



# VETERÁNSKÁ ATLETIKA

*zpravodaj Sdružení veteránů Českého atletického svazu*

*číslo 1*

*únor 2010*



*Do vody, do písku nebo přes překážky – ať váš skok do nového roku  
je šťastný a úspěšný!*

*Představenstvo SV ČAS*

## **S l o v o   ú v o d e m**

Jsme na prahu nové atletické sezony, a jsme i na prahu posledního funkčního roku představenstva našeho Sdružení. Jsme na prahu roku, kdy půjdeme nejen k volbám našich budoucích zastupitelů v parlamentě a v obcích, ale budeme volit i představenstvo našeho Sdružení na další funkční období 2011 – 2014.

Na dalších stránkách tohoto čísla VA se dočtete o postupných krocích, které je třeba udělat. Předem vás, čtenáře a členy SV, prosím, abyste těmto řádkům věnovali pozornost a všem, kteří přijmou výzvu ke kandidatuře do představenstva, přeji úspěch ve volbách. Postup přípravy voleb jsme již uvedli v minulém čísle VA. Dnes tedy zahajujeme prvním krokem: výzvou k zapojení se do práce v představenstvu a ke kandidatuře na jednu z funkcí, které jsou dále uvedeny i s požadovanou náplní práce.

## **ZPRÁVY Z PROSINCOVÉHO ZASEDÁNÍ PŘEDSTAVENSTVA**

Prvním bodem jednání byla **volba předsedy** pro poslední rok současného funkčního období. Svou rezignaci jsem již dříve projednal s členy představenstva, protože jsem tento krok považoval v dané situaci za nezbytný. S ohledem na svůj věk nebudu již do představenstva na příští funkční období kandidovat. Proto je nutné, aby organizaci a činnost našeho Sdružení v budoucích letech plánoval a připravoval ten, kdo bude na funkci předsedy kandidovat. Doporučil jsem představenstvu, aby **funkci předsedy v tomto roce vykonával Ing. Gejza Valent**. Jeho volbu představenstvo jednomyslně schválilo. Členem představenstva zůstávám i nadále a jako dosud budu zajišťovat styk se zahraničím, s EVAA, WMA, WMG a EMG.

Členové představenstva přednesli zprávy o vrcholných závodech doma i v zahraničí, o hospodaření SV, zprávy statistika, matrikáře a správce našich webových stránek. Evidujeme 862 členů, z toho je potěšitelný přírůstek nových 79 duší! Bohužel, 78 členů za rok 2009 svou příspěvkovou povinnost nesplnilo a budou v roce 2010 z evidence vyřazeni.

Místa a pořadatelé našich MČR v jednotlivých disciplínách jsou již definitivně známi a dohody uzavřeny. Najdete je v termínovce uvedené v tomto čísle.

Bylo schváleno projednání možnosti zařazení veteránského závodu do programu – kromě Zlaté tretry (100m) – i do Memoriálu J. Odložila (1500m) a Memoriálu L. Daňka (disk). A představenstvo také rozhodlo o vyhlášení veterána a veteránky roku 2009.

**V souvislosti s mou rezignací bych rád vyjádřil upřímné poděkování všem členům představenstva za vynikající spolupráci, bez níž bych se jako předseda nemohl obejít. A vám všem členům SV za dobrou partu, kterou jsme za těch 16 let mého předsednictví dali dohromady. Za tu dobu je nás skoro třikrát tolik než na začátku.**

Karel Matzner

## **VOLBY DO PŘEDSTAVENSTVA SV ČAS**

Letošní rok je pro budoucnost naší organizace významný tím, že budeme volit představenstvo **na příští čtyřleté funkční období 2011 – 2014**. Připomeňme si, že SV ČAS je samostatným právním subjektem, neziskovým občanským sdružením registrovaným na MV pod IČO 26583453. Ve smyslu Statutu SV volby proběhnou opět korespondenční formou, takže každý člen bude mít příležitost využít svého práva a voleb se zúčastnit. A to nejen jako volič. Má současně možnost aktivně se ucházet o kandidaturu na některou z dále uvedených funkcí v představenstvu. Připomínáme, že SV dosud nemělo žádného profesionálního pracovníka, veškerá činnost sdružení byla řízena zvoleným představenstvem složeným z dobrovolných funkcionářů. Ti ze svého středu volí předsedu. S ohledem na neustálý růst počtu členů, který se od vzniku Sdružení téměř ztrojnásobil, uvažujeme od příštího funkčního období o zřízení funkce sekretáře na částečný pracovní úvazek.

## Výzva ke kandidatuře na funkce v představenstvu SV ČAS

Podle Statutu SV ČAS je nejvyšším výkonným orgánem sdružení devítičlenné představenstvo, které řídí činnost SV v průběhu svého čtyřletého funkčního období. Jeho práva a povinnosti jsou ve Statutu taxativně vymezeny. Pro řádný výkon funkce představenstva je nutno jmenovitě obsadit následující úseky činnosti:

### **1. Mezinárodní úsek – styk s EVAA, WMA, EMG, WMG, případně s dalšími zahraničními partnery.**

*Zúčastňuje se pravidelně ME, MS, EMG, WMG a zajišťuje shromáždování, kontrolu, potvrzování a odesílání přihlášek na uvedené mezinárodní akce. Spolu s předsedou zastupuje ČR na valných shromážděních EVAA a WMA, jako vedoucí teamu se zúčastňuje denních porad vedoucích při ME a MS. Sleduje a sumarizuje výsledky členů SV v zahraničí a předává je k publikaci ve VA. Navazuje kontakty a zajišťuje mezinárodní akce s veteránskými organizacemi v zahraničí. Předpokladem je znalost pravidel veteránské atletiky, přehled o její organizaci doma i ve světě, dobrá schopnost komunikace v angličtině.*

### **2. Úsek pro zajišťování Mistrovství ČR v atletice (v hale a venku vč. vícebojů)**

*V nezbytném předstihu oslovuje potenciální pořadatele, s vybranými sjednává dohodu o uspořádání MČR, plní funkci organizačního delegáta SV, spolupracuje s organizačním výborem. Předpokladem je znalost pravidel veteránské atletiky a kontakty na atletické oddíly spravující stadiony v různých regionech ČR.*

### **3. Úsek pro zajišťování Mistrovství ČR v běhu a chůzi mimo dráhu včetně vrchů a ultramaratónu**

*Navrhuje představenstvu SV vhodné pořadatele pro jednotlivé trati MČR, sjednává s nimi dohodu o vyhlášení vybraného závodu jako MČR a sleduje přípravu jeho pořádání. Potřebné informace předává členu představenstva delegovanému na příslušný závod. Předpokladem je znalost pravidel a přehled o soutěžích v běhu a chůzi mimo dráhu.*

### **1. Hospodaření SV**

*Zpracovává rozpočet SV na běžný rok, sleduje a zodpovídá za jeho čerpání podle platných předpisů. Je ve styku se sekretariátem ČAS. Úzce spolupracuje s účetním a auditorem účetnictví.*

### **2. Vedení účetnictví SV, kontrola úhrady příspěvků a startovného**

*Předpokladem je znalost vedení účetnictví organizace. Spolupracuje úzce s hospodářem a s auditorem účetnictví. Kontroluje členství a výběr startovného při MČR v atletice.*

### **3. Statistika výkonů a evidence rekordů**

*Zaznamenává výkony všech veteránů ČR, zpracovává ročenky výkonů a vede evidenci rekordů. Spolupracuje s pořadatelem MČR a sleduje správné hodnocení výkonů podle věkových kategorií. Je ve styku se statistikem ČAS a předává mu přehled veteránských výkonů.*

### **7. Redigování a vydávání zpravodaje Veteránská atletika**

*Zajišťuje všechny redakční práce spojené s vydáváním čtvrtletníku Veteránská atletika včetně zajištění tisku a distribuce. Za tím účelem úzce spolupracuje se všemi členy představenstva, shromáždí a rediguje podklady.*

### **8. Vedení internetové stránky SV**

*Předpokladem je znalost práce s vedením www stránek. Průběžně se stará o přenos informací včetně jejich zpracování ze všech úseků činnosti SV na webové stránky. Úzce spolupracuje s ostatními členy představenstva a se správcem webových stránek ČAS.*

### **9. Externí propagace SV, styk s médii a spozoring**

*Zajišťuje aktivně tok informací o SV, jeho činnosti doma i v zahraničí, do médií, do tisku, rozhlasu a televize. Předpokladem je schopnost navázat osobní kontakty na jednotlivá média. Při jednání s potencionálními partnery vyhledává možnosti sponzorování aktivit SV.*

**Nově zvolené devítičlenné představenstvo** pak ze svého středu zvolí **předsedu**, který kromě činnosti vyplývající ze Statutu SV zajišťuje ještě následující činnosti:

- *reprezentaci SV ČAS na veřejnosti, doma i v zahraničí, v médiích atd.*
- *dobrý a co nejužší vztah SV s ČAS, EVAA a WMA*
- *sjednávání dotací ČAS pro SV na zajištění všech MČR, na poštovné apod.*
- *účast na valných hromadách ČAS*
- *organizaci a řízení porad představenstva vč. pořizování a rozesílání pozvánek a zápisů*
- *vystavování doporučení ke sponzorským darům na žádost jednotlivých členů SV*
- *uzavírání smluv na dary a dotace*
- *vyřizování externí a interní korespondence*
- *úzkou spolupráci a koordinaci činnosti všech členů představenstva*

#### **Auditor účetnictví**

*je funkce mimo představenstvo. Auditor zastupuje členskou základnu a dvakrát ročně kontroluje stav účetnictví a hospodaření SV ČAS. V tomto směru spolupracuje s hospodářem SV. Na jednání představenstva je zván podle potřeby. Předpokladem je znalost vedení účetnictví organizace, případně auditorská činnost v oblasti ekonomiky.*

**Vyzýváme členy našeho sdružení**, kteří jsou ochotni věnovat svůj volný čas, své zkušenosti a znalosti ve prospěch veteránské atletiky, **aby poslali nabídku své kandidatury** na některou z uvedených funkcí nejpozději **do 30. dubna 2010** na adresu redakce VA: Sdružení veteránů ČAS, Spojovací 397, 252 45 ZVOLE.

