

2021 • Jaro • Spring

Magazín

Leo Express



CZ

Téma

Pohybem
navzdory

Inspirace

V životě je
třeba mít cíl

EN

Topic

Resistance
through
Movement

Inspiration

Give Your
Life a Goal

Bezpečná tiskovina



Safe Printout



AQUAPALACE HOTEL PRAGUE - YOUR SEA OF FUN!
AQUAPALACE HOTEL PRAGUE - VAŠE MOŘE ZÁBAVY!



4* SUPERIOR
HOTEL

VODNÍ
& SAUNOVÝ SVĚT

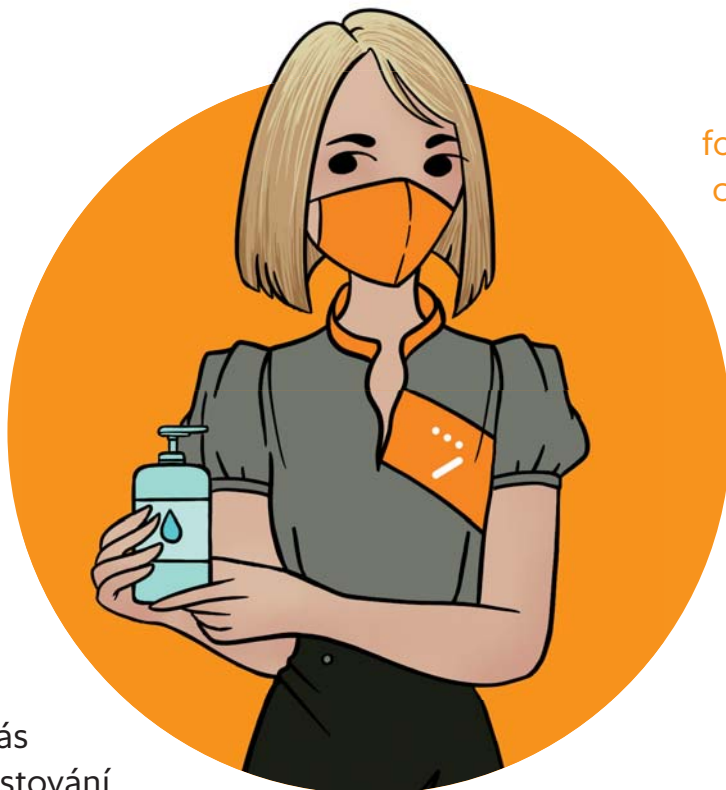
SPA & FITNESS
& WELLNESS

RESTAURACE
& BARY



www.aquapalaceresort.com

Our love
for travelling
connects us



Spojuje nás
láska k cestování

3
EDITORIAL

Vážení čtenáři,

CZ Vítejte na palubě jarního vydání Magazínu Leo Express. Jak se počasí pomalu otepluje a léto se blíží, láká nás to všechny ven z našeho home office. S pomalým postupem očkování sice stále ještě nemůžeme hodit respirátory ani opatření za hlavu, ale domácí vězení rozhodně neprospívá našemu zdraví ani naší mysli. Proto jsme jarní vydání magazínu zasvětili pohybu – lockdownu navzdory. V článkách vám tak představíme netradiční sporty, ke kterým potřebujete jenom kousek parku, tipy na bezpečnou socializaci s přáteli a rozhovor nejen o otužování. Nakousneme i téma netradičních způsobů přepravy po městě, abyste se mohli vyhnout MHD. A s pohybem se potkáme i u rubriky Inspiration, která se tentokrát zaměří na vrcholový parasport. O čtení tedy máte postaráno, teď už si jen můžete sklopit sedačku (jde to v každé třídě) a objednat si něco z menu. Přeji příjemné čtení a ještě příjemnější cestu! •

Vaše Lea

Dear readers,

EN Welcome onboard the spring issue of the Leo Express magazine. The weather is getting warmer and the promise of the summer attracts us all out of our home-offices, but with the slow progress in vaccination, we will have to stick to face masks and all the measures. The house arrest is a great burden for our health. That is why we dedicated the spring issue to physical exercise – in spite of the lockdown. There are articles about unusual sports for which you only need a stretch of lawn in the park, tips for safe socializing with friends, and an interview about cold water bathing and more. We will discuss alternative ways of city transportation, so you can avoid public transport. And the Inspiration section will focus on top-level parasports. There is a lot of good reading, if you recline your seat (available in all classes) and order something good from the menu. I wish you pleasant reading and a pleasant journey! •

Yours Lea

DESTINACE | DESTINATION

- 10 Zelené město sportu
Green Sporting City

ROZHOVOR | INTERVIEW

- 18 Když les ordinuje
Doctor Forest

TÉMA | TOPIC

- 26 Kola se točí dokola
Wheels Keep Turning
- 34 Protančete se až na olympiádu
Dance your Way to the Olympics

PŘEDSTAVUJEME | INTRODUCING

- 42 Na trati jen vzdělaný se neztratí
Life on the Right Track

ANKETA | SURVEY

- 46 Pohyb je život
Movement is Life

INSPIRACE | INSPIRATION

- 52 V životě je třeba mít cíl
Give Your Life a Goal
- 60 Fenomén deskovek
Board Game Fever

FOTOSOUTĚŽ | PHOTO CONTEST

- 68 Sdílejte a vyhraďte
Share and Win

**CZ Bezpečná tiskovina**

Obálka Magazínu Leo Express je ošetřena anti-mikrobiálním lakem, který z něj dělá bezpečnou tiskovinu. Časopis si tak mohou bezpečně prohlédnout všichni cestující, aniž by se časopis stal přenašečem bakterií, plísní nebo virů.

EN Safe printout

The cover of this magazine is treated with anti-microbial coating, which makes it a safe printout. In this way, all passengers can look safely through it without the magazine becoming a carrier of bacteria, fungi and viruses.

Pro Leo Express vydává |**Published for Leo Express by:**

COT group, s. r. o., Komplex
Olšanka, Táboritská 23/1000,
130 00 Praha 3.

Redakční rada | Editorial Board:

Eva Frindtová, Tadeáš Zíka,
Emil Sedlařík, Marek Hubač

Texty | Texts:

Renata Kučerová,
Martin Záruba, Martin Minha,
Tadeáš Zíka, Judita Hrubešová,
Lenka Zelnitiusová

Překlad | Translation:

Kateřina Šebková

Korektury | Proofreading:

Pavel Tahovský

Foto | Photos:

Není-li uvedeno jinak, jsou
fotografie z Shutterstock.com /
Shutterstock.com – unless others
copyrights.

Grafická úprava a sazba |**Graphic Layout and****Composition:** Eva Smrčková**Produkce | Production:**

Jan Doležal, Martina Pomykalová

Tisk | Print: H.R.G. spol. s r.o.**Inzerce | Advertisements:**

COT group, s. r. o.
Tel.: +420 226 257 720
E-mail: inzerce@cot.cz.

Vydavatel neručí za obsah
inzerátů. / The publisher carries
no legal responsibility for the
content of any advertisements
appearing in this magazine.

