

1/2011

Ročník 1

Zdarma

ZAPÁK

Elektronický časopis Zap.A bike klubu



KALENDÁ
MTBO

**Profil
Tomáš Slavata**

www.zapabike.cz



Co napsat o historii vzniku Zap.A bike klubu?

Vladimír Příbrský
Foto Jaroslav Táborský

Žádný velký příběh to není! Každý z nás se někdy Zvěnoval nějakému sportu - v jakékoli podobě a na různé úrovni. Hráli jsme fotbal, hokej, jezdili motokros, chodili do posiloven a na squash, ale kolo zůstávalo stranou, možná tak ve vzpomínkách, když jsme jezdili jako děti. Jenže přišla doba velké popularity hlavně MTB kol a všichni jsme tak občas začali jezdit. Od občasných výletů jsme se posouvali k pravidelnějším projíždkám a tím začali na kolech trávit velkou část volného času. Cyklistika se stala naším sportem č.1 a pro většinu z nás největším koníčkem. Zúčastnili jsme se i několika amatérských závodů a tak myšlenka jezdit jako tým neměla dlouhého trvání! Bylo to v roce 2008, kdy jsme založili Zap.A bike team! I když jsme byli vlastně všichni z jedné firmy, nezakládali jsme firemní tým - chtěli jsme zůstat jen partou lidí, kteří si jedou jen sami za sebe! Tak vznikl i název Zap.A=Zapálení Amatéři. Klub měl v začátcích 6-10 členů.

A jak dál?! Spoustu času jsme strávili návrhem klubového loga - vytvářeli jsme si ho úplně sami, stejně tak první sadu našich týmových dresů. Škoda bike maraton 2008 v Plzni byl naším prvním závodem, který jsme jeli společně už jako team Zap.A! Dalším klubovým počinem byl vznik webových stránek, kam jsme začali psát naše dojmy a zážitky z absolvovaných maratonů, ale také ze společných akcí a vyjížděk - samozřejmě doplněných spoustou fotek!

Před sezonou 2009 nastala velká změna v našem materiálním vybavení. Využili jsme nabídky dotačního programu firmy Favorit pro cyklistické oddíly a kluby zakoupit kola s množstevní slevou a tím tak převážná většina našich členů začala jezdit na MTB kolech téhle známé české značky.

V loňském roce jsme se objevili i na silničních amatérských závodech, ale hlavně v seriálu závodů MTBO. Zkusili jsme pár tréninků a závodů Pražské MTBO ligy a hodně nás to oslovilo. Ohromil nás rozdíl v pořádání a průběhu těchto závodů oproti klasickým cyklomaratonům, kdy se nestartuje v davu stovek cyklistů, netlačí se kolo v prvním kopci a trasy závodů si každý v podstatě tvoří sám podle svých schopností a orientace. Je to hra a my v ní objevili nový rozměr a pronikli někam, kde nás určitě bude bavit závodit!



V čem nás můžete potkat



A přišla další velká změna...na podzim roku 2010 jsme založili občanské sdružení Zap.A bike klub a zaregistrovali se u Českého svazu orientačních sportů. Získali jsme tím nejenom licenci potřebnou k účastem na závodech Českého Poháru, ale zásadně jsme změnili i fungování klubu. Zap.A bike klub má nyní 8 členů. A jedna změna se dotkla našeho loga, které vám tady nyní představujeme.

A v příštím čísle vám představíme i naše nové dresy.



Kladenská Břečka 1. ročník

Vladimír Příbrský
Foto Jaroslav Táborský

Poslední sobota před štědrým dnem patřila 1.ročníku zimní ZAP.A akce, kterou jsme nazvali Kladenská břecha 2010. Při vymýšlení názvu naší akce jsme netušili, že zima bude mít takové grády a když jsme se v sobotu dopoledne sešli u kladenského sletišť v 8°C pod nulou a spoustou sněhu okolo, tak slovo břecha byla trochu mimo! Ale chceme touto akcí založit tradici zimních vyjížděk a kdo ví, jaké budou zimy příští. Akci jsme inzerovali na našich stránkách i facebooku - sraz v 10.00 s běžkami nebo kolem na parkovišti, ale nejvíc se nás sjelo o 2h později v hospodě u Turyňského rybníka. Od sletišť jsme vyjeli ve čtyřech - Jirka, Jarda a Marek na běžkách a Vláďa na kole. Jirka stál na běžkách prvně v životě a tak po 4 pádech na 100 metrech přijal pár rad a dál už se statečně držel ve stopě a statečně sekundoval Jardovi s Márou!