Ve své nabídce kandidatury stručně uveďte: základní osobní údaje, zaměstnání, dosavadní funkcionářskou praxi a vlastní představu o své činnosti v rámci funkce, na niž kandidujete. Je rovněž třeba, aby uchazeč pracoval s PC a měl k dispozici internet (e-mail) a mobilní telefon.

**Kandidátní listina** s vámi poskytnutými údaji bude zveřejněna ve stručné formě na volebním lístku **ve VA č. 2/2010**, včetně podrobných pokynů k jeho správnému vyplnění. Vámi vyplněné volební lístky budou přijímány **do uzávěrky voleb stanovené na 31. srpna 2010**. Rozhodující je datum poštovního razítka. Urna k odevzdání volebních lístků bude rovněž k dispozici u prezentace při MČR v atletice v Třebíči.

**Výsledky voleb budou zveřejněny** po vyhodnocení volebních lístků představenstvem **ve VA č. 3/2010**. Odstupující a nově zvolené představenstvo se pak sejdou na společném zasedání v prosinci 2010.

Mimo rámec nadcházejících voleb hledáme rovněž pracovníka zapáleného pro veteránskou atletiku na **funkci sekretáře našeho Sdružení**. Jeho předpokládaná funkční náplň vychází z rostoucích organizačních nároků na zajištění naší další úspěšné činnosti. Bude se podílet na práci jednotlivých úseků představenstva, jejíž rozsah bude upřesněn po osobním projednání. Na tuto funkci bude provedeno výběrové řízení z řad zájemců a práce bude finančně ohodnocena.

### **Sekretář SV**

*Zajišťuje styk s členskou základnou SV, vede na PC evidenci členů, úhradu členských příspěvků, evidenci jubilantů. Přípravuje adresář pro rozesílání Veteránské atletiky.*

*Spolupracuje úzce s předsedou SV a ostatními členy představenstva. Zúčastňuje se zasedání představenstva, není však jeho členem.*

*Při MČR v hale a na dráze spolupracuje při prezentaci závodníků, při kontrole členství a úhrady členských příspěvků.*

*Administrativně zajišťuje přihlášky na ME, MS, EMG a WMG (rozesílá podklady a formuláře přihlášek, sestavuje soupisku, kontroluje startovné, připravuje podklad k převodu startovného na pořadatele).*

*Představenstvo rozhoduje o případném vyslání sekretáře na ME nebo MS, jeho delegaci na Valné shromáždění EVAA, WMA a k výkonu funkce vedoucího týmu ČR, jejímž předpokladem je i pravidelná účast na denních poradách vedoucích při konání ME, MS.*

*Předpokladem výkonu funkce je znalost administrativní činnosti, přístup na internet a e-mail, velmi dobrá znalost anglického jazyka, znalost pravidel veteránské atletiky a časová flexibilita. Jeho činnost bude finančně ohodnocena z prostředků SV.*

Představenstvo SV ČAS

## **Novinka: vyhlášení veterána a veteránky roku 2009**

Když jsme v loňském roce jednali s nově zvoleným předsedou ČAS Liborem Varhaníkem o vztahu Sdružení veteránů a ČAS, přišla na řadu i otázka, zda by při televizním vyhlášení „Atleta roku“ nebylo možno vyhlášovat o jednu kategorii navíc – „Veterána roku“. Po důkladném rozboru této akce se všemi reklamně-ekonomickými aspekty jsme shledali, že tudy cesta nevede.

Rozhodli jsme se proto najít vlastní způsob vyhlášení nejúspěšnějšího veterána a veteránky poprvé za uplynulý rok. K tomu jsme přijali následující kritéria:

### **A. Úspěchy na světových/evropských mistrovstvích:**

- 1/ Medaile na MS v Lahti
- 2/ Medaile na HME v Anconě
- 3/ Medaile na ME silničním v Aarhusu
- 4/ Medaile na WMG v Sydney
- 5/ Medaile na MS do vrchu v Záhřebu

### **B. Úspěchy na domácích mistrovstvích:**

- 1/ Vytvoření českého rekordu v kategorii v hale a na dráze (nejlepšího výkonu na silnici)
- 2/ Umístění v kategorii na MČR – v hale, na dráze, silnici 10km, půlmaratonu, maratonu, krosu, do vrchu, ultra a chůzi.

Podle těchto kritérií provedou hodnocení členové představenstva a při tom je na každém z nich, jakou váhu kterému kritériu přisoudí. Každý připraví pořadí 10 mužů a 10 žen. Z nich pak na zasedání představenstva budou vybráni ti nejúspěšnější. Praxe ukáže, jak v příštích letech vyhodnocování případně vylepšit a zpřesnit.

Vyhlášení veterána a veteránky roku 2009 nebude bohužel před televizními kamerami, s tím se musíme smířit, ale kdoví? Možná že v budoucnu se i to podaří. Vyhlášení za rok 2009 uskutečníme již při letošním HMČR v Jablonci.

KM

## **IV. HMS v kanadském Kamloops 1. – 6. 3. 2010**

To se ještě po devadesátém roce nestalo, aby na vrcholnou světovou veteránskou soutěž odjížděla taková minivýprava v počtu pouhých š e s t i veteránů! A to ještě ten šestý – Zdeněk Gonsiorovský, usedlý v Arizoně – se k nám připojí až na místě. Přece jenom – hala tak netáhne, místo konání je až příliš daleko, cesta nákladná, krize doléhá. Výsledky těchto „šesti statečných“ přineseme v příštím čísle VA.

Pokud zavzpomínáme, tak jsme se nezúčastnili pouze prvního MS v Torontu v roce 1975 a pátého na Portoriku v roce 1983. Jednoho zástupce jsme měli na Novém Zélandě v roce 1981 a v Melbourne 1987 bylo Českoslováků 5. Pokud jde o World Masters Games, prvních dvou jsme se nezúčastnili vůbec, na třetích – to už bylo v roce 1994 v Melbourne – jsme měli jediného závodníka. Uvolnění výjezdových možností v devadesátých letech však naši účast na zahraničních veteránských akcích rychle zvyšovalo. Vyšplhala se až na číslo 138 startujících na MS 2007 v Riccione a v hale na 93 při HMS 2006 v blízkém Linci.

## **XVII. ME v maďarském Nyíregyháza 15. – 24. 7. 2010**

**Soutěžní disciplíny:** 100m, 200, 400, 800, 1500, 5000, 10000, 80/100/110př, 200/400/300 př, 3000/2000 př, 5000 chůze, výška, dálka, tyč, trojskok, koule, kladivo, oštěp, disk, břemeno, Ž sedmiboj, M desetiboj do M65, pětiboj od M70, vrhačský pětiboj, štafety 4x100m, 4x400m, Ž 10, M 20 km silniční chůze a maratón.

Pro zařazení do pětileté věkové kategorie je rozhodující věk k 15. 7., M a Ž od 35 let.

**Startovné:** 1.disciplína včetně poplatku EVAA Kč 1100 nebo víceboj Kč 1360, každá další disciplína Kč 400, další víceboj 1360 Kč (kurz k 20. 1. 2010)

Startovné je možné uhradit převodem, poštovní poukázkou nebo vkladem na účet Sdružení veteránů v ČSOB č. 175196236/0300 s uvedením jména a RČ ve variabilním symbolu.