Registrace Ministerstva kultury
České republiky / Registration
of the Ministry of Culture of the
Czech Republic: MK ČR E 20950

Datum vydání | Publication

Date: 8. 4. 2021

Uzávěrka příštího vydání |**Copy Date of the Next Issue:**

17. 5. 2021



ODVÁŽTE SA DO HÔR S NAŠÍM CESTOVNÝM POISTENÍM

Krásy prírody stoja za to, aby sme si ich mohli vychutnávať bez obáv. Pribalte si preto na turistiku naše **Poistenie nákladov na záchrannú činnosť Horskej záchrannej služby**. Zážitky, ktoré si zo slovenských hôr odnesiete, vás vďaka nemu nebudú stáť nič navyše.

Cestovné poistenie si uzatvorte:

- v našich predajných miestach
- telefonicky na +421 2 50 122 222
- alebo na www.allianzsp.sk

TIPS



TIPY



6
TIPY

1

PARDUBICE
PARDUBICE

ZÁMECKÁ STOPOVAČKA V PARDUBICÍCH

Rozšířte si obzory o pardubickém zámku hravou formou. Renesanční sídlo pánů z Pernštejna na pomezí hradu a zámku má řadu dalších unikátů a překvapivých funkcí. Rozběhněte se (nejlépe s dětmi) po zámeckých valech a nádvoří, vyluštěte hádanky a na pokladně si vyzvedněte odměnu!

PARDUBICE CASTLE TREASURE HUNT GAME

Learn something new about Pardubice Castle in a captivating game. The unique renaissance residence of the House of Pernštejn offers many surprises. Take your children and run about the ramparts and courtyards to solve the riddles. Then pick up your prize at the box office!



www.vcm.cz/stopovacka



MUZEUM SLIVOVICE R. JELÍNEK

Přímo v srdci Prahy na Malé Straně najdete nové interaktivní Muzeum slivovice. Kromě prodejny a stylového baru s atmosférou moderního Valašska zde objevíte i expozici, ve které máte jedinečnou příležitost odhalit příběh českého národního nápoje, slivovice. Těšit se můžete na zajímavé projekce, reálné exponáty i na 5D show s virtuální realitou.

R. JELÍNEK SLIVOVITZ MUSEUM

Right in the heart of Prague, in Lesser Town, take the opportunity to explore the history of the Czech national drink Slivovitz. In addition to the exhibition, the new interactive Slivovitz Museum offers a shop, a modern Wallachia-themed bar, interesting video shows, real exhibits and a 5D show with virtual reality.



www.muzeumslivovice.cz



VIRTUÁLNÍ PROHLÍDKY ZOO OSTRAVA

Přijměte pozvání na návštěvu ke zvířatům v 9 expozicích bez tlačenic a z pohodlí domova. Druhá největší zoo v Česku pravidelně zveřejňuje videa s právě narozenými mláďaty. Vidět můžete mládě šimpanze hornoguinejského, malé zoborožce, mláďata vzácných vodušek abok a orlů mořských.

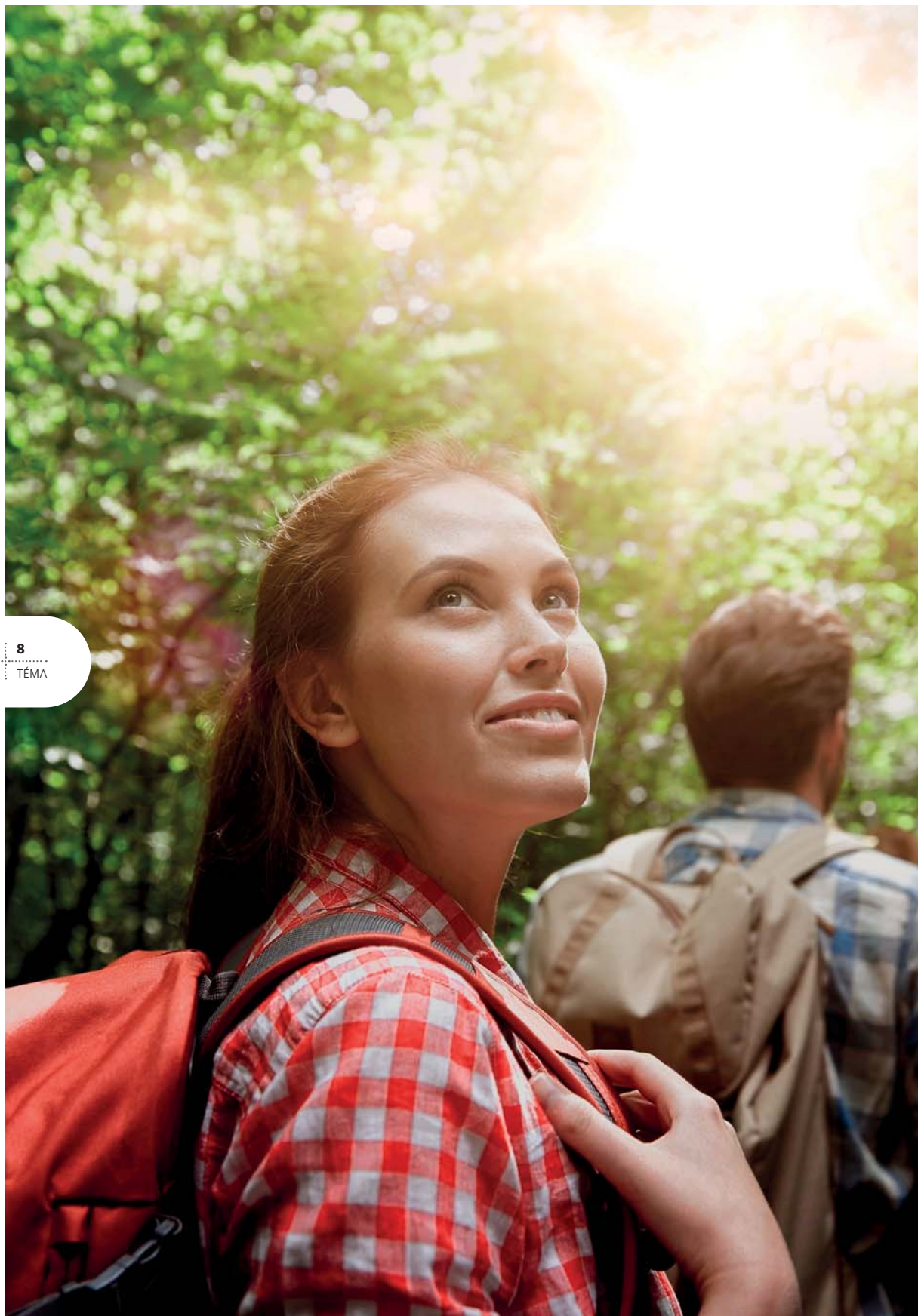
VIRTUAL WALKS IN THE OSTRAVA ZOO

Come and see the animals in nine different sections of the zoo from your own cosy home. The second largest Czech zoo publishes videos of its newborns. You can see the babies of western chimpanzees and rare Nile lechwes, or the chicks of hornbills and white-tailed eagles.



www.zoo-ostrava.cz





Pohybem navzdory



TEXT: Judita Hruběšová
FOTO: © Shutterstock.com

Pohyb je ekologická továrna na endorfiny. Pohyb je vášeň, svoboda i závislost. Pohyb je život. Díky němu víme, že dýcháme a že nám stále ještě bije srdce. Přesto se z našich hektických životů fyzická aktivita vytrácí. A to se „v kilogramech“ podepisuje na našem zdraví.