Na kole to bylo celkem zajímavé v hlubším sněhu, pár míst jsem musel objet po silnici, ale i tak to byla fajn projížďka! Do hospody jsme přijeli první, dali si moc dobrou oběd a jen koukali, jak se sjíždí ostatní, které taky do přírody vylákala sice mrazivá ale slunečná sobota. Hodně běžkařů, cyklistů a dokonce i slečna na koni! Mrkněte na fotky, že nelžu. Po obědě a čaji byl čas se vrátit. Vláďa už jen po silnici (aby nezmrzl) a kluci na běžkách se projeli po zamrzlé hladině rybníka a pokračovali zpět na Kladno. Byla to určitě příjemná předvánoční projížďka - nikdo si hlavně neublížil a doufáme, že nás každým rokem bude jezdit čím dál víc!!



Místo kola dvě prkýnka a hůlky.

Marek Purkart

Foto Jaroslav Táborský

Tak nám konečně začala zimní sezona, kdy se nemusíme, jen vyhrabávat ze sněhové nadílky, které je v posledních dnech poměrně hodně, ale konečně se můžeme zabývat činností, která je k naší cyklistice na jednu stranu vzdálená, ale jako zimní příprava nevyhnutelná. Ano jedná se o běh na lyžích. Já osobně nejsem na lyžích jako doma, ale zpestření zimního tréninku je to super.

A jak je to s oblečením?

Protože jezdím na kole i v zimním období, samozřejmě když nejsou velké mrazy a hodně sněhu, mám oblečení, které se hodí i na tento sport. Při oblékání nezapomeňte, že na běžkách na rozdíl od kola zapojíte mnohem víc horní polovinu těla a proto je třeba oblečení přizpůsobit situaci. Je pravda, když se půjdu do stopy jen tak turisticky sklouznout, se obleču trochu víc, než když si to dám trochu svižnějším tempem.

A jak je to s údržbou?

Pokud máte lyže připravené na zimu tak jako já a vytáhnete je s půdy, kde leželi celý rok, aniž by je někdo do něčeho zabalil, tak to bude chtít víc než se postarat jen o skluznici! Myslím, že základem každé nové sezony je napuštění skluznice a zažehlení, pro které se používají skluzné vosky a parafíny. Já osobně, protože nevlastním žehličku, si tuto údržbu nechám udělat v jakémkoliv servisu, kde za poplatek 150-500 Kč udělají kompletní kontrolu a popřípadě i opravu poškrábané skluznice. A pak už jenom namazat podle sněhu a hurá do stopy.

Zajímavé odkazy

Jizerské hory - www.jizerskaops.cz

Jeseníky - www.jeseniky.org

Krušné hory - www.krusnehorycz.cz

Krkonoše - www.hory-krkonose.cz

Šumava - www.bilastopa.cz

Nepsaná pravidla chování ve stopě!

1. Jezdí se v pravé stopě
2. Zakázaný je pohyb psů a chodců ve stopě
3. Předjíždět můžete vlevo i vpravo po volné stopě nebo mimo ni. Lyžař před vámi by měl na zavolání "Stopa!" uvolnit stopu.
4. Zůstanete-li stát nebo upadnete, vystupte ihned mimo stopu.
5. Při setkání v protisměru se vyhýbejte vpravo. Na tratích s jednou stopou má přednost sjíždějící lyžař. Stoupající lyžař je povinen stopu uvolnit.
6. Jste-li svědkem nehody, jste povinni poskytnout první pomoc a případ ohlásit Horské službě nebo na nejbližší Policii.