**Termín přihlášek na ME: do 20. května 2010**

Závodníci, kteří pojedou do Nyíregyházy po vlastní ose zašlou vyplněnou přihlášku spolu s fotokopií pasu nebo občanského průkazu a s fotokopií dokladu o úhradě startovného do 20. května na níže uvedenou adresu. Přihlášky budou potvrzeny SV ČAS a hromadně odeslány pořadateli zároveň s převodem startovného. V případě neúčasti pořadatel startovné nevrací. Info pořadatele včetně formuláře přihlášky: [www.evacs2010.hu](http://www.evacs2010.hu)

Ing. Karel Matzner  
Spojovací 397, 252 45 Zvole

**Autobusový zájezd na ME** připravilo Studio Sláva s možností volby délky pobytu – celé ME (12denní zájezd), na první nebo druhou polovinu ME (7denní zájezdy), v programu poznávání Nyíregyházy, termálních lázní a blízkého okolí. Ubytování ve studentských domech ve 2-3 lůžkových pokojích se snídaní poblíž stadionu, možnost rekreace a koupání.

**Termíny a cena zájezdů:**

- a/ 14. – 25. 7. 2010 Kč 8.900,- (doprava, 10x ubytování se snídaní, zdrav.pojištění)
- b/ 14. – 20. 7. 2010 Kč 5.400,- (doprava, 5x ubytování se snídaní, zdrav.pojištění)
- c/ 19. – 25. 7. 2010 Kč 5.400,- (doprava, 5x ubytování se snídaní, zdrav.pojištění)

Zájem o zájezd sděl obratem na adresu redakce VA (nejlépe mailem). Následně zašleme podrobnější informace k zájezdu a oficiální formulář přihlášky k závodu. Termín již závazné **přihlášky k zájezdu je do 15. března** vzhledem k nutné platbě zálohy na ubytování .

Slávka Ročňáková



## Stav členské základny SV ČAS

K prvnímu lednu 2010 mělo Sdružení veteránů ČAS v evidenci 862 členů, z toho 736 mužů a 126 žen. V roce 2009 přibylo celkem 79 nových členů a to zejména v nejmladší kategorii 35 – 39 let, což svědčí o zvýšeném zájmu mladší generace dále pokračovat v aktivní činnosti. Přibližně stejný počet členů byl z evidence vyřazen. Hlavním důvodem bylo neplnění základní povinnosti členů platit členský příspěvek. Někteří atleti se, bohužel, do SV hlásí pouze v roce, kdy chtějí startovat na některém z mezinárodních mistrovství, jak na dráze, tak mimo dráhu a po jeho absolvování již nemají o členství zájem. Řada členů ukončila členství ze zdravotních nebo jiných soukromých důvodů. V obou případech by bylo vhodné a slušné sdělit tuto změnu představenstvu Sdružení, aby nedocházelo k zbytečným výdajům za urgence placení příspěvků a ke zbytečné práci členů vedení SV, kteří tuto práci vykonávají zcela dobrovolně a zdarma.

Vzhledem k tomu, že stále ještě dochází k nejasnostem při identifikaci plateb příspěvků, znovu připomínám, aby platební příkazy a složenky byly vypisovány čitelně a do kolonky variabilní symbol bylo uváděno rodné číslo člena SV. Často se stává, že platba je uskutečněna z účtu manžela nebo přítelkyně (s rozdílným jménem než má člen SV) a tímto případě je zvlášť důležité uvést do poznámky jméno člena, za něhož je platba prováděna, a do VS jeho rodné číslo. Také nezapomínejte hlásit změny bydliště. Vyvarujete se tak zklamání, že jste někdy považováni za neplatiče a neobdržíte včas Veteránskou atletiku.

Závěrem vyslovuji přání, abyste informovali své příbuzné, přátele a známé atlety o činnosti SV, odkázali je na naše internetové stránky a vyzvali ke vstupu do Sdružení veteránů. Vždyť sportovat a závodit ve společnosti atletických nadšenců je jistě příjemnější a zdraví prospěšnější. Hodně zdraví a sportovních úspěchů v roce 2010 vám přeje

Ing. Antonín J a n k o v s k ý  
matrikář SV ČAS

## Webové stránky Sdružení veteránů

V květnu tomu bude pět let, co byly webové stránky Sdružení veteránů začleněny do redakčního systému Českého atletického svazu. Jako základ bylo možné vzít obsah původních stránek udržovaných Petrem Gybasem. Členění nových stránek a jejich obsah ale bylo třeba vytvořit úplně od začátku. Za dobu jedné veteránské kategorie se odkaz VETERÁNI vlevo na liště stránek Atletického svazu <http://www.atletika.cz> naplnil spoustou zajímavých informací, výsledky závodů, tabulkami a ročenkami veteránských výkonů i fotografiemi z atletických závodů veteránů. Snažím se udržovat stránky aktuální, informace jsou průběžně doplňovány. Není bohužel k dispozici statistika návštěvnosti našich veteránských stránek. Mohu se jen dohadovat, jak jsou stránky členy Sdružení veteránů navštěvovány a využívány.

Pro zlepšení informovanosti si proto dovoluji stručně popsat jejich obsah. Omlouvám se všem, kteří stránky pilně navštěvují nebo do nich dokonce přispívají. Uvítám také jakékoli připomínky k obsahu stránek. Forma stránek je do značné míry daná přijatým redakčním systémem.

Veteránské stránky se člení na **Úvodní stránky SV**, **Kalendář** veteránských atletických závodů, jejich **Výsledky**, roční a dlouhodobé **Tabulky**, **Koeficienty** bodování veteránských výkonů, **Zpravodaj** Veteránská atletika, **Fotogalerie** z veteránských závodů, **Názory** a komentáře členů SV a **Odkazy** na veteránské atletické stránky doma i ve světě. Pro lepší orientaci jsou vždy na konci každé stránky pod čarou uvedeny odkazy na ostatní stránky.

**Úvodní stránky** obsahují nezbytné základní informace o Sdružení veteránů, kontakty na členy Představenstva SV, status Sdružení, přihlášku do SV a informace pro nové členy. V aktualitách jsou uváděny změny v termínové listině, informace k odjezdu na významné

zahraniční veteránské akce, výčty získaných medailích či radostné zprávy o ocenění veteránských sportovců v jednotlivých regionech. V úvodní sekci naleznete také profily některých atletů veteránů. Je jich ale málo a za oněch pět let přibyl pouze profil Vandy Kadeřábkové-Březinové. Přitom spoustu našich členů si vede podrobné deníčky a zápisy o svých trénincích a závodech. Nebojte se proto přispět se svými zkušenostmi a úspěchy. Nikdo to nebere jako vychloubání, ale jako osobní výpověď či svědectví, co se dá v každém věku dokázat a kolik atletika poskytuje kromě dřiny i radosti a uspokojení z vlastních výkonů ve společnosti mladších i „odrostlejších“ atletů a atletek. Nedávno zřízená stránka „Napsali o veteránech“ má za cíl shromáždit dostupné články v médiích o veteránské atletice. Zviditelnění kvalitních veteránských výkonů a dosažených úspěchů na domácích i mezinárodních závodech je pro nás velmi důležité. Pokud víte o článcích v novinách či časopisech, které ještě na této stránce nemáme, pošlete mi prosím originál nebo kvalitní sken v pdf formátu.

V **Kalendáři** veteránských atletických závodů jsou shromážděny termíny nejen základních veteránských závodů, jako jsou mistrovství ČR na dráze i mimo dráhu, veteránská mistrovství a Evropy a světa a Veteránské sportovní hry (WMG, EMG), ale také dostupných veřejných závodů, na kterých si mohou veteránští atleti zazávodit. V termínovce najdete i speciální veteránské závody jako je Šumperský Šikula, krajské veteraniády nebo vrhačské závody v Brně-Žabovřeskách, které mají své kouzlo a tradici a obětaví pořadatelé jsou zárukou úspěšných sportovních klání i příjemné společenské atmosféry. O sestavení termínové listiny závodů včetně přehledu startovních disciplin se stará Pepa Vonášek, já – administrátor webu – pak o přepsání kalendáře na webové stránky a průběžné doplňování a opravy.

**Výsledky** veteránských atletických závodů z mistrovství ČR, Evropy a světa na dráze i mimo dráhu i z dalších veteránských závodů jsou soustředěny na výsledkové stránce. Bohužel výsledky z evropských a světových veteránských závodů publikují pořadatelé ve velmi nešťastné a počítačově nezpracovatelné formě. Petr Gybas se ujal nevděčné a časově nesmírně náročné úlohy převodu originálních výsledků do přijatelné výsledkové listiny, kterou pak naleznete na našich webových stránkách. Odkaz na výsledkový servis ČAS umožňuje nalézt výsledky všech atletických závodů doma i v cizině. Proto na veteránských stránkách neuvádíme výsledky nejruznějších veřejných závodů. V sekci výsledky jsou uvedeny také přehledy účasti, získaných medailí a kompletní seznam medailistů z mistrovství Evropy, světa, WMG a EMG, které udržuje Karel Matzner.

