úspěchem je 3. místo v Open kategorii na GR v Pardubicích v roce 2021, necelé dva roky po porodu prvního syna, a úspěšné ukončení „Ultra“ ve Skotsku, Harrachově, Liberci a Koutech. Teď v srpnu bude Ultra na Slovensku, předpokládám Valčianskou Dolinu. Ta v roce 2018 překonala mě

3. místo Gladiator Run Pardubice, 2021

a mého partnera. Takže letos odvěta. ☺ Baví mě také připravovat své klienty na tento i jiný typ závodů. Jako kondičního trenéra a trenéra pro OCR mě vždy potěší jakékoli jejich úspěšné dokončení závodu nebo zlepšení výsledků.

Jak probíhá tvoje sportovní příprava? Musíš dodržovat nějakou zvláštní životosprávu, jakou?

Smích. Přiznám se, že žádnou speciální sportovní přípravu nemám, ani zvláštní životosprávu. Snažím se pravidelně běhat, plavat, připravovat se všeobecně i konkrétně na jednotlivé překážky. Jím téměř všechno, ale vždy s mírou. Nejsem vrcholovým sportovcem, беру to jako zábavu. Samozřejmě, jakmile se blíží závod, přizpůsobím vše dostatečně s předstihem tak, abych dostatečně zásobila tělo energií, tekutinami a odpočinkem.

Gladiator Run Pardubice, 2020

Dále jsi členem aktivní zálohy ozbrojených sil České republiky. Co tě k tomu vedlo? Jak dlouho a v jakém útvaru AZ jsi?

Už od roku 2016 působím v pěší rotě AZ u KVV hlavní město Praha. Na začátku jako střelec, teď jako zástupce velitele roty. V roce 2015 na podzim šla v televizi reportáž o záložácích a já si řekla proč ne. Něco se naučit, být připravená minimálně pomoci stavět protipovodňové zábrany, když bude potřeba, nebo chránit nejen své blízké v případě nouze.

Přiblížíš čtenářům, co to přesně znamená, jak jsi vše lépe představit, co vše to obnáší? Jakých se účastníš akcí a jak často? Byla jsi v AZ i v zahraničí, popř. kde, jaké máš zkušenosti?

Tak hlavně vzít na sebe odpovědnost při ochraně lidí. Dá se to přirovnat k dobrovolným hasičům. Cvičí na zásahy, nasazují své životy u nehod, požárů a pomáhají, kde je potřeba. My na rozdíl od nich ale netrénujeme s hadicemi a vodou, nýbrž se zbraněmi, a pod taktickým námětem se připravujeme k ochraně státu. Naše jednotka nemá úplný bojový charakter, že bychom byli nasazeni v oblasti nepřítele. Naším úkolem je pomáhat, chránit a bránit. Spolupracujeme s IZS, chráníme důležité objekty a aktivně bráníme vlastní teritorium.



Přes to všechno ale cvičíme i pohyb v prostoru nepřítele, reakci na jeho činnost. Přespáváme venku v každém ročním období, učíme se přežít v přírodě, fungovat jako tým. Na každém cvičení máme různorodá „zaměstnání“ – zdravotní přípravu, chemickou, střeleckou, taktickou, téměř vše, na co si můžete vzpomenout. Tato cvičení jsou několikrát do roka cca na týden až dva. Jejich množství záleží na tom, na jaké funkci jste. Až od velitele družstva těch cvičení máte víc. Tam se pak jedná spíš o teoretická cvičení u PC, kde se cvičí zejména komunikace mezi veliteli. Máme také jednodenní akce, např. 8. června Den s Policí ČR. Je to akce pro veřejnost a proběhne v Praze, na Letenské Pláni.



Střelecká příprava, VÚj Hradiště, 2023

Do zahraničí se mohou dostat i vojáci aktivních záloh. Ty však najdete hlavně u bojových jednotek a ti s tím také musí, na rozdíl od profesionálních vojáků, souhlasit. Já osobně „na misi“ nikde nebyla, ale z mé pozice se mám letos účastnit cvičení AZ v Německu.

Co bys poradila zájemcům, jak se do aktivních záloh dostat, je tam nějaké omezení, příp. jaké?

Poradila bych, aby se podívali zejména na webové stránky aktivnizaloha.army.cz, kde získají základní informace o všech útvech, které by je mohly zajímat (Vojenská policie, zdravotníci, ženisté, logisté, výsadkáři, pěší roty u krajských vojenských velitelství), a zároveň základní informace o službě. Pak už jen stačí zavolat tam, kam Vás to láká a domluvit se na dalším postupu. Ve většině případů se přihlašuje právě přes KVV dle trvalého bydliště. Zde bych chtěla upozornit na možnou záměnu KVV Praha (jedná se o Středočeský kraj) a KVV hlavní město Praha. Samozřejmě u nás, na KVV hlavní město Praha, je nejlépe a máme volné místo pro každého 😊. Žadatel či žadatelka projde lékařskou prohlídkou, pak je čeká základní výcvik ve Vyškově, a nakonec se plně zapojí do činnosti své jednotky.

Na závěr by mě zajímalo, jak se to vše dá skloubit dohromady s rolí pracující maminky od dvou malých dětí?

No, není to úplně jednoduché. Naštěstí mám doma skvělé a (alespoň trochu 😊) chápající zázemí. Když nemůže muž, zapojuji babičku. Ta mi fandí. A od doby, co se bavila s jedním kolegou, zjistila, že tohle je něco, co mi opravdu jde a sedí. Kluci mámu vojáka berou – tak jsou to kluci ☺.

Děkuji za rozhovor!

PhDr. Tereza Vlachovská

Foto: Archiv Zuzky Maňákové



MC Čolek během podzimu uspořádalo již 2 akce. Sešli jsme se v hojném počtu jak na Drakiádě, tak na Lampionovém průvodu. V obou případech nám letos počasí přálo a byla příjemná atmosféra.

Na **Drakiádu** pro nás maminka Hanka opět připravila Smyslohrátky, které měly úspěch u nejmenších. Starší děti si mohly (kromě pouštění draka) také vyrobit dekoraci z přírodnin. Na závěr akce jsme se sešli u ohýnku, opekli špekáčky a zazpívali písně v doprovodu kytary.



Svátek sv. Martina jsme letos již po 17. oslavili **Lampionovým průvodem** Mirošovicemi. Děti se v cíli u štičího rybníka potkaly se sv. Martinem na bílém koni a vyznačenou stezkou si po skupinkách chodily pro svatomartinské rohlíčky. Děkujeme Martinovi za opět skvěle zvládnutou roli a všem za účast a milou náladu, se kterou jste dorazili.



29. listopadu nás dále čeká **Výroba adventních věnců** v Klubovně. Základní materiál bude zajištěn. Podle vlastního vkusu si přineste, co máte rádi navíc. Kdo budete chtít vyrábět s dětmi, přijďte prosím hned okolo 17. hodiny. Kdo bude raději vyrábět sám, dorazte klidně později. Více informací na facebookové stránce MC Čolek. Těšíme se na Vás.