Údržba a mazání lyží - <http://www.skivo.cz>

Údržba a mazání lyží - <http://www.swixsport.com>

Údržba a mazání lyží - <http://sprintcz.cz>

Lyžařská škola - <http://www.profiski.cz>

Lyžařská škola - <http://www.jpk.cz/cs>

Lyžařská škola - <http://www.ski-school.cz>

Lyžařská škola - <http://www.happyhill.cz>

Kalendář závodů ČP MTBO pro rok 2011

16.4.		Lo 1.ČP
17.4.	Hungary (HUN)	Mi 2.ČP
30.4.		UL 3.ČP
1.5.	Vrbno (VRB)	Mi 4.ČP
7.5.		Mi 5.ČP
8.5.	Jesenice (JES)	Lo 6.ČP
28.5.		Lo 7.ČP
29.5.	Šumperk (TSU)	Mi 8.ČP
4.6.		Lo 9.ČP
5.6.	Děčín (RDC)	Mi 10.ČP
25.6.		Sp 11.ČP+MČR
25.6.		Re MČR
26.6.	Vizovice (VIZ)	FO 12.ČP
3.7.		Lo 13.ČP+WRE
4.7.		Sp 14.ČP
5.7.	Píseň (VPM)	Mi 15.ČP+WRE
3.9.		Mi 16.ČP+MČR
4.9.	Jihlava (SJI)	Lo 17.ČP+MČR
10.9.		Lo 18.ČP
11.9.	Německo + Nový Bor (GER + BOR)	Mi 19.ČP
1.10.		Mi 22.ČP
1.10.		Sp 23.ČP
2.10.	Pardubice (XPU)	Te MČR



Legenda:

- Mi Middle - Krátká trať
- Lo Long - Klasická trať
- FO Free Order - Volné pořadí kontrol
- Sp Sprint
- UL Ultra Long - Dlouhá trať
- Re Relay - Štafety
- Te Teams - Družstva
- P Český pohár
- M R Mistrovství České republiky



Foto Marek Purkart, Jan Musílek

Ostatní BIKE - Orientační závody v ČR

- 8.1. **Ruská Sibiř** - Bakov nad Jizerou, Nová Ves
- 16.4. **VIPrahýl BAJKonur** - BIKE - O dvojic
- 30.4. Lysá nad Labem
- 7-8.5 **YESMAN - BIKE** - O dvojic - Jesenice
- 14.5. **Jasoň a Drsoň** - BIKE - O dvojic s vloženým OB
- 11.6. **BIKEmare** - BIKE - O dvojic - Vesec, LBC - při **MTB24hodinovce**
- 13.8. **Bike Music Fest** - BIKE - O dvojic, jednotlivců - Paseky nad Jizerou
- 27.8. **Rybákův slávil** - BIKE - dvojic - Zlenice, Posázaví
- 17.9. **Pytláková Schovanka** - BIKE - O dvojic - Lipová u Šluknova

BECKER CUP MTB 2011

Marcel Beran

- 10.4. Město Touškov
- 24.4. Chrást u Plzně - sprinty
- 7.5. Domažlice
- 15.5. Kralovice
- 22.5. Plzeň-Kyjovský les u Malesic - časovka
- 4.6. Sušice
- 18.6. Stříbro
- 25.6. Plzeň-Košutka
- 23.7. Klabava u Rokycan - JuniorBeckerCup
- 31.7. Stupno - open mistrovství Plzeňského kraje

Chrástecká cukrárna U rybníka včera hostila schůzku pořadatelů Plzeňské amatérské ligy horských kol. Připraven je již 11. ročník závodů cross country a pojedje se opět jako Becker cup 2011.

Devět závodů je vypsanych pro všechny kategorie, jeden závod (23.7. Klabava) je určen pouze pro kategorie kluci/holky až kadeti/kadetky. Do celkového hodnocení Becker cupu 2011 se počítá 7 nejlepších výsledků z 9 nebo 10 závodů (podle kategorie). Nový závod se připravuje v M.Touškově, z Becker cupu vypadla tradiční Plzeň-Homolka, kde se připravuje 11.6. jeden ze závodů Českého poháru MTB.

Prezidentem P.A.L. byl pro rok 2011 zvolen Marcel Beran z CK Sport Beran, sekretářem P.A.L. je Jaroslav Ryba z Author Teamu Stupno a třetím členem vedení je Jan Hakl z Cykloklubu Plzeň.