CZ Statistiky neúprosně diktují nepříznivé zprávy. Nadváhou podle Státního zdravotního ústavu trpí více než 50 % Čechů středního věku. A že jsme ve sbírání nadbytečných kil velmi dobří, dokazuje fakt, že se v rámci evropských států pohybujeme na předních příčkách. Na vině není ani tak strava, jako spíše nedostatek pohybu, přičemž odborníci doporučují alespoň hodinu aktivního pohybu denně.

Ambice vyhrát olympiádu přitom není nutně na místě. Dejte šanci třeba obyčejné chůzi, při které se prý zapojuje až 200 svalů. Navíc procházka v lese má velmi dobrý terapeutický účinek, a to jak pro ducha, tak pro tělo, což dokazují i odborné vědecké studie. Do popředí zájmu se proto dostává tzv. Lesní terapie, která má svůj domov v Japonsku. Více se o Shinrin-yoku dočtete v našem rozhovoru. Zároveň k nám proudí i novodobé pohybové aktivity. Netradičních sportů stále přibývá. Tak co, dáme po obědě teqball? •

9
TOPIC

Resistance through Movement

Movement is an environmentally considerate endorphin factory. Movement is life, passion, freedom, but also addiction. It makes us aware of our breath and heartbeat. Still, it gradually loses its place in our hasty lives. And that takes a (literally) heavy toll on our lives.

EN The statistics keep sending warnings. The National Institute of Public Health says that over one in two middle-aged Czechs are overweight. Our exceptional aptitude to collect excess weight is mirrored in European statistics where we occupy the top ranks. Although often ascribed to diet, it is more likely caused by a lack of exercise. Experts recommend at least one hour of physical activity every day. You do not need to aspire to win the Olympics. Just try simple walking which will make you engage some 200 muscles. In addition, a long walk in the woods will heal not only your body, but also your soul, as evidenced by countless

studies. Nature therapy has gained unprecedented popularity, including the originally Japanese method of “forest bathing”. Read more about Shinrin-yoku in our interview. Or try some of the novel sports and exercises that keep popping up. How about a game of teqball after lunch? •

Zelené město sportu

Parky, hřiště,
kam se podíváš a spleť
městských cyklostezek končících
až v horách. Ostrava pulzuje ve svém tempu
a doslova vybízí k pohybu stejně jako jarní
počasí. Nechte se zlákat.

TEXT: Lenka Zelnitiusová FOTO: © Shutterstock.com

10

DESTINACE

Green Sporting City

Parks and playfields everywhere you look. A maze of cycling paths extends all the way to the mountains. The Ostrava vibrations and the spring weather invite people to move. Answer the call.

CZ Centrum Moravskoslezského kraje je prošíkované sportovní tradicí a událostmi skrz naskrz. To máte lední hokej, krasobruslení, atletika, tenis, neboli mistrovství světa, Evropský pohár, Davis Cup a Fed Cup, Zlatá tretra. Vždyť „jen“ nejznámější atlet posledních dvou dekád jamajský sprinter Usain Bolt se slavného atletického mítinku zúčastnil hned devětkrát! Ale sportování a samotný pohyb není spojen pouze se světovými výkony. Ostrava nabízí nespočet možností pro procházky, jízdu na kole, jízdu na in-line bruslích, jógu či parkur. Ale vezměme to popořadě...

TEN, KDO PŘEPSAL REKORDY

Jedním z nejznámějších ostravských rodáků je Ivan Lendl, tenisový šampion světového významu a osminásobný vítěz grandslamů (2× Australian Open, 3× French Open, 3× US Open). K bílému sportu měl jako potomek skvělých tenistů našlápnuto od raného dětství. Za pílí i tah na branku vděčí své ambiciózní mamince, jež dohlížela na pravidelný trénink, správnou životosprávu

i vzdělání. V čem tkvěl jeho recept na úspěch? „Jakmile vyjdu na kurt, pokouším se rozdávat rány. Fyzické i psychické. Kdo víc snese, ten vyhraje. Důležité je jen vyhrávat. Nedokážu usnout s představou, že někdo byl lepší než já,“ nechal se slyšet. Nemusíte mít ambici hned zvedat poháry nad hlavu. Stačí najít partáka. Backhand, forhend či smeč, posílíte ruce i nohy, vyběháte si lepší fyziku a shodíte nějaké kilogramy navíc. Pokud zrovna nemáte k dispozici →

EN The Moravian-Silesian capital is full of sports traditions and sporting events. Just think of all the ice hockey, figure skating, athletics, tennis, that means several world championships, the European Cup, Davis Cup or Fed cup. Or the Golden Spike – the track-and-field fete attended nine times by the most famous sprinter of the world Usain Bolt! Still, sports in

Ostrava are not limited to top performances. There are ample opportunities for various kinds of physical exercise – walking, cycling, roller skating, yoga or parkour. But first things first...

MR. RECORD BREAKER

One of the most famous Ostrava natives is Ivan Lendl, a phenomenal tennis champion with eight Grand Slam trophies (two from the Australian Open, three from the French Open, and three from the US Open). A child of excellent tennis players, he first tasted the game at a very young age. His diligence and drive were largely the work of his ambitious mother who supervised his training, lifestyle and education. What was his secret formula for success? "The moment I get to the court, I just give blows. Physical and mental. →

CZ → vhodné (otevřené) hřiště, můžete zvolit alternativu – badminton. I když se může zdát jako pohodový, mnohé překvapí tím, že se řadí k nejrychlejším raketovým sportům vůbec. Zahrajete si kdekoliv – na zahradě, u vody nebo v parku, a že těch je v Ostravě bezpočet.

Kam zamířit? V Pustkoveckém údolí naleznete klid a dostatek laviček, které najdou uplatnění i při posilování a nezbytném finálním strečinku.

VE STÍNU STROMŮ

Lesopark by v Ostravě hledal jen málokdo, přesto existuje. Ostravané s oblibou prchají do Bělského lesa, který slouží k rekreaci, odpočinku i sportovním účelům. Východní část náleží parku s přemírou chodníků, odpočinkových zón a praktických přístřešků či altánků pro případ nepřízně počasí. O symbióze př-



12

DESTINACE



**Do Ostravy se můžete
vydat vlaky Leo Express.
Jízdenky koupíte na
www.le.cz.**

**You can take a Leo
Express train to Ostrava.
Buy your ticket at
www.leoexpress.com.**

EN → The winner is the one who can handle more. And victory is what counts. I cannot fall asleep knowing someone was better than me." You do not need to go as far. No need to lift trophies above your head. Just find a sparring partner. Backhand, forehand – train your arms and legs, become physically fitter and even lose some weight. If you have no access to a suitable court, try an alternative – badminton. Although many people regard it as a leisure activity, it is one of the speediest racket sports ever. You can play it anywhere – in the garden, on the beach or in any of the countless parks in Ostrava. Try the one in Pustkovecké údolí. It is very peaceful and there are many benches which you can use for your power exercises or stretching.