**Veteránské atletické ročenky a tabulky** jsou nejrozsáhlejší a také zdaleka nejpracnější sekci našich stránek. Naleznete zde roční tabulky na dráze a v hale od r. 1999 a dlouhodobé tabulky veteránských výkonů v jednotlivých atletických disciplínách. Statistik Petr Gybas tráví mnoho hodin denně stahováním výsledků atletických závodů, vybíráním veteránských výkonů, jejich kontrolou a začleňováním do ročních tabulek a do dlouhodobých tabulek. V minulém čísle VA je postup vzniku ročenky popsán očima statistika. Úlohou administrátora webu je pak umístění všech souborů na stránky. U dlouhodobých tabulek je uvedeno datum aktualizace. Pokud objevíte v tabulkách nějaké chyby nebo vaše výkony chybí, pošlete opravy a doplňky statistikovi. Neočekávejte ale na webu opravené soubory dříve než při další aktualizaci. Není možné vyměňovat jednotlivé tabulky po každé opravě. V sekci tabulky lze také nalézt české, evropské a světové veteránské rekordy na dráze, v hale i na silnici. Z dlouhodobých tabulek jsou pak čas od času odvozeny tabulky „Top-ten“ deseti nejlepších výkonů ve standardních atletických disciplínách v jednotlivých veteránských kategoriích. Ručně měřené výkony, které nemohou být vedeny společně s elektronickými, jsou uvedeny ve zvláštních tabulkách. Jako bonbónek jsou ke stažení také výkony účastníků Šumperského Šikuly seřazené podle součtu tří bodovaných disciplin.



Stránka **Koeficienty** veteránských výkonů obsahuje dosud platné jednoleté koeficienty Světové veteránské asociace (World Masters Association - WMA) pro vícebojařské a vrhačské disciplíny, resp. koeficienty WAVA pro ostatní atletické disciplíny. Od 1.května 2010 začnou platit nové věkové koeficienty WMA. Problematice koeficientů je věnován samostatný článek Petra Gybase v tomto čísle VA. Na stránce naleznete i technické požadavky a pravidla pro překážky a vrhačské náčiní veteránů, které jsou neocenitelnou pomůckou pro všechny pořadatele veteránských mistrovství a dalších závodů.

Sekce **Zpravodaj** obsahuje **Veteránskou atletiku** od r. 2003 v elektronické formě. Jednotlivá čísla nemusí obsahovat např. úplné výsledky některých veteránských mistrovství, které lze snadno nalézt ve výsledkové sekci webu. Také ročenky nejsou do elektronické verze VA zařazovány. Výhledově si budou moci zájemci pouze o elektronickou formu VA stahovat zpravodaj z webu a odhlásit tištěnou verzi. O této možnosti budeme s předstihem informovat ve Veteránské atletice.

**Fotogalerie** z veteránských atletických závodů se úspěšně plní momentkami z domácích i zahraničních mistrovství i z nejrůznějších veteránských klání. Redakční systém stránek ČAS je poněkud pracný při vkládání jednotlivých fotografií a má omezené rozlišení na 800x600 bodů. Neumožňuje ani plynule listování fotografiemi, na každý náhled se musí kliknout a pak ho zase uzavřít. Ale i tak poskytuje fotogalerie stovky obrázků sportovních výkonů i zákulisí a společenskou část závodů. Někteří fotografové vytvářejí vlastní fotogalerie na specializovaných serverech a poskytují odkaz na svoje stránky. Takové galerie mám nejraději, protože jsou bez práce pro administrátora webu. Z nedávných akcí bych rád upozornil na unikátní obrázky z veteránského běhu na 100m v rámci předprogramu Zlaté tretry nebo na dokonalé sportovní fotografie Zdeňka Krchňáka z MČR veteránů v Písku a mistrovství světa v Lahti.

Sekce **Názory a komentáře** byla zřízena před rokem s cílem oživit webové stránky články, které se nevešly do Zpravodaje. Texty nejsou jazykově ani obsahově korigovány. Nejpilnějším přispěvatelem s obdivuhodným průměrem jeden článek za měsíc je Láďa Dvořák z Velkých Hamrů. Pokud máte zajímavé atletické zážitky, o které se chcete podělit s ostatními, nebo naopak polemický názor, pošlete ho administrátorovi webu k opublikování.

Na závěrečné stránce jsou shromážděny **Odkazy** na stránky Evropské a Světové asociace veteránů, na dostupné stránky veteránských atletických svazů a na vybrané domácí a zahraniční běžecké stránky. Pokud se vám zdá, že je odkazů na stránce málo, zvláště na jiné národní svazy, máte zajisté pravdu. Většina evropských veteránských svazů vůbec nemá svoje webové stránky. Bez přehánění snad mohu konstatovat, že české veteránské stránky patří k nejuplnějším a nejlepším v Evropě. Snažme se proto udržet jejich úroveň a aktuálnost častou návštěvou a kontrolou a příspěvky do všech sekcí, které stránky nabízejí.

Jan Zedník, [jzd@ig.cas.cz](mailto:jzd@ig.cas.cz), administrátor webu

## Veteránská atletika očima statistika

*Pokračování článku z minulého čísla VA. Tentokrát se zaměříme na koeficienty, které používáme k přepočtu výkonů a jejichž objektivita je často předmětem diskusí.*

### Část třetí: **Koeficienty**

Dostávám se k tomu, co vyvolává především při MČR dohady a podezírání ze zaujatosti. Samozřejmě většina z těch, kteří přijedou na mistrovství, by chtěla kromě setkání s kamarády a dosažení co nejlepšího výkonu také přivést na památku některou z medailí. Jak už jsem uvedl, při mistrovstvích používáme „jednoleté“ koeficienty. Jak však takové koeficienty

vlastně vznikly? Když jsem před 20 lety s tabulkami začínal, také jsem se takto ptal. Začnu tedy vysvětlovat a kdo nemá trpělivost, může odstavec přeskočit.

### 1) Historie koeficientů

Tehdy jsem zjistil, že veškeré věkové přepočty vznikly na základě světových rekordů. Někdo vysledoval koeficient věku a z toho pak vznikly „světové rekordy jednotlivých kategorií“. Jak přišli na tyto koeficienty, mi zatím nikdo nedokázal vysvětlit. Když jsem si zadal údaje a vytvořil podle nich grafy, nestačil jsem se divit. Grafy se chovaly dosti podivným způsobem. Proto jsem začal psát členům světového vedení, abych získal alespoň nějaké informace a mohl bych podle toho začít tvořit něco smysluplného pro naše podmínky. Myslel jsem, že od nich získám vzorečky, které dosadím do počítače a pak už není takový problém si s nimi pohrát. Nikdo z tehdejšího vedení neuznal za vhodné odpovědět. Možná ani odpověď neznali. Už tehdy jsem podle rozborů jednotlivých disciplin zjistil, že by bylo vhodnější udělat koeficienty nikoliv podle světových rekordů mladých závodníků, ale třeba podle průměrů třeba 100 závodníků veteránských kategorií. To by podle mě dalo přijatelnější obrázek o tom, ve které disciplíně síla nebo rychlost, a tím i výkonnost ubývá rychleji. Taky si myslím, že právě tehdy na ten systém doplatili především vrhači. Průměrný sprinter mohl po přepočtu porazit vynikajícího vrhače. A právě takhle nerovnost se dala odstranit novými koeficienty odvozenými z průměrů samotných veteránů. Nakonec se mi ozval jeden ze členů WAVA a sdělil, že jsou s koeficienty spokojeni a nehodlají s nimi nic dělat.

### 2) Změny koeficientů

V průběhu let však přišly změny, týkající se náradí a náčiní. Měnily se především ve starších kategoriích výšky překážek a váhy náčiní. Tomu se samozřejmě musely přizpůsobit i koeficienty. A ony se přizpůsobovaly. Jenže bez upozornění a pouze v manuálech WMA. Proto jsme se dostávali do sporů při našich mistrovstvích, kdy nastaly reklamace týkající se rozdělování medailí. Ne vždy jsem byl schopen zaznamenat tyto změny a stihnout podle nich pak předělat program na MČR. Problém největší však nastal při přechodu od koeficientů WAVA na koeficienty WMA. WMA totiž vydala koeficienty pouze pro víceboje, zatímco my jsme potřebovali i další disciplíny, když na tomto principu je založeno naše mistrovství. Když se podíváte do Bodovacích tabulek pro víceboje, jsou tam uvedeny u každé disciplíny 3 koeficienty, pomocí nichž se dá sestavit vzorec a ten vypočítá body za výkony. Kdyby nám poskytlo vedení WMA vzorec, podle něhož vypočítali jejich odborníci samotné koeficienty, mohli bychom uklidnit všechny naše závodníky, že přepočty jsou opravdu regulérní. Takhle mohu jen říct, že mnohé jsem si musel pouze odvodit a tedy nic není opravdu regulérní. U běhů to není takový problém, platí to pouze pro technické disciplíny. Je-li například v oštěpu 700g uveden pro 50leté koeficient 1,2790 a pro 55leté koeficient 1,4059, jsem schopen vystopovat alespoň přibližně stoupání křivky za prvních 5 let, nikoliv však v dalších 5 letech. To už je jen můj soukromý odhad. Tohle se týká všech hodů a taky překážek. Rád bych poznal názor všech, koho tyto přepočty zajímají. Nenajde-li se odborník, který tyhle věci studoval, asi zůstaneme i nadále u přepočtů odhadových.