Generálním sponzorem P.A.L. je firma Becker Bohemia !

www.beckercup.wgz.cz/



Kalendáře závodů série **Cyklomaraton tour** a **Kolo pro život 2011**

Cyklomaraton tour 2011

- 16.1. Zimní Okolohradce
- 10.4. Okolobudějč
- 1.5. Okololiberce
- 8.5. Okolobrna
- 15.5. Okolopardubic
- 5.6. Okolohradce
- 12.6. Okoloplzně
- 26.6. Okolobratislavy
- 10.7. Okolovarů
- 24.7. Okoloustí
- 7.8. Okoloostravy
- 21.8. Okoloolomouce
- 4.9. Okoloprahy
- 18.9. Okoložiliny
- 2.10. Okolozlína



Kolo pro život 2011

- | | |
|--------------------------------------|-------------------|
| 30.4. Trans Brdy 1. | Lety u Prahy |
| 14.5. Tour Škody auto 2. | Mladá Boleslav |
| 21.5. Olomoucká padesátka 3. | Olomouc Dolany |
| 4.6. Jestřebí hory 4. | Úpice |
| 11.6. Orlík Tour 5. | Orlík – Vystrkov |
| 25.6. Lipno Tour 6. | Lipno nad Vltavou |
| 2.7. Bikemaraton Drásal 7. | Holešov |
| 9.7. Vrchlabí Špindl Tour 8. | Vrchlabí |
| 23.7. Praha Karlštejn Tour 9. | Praha – Chuchle |
| 30.7. Šumavský MTB maraton 10. | Zadov |
| 20.8. Karlovarský AM bikemaraton 11. | Karlovy Vary |
| 27.8. Manitou Železné hory 12. | Chrudim |
| 3.9. Priessnitzova padesátka 13. | Jeseník |
| 17.9. Valtické Cyklobraní 14. | Valtice |
| 24.9. Oderská Mlýnice 15. | Klokočkův u Oder |



Foto Marek Purkart, Jaroslav Táboeský

Landštejn **CykloCamp** **MTB** maratón **2011**

DRUHÝ ROČNÍK

WWW.CYKLOCAMP.CZ

Termín:

SOBOTA 3. ZÁŘÍ 2011

Program:

8.00 - 10.00 - PREZENTACE, PŘIHLÁŠKY,
VÝDEJ STARTOVNÍCH ČÍSEL

10.30 - START ZÁVODU TRASY A

10.40 - START ZÁVODU TRASY B

14.30 - UKONČENÍ ZÁVODU

15.00 - 17.00 - DOPLŇKOVÉ SOUTĚŽE
JÍZDA ZRUČNOSTI, JÍZDA PO ZADNÍM KOLE,
ČASOVKA NA MOTOKROSOVÉ TRATI

17.00 - VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ A TOMBOLA

NÁSLEDUJE VOLNÁ ZÁBAVA

PO CELÝ DEN MOŽNOST VYŽITÍ
V LANOVÉM PARKU, PŘI AQUAZORBINGU
ČI KONZUMACÍ V BIKEBARU.

Trasy:

A - 55 KM PRO OPRAVDOVÉ MTB
PROFÍKY A FAJNŠMEKRY

B - 25 KM PRO TURISTY A SVÁTEČNÍ
JEZDCE NA MTB, CROSOVÝCH
I TREKOVÝCH KOLECH. MOŽNO
POJMOUT I JAKO RODINNÝ VÝLET.

Kategorie:

MJ, ZJ - DO 18 LET

M1, Z1 - 19-29 LET

M2, Z2 - 30-39 LET

M3, Z3 - 40-49 LET

M4, Z4 - NAD 50 LET

D12 - DĚTI DO 12 LET (JEN TRASA B)

D15 - DĚTI DO 15 LET (JEN TRASA B)

**AKCE SE KONÁ V
CYKLOCAMPU POD LANDŠTEJNEM
(STARÉ MĚSTO P.L.)**

Co ještě potřebujete vědět?

STARTOVNÉ ČINÍ 350 Kč PRO DOSPĚLÉ (V PŘÍPADĚ ONLINE REGISTRACE A PLATBY PŘEDEM
POUZE 250 Kč), DĚTI DO 15 LET PLATÍ POLOVIC
AKCI DOPORUČUJEME POJMOUT JAKO CELOVÍKENDOVOU
RODINNOU AKCI, PŘÍPADNĚ JAKO VÍKENDOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ
VAŠEHO CYKLOTEAMU S VÝHODNÝM UBYTOVÁNÍM
V CYKLOCAMPU.

VÍCE INFO A ONLINE PŘIHLÁŠKY NA
[HTTP://MTB.CYKLOCAMP.CZ](http://MTB.CYKLOCAMP.CZ)



Hlavní sponzoři:



Novoroční vyjížďka na Cukrák letos oslavila 70 výročí.