UNDER THE TREES

Few people would look for an urban forest in Ostrava, but it is there. Ostravians appreciate Bělský Les as a place of peaceful refuge for recreation and sports. The eastern part of the park is interwoven with paths. There are many relaxation areas and shelters providing protection from bad weather. You can learn about the local ecosystem in the Forest School or let your

children try the low ropes course. Walking in the woods, you should not miss the magical place of pilgrimage at Starobělské Lurdy with a picturesque tiny chapel and a spring. Who knows, you might witness another miracle there!

THE LUNGS OF OSTRAVA

Just like the famous Central Park in New York City, Ostrava can boast a green oasis right in the middle of the metropolis. One of the largest parks in the country, Komenského Sady, runs along the banks of the Ostravice river. Visitors love to enjoy the sun there. It is a perfect place for endless walks, roller skating or picnicking. In snowy winters, such as this year, the place is a paradise for cross-country skiers, while in the warmer season, you can ride your bike all the way to the Silesian Ostrava Castle or the Lanek Mining Museum. →

rody, tamní fauně a flóře se přiučíte v lesní škole. A aby toho nebylo málo, nechybí ani lanová dráha pro děti. Vaše kroky nesmí minout magické poutní místo Starobělské Lurdy s malebnou kapličkou a lesním pramenem. Kdo ví, třeba se stanete svědky zázraku, už druhého v pořadí!

PLÍCE OSTRAVY

Nejen New York má proslulý Central Park, podobná oáza klidu zdobí centrum ostravské aglomerace. Upravený břeh řeky Ostravice, kde návštěvníci s oblibou nastavují slunci tvář, lemuje jeden z nejrozsáhlejších parků u nás, známý jako Komenského sady. Místo jako stvořené pro nekonečné procházky, jízdu na bruslích či piknik. Zatímco v zimě je rájem běžkařů (pokud se se sněhem zadaří podobně jako letos), v teplých měsících se cyklisté po tamní stezce dostanou až k Slezskoostravskému hradu nebo do hornického muzea Landek. Zaleží, jakým směrem se vydají.

NA KOLE AŽ DO BESKYD

Sdílená kola, tzv. bikesharing, jsou ve městě hitem, minulý rok šláplo do pedálů 55 862 uživatelů, přitom v roce 2019 systém zaevidoval „jen“ 35 329 zájemců. Pokud fandíte celodenním cyklovýletům, převážně asfaltová cyklotrasa z Ostravy do Beskyd v celkové délce 51,5 km garantuje nevšední zážitky i dostatek odpočívadel. Ostravické peřeje v cíli cesty jsou právem označovány za jedinečný přírodní útvar. Dravá řeka Ostravice se hlava nehlava prodírá skrze skalnaté koryto a obnažené skalní prahy. Horské scenérie, kornout výtečné točené zmrzliny a nedaleké dětské hřiště. Komu

kilometry v pedálech nestačí, hráz vodní nádrže Šance s horskými panoramaty završí výčet atraktivit v itineráři.

MÉNĚ ZNÁMÉ VENKOVNÍ SPORTY

Láká vás zkusit něco nového, protože joggingu příliš nefandíte a in-liny nejsou tím pravým? Pro klidné povahy lze doporučit jógu či chůzi v barefoot (bosých) botách. Vyložení městským sportem se stal parkur symbolizující volnost pohybu z bodu A do bodu B. Parkuristé zdolávají překážky pouze se zapojením těla, což posiluje jejich fyzickou kondici a sebeovládání. Výhodou parkuru je, že ho s respektem k okolí můžete provozovat takřka kdekoli. V Ostravě mají navíc i specializované plochy. Urban Motion Parkour Park je hala s otevírací dobou, takže její provoz →

BECHEROVKA® NÁVŠTĚVNICKÉ CENTRUM VISITOR CENTRE

Otevřeno úterý–neděle 9.00–17.00 hod.
Open Tuesday–Sunday, 9:00 a.m.–5:00 p.m.
Adresa/Address: Becherplatz, T. G. Masaryka 282/57, Karlovy Vary
Rezervace/tickets: Tel.: 359 578 142 / E-mail: vstupenky@pernod-ricard.com
www.becherovka.com

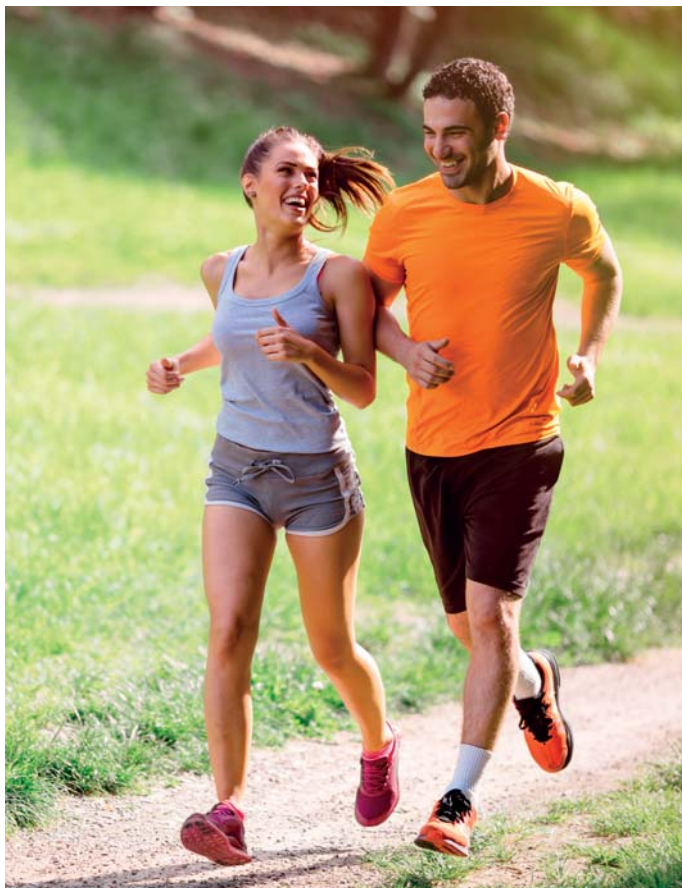


CZ → je v časech nouzových stavů „zatížen hrozbou“ uzavření.

V rámci areálu U Cementárny je však k dispozici i otevřené parkurové hřiště.

KAM DÁLE V OVĚ?