### 3) Příklady pro přepočet výkonů

=KDYŽ(HODNOTA(Z4)<220;0;KDYŽ(NEBO(Z4=0);0;USEKNOUT(0.14354\*(((ZAKR  
OUHLIT(M4\*(SVYHLEDAT(I4;\$AV\$2:\$AW\$6;2;0));0.01))))-220)^1.4)))

Zatímco většina atletů se podívá do tabulek, aby zjistila, zda jsem jim něco nezapomněl napsat, já mám takovouto úchytku. Při reklamaci, že někomu nepasují body ve víceboji, podívám se na příslušnou buňku, v níž je takový nebo jiný vzoreček pro přepočet. Například z této zjistím, že je to přepočet skoku dalekého. Závodník skočil výkon uvedený v buňce M4,

v den závodu má roky podle buňky I4, věkové koeficienty pro dálku jsou v buňkách AV2 – AW6, jeho výkon s vynásobí koeficientem pro dálku 0,14354 (první koeficient z vícebojařských tabulek), odečte se mu 220 cm, což je minimum pro získání bodů a pak se ještě vynásobí koeficientem 1,4 pro zachování křivky. Pokud je hodnota přepočteného výkonu menší než 220 cm nebo neskočí nic, získává 0 bodů. Jinak tímto vzorcem se v buňce objeví příslušný počet bodů. Takhle máte všechny víceboje přebodované na našich stránkách. Kdokoliv si může vše překontrolovat, zda mu body pasují s tištěnými Bodovacími tabulkami pro víceboje. Případně si taky může do tabulky zadat nová data, třeba aby zjistil, kolik bodů získá v příštím závodu a vše se mu automaticky přepočítá a sečte. Detailní vysvětlení raději vynechám, pro případné zájemce mohu upřesnit mailem. Tohle vše jsem se jako samouk musel léty naučit, aby naše tabulky měly určitou úroveň. Kromě vícebojů, kde jsou důležité body, jsou takto vytvořené všechny další disciplíny včetně přepočtů na „mladé“ výkony. Baví mě to, ale pak mi chybí zase čas na vyhledávání nedostatků při získávání výsledků z nedostatečně zpracovaných závodů. Proto očekávám, že budete tabulky prohlížet a na případné nedostatky mě upozorňovat. Více prostě nestíhám.

#### 4) Závěr

Chtěl bych Vás upozornit, že i nadále budu v tabulkách dělat chyby. Denně se jim věnuji asi 10 hodin, což by se dalo ještě navýšit, ale spíše to vidím tak, že s věkem bude sil ubývat.

Když to převedu na koeficient, tak dnes zpracuji denně cca 500 výkonů. Postupně podle věkového koeficientu se výkon bude limitně blížit k nule.

Tabulky nedělám pro sebe, ale pro vás. Pokud se ozve zájemce, že chce poslat tabulky mailem, i to jsem schopen. Nepočítejte s normální poštou, není to únosné jak po stránce tisku, tak po finanční stránce. Podívejte se na ně na Internetu a pokuste se mi pomoci vychytat mouchy, ať už jsou to data narození vám známých závodníků, nebo máte doma staré tabulky, mrkněte do nich a napište, kde udělali soudruzi chybu. Pokud možno konkrétně, abych neztrácel další čas zbytečným vyhledáváním.

A především tlače na pořadatele, aby mi výsledky posílali, a především, aby do nich dávali potřebná data narození. Jinak se opět bude stávat, že vás přehlédnu a další problém je na světě. Podle volného času se ještě pokusím zpracovat index závodníků z celé historie a ze všech disciplín. Opět jej pak umístím na stránku, abyste měli možnost jej doplnit.

Přijmu i další nápady na nové tabulky a přehledy, které nám zatím schází. Už teď naše stránka obsahuje informace, které má málo států na světě. Věřím, že s vaší pomocí se nám ji podaří ještě zdokonalit.

Petr Gybas, statistik SV

J. Valčíka 1163, 765 02 Otrokovice

tel. 605 02 02 63, e-mail: [petrgybas@gmail.com](mailto:petrgybas@gmail.com)

## 14. Offene Chemnitzer Seniorensportspiele

Halové závody s tímto dlouhým „echt“ německým názvem jsou již po řadu let oblíbeným dostaveníčkem skupinky veteránů – německých i českých – před zahájením halové sezony. Dříve jsme jezdili do Drážďan, dnes pořadatelé přesunuli jejich konání do Chemnitz.

Ani letos zástupci z Česka nechyběli, hlavně díky bratrům Vonáškovým, kteří na nich startují již téměř pravidelně. Tento mítink má své specifikum: z několika volitelných individuálních startů se vyhodnocují tři nejhodnotnější výkony do trojboje. Naše miniskupinka dosáhla výborných výsledků:

M35: **Václav Toman**, 1972, Nymburk: 60m – umístění 2. (8,01); 200m – 2. (25,74);  
dálka – 3. (500); koule – 3. (9,01); v trojboji 2. (1434 b.)

M50: **Jaroslav Hrazdíra**, 1956, Kladno: 60m – umístění 3. (8,45); 200m – 1. (28,67)

M60: **Vlastimil Vonášek**, 1946, Blatná: 60m – umístění 3. (10,04); výška – 2. (125);  
dálka – 3. (314); koule – 6. (9,27)

**Pavel Fencl**, 1948, koule – umístění 1. (13,06)

M65: **Václav Šejbl**, 1944, Písek: 400m – umístění 1. (65,07; 1000m – 1. (3:16,54)

M70: **Josef Vonášek**, 1937, Praha, 60m – umístění 3. (9,84); dálka – 1. (415);  
výška – 2. (125); koule – 3. (8,74); v trojboji 1. (1966b.)

## ***Reprezentační dresy***

Podle pravidel EVAA a WMA povinen každý závodník na ME a MS startovat **v národním dresu veteránů**. Předpokládáme, že v letošním roce bude o start na Mistrovství Evropy v maďarském Nyíregyháze velký zájem.

Dres – tílko a trenýrky – jsou v modré barvě s bílo červeným pruhem po stranách a označením CZECH. Předběžná cena 780,- Kč.

Všem, kteří se chystají na ME nebo na další starty a dosud dres nevládní, doporučujeme **objednat si dres do 10. května** s uvedením velikosti (S, M, L, XL, XXL, XXXL) a výšky postavy, objednávky přijímáme pouze písemně nebo mailem na adresu redakce. Na základě konkrétních objednávek zadáme výrobu dresů a připravíme je k převzetí a zaplacení při MČR v Třebíči 26. června.

Slávka Ročňáková, adresa redakce

## **Mistrovství veteránů ČR: ohlédnutí + budoucnost**

Na zářijovém zasedání představenstva SV jsme také zhodnotili uplynulé MČR na dráze v Písku. Na tomto místě ovšem nechceme psát o práci pořadatele, ale o organizaci mistrovství z pohledu členů představenstva.

Jsm rádi, že se do našich řad hlásí noví atleti – veteráni, s čímž ovšem, s postupem času, souvisí zvyšování počtu startujících na našich mistrovstvích. Současně musíme konstatovat, že situace už je na hranici zvladatelnosti. Naše MČR je jednodenní závod, do kterého musíme vměstnat všechny disciplíny i všechny věkové kategorie.

Pro orientaci – v Písku startovalo 172 mužů a 41 žen s 321 starty. Z toho 27 kladivářů, 39 diskařů, 40 oštěpařů a 44 koulařů (muži i ženy).

Tento rostoucí nápor by nebyli schopni pořadatelé v budoucnu zvládat. Abychom naše mistrovství rozšiřovali na dvoudenní, na to nenajdeme ani pořadatele ani nemáme finanční prostředky.

**Představenstvo se proto rozhodlo pro několik změn od sezóny 2010. A to z těchto hledisek:**

### **1. MČR je domácím vrcholem atletické sezóny**

Měli bychom se snažit držet dobrou sportovní úroveň. Na MČR bychom měli závodit ve svých disciplínách a snažit se o co nejlepší výkony. Což pro většinu startujících platí. Ovšem jsou i tací, kteří se přihlásí na disciplíny, které si chtějí z legrace vyzkoušet – třeba i poprvé v životě! Bez ohledu, že jejich technické provedení je na hranici regulérnosti. Bez ohledu na to, že jim jejich „výkony“ měří kvalifikovaní rozhodčí. Velmi často je mezi závodníky slyšet slovo Soudnost. A nešeptá se tak potichu, jak by se mohlo zdát. Zamysleme se nad tím...