Novoroční vyjížďka cyklistů, která se pořádá nepřetržitě 70 let od roku 1941 se toto klání ani jednou nevynechalo. Sraz je každoročně na plácku u železničního mostu na Smíchově kde se před 9 hod. sešla stovka cyklistů od žáčků, rekreačních cyklistů, přes vrcholové sportovce až po veterány. Teplota vzduchu byla kolem -3°C, ale nikomu to neodradilo a po 9 hodině se všichni dali do pohybu, mezi nimi byl i Michal Stark, ale i legendární trenér Pavel Vršecký, který je už 20 let u reprezentace.

Peloton se vydal za plného provozu Strakonickou výpadovkou a jako první přijel pod Cukrák Milan Kadlec následován Tomášem Okrouhlickým a Davidem Kramárem. Ale poklonu je třeba vzdát i takovým borcům z řad veteránů jakým je Milan Hrdlička 66let který jako ty mladší dorazil až do pomyslného cíle. A co to znamená pro nás? Že v příštím roce rozšíříme řady těch statečných a vyrazíme po jejich boku směr Cukrák.

Reportáž najdete na :

<http://www.ceskatelevize.cz>

Máme nový termín Lipenské stopy Czech Tourism.

Pořadatelské týmy ČS MTB Team a Skiareál Lipno se od loňského podzimu pilně připravovaly na premiérový závod nového zimního seriálu Stopa pro život – Lipenskou stopu CzechTourism. Ten se měl uskutečnit právě o tomto víkendu 15. - 16. 1. 2011. Slibně rozjetá zimní sezóna dostala v posledních dnech těžký zásah v podobě oblevy na celém území České republiky. Plusové teploty a déšť zamávaly se sněhovou nadílkou v okolí Lipna natolik, že na tratích nedělního maratonského závodu na běžkách snůh slezl.

Z těchto důvodů byli pořadatelé nuceni závod Lipenská stopa CzechTourism z termínu 15. a 16. 1. 2011 přesunout na

NOVÝ TERMÍN – 12. a 13. 3. 2011.

O dalších podrobnostech a novinkách z Lipna Vás budeme průběžně informovat na našich webových stránkách www.stopaprozivot.cz

Do práce na kole - kampaň na podporu udržitelné mobility ve firmách

Oficiální zahájení této kampaně je 1. března 2011 a ukončení 30 .srpna 2011.

Hlavní cíle:

Přimět vedení firem k tomu, aby podporovaly udržitelné způsoby dopravy u svých zaměstnanců a snížit tím počet osob volících jako dopravní prostředek – ať už pro svou každodenní dojížďku do práce, služební cesty, ale posléze i ve volném čase – osobní automobil.

Motivovat zaměstnance firem k tomu, aby jezdili do práce, z práce a během práce na kole a zvýšit tím počet těch, kteří pravidelně volí jako dopravní prostředek pro pohyb centrem Prahy jízdní kolo přispět k tomu, aby se společenská odpovědnost včetně udržitelného mobility-managementu stala přirozenou součástí moderní firmy

Podrobnější informace přineseme v dalším čísle tohoto časopisu.

A nebo na stránkách www.auto-mat.cz

Lednová vzpomínková cyklojízda

Vít Masare
Foto Karel Uher

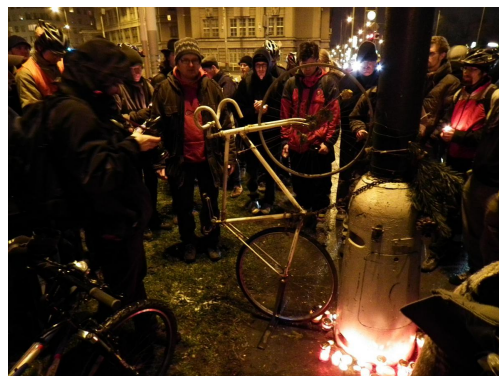
Ve čtvrtek 20. 1. proběhla v Praze pietní vzpomínka na dva zesnulé kamarády – cyklisty, kteří zahynuli z důvodu srážky s automobilem. V obou případech to bylo za značně nešťastných okolností, pravděpodobně zejména vinou agresivní jízdy řidičů, kteří nebrali ohled na slabší účastníky provozu.