Venkovní sportovní komplex Poruba patří z mnoha důvodů k oblíbeným. Každý sportovec si přijde na své. Atletický ovál, travnaté, škvárové či asfaltové hřiště či letní koupaliště, jen si vybrat (pokud tedy aktuální situace a opatření umožňují výběr). Sportovní rybolov stejně jako pěší turistika ožívá v lokalitě Heřmanický rybník s romantickou náladou mezi rákosím a dřevěnými posedy. Něco jako posilovnu pod širým nebem najdete v lesním parku Klimkovice s přemírou cvičebních prvků, překážkovými běžeckými drahami a rozhlednou. Trasa je vhodná pro kočárky i vozíčky. •



14

DESTINACE

EN → TO THE BESKYDY ON A BIKE

Bikesharing has become quite a trend in the city. The number of registered users grew from 35,329 in 2019 to 55,862 last year. If you opt for a full day of cycling, try the 51.5-km route from Ostrava to the Beskydy mountains. Mostly paved with asphalt, the path offers an exceptional cycling experience, as well as a number of picnic areas. The Ostravice Rapids at the end of the route are a unique natural sight. The wild river rushes down the gorge over exposed rocks. Enjoy the mountain views, a cone of excellent ice cream and a playground for children. If you still have not had enough, the nearby Šance dam lake will allow you to choose from another range of activities.

RARE OUTDOOR SPORTS

Do you feel like trying something new? Are you tired of jogging or in-line skating? If you prefer something relaxed, try yoga or barefoot walking. For the daring ones, there is parkour. This popular urban sport is all about freedom of movement. The task is to get from one place to another overcoming barriers using only your body. It will boost your physical condition as well as self-control. With some respect for your environment, you can do it virtually anywhere. There are several dedicated parkour areas in Ostrava. The Urban Motion Parkour Park is an indoor parkour facility, so it is often closed during the lockdown periods,

but the U Cementárny outdoor parkour facility is available at all times.

MORE OF OSTRAVA?

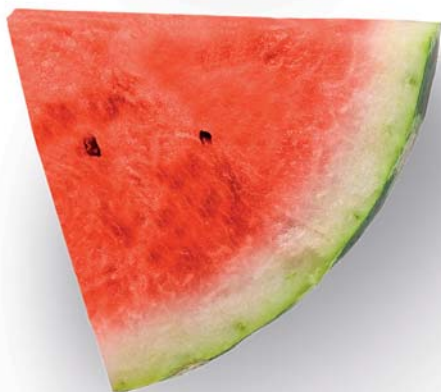
The outdoor sports centre in Poruba has something in store for everyone. There is a track-and-field facility, soft and hard surface playfields, and an outdoor aquatic centre. Just choose whatever you like (and whatever is available, given the current measures). The Heřmanický Rybník wetland area with wooden high seats is favoured among competitive anglers and hikers. The Klimkovice park offers an outdoor workout area with a range of fitness equipment, hurdles and a lookout tower. The area is accessible to wheelchairs and baby carriages. •

ADAPTUJ SE NA NOVÝ ŽIVOTNÍ STYL!

Eskeri Vám pomůže udržet **nový životní styl** pomocí
obsažených **adaptogenů**.

Adaptogeny¹:

- ⦿ kompenzují stres
- ⦿ podporují imunitu
- ⦿ přispívají k psychické pohodě



¹ Lesklókorka lesklá a Sibiřský ženšen podporují přirozenou obranyschopnost těla. Klanopraška čínská podporuje normální činnost jater. Rozchodnice růžová podporuje emoční komfort. Zinek přispívá k normální syntéze DNA, normálním kognitivním funkcím a ke správné činnosti imunitního systému. Zinek také pomáhá chránit buňky před oxidačním stresem.

² 100 korun z každého prodaného balení Eskeri je věnováno Fakultní nemocnici v Motole na nákup EKG na covidovou jednotku a Fakultní nemocnici u sv. Anny v Brně na nákup centrifugy do covidové laboratoře.

*Zinek pomáhá správné funkci imunitního systému.



Hygienická opatření na palubách našich vlaků

Od začátku pandemie klademe důraz na co nejvyšší ochranu zdraví našich cestujících a personálu. Už více než rok proto investujeme nemalé prostředky do pravidelného čištění našich vlaků pomocí ionizace ozonu, která zabíjí veškeré organismy na palubě, a také do častých dezinfekcí celých vlaků mezi každým spojem.

CZ To znamená, že mezi každou cestou ve vlaku vytřeme podlahu a utřeme veškeré povrchy včetně stolečků, opěrek, tyčí, dveří či toalet. Obálky našich tiskovin upravujeme speciální vrstvou, která viry zabíjí, a zamezuje

tak jejich přenosu mezi lidmi. Samozřejmostí jsou u nás i bezkontaktní platby za občerstvení (např. prostřednictvím leo kreditů) a hygienicky balené občerstvení.

Co se týče ochrany úst a nosu, na našich palubách je povinné nošení respirátorů třídy minimálně FFP2 či nanoroušek. Pro seniory jsou na našich palubách respirátory k dispozici zdarma – stačí si o ně říci u stewarda. Všichni ostatní si na palubě mohou respirátor zakoupit za 19 Kč. •

16

NOVINKY



www.leo.cz/covid-19

Hygiene management onboard our trains

From the very beginning of the pandemic, we strived to protect the health of our passengers and personnel. For over a year, we have invested heavily in the regular sanitation of our trains with ozone which kills all the microorganisms, and disinfection of the whole train before every departure.

EN Before the train sets off, we thoroughly clean the floors and all the surfaces, including the tables, armrests, poles, doors and toilets. The covers of our magazines are protected with a special film which kills viruses and prevents infection. Naturally, we offer food and drink in hygienic wrapping and accept contactless payment methods (e.g., with leo credits).

To minimise the risk of infection, our passengers are requested to use face masks of class FFP2 or higher, or nano fibre face masks. Elderly passengers are eligible to receive free face masks – just ask your stewards. All other passengers can buy face masks on board for EUR 0,80. •

TEXT: DSVČ

FOTO: archiv DSVČ, Jaroslav Horák

Vydejte se za překrásnými výhledy v Pardubickém kraji



17
ADVERTORIAL

CZ Podívat se na svět s nadhledem poté, co zdoláte schody některé z rozhleden, je zaslouženým zážitkem. Ten si můžete dopřát během celého roku, pokud víte, na které rozhledny zamířit. Jednou z nejvyhledávanějších v Pardubickém kraji je Stezka v oblacích na Dolní Moravě. Překrásné výhledy si můžete užít i na jiných místech. Vybrali jsme pro vás tři tipy, kam se i na jaře stojí za to vydat.

PASTÝŘKA

Tato 27 m vysoká vyhlídková věž na vrchu Pastvisko (516 m n. m.) se tyčí nad Moravskou Třebovou. K Pastýřce vás dovede buď pohodlnější zelená turistická trasa, nebo rychlejší trasa červená. Po zdolání 132 schodů uvidíte z vyhlídkové plošiny nejen Moravskou Třebovou, ale i Orlické hory, Králický Sněžník či Jeseníky.

ANDRLŮV CHLUM

Přijďte se pokochat výhledem ze Stříbrné krasavice, jak se této železné rozhledně stojící nedaleko Ústí nad Orlicí familiárně říká. Krásná panoramata na vás čekají, ať už se podíváte na jakoukoliv stranu. Orlické hory, Praděd, Železné hory, Králický Sněžník, ale i hrad Kunětickou horu či za dobrého počasí dokonce Prahu můžete zahlédnout právě odtud. Jedno točité schodiště vás zavede do výšky necelých 35 metrů, a to druhé zase bezpečně zpátky na zem.