### **2. Specifické nároky na pořadatele**

Získat pořadatele pro naše MČR není vůbec jednoduché. Věřte, že na nás nikdo nečeká s otevřenou náručí, nemůžeme si příliš vybírat. Naše veteránská specifika a náročnost organizace potenciální pořadatele zaskočí. Jejich možnosti jsou omezeny časem, prostorem, vybavením. Ne každý stadion má více vrhačských sektorů, dvě výškařská doskočistiště, dostatek náčiní všech vah atp. O rozestavení překážek různých výšek a vzdáleností téměř v každé dráze raději ani nemluví. Každé MČR je v jiném městě, tedy noví a nezkušení pořadatelé, kteří se musí našimi specifiky prokousat. Věřte, že to nemají lehké, proto patří všem dosavadním velké poděkování.

### **3. Nároky na představenstvo SV**

Zajišťujeme pořadatele, propozice, přihlášky, startovní listiny, kontrolu zaplacení členských příspěvků, program pro výpočet výsledků a jejich zpracování, přihlášky nových členů, prezenze před závody, kontakty na ubytování, prostory na vyhlásování výsledků, organizaci následného večírku, stravenky + večere, vybírání startovního a za stravenky a další a další. To vše dělá tým 9ti lidí. Jsou to lidé, kteří se do SV přihlásili kvůli atletice, nikoli kvůli administrativní práci. Ze své dobré vůle se chopili i práce v představenstvu, která jim vezme dost času a za kterou nejsou honorováni. Na schůze si ti, kteří nejsou v důchodu, berou dovolenou...

## **Přijaté změny s platností od roku 2010:**

- **Počet startů závodníka na MČR i HMČR je omezen na 3 disciplíny.**
- **Startovné pro předem přihlášené: 50 Kč za jednu disciplínu, 2 disciplíny 100 Kč, 3 disciplíny 150 Kč.**
- **Startovné při přihlášení na místě: dvojnásobné.**

Doufáme, že většina z vás tato opatření pochopí a bude s nimi souhlasit. Možná, že se najdou i Ti, kteří souhlasit nebudou. Ale věřte, že nám nejde o to, vybírat dvojnásobné startovné. Nám jde o to, abyste se přihlásili včas, aby bylo možno předem připravit startovní listiny, aby prezenze proběhla rychle a bez problémů. Protože i my – členové představenstva – chceme v klidu závodit.

Blanka Vykydalová  
za představenstvo SV ČAS

## TERMÍNOVKA HALOVÝCH ZÁVODŮ 2010

3. 2. st	Jablonec	4. hal. Středa	
7. 2. ne	Pardubice	2. VZ AC Pard.	
9. 2. út	16,15 Stromovka	5. VZ PAS	60,200,1500,60př,vý-Ž,dá, ko
10. 2. st	Jablonec	5. hal. Středa	
<b>13. 2. so</b>	<b>Jablonec</b>	<b>HMČR veteránů</b>	dle propozic
16. 2. út	15,45 Stromovka	6. VZ PAS	60,400,800,60př,vý-M,3sk,ko
17. 2. st	Jablonec	6. hal. středa	
27.2. so	10,00 Jablonec	Memoriál K.Líbala	3000 m
1. 3. po	20,00 Stromovka	7. VZ PAS žactva	5000m–při závodech žactva
<b>1.-6.3. po-so</b>	<b>Kamloops</b>	<b>HMS veteránů</b>	dle propozic
březen	Praha	Přebory SABZO	1000, 3000

Zpracoval J. Vonášek, mobil 731 801 527

## TERMÍNOVKA MČR 2010

7. 3. ne	Úpice	10 km silnice
17. 4. so	Mníšek p. Brdy	ultra na 50 km
22. 5. so	Přerov	20/10 km chůze – silnice
29. 5. so	Loučná (Lom u Mostu)	běh do vrchu
26. 6. so	Třebíč	atletika – na stadionu
11. 9. so	Plasy u Plzně	maratón
2.10. so	Praha, Na Kotlářce	klasický pětiboj
2.10. so	Chlístovice u Kutné Hory	kros
28.10. čt	Velešín (Český Krumlov)	půlmaratón
říjen	Uherské Hradiště	vrhačský pětiboj

Propozice na MČR na stadionu v Třebíči budou přiloženy k VA č. 2. Informace k závodům MČR mimo dráhu najdete jako obvykle v Termínovce běhů mimo dráhu, na našich webových stránkách SV ČAS [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz) i na [www.beh.cz](http://www.beh.cz). Nejbližší mistrovství mimo dráhu – viz poslední strana tohoto zpravodaje.

## Stravování a cvičení seniorů

*Získali jsme zajímavý text s názorem – doporučením k výživě i cvičení naší tělesné schránky od Ing. Ivana Macha, CSc.*

*Jak už z dlouholeté zkušenosti hlavně sami se sebou – jsme přece veteráni – víme, že ne vše je pro každého vhodné, užitečné a současným jazykem řečeno – smysluplné. I mezi odborníky je mnoho učených hlav na různých pólech v pohledu na život, na tělo, na ducha, na výživu. V názoru jak na to, aby člověk neskončil svůj život živořením, ale dožil ho až dokonce důstojným, lidským způsobem a pro jeho okolí v únosné formě. K tomu nechť nás především dovede ta ležatá osmička v našem znaku.*

*Každý z vás se již setkal s řadou podobných doporučení. Dnes vám nabízíme další z nich zejména proto, abyste sami zvážili a třeba vyzkoušeli nové prvky, které by právě vám mohli prospět. Takových ověřených „receptů“ nikdy není dost. Z každého se člověk může poučit a vybrat. Ať je tento článek i pro vás přínosem! Jeho autor je mimořádnou osobností ve zmíněném oboru.*



*Pan Ing. Ivan Mach, CSc. vystudoval Vysokou školu chemicko-technologickou v Praze. Je autorem řady původních vědeckých prací a členem Společnosti pro výživu ČR. Jako vedoucí výzkumný a vývojový pracovník působil na špičkových pracovištích chemického a potravinářského průmyslu.*

*Nyní pracuje jako ředitel pro dietologii ve wellness centru Resort Sv. Kateřina. Léta působil jako produktový manažer zahraniční společnosti vyrábějící doplňky stravy. Od sedmdesátých let se věnuje odborné sportovní a dietologické publicistice a lektoroval řadu odborných knižních publikací. Je autorem mnoha dietologických titulů, překladů, odborných publikací a přednášek. Působí jako lektor řady kurzů, odborný garant školy poradců pro výživu Nutris® a přednáší výživu na 1. Lékařské fakultě UK a Masarykově univerzitě v Brně. Je poradcem Lékařské komise Českého olympijského výboru, pracuje jako sportovní dietolog a byl jmenován soudním znalcem v tomto oboru.*

## **1. CVIČENÍ seniorů**

### **Cíle**

Prvotním cílem je zachovat funkčnost svalů a pohybového aparátu. Bude samozřejmě záležet na aktuálním stavu kloubů, pokud cvičící pociťuje bolesti související s degenerativním onemocněním pojivových tkání, je třeba zvolit spíše rehabilitační formu tréninku. Jde o to nalézt správnou míru zátěže, aby se kloubní systém nepřetěžoval. Na druhé straně pravidelný pohyb může bolestivé projevy způsobené ztuhlostí kloubů omezit.

Součástí tréninků musí být některá z aerobních činností. Důležitým úkolem pro cvičícího je posílit srdečně-cévní systém, zlepšit dýchání, a aerobně odstranit nadbytečné zásoby tělesného tuku. Vzhledem k vyššímu riziku civilizačních onemocnění (cukrovka, vysoký tlak, arterioskleróza) je úloha aerobních trenažerů nenahraditelná.

Protože se na zdravotních obtížích velkou měrou podílejí nevhodné stravovací návyky, je nutné současně se zařazením pohybových aktivit důsledně upravit výživu. Správně zvoleným tréninkem spolu s racionální výživou lze významně omezit proces stárnutí a veškeré nežádoucí symptomy, které ho provázejí.

### **Zásady cvičení**

Odvíjejí se zejména od zdravotního stavu a celkové aktivity jedince. V pokročilejším věku se u většiny seniorů projevují potíže spojené s pohybovým aparátem. Typické jsou bolesti zad, kloubů a projevy revmatu.

Míra kondice dvou stejně starých lidí může být diametrálně odlišná. Pokud je člověk zvyklý na **pravidelný pohyb** a dbá na svoji kondici, vhodná forma cvičení dobrý fyzický stav podpoří. S tím souvisí i fakt, že páteř a kosti ztrácejí pružnost a stávají se zranitelnějšími. Samostatnou kapitolu tvoří oběhový systém, jehož posilování je pro tuto věkovou skupinu nezbytné.

Zařazení pravidelného **protahování** do tréninku je podmínkou. Svaly zatížené dlouhodobým cvičením (jednostranným) mají tendenci ke zkrácení. Výsledkem tohoto procesu mohou být potíže pohybového aparátu, nerovnováha ve svalovém rozvoji, špatné držení těla. Doplnění tréninku strečinkem přispívá k lepší regeneraci svalů a snižuje riziko poranění šlach a vazů.