Už po páté si letos připomněla pražská cyklokomunita v rámci lednové cyklojízdy výročí úmrtí Honzy “Pupa” Bouchala, jednoho ze zakladatelů hnutí Auto*Mat a čelního propagátora pražské městské cyklistiky. K letošní vzpomínce na Pupa se přidalo bohužel i symbolické vzpomenutí na Bábika alias Honzu Brádlera, známého MTBO jezdce, jehož v říjnu 2010 doslova sestřelil agresivní mladý řidič za bílého dne kousek za Prahou.

Každoměsíční, většinou tematizované pražské cyklojízdy organizované neformální komunitou Cyklojezdci vyjíždějí s výjimkou Velké Podzimní Cyklojízdy každý třetí čtvrtek v měsíci z náměstí Jiřího z Poděbrad. Tentokrát se odtamtud vydal peloton 35 cyklojezdců sedlajících směsici horských, trekových, městských, fixed gear, silničních, recyklovaných a tandemového kola. Kolona projela středem města na Malou Stranu, odkud po krátké vzpomínce na Pupa pokračovala po trase jeho poslední jízdy směrem na nábřeží kpt. Jaroše. Tam se u nejznámějšího pražského ghostbiku – cyklistova pomníku ve formě bíle natřeného kola - odehrála druhá část vzpomínky za účasti dalších zhruba 25 lidí, kteří dorazili později na kole, či pěšky.



V Praze je vidět snaha navázat komunikaci mezi jednotlivými částmi cyklokomunity. Jednou z těchto aktuálních snah bylo závěrečné neformální setkání na baru kina OKO, kde se probíral mj. plánovaný vznik internetového fóra Cyklojezdců – skupiny lidí aktivně zainteresovaných v rozvoji městské cyklistiky ve všech formách. Jeho spuštění se očekává počátkem února na webu cyklojizdy.cz a mělo by znamenat další krok k vytvoření nejen pražské cyklokultury v takové formě, jak ji můžeme znát z množství zahraničních měst. Pro další informace sledujte web www.cyklojizdy.cz. V případě zájmu o přístup na forum pište na info@cyklojizdy.cz



Znáte Tomáše Slavatu?

Michala Fejglová
Foto Gabriela Kontra

Tomáš Slavata se tváří jako normální kluk – zažil bolesti i vrcholy, má své touhy jako každý. Jeho příběh ale všední rozhodně není, omráčí vás.



Život

Je mu 30 a má dva dvacetileté kluky. Tátou se ale nestal v deseti letech, jak by to vycházelo podle počtů. Stal se jím, když se rozhodl, že se sám postará o své dva malé synovce, kteří se octli v dětském domově. Musel všechny přesvědčit, že není jako jeho příbuzní a v 21 letech se mu podařilo získat kluky do péče. Byla to velká zkouška, díky níž se naučil přetvářet mínus na plus a bojovat pro druhé. A dělá to od té doby stále..

Sport

Kdysi býval Tomáš dítětem ulice. Nepromarnil ale drobné příležitosti, které ho v životě postupně potkávaly. I přes pozornost, kterou věnoval svým dvěma synovcům, se dovedl vypracovat v profesionálního sportovce a dnes reprezentuje Českou republiku v terénním triatlonu, a to na světové úrovni (viz 13. místo na světovém šampionátu Xterra na Havaji v roce 2009, 5. celkové místo v poháru terénního triatlonu Xterra a účast v závodě IRONMAN v roce 2010). V roce 2010 založil spolu s firmou Author triatlonový tým, který se specializuje na Český pohár Xterra Tour a jenž vytváří zázemí pro nadějně sportovce.

Děti

Co se v životě naučil a čeho dosáhl, si ale nedovede nechat jen pro sebe a předává to dál. Jednak dětem a mládeži, které trénuje ve sportovních klubech Atletika Tábor a Atletika Řepy, ale hlavně dětem z dětských domovů. Tomáš chce rozbít v dětských hlavičkách představu o nemožnosti a zmaru, které většinou získaly ze svého nemocného okolí, než se dostaly do domova. Všechno jim ukazuje, že můžou v životě uskutečnit cokoliv, co si ze srdce přejí. Tomáš dětem soustavně věnuje svůj čas a pozornost, probouzí v nich zvědavost a elán. A oni tím získávají důvěru ve svět a také víru v sebe – „někomu za to stojíme“.