VAL

Na vrchu Val (788 m n. m.) nad městem Králíky se týčí rozhledna stejného jména. Je to kovová telekomunikační věž opatřená vyhlídkovou plošinou ve výšce 22 metrů. Z plošiny, po vystoupení 123 schodů, je za příznivého počasí dobrý výhled na Jeseníky, Králický Sněžník, Kladskou kotlinu a Orlické hory. •



www.vychodnicechy.info
Facebook: vychodnicechy
Instagram: visiteastbohemia



DESTINAČNÍ SPOLEČNOST
VÝCHODNÍ ČECHY

Když les ordinuje

Mít zase vítr ve vlasech a slunce ve tváři. Nadechovat vůni jehličí a lesních plodů. Odevzdat se klidu lesa a nechat se rozmazlovat ptačí symfonií. Medicínu lesa dáváme na mýtině nedaleko vysokého dubu. Vyměňte alespoň na chvíli svět mezi čtyřmi stěnami za pobyt v přírodě, třeba i ve společnosti průvodce lesní terapií Aleše Miklíka.

TEXT: Judita Hrubešová FOTO: Séverine Lenglet, archiv Aleše Miklíka

Doctor Forest

With wind in your hair and sun in your face, inhale the smell of trees and wild berries. Commend your soul to the peace of the forest and the symphony of birds. The healing is there, in the glades and under mighty oak trees. Step out of your comfy urban life to taste the precious experience in the middle of nature. Join the forest therapist Aleš Miklík.



Aleš Miklík

Vyzařuje z něj neskutečný klid, vyrovnanost a pokora. I když byl velmi úspěšným vrcholovým manažerem, vždy ho cosi táhlo blíže k přírodě. Volání vyslyšel, a po letech vzdělávání je dnes jedním z mála certifikovaných průvodců lesní terapie u nás. V roce 2012 se vydal 400 km za polární kruh, kde naplnil svou touhu setkat se s vlky. O pár let později odhodil zimní oblečení a v kraťasech vyrazil s Wimem Hofem vstříc horské expedici. V on-line podobě se lesní terapii věnuje na webu lesniterapie.cz.

☯ Mnoho generací žilo kdysi ve velmi těsné blízkosti s přírodou. V posledním století spíše dominuje stěhování do měst.

Přesto někteří z nás opět prchají za hranice města. Je to dnešní hektický způsob života, který nás „vyhání“ do lesa?

Řada lidí skutečně vnímá, že „vnější svět“, zejména ve městech, pro ně přestává být příjemný, zdravý a vnímají stále větší rozpor mezi tím, jak by chtěli žít, a jak ve skutečnosti žijí. Přesto celosvětově pokračuje masivní přesun obyvatelstva do měst, což má řadu negativních důsledků pro naše zdraví. Přestože máme tendenci považovat se za moderní lidi, tak biologicky a geneticky jsme stále lovci a sběrači, kteří se vyvinuli v otevřené krajině. Jen místo toho, abychom obživu nacházeli v přírodě, se kterou jsme tvořili přirozenou jednotu, jsme se od ní zdánlivě oddělili a většinu času nyní trávíme zavření v budovách, vystaveni úplně jiným pohybovým, senzorickým i fyzikálně-chemickým podnětům, než na které je připraveno naše tělo a mysl. Ty se pak dostávají do nerovnováhy, stresu a chřadnou.

O tom, že lidskému pokolení prospívá pohyb v přírodě, není sporu. Přesto, existují pro tyto terapeutické účinky i vědecké důkazy?

Je jich celá řada a rychle přibývají. Nejdále v tomto výzkumu došli v Japonsku, kde od 80. let rozvíjejí obor lesní medicíny právě proto, aby se vyrovnali s nárůstem civilizačních chorob. Dnes už známe účinky působení přírody na lidské zdraví v mnoha podobách – od kardiovaskulárního systému přes imunitní, nervový, hormonální až po mnoho aspektů mentálního zdraví – a výsledky jsou často ohromující. V nedávné době se například diskutoval jeden z léků na covid-19, zvyšující množství tzv. NK-lymfocytů v krvi, které bojují s patogeny. To samé s vámi dokážou terpeny, což jsou chemické sloučeniny vylučované do vzduchu většinou stromů. Jejich efekt na rozdíl od tabletky vydrží déle než týden. Poznatky jdou velmi často do překvapivých detailů: Je známe, že pohled na ostré a lesklé hrany moderních budov zvyšuje u lidí krevní tlak, zatímco sledování fraktálních tvarů v přírodě, například listů, jej naopak snižuje. →

19
INTERVIEW



☯ **Many generations of humankind lived in close contact with nature, but the last ones tend to move to towns. Still, there are some who go in the opposite direction. Is it the hectic urban life that makes us go back to the forests?**

Many people feel disappointed with the “outer world”, especially in towns. They see that it is neither pleasant nor beneficial, and they perceive a conflict between what their lives are like and what they would like them to be. All over the world, people keep →

Aleš Miklík

The man emanates extraordinary peace, balance and humility. Formerly a successful top manager, he was always strongly attracted to nature. He went through several years of training to become one of the very few certified forest therapists in Czechia. In 2012, he travelled 400 km beyond the polar circle to see wolves in the wild. A few years later, he took off his warm clothes to go on a mountain expedition with Wim Hof just in shorts. Lately he has offered forest therapy online at lesniterapie.cz.



moving to towns, which has a serious negative impact on their health. We like to see ourselves as suave modern people, but biologically and genetically, we are still the same foragers who used to live out in the open. Only instead of finding our sustenance in nature, we have broken out of it to spend most of our time indoors. This artificial environment presents a completely different set of motor, sensory, physical and biochemical stimuli than what our bodies and minds have been made for. That makes us unbalanced, stressed and unwell.

There is no doubt that outdoor physical exercise is beneficial for human health. But is there any scientific evidence?

There is plenty and more keeps pouring in. The research is particularly advanced in Japan where a whole new discipline of forest medicine was established in the 1980s to tackle the rise in civilisation diseases. Science has explained many health benefits of nature – on our cardiovascular system, immunity, nervous system, hormones and various aspects of mental health. The outcomes are often astonishing. For instance, a recently discussed covid-19 medicine increases the production of “natural killer” blood cells that attack pathogens in the body. But the same is done by terpenes, chemical substances exhaled by most trees. The effect of natural terpenes lasts over a week, much longer than that of pills. The studies often go into striking details: it has been observed that looking at sharp and shiny outlines of modern buildings increases the blood pressure, while the view of fractal shapes in nature, such as leaves of trees, lowers it.





CZ → I díky tomu se do popředí zájmu dostává tzv. lesní terapie, kterou v některých zemích dokonce předepisují lékaři. Jak takový pobyt v přírodě pod vedením „terapeuta“ probíhá?