Jakkoliv je možné **posilování** seniorům doporučit, zahájení tréninku by měla předcházet konzultace s odborným lékařem. To je nezbytné hlavně v případech srdečních onemocnění, ale i u diabetu a jiných civilizačních chorob.

Pro posilování nohou lze doporučit pravidelnou **aerobní činnost** jako je vytrvalostní běh, cykloturistika, běh na lyžích, plavání, rychlá chůze, horská turistika.

## 2. STRAVOVÁNÍ seniorů

### Východiska

Starší osoby mohou v důsledku nevhodného stravování a minimálního pohybu trpět poruchami vylučování. Nezbytným krokem k odstranění obtíží je zvýšit příjem potravy s dostatkem vláknin (ovoce, zelenina) a zvýšit pohybovou aktivitu, případně zařadit cvičení pro povzbuzení střevní peristaltiky. Obdobně důležité je postupně vyloučit všechna projímadla a nastolit přirozený vylučovací režim.

- Nezbytným faktorem plnohodnotné výživy je vytvoření vyváženého stavu mezi složkou rostlinnou a živočišnou. Je známo, že v naší stravě stále převažují živočišné bílkoviny (maso, vejce, uzeniny, sýry, mléčné výrobky). Konzumace nadměrného množství bílkovin způsobuje překyselení organismu, tedy narušuje rovnováhu mezi látkami kyselými a zásaditými (Leibold, 2002).
- Pro vyváženou výživu by tělo mělo dostávat 5 – 7x více zásadotvorných látek (zeleniny, ovoce, mléčných výrobků, jako jsou tvaroh, Biokys, jogurty, kefíry) a snížit příjem kyselotvorné potravy (maso, vejce, uzeniny, slaná a tučná jídla, bílá mouka, rýže apod.). Překyselený organismus se s obtížemi zbavuje zplodin nevyločených kyselin, které se usazují na různých místech organismu, kde škodí, a navíc odčerpávají tělesné zásoby minerálních látek a vápníku. Proto se doporučuje omezit příjem živočišných produktů, které by neměly v souhrnu překročit 50 % z celkové potravy (Fořt, 1995).
- Významným faktorem kvalitní výživy je poměr potravin čerstvých a přírodních ve vztahu k rafinovaným, konzervovaným a technologicky zpracovaným. Je nezbytné snížit objem potravin konzervovaných, dlouhodobě skladovaných, pečených, smažených, zpracovaných v mikrovlnných troubách, a naopak zvýšit syrovou potravu s dostatkem energie, enzymů, stopových látek a vitaminů. Naše tělo je přemírou denaturované potravy trvale přetíženo, což se negativně promítá na psychickém i tělesném stavu.
- S tím souvisí také zdůrazňovaný význam enzymů ve zdravé výživě. Enzymy urychlují chemické a metabolické procesy v těle a řídí je určitým směrem (Leibold, 2002). Účinkují pouze za určitých okolností, rozhodující roli přitom má teplota a kyselost. Nízké i vysoké teploty snižují aktivitu enzymů, větší extrém je nevratně ničí – od 70°C se většina enzymů (bílkovin) rozkládá. Proto je vařená strava enzymaticky neúčinná a bývá označována jako „mrtvá potrava“. Naopak strava s vysokým podílem syrových složek představuje zdravou energetickou a enzymatickou zásobárnu organismu, která je z lékařského hlediska považována za přirozenou prevenci civilizačních chorob, zejména rakoviny. Leibold (2002) uvádí, že postačí, když 30 – 50 % denního jídla tvoří syrová rostlinná strava.
- Při současném stravování patří ke značně škodlivým návykům nepřiměřená konzumace soli a cukru. Jde o dva extrém, které se navzájem posilují - kdo hodně sladí, obvykle i moc solí. Přemíra soli vyplavuje vápník a další nerostné látky a podílí se tím na vzniku osteoporózy.
- Nezdravý je bílý rafinovaný cukr. Po jeho požití stoupá hladina cukru v krvi a krátkodobě se cítíme lépe a radostněji. To však způsobí vyplavení inzulínu, který hladinu cukru v krvi náhle prudce sníží, takže se opět dostavuje chuť na sladké, a tento koloběh pokračuje i s doprovodnými jevy únavy, ospalosti, vyčerpání, nespavosti apod. Přemíra cukru zároveň způsobuje v těle nedostatek vápníku, chrómu, zinku, vitaminů skupiny B a zvyšuje riziko vzniku onemocnění cukrovkou II. typu.
- Přívod tekutin je důležitý v každém věku, zejména pak v seniorském věku, kdy tělo zaznamenává přirozený úbytek tkáňových tekutin. O pitném režimu rozhoduje

- zejména teplota prostředí, skladba stravy, námaha organismu apod. Potřeba tekutin i pocit žízně se zvyšují při vyšší teplotě, při tělesné námaze a pocení nebo při spíše masité a slané stravě. Obecně se doporučuje vypít asi 2 litry tekutin denně, rozhodující však je také její druh. Čerstvé ovoce a zelenina dodávají organismu též nenahraditelné tekutiny, které v těle snadno transportují živiny a odstraňují z něho toxické látky.
- Je doporučeno pít více ráno a celé dopoledne, které je čistícím obdobím organismu. Naopak během jídla a po jídle se nedoporučuje příliš pít, aby nedocházelo k ředění trávicích šťáv, jejich účinnost se tím snižuje. Není zdravé pít extrémně studené ani příliš teplé nápoje. Tekutiny je nutné přijímat i bez pocitu žízně, což je důležité zejména u starších, kteří tento pocit vnímají méně.
- Doporučované nápoje: neslazené bylinné čaje, zelený čaj, káva z melty, podmáslí, kefirové mléko, ovocné šťávy, v rozumném množství víno nebo vinný střík apod. Minerální vody obměňujeme, množství minerálů může zvyšovat krevní tlak.
- Upřednostňovat kuřecí a sojové maso, ryby, zeleninu, ovoce, celozrnný a slunečnicový chléb, tvrdé sýry, nízkokalorické mléko, müsli tyčinky. Nepít nic sladkého, jen čistou a minerální vodu. Jako doplňky jsou vhodné sacharido-proteinové nápoje, kreatin a vitamin C, resp. multivitamin.

#### **Nejdůležitější pravidla stravování seniorů:**

1. Důsledně se vyhýbejte tučným pokrmům: uzeninám, hamburgerům, bučkům, majonézám a hutným smetanovým omáčkám.
2. Nejezte smažené pokrmy.
3. Jezte dostatek vlákniny v podobě syrové zeleniny a luštěnin.
4. Nahraďte polovinu živočišných zdrojů bílkovin rostlinnými, jinými slovy omezte konzumaci masa a jezte více luštěnin.
5. Pokud jíte maso, preferujte drůbež a ryby.
6. Zvyšte podíl obilovin ve stravě (celozrnné pečivo a cereální směsi).
7. Omezte příjem jednoduchých cukrů (moučníků, dortů, koblih, buchet, čokolády apod.). Máte-li zvýšenou chuť na sladké, jezte ovoce nebo müsli tyčinky.
8. Pro dostatek energie konzumujte komplexní sacharidy, např. celozrnné těstoviny a pečivo.
9. Dodržujte pravidelný pitný režim: pijte minimálně 2,5 litru tekutiny (nejlépe obyčejné vody, ovocných čajů). Omezte konzumaci kávy.
10. Máte-li zažívací problémy, spolu s jídlem užívejte trávicí enzymy.
11. Pro dobrou funkci trávicího traktu pijte zakysané mléčné výrobky. Zavrhněte smetanové mléčné produkty.
12. Konzumujte esenciální rostlinné oleje (olivový jako zálivku na saláty, ořechová jádra, slunečnicová semena).
13. Pravidelně užívejte doporučené minerály a stopové prvky.

#### **Kvantitativní přístupy ke stravování**

##### *Energetický příjem*

Zajištění odpovídajícího energetického příjmu – 25-30 kcal/kg hmotnosti denně.

Z ohledem na zvýšenou fyzickou aktivitu a nebo zhoršený zdravotní stav (malnutrice) energetický příjem – 35 -45 kcal/kg hmotnosti denně.

##### *Bílkoviny*

Zajištění příjmu minimálně 1 g bílkovin/kg hmotnosti denně (mléko, mléčné výrobky, maso)

Z ohledem na zvýšenou fyzickou aktivitu a nebo zhoršený zdravotní stav (malnutrice) příjem bílkovin výjimečně stoupá na 1,25 g – 1.65 g – 2 g/kg hmotnosti denně.

### *Vápník*

Zajištění příjmu vápníku (mléko a mléčné výrobky - nízkotučné) 1000 mg/den, neopomenout poměr vápníku k hořčíku 2:1

### *Vláknina*

Zajištění příjmu hrubé vlákniny (celozrnné pečivo, ovoce a zelenina) cca 30 g/den

### *Tekutiny*

Zajištění příjmu minimálně 2 - 3 l tekutin denně.