Téměř veškeré své možnosti a schopnosti Tomáš dává do projektů pro děti, které mají podobně tvrdé výchozí podmínky, jako měl kdysi on (tj. děti z dětských domovů, děti ze sociálně slabých poměrů). Chce jim být vzorem, ukazovat jim cestu. Tu cestu ale ukazuje i všem dospělým. Ve spolupráci s dalšími „bojovníky“ a sponzory organizuje mj.

Albert Triatlon Tour – O kolo s kolem

Fond sportovců

La Putyka – Inspirace dětem

Projekt na podporu dětí z dětských domovů a sociálně znevýhodněných

Tomáš je special

Tomáš nevolá do světa bohulibé hodnoty o pomoci druhým a o síle ducha, Tomáš je žij:

V roce 2008 neváhal zastavit kilometr před cílem extrémního závodu Adrenalin Cup, aby pomohl při záchraně života jednoho ze soupeřů. Od Českého klubu fair play za tento čin obdržel spolu s kolegy čestný diplom.

Při přípravě na mistrovství Evropy v roce 2009 si komplikovaně zlomil klíční kost. I přes to se však po operaci dokázal do světového poháru kvalifikovat.

Tomášovým velkým snem je postavit v Táboře ubytovnu, díky níž by bylo možné v tamějším sportovním areálu pořádat pro děti v průběhu celého roku soustředění pod trenérským vedením.

Už ve svých třiceti letech se stal Tomáš Slavata objektem pořadu 13. komnata České televize, který odkrývá zákoutí výjimečných životních příběhů veřejně známých osobností.

Albert Triatlon Tour

Eva Nepokojová
Foto Jitka Navrátilová

Před nedávnem odstartovaly v dětských domovech v Kašperských horách a Písku přípravy na Albert Triatlon Tour, celorepublikovou sérii triatlonových závodů pro děti z dětských domovů i z řad veřejnosti. Tento sportovní projekt pořádá Nadační fond Albert ve spolupráci s profesionálním triatlonistou Tomášem Slavatou. Jeho cílem je přivést děti ke sportu, probudit v nich soutěživost, zdravé sebevědomí, motivovat je k výkonům a především je pobavit.

Celý projekt začíná v lednu besedami Tomáše Slavaty o sportu a jeho životním příběhu ve 40 vybraných dětských domovech ve všech krajích republiky. Dětské domovy v Kašperských horách a Písku byly úplně první. „Atmosféra v obou dětských domovech byla úžasná. Předal jsem dětem dvě kola značky Author určených pro tréninky a věřím, že se závodů zúčastní také děti z normálně fungujících rodin i ty, pro které sport doposud nebyl koníčkem číslo jedna,“ říká sportovec a pěstoun dvou dětí Tomáš Slavata.

Série závodů začne 19. května před pražskou prodejnou Albert v Galerii Butovice. Postupně budou navazovat závody ve všech krajích republiky.

Projekt Albert Triatlon Tour je podpořen finanční částkou z charitativního projektu značky Albert S Bertíkem za dětským úsměvem a přispívali na něj svým nákupem zákazníci prodejen Albert v celé České republice. Značka Albert se dlouhodobě věnuje podpoře dětí z dětských domovů a sociálně znevýhodněných skupin a usnadnění jejich integrace do života. Nadační fond Albert je generálním partnerem projektu, záštitu převzal Český svaz triatlonu. Dalšími partnery jsou firmy Author, DKNV media, Český rozhlas 2 Praha a Deníky Bohemia.

Více informací o projektu Albert Triatlon Tour naleznete na webových stránkách
www.alberttriatlontour.cz www.tomasslavata.cz



Albert triatlon tour



Nadační fond Albert zastřešuje charitativní aktivity značky Albert. V rámci projektu Bertíci Albert věnoval více než 67 milionů korun na projekty vzdělávání a osobního rozvoje dětí v dětských domovech a dalších sociálních institucích. Hlavním zdrojem příjmů Nadačního fondu Albert je prodej odnosných tašek v prodejnách Albert. Ve správních i dozorčí radě Nadačního fondu Albert jsou zastoupeni také odborníci na hlavní podporované oblasti – sociálně znevýhodněné skupiny a podporu zdravého životního stylu. Nadační fond Albert byl založen 1. září 2009. Více informací naleznete na www.nadacnifondalbert.cz.