Tato forma lesní terapie je postavena na japonské metodě Shinrin-yoku („lesní koupel“ ve smyslu ponoření se do léčivé atmosféry lesa). Je ale důležité zdůraznit, že terapeutem je v tomto případě sám les, moje role je být průvodcem a otevřít k němu lidem dveře. To se děje formou tzv. pozvání, kdy vybízím účastníky terapie ke smyslovým prožitkům, které je s lesem propojují. Často jsou to věci, které dělali naposledy jako děti – zkoumají různé tvary, barvy a vůně přírody nebo společně provádíme hluboká dechová cvičení, pro změnu založená na starých čínských metodách pro podporu životní energie. Po zhruba 3 hodinách terapie dosahují účastníci výrazného a hlubokého zklidnění a pocitu radosti ze života s mnoha pozitivními zdravotními efekty, které přetrvávají ještě řadu dnů.

Lze takové útočiště najít i ve městě – například v parku?

Čistě na fyziologické úrovni ano, pokud jde o park s dostatečnou druhovou diverzitou, stromy jsou v něm zdravé (tj. vylučují terpeny, v půdě jsou biofilní bakterie atd.) a je variabilní co do uspořádání a prostoru. Ve městě ale bývá problém s hlukem nebo kvalitou vzduchu. Pro psychické aspekty lesní terapie je pak důležité odpoutání pozornosti od tempa a podnětů města, takže zejména pro netrénované jedince je jednodušší dosáhnout jejich efektů v klidné přírodě.

Jak často je potřeba tuto „lesní koupel“ podstupovat, aby byla skutečně efektivní?

Nejllepší je, pokud lesní terapie není jednorázovou záležitostí, ale kontinuální praxí, kdy se vám postupně podaří do života vnést →

That is the root of the rising popularity of forest therapy, which is even prescribed by doctors in some countries. What is it like to spend time in nature with a therapist?

This form of forest therapy is derived from the Japanese method of Shinrin-yoku (literally “forest bathing”, diving into the healing forest environment). But I should emphasise that the forest itself is the real therapist in this case. My role is to be a guide, to open the door for people to enter. This is done through “invitation” when I encourage people to concentrate on the different sensations offered by the forest. Many of them have not done that since childhood – exploring different shapes, colours, smells. We also do deep breathing exercises based on old Chinese methods of boosting the life energy. After some three hours of therapy, the clients reach an intense feeling of deep peace and pleasure. There are many positive effects on health which can be felt for several days afterwards.

Can you do that in towns – for instance in a park?

Physiologically, you can, provided there is sufficient biodiversity, rich soil life and healthy trees that produce terpenes. The arrangement of the area should be sufficiently varied. But in towns, there is the ever-present problem of noise and air pollution. For forest therapy to have the desired psychological effects, it is necessary to free yourself from the hasty pace and disturbing stimuli of the city, so especially inexperienced clients have better success in calm pristine nature.

How often should we take such a “forest bath” to make it truly efficient?

It is always better if it is not just an ad-hoc experience, when it is taken regularly and when you gradually manage to master various methods and moments which help you “return to yourself” through nature. You play with your senses; you learn to calm yourself. That is a skill that can be trained, just like any other, but it is convenient to use the services of a guide at the beginning. It is similar to learning to do yoga. You try the poses suggested by the instructor and gradually form your own set of exercises you do every day. It is advisable to take the classic three-hour forest therapy about once a month to boost your immunity and relax your nervous system. →



řadu způsobů a momentů, ve kterých se pomocí přírody vracíte „k sobě samému“ pomocí smyslových her a podnětů, uzemňujete se a zklidňujete. To je dovednost, kterou lze trénovat jako každou jinou, ale zpočátku je dobré k tomu využít průvodce – v podstatě jde o podobný přístup, jako když se učíte třeba jógu. Vyzkoušíte si nabízené pozice a postupně si z nich utvoříte sadu pro své každodenní potřeby. Zhruba jednou do měsíce je pak dobré podstoupit klasickou tříhodinovou lesní terapii pro fyziologické povzbuzení imunity a dlouhodobé zklidnění nervového systému.

Řada lidí se dostala do přírody v době koronavirové pandemie. Mnoho z nich, soudě podle nárůstu selfie, se vrhla také na otužování v přírodě, jehož nejznámějším propagátorem je dnes „ledový muž“ Wim Hof. Je i tento trend náznakem toho, že toužíme po návratu k přírodě?

Wim Hofova metoda má s lesní terapií mnoho společného – v podstatě jde také o přírodní terapii, jejímž cílem je vrátit se ke zmíněným původním podnětům, na které bylo naše tělo zvyklé – v tomto případě k výrazným teplotním rozdílům. Její efekt je navíc velmi rychlý a výrazný, takže je lákavé ji využít a k tomu se v dnešní „síťové“ době pochlubit tím, co dokážeme.

Jenže podstata Wim Hofovy metody asi netkví v tom skočit za každou cenu do tůně, rychle se vyfotit a naservírovat svou odvahu ostatním followerům.

Protože Wima Hofa znám osobně, vím, že jeho metoda je vlastně poměrně komplexní duchovní cesta – jejím cílem je totiž osvobodit nás od naučených

omezení, ovládnout některé autonomní tělesné systémy a naučit naši mysl nezávislosti na prožívaném stresu dnešní západní civilizace. Otužování je jen jednou z jeho složek, která je „bohužel“ nejlépe viditelná. Ideální je, pokud tuto metodu neděláte pro zviditelnění, ale se zvědavostí objevujete možnosti svého těla a myslí, krůček po krůčku, a to včetně dechových cviků. Některé z nich také provádím v lesní terapii v podobě „lesního dýchání“.

Pokud byste měl být prorokem, jakou bude mít příroda pro člověka v budoucnosti hodnotu?

Osobně bych byl rád, kdyby si lidé více uvědomovali svoji naprostou závislost na zdraví celé planety, jak nám ostatně ukázal problém s koronavirovou epidemií. Čím lépe si dokážeme vzpomenout na své stále místo v jednotě přírody a Země, tím lépe se nám povede. •



Po zhruba 3 hodinách terapie dosahují účastníci výrazného a hlubokého zklidnění a pocitu radosti ze života s mnoha pozitivními zdravotními efekty.

After some three hours of therapy, the clients reach an intense feeling of deep peace and pleasure. There are many positive effects on health.



Many people started to walk in the woods during the pandemic. Judging from the selfies on social networks, many people also started cold water bathing, following the example of the "Iceman" Wim Hof. Is that another sign that we actually long to go back to nature?

Wim Hof's methods have a lot in common with forest therapy – it is also a sort of nature therapy. The aim is to return people to the original natural stimuli which are normal for our bodies – in this case to substantial changes in temperature. The effect is very quick and palpable, which makes it attractive because you can easily share your achievements online.

But the sense of Wim Hof's method does not seem to be to dive in an icy pond, take a quick selfie and send the proof of your courage to others.