*Omezit* příjem soli a cukru.

## **Vhodné potravní doplňky**

1. Karnitin prodáváný v různých variantách
2. Vláknina – vhodný doplněk pro funkci střeva.
3. Kloubní preparáty – chondroitin + glukosami + želatina aj.
4. Minerály – chrom, lecitin, zinek, vápník, hořčík – prodávají se v různých kombinacích; dodržujte doporučené denní dávky, uvedené na etiketách nebo letácích. Dodatečné podávání těchto minerálů je naprosto nezbytné.
5. Vitaminy a quasivitaminy: kyselina listová, vitaminy B komplexu, koenzym Q10, kyselina alfa-lipoová

## **Stravování během dne - příklady**

### **Ráno**

Po probuzení se nejprve napijte (čaj, ovocná šťáva zředěná 1:1). Nepijte nalačno kávu.

Spolu s nápojem můžete použít vlákninu, kterou je třeba důkladně zapít. Asi 45 minut poté:

- müsli s jogurtem + ovoce nebo
- tmavé pečivo s netučným tvarohovým sýrem nebo
- obilná kaše (Nomina) + ovoce

### **Dopolední svačina**

- ovoce

### **Oběd** (komplexní sacharidy, hodně zeleniny, bílkovina)

- těstoviny s kuřecím masem nebo
- brokolice (napařovaná) s bramborem nebo
- rybí filé s bramborem + zeleninový salát

### **Odpolední svačina**

- zakysaný nápoj nebo
- müsli tyčinka

### **Večeře** (především syrová zelenina + rostlinné bílkoviny, eventuálně malá porce masa)

- salát z čínské zelí, kukuřice a okurky s olivovým olejem + celozrnné pečivo nebo
- salát ze sojových bobů nebo
- francouzské brambory se sojovou drtí.

## **Závěr**

Dát univerzální doporučení, obecně platný recept na trénink a výživu, resp. suplementační plán v seniorském věku je velmi obtížné, ba téměř nemožné. Doporučení se nutně musí lišit dle věku, fyzické aktivity, stavu výživy každého člověka a samozřejmě jeho zdravotního stavu. Je nutné volit ke každému seniorovi individuální přístup a výživová doporučení formulovaná kvalifikovaným poradcem pro výživu konzultovat s ošetřujícím nebo odborným lékařem.

Objevila se však řada důkazů, že cvičení a kvalitní výživa jsou nedílnou součástí komplexní prevence a zdravotní péče o seniory a jejich opomíjení znamená vlastně omezení kvality života seniorů. Nové přístupy v oblasti cvičení a dietologie kladou důraz zejména na preventivní aspekty pohybu a výživy, ale také nabízejí prostor pro „léčebnou výživu“ a antiaging.

Ing. Ivan Mach, CSc.

**Přílohou** tohoto čísla VA je i katalog výrobků **AMINOSTAR**. O významu péče o naše seniorské zdraví jste si jistě přečetli ve stati Ing. Macha. Tato firma nabízí všechny potravinové doplňky s výhodou i pro nás – atlety veterány. Proto neváhejte a využijte předložené nabídky.

### ***Rubrika jubilantů v 1. čtvrtletí 2010***

*40 let:* MUDr. Jan Cihlář – Dolní Břežany, Ing. Daniel Orálek – Brno

*45 let:* Bořivoj Kalousek – Pardubice, Ing. Karel Popel – Kralovice, Ing. Milan Serafin – Praha, Petr Šikola – Desná v Jizerských horách

*50 let:* PhDr. Eva Kolářová – Místřice, Miroslav Dončev – Nučice, Ing. Thomas Endrödy – Praha, Petr Chlumský – Frant. Lázně, Josef Kunc – Vyškov, Viktor Petronjuk – Praha, Miloš Stupka – Meziměstí, Ing. Václav Tipka – České Budějovice, Josef Zíka- Stříbro

*55 let:* Hana Kárníková – Vlašim, Hana Kašová – Tetčice, Jaroslav Hubáček – Hradec Králové, Jiří Krofta – Praha, JUDr. Štefan Malatín – Brno, Ing. Petr Michler – Praha, Jan Tureček – Kyjov, Jiří Urban – Otrokovice

*60 let:* Vladimír Kvaltýn – Písek, Vladimír Kůtek – Lužany, Ing. Jan Szturc – Třanovice, Vladimír Varmuža – Hodonín, Josef Toman – Rohatec

*65 let:* PhDr. Miloslava Ročňáková – Zvole, Růžena Smolíková – České Budějovice, Petr Krejcar – Dolní Brusnice, Jan Průša – Praha, Richard Walica – Třinec

*75 let:* František Makový – Hradec Králové, Jaroslav Merta – Jeseník, Josef Trčka – Opava

*80 let:* Ing. Jaroslav Hanuš – Harrow GB, Jaroslav Kadlec – Hradec Králové

*85 let:* Ing. František Tomášek - Otrokovice

Buďte všichni vítáni v nové veteránské kategorii! Přejeme vám hlavně zdraví – a úspěchy se pak jistě dostaví.

Představenstvo SV ČAS

**V příštím čísle najdete:** kandidátní listinu pro volbu představenstva SV ČAS, termínovou listinu veteránských závodů, propozice na MČR na dráze v Třebíči, výsledky HMČR, výsledky HMS, výsledky MČR v silniční desítce, pravidelné rubriky, v příloze volební lístek pro volbu představenstva SV, Halovou ročenku,

---

**Vydává SV ČAS. Uzávěrka tohoto čísla 2. 2. 2010**

Zpracovala a zodpovídá: PhDr. Miloslava Ročňáková, Spojovací 397, 252 45 Zvole u Prahy  
tel 257 760 595, e-mail: [matzner@volny.cz](mailto:matzner@volny.cz)

Internetová stránka SV ČAS: [www.atletika.cz](http://www.atletika.cz) (rubrika Veteráni)

# ÚPICKÁ DESÍTKA - 4. ročník MČR veteránů v silničním běhu na 10 km

neděle 7. března 2010 v ÚPICI

- Program:** 10:00 start dětských kategorií  
10:30 Městský sál – vyhlášení Zimní běžecké ligy všech kategorií  
10 - 12 sportovní hala ZŠ brí Čapků  
**prezentace a šatny Úpické desítky, ukončení prezentace ve 12:00 hod.**  
13:00 Úpické náměstí – start MČR veteránů a veřejného běhu, cíl tamtéž  
15:00 Městský sál v Úpici – vyhlášení výsledků MČR a veřejného běhu  
s občerstvením a kulturním programem
- Přihlášky:** písemně nebo e-mailem, formulář přihlášky na  
[www.maratonstav.cz/Tělovýchovná jednota/Termínovka](http://www.maratonstav.cz/Tělovýchovná_jednota/Termínovka)
- Startovné:** 80,-- Kč splatné při prezentaci, nepřihlášení 120,-- Kč
- Kategorie:**
- |                       |    |               |           |    |
|-----------------------|----|---------------|-----------|----|
| junioři – veřejný běh | A1 |               | juniorky  | F1 |
| muži – veřejný běh    | A2 |               | ženy      | F2 |
| veteráni              | A3 | 35-39 let     | veteránky | G1 |
| veteráni              | B1 | 40-44 let     | veteránky | G2 |
| veteráni              | B2 | 45-49 let     | veteránky | H1 |
| veteráni              | C1 | 50-54 let     | veteránky | H2 |
| veteráni              | C2 | 55-59 let     | veteránky | J1 |
| veteráni              | D1 | 60-64 let     | veteránky | J2 |
| veteráni              | D2 | 65-69 let     | veteránky | K1 |
| veteráni              | E1 | 70-74 let     |           |    |
| veteráni              | E2 | 75-79 let     |           |    |
| veteráni              | E3 | 80 let a více |           |    |
- Ceny:** první 3 v každé kategorii – finanční ceny, všichni startující obdrží upomínkovou cenu
- Prémie:** nejlepší muž a žena na obrátce získají cenu starosty obce Havlovic
- Popis tratě:** přesně změřená obrátková trať má start a cíl na náměstí v Úpici, běží se směrem na Havlovice do Ratibořického údolí a zpět. Celá trať vede po silnici s asfaltovým povrchem kromě městské části v Úpici, která je dlážděná. Trať je rovinatá, posledních 150m stoupání do náměstí
- Ustanovení:** závodníci se řídí dle ustanovení LA. Závodníci musí dodržovat pravidla silničního provozu, každý běží na vlastní nebezpečí a jeho zdravotní stav odpovídá náročnosti tohoto závodu. Pořadatel nepřebírá zodpovědnost za škody na majetku nebo zranění související s účastí na závodech nebo jejich návštěvou
- Výsledky:** po zaplacení poplatku (10,-- Kč), budou zaslány poštou
- Ubytování:** máte-li zájem o ubytování můžete využít služeb STCJH, tel.: 498 771 200,  
[www.stcjh.cz](http://www.stcjh.cz)