Marek Purkart

Grilované kuřecí prsíčko a zeleninový KUS KUS

Pro tento měsíc jsem pro Vás připravil velice rychlé a lehké jídlo, které se hodí pro každou příležitost jak před jízdou, tak jako lehká večeře se svým milým, milou. Kuskus se dá koupit v každém větších obchodě a v bio prodejnách. Kuřecí maso používejte pouze čerstvé farmářské. Sice je o trochu dražší, ale kvalitnější.



Kuskus:

Couscous nebo Cous Cous (slovo převzaté z berberského Suksu a Keksou) je jednou ze základních potravin severoafrické kuchyně. Jedná se o spařenou a do kuliček tvarovanou krupici z pšenice, ječmene nebo prosa. Kuskus se při přípravě nevaří, ale zalévá vařící vodou vývarem nebo vařícím pokrmem. Kuskus může být hlavní složkou nebo přílohou mnoha jídel z rozličné zeleniny, masa, ať už drůbežního, hovězího, či jehněčího, nebo také ryb. Studený se kuskus podává hlavně v salátech s mořskými plody nebo se používá pro přípravu Taboulé. Hodí se také k přípravě sladkých jídel například s mlékem, rozinkami nebo mandlemi.

Grilované kuřecí s kuskus

PŘÍPRAVA cca 40 min

PRO 4 osoby

1 porce - 2999 kJ = 716 kcal

60 g bílkovin

43,5 g sacharidů

31,2 g tuku

4ks cca 720g kuřecích prsíček

olivový olej

200g kuskus

50g másla

320ml zeleninový bujon nebo kuřecí vývar

20ml citronové šťávy

150g cuketa

100g kapije žlutá

150g rajčata chery

10g piniové oříšky (upražené na sucho)

15g salát rukola

sůl, pepř podle chuti

120g mango chutney



1. Při koupi dbejte na to, aby všechny suroviny byli čerstvé. Před zpracováním je musíme řádně opláchnout, očistit, navážit a následně nakrájet podle potřeby. Na kuskus zeleninu krájíme na menší kostičky ale tak, aby se dala napichovat vidličkou.



3. Na pánvičce rozežřejeme druhou polovinu másla a vkládáme zeleninu. Nejprve přidáme do pánve cuketu, po minutce restování papriku a na závěr překrojené chery rajčátka. A vše dobře a rychle orestujeme.



5. Na pánvi rozežřejeme olivový olej a na něm orestujeme kuřecí prsíčka, která před tím okořeníme solí a pepřem. Maso vkládáme na pánev vždy kůží dolů. Po orestování dáme do trouby, kde pečeme při 190°C cca 12-16 min.



2. Navážený kuskus vložíme do misky nebo hrnce, přidáme polovinu másla a zalijeme horkým kuřecím vývarem popřípadě bujonem. Přikryjeme a necháme 5 min. odpočinout. Během této doby lehce promícháváme vidličkou, aby byl kuskus syplý.



4. Když máme zeleninku orestovanou, přidáme piniové oříšky, které jsme předtím orestovali v pánvičce na sucho (bez použití oleje) a kuskus dobře promícháme a na úplný závěr přidáme salát rukola, dochutíme solí a pepřem a můžeme podávat.



6. Po upečení kuřecích prsíček nandáme na talíř kuskus a nakrájená kuřecí prsíčka. Pro lepší chuť doporučuji do kuskusu kápnout pár kapek citronové šťávy. A podáváme s mango chutney.

Prezentujte se v časopise ZAPÁK!

Prostor pro všechny cyklistické nadšence v našem časopise
zcela zadarmo.

Představení cyklisty, klubu.

Upoutávky na akce, závody a vyjížd'ky.

Prezentace zajímavých fotek.

Veškeré zážitky spojené s kolem.

**Pokud se Vám ZAPÁK líbí, pošlete ho, prosím, svým
kamarádům a známým!**

Máte zájem o zasílání dalších čísel
časopisu ZAPÁK ?

Stačí jen potvrdit odběr na email

zapakzpravodaj@seznam.cz

a tento elektronický časopis Zap.A bike klubu
Vám bude chodit zcela zdarma!