I know Wim Hof personally, so I know his method is a rather complex spiritual journey designed to liberate ourselves from the limits we have learned, to take control of our autonomous body systems and to teach our mind to be independent of the stressful experience of the western civilization. Cold water bathing is just one of the elements, the most visible one. It is much better if you do it not to show off, but to test and discover the scale of abilities of your body and mind. Do it step by step, including the breathing exercises, the same exercises we do within the forest therapy as "forest breathing".

What is your prediction about how much people will value nature in future?

I would personally love to see people acknowledge their absolute dependence on the health of the whole planet. The pandemic has demonstrated this very clearly. The better we remember our place in the harmony of nature and the Earth, the better we will fare. •

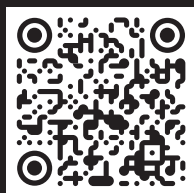


A váš průžití **výlet?**

TOURISM.**OLOMOUC**.EU

Corporate Program

Advantageous Travel for Companies and their Employees



Get Corporate Prices
and Benefits for your Employees

Leo Express
Travel for Experiences





Kola se točí dokola

Také se těšíte, až oprášíte své oblíbené vozidlo na kolech či kolečkách?
S jarním počasím se začínají silnice, cyklostezky (a bohužel)
i chodníky hemžit lidmi na různých jednostopých
vozidlech, pojízdných deskách
nebo jednokolkách.

26

TÉMA

Wheels Keep Turning

Are you eager to take your favourite leisure vehicle out of the shed? The spring makes the cycling paths (and unfortunately also pavements) swarm with vehicles of various shapes and sizes – from bikes to wheeled boards or monocycles.

TEXT: Marek Hubač, Martin Minha FOTO: © CzechTourism, © Shutterstock.com

CZ Je statisticky dokázáno, že fenomén cyklistiky v České republice neustále vzrůstá. I díky jedné z nejhustších sítí cyklotras v Evropě na kolo pravidelně usedá téměř třetina obyvatel naší země. Pokud vás například z běhání bolí kotníky či kolena a voda je pro vás na jaře ještě studená, zvolte cyklistiku. Z kopce se vám jede lehce, do kopce se vám moc nechce? Nemusíte nutně přeceňovat vlastní síly. Řešením je elektrokolo. Stačí mít jen dostatečně nabitou baterku.

SKATEBOARD VS. LONGBOARD

Ačkoliv se skateboarding stal olympijským sportem, jsou

skateboardisté stále spíše členy vlastní subkultury. Tě vdechli život surfaři, kteří postrádali pocit vlnění i na pevnině. Mezi lety 1962 a 1963 byl patentován první náznak skateboardu. Sport proslavily i extrémní počiny jedinců. Mezi nejběsilejší patří přeskok Velké čínské zdi či skok na skateboardu do Grand Canyonu s padákem na zádech. Desce s malými kolečky, která je určena pro triky, začal před několika lety konkurovat delší a stabilnější longboard. Skákat se na něm sice úplně nedá, za to je větší a má mohutnější kolečka. Jízda na něm je tak daleko rychlejší a manipulace v zatáčkách jistější. Jen to brzdění je „vyšší level“.

UDRŽET BALANC

Vybavíte si úvodní znělku Večerníčku? Oblíbený dětský hrdina v ní mimo jiné jezdí právě na jednokolce. Tento „retro“ dopravní prostředek se ovšem opět dostává do módy. Pravdou je, že v poněkud modernější verzi. Většina elektrických jednokolek má dnes kvalitní světlo vpředu i vzadu a disponuje i silnými motory. Na jedno nabití vestavěné baterie můžete ujet několik desítek kilometrů. Bezpečně a s elegancí tak můžete dojet třeba do práce a zpátky domů. Rovnováha se udržuje zvolením vhodného náklonu. Ačkoliv se to může na první pohled zdát složité, odborníci tvrdí, že se jezdit naučí každý během hodiny tréninku. →



Kolo si můžete vzít do všech našich vlaků. Všechny vlaky jsou nízkopodlažní, a tak nástup s kolem zvládnou i ti nejmenší. Usadíme vás v blízkosti vašich kol, takže na ně celou cestu uvidíte. Vše o přepravě kol zjistíte na www.le.cz/kolo.

You can take your bicycle on all our trains. Our low-floor cars make it easy to board with a bike even for children. We will give you seats near your bicycles to keep an eye on them. Find out all about transporting bikes at www.leoexpress.com/bike.

EN Statistics show a steep rise in the popularity of cycling in the Czech Republic. Almost one in three people in the country use their bikes regularly, partly thanks to one of the densest cycle route networks in Europe. If running causes you pain in your knees or ankles and water is too cold for you in the spring, choose the bike. Is it fine down the hill, but too laborious back up? Opt for an electric bike – just make sure the battery is fully charged.

SKATEBOARD VS. LONGBOARD

Although skateboarding has been established as an Olympic discipline, skateboarders seem to be confined to their subculture. The skateboard was invented by surfers who missed their boards on land. The first prototype was patented between 1962 and 1963. The sport became →



Pokud jsme aktivovali vaše svalstvo, a už přemýšlíte o výletu nebo rovnou dovolené na svém oblíbeném dopravním prostředku, máme pro vás tipy, kam vyrazit.

Labská stezka

Jedna z nejdelších cyklotras v Evropě je oblíbená nejen v Česku, ale i v Německu. V kuse ji zřejmě nepokojíte, měří bezmála 1 300 kilometrů. A jak z názvu vyplývá, vede po toku Labe. Kromě českých měst se tak můžete vydat třeba do Hamburku nebo do Drážďan. Stezka má navíc čím dál více bezbariérových úseků, navíc s rovným asfaltovým povrchem.

Výlet na Bukovou horu

Spojte rodinný výlet „v pohybu“ se zážitkem na lanovce a užijte si Pardubický kraj trochu jinak. Poté, co se ze Skiparku Červená Voda dostanete na Bukovou horu, máte na výběr šest různých cyklotras v rozmezí tří až dvaceti kilometrů. Velkou výhodou je, že všechny trasy vedou převážně z kopce. Jsou tak ideální pro malé i velké.

Singletrails Dolní Morava

Populární místo nejen mezi zkušenými bikery, ale i širokou veřejností najdete v orlickoústecké krajině pod Králíckým Sněžníkem. Na start tras vás pohodlně vyveze lanovka. První trasa je 4 km dlouhý Skalní trail s převýšením 347 m. Druhou trasou je Sloní trail. Trasa dlouhá 660 m a bez převýšení nabízí svezení nejmenším bikerům a začátečníkům, na které tu čekají klopené zatáčky a jednoduché terénní vlny.

U bikeparků bude záležet na aktuální epidemiologické situaci, zda budou otevřené.

PRO MALÉ I VELKÉ

Gyroboardy, hoverboardy, dvoukolky nebo také kolonožky jsou balanční vozítka pro osobní přepravu. Díky jejich snadnému používání je vozítko oblíbené i u dětí. Kola má sice dvě, takže z něj v podstatě nejde spadnout, ovšem jsou dost malá. Jízda po nerovném povrchu je tím pádem dost nekomfortní. Pohyb je řízen pohybem jezdce, který přenáší váhu na špičky, respektive paty, a tím udává hoverboardu směr dopředu či vzad. Nakláněním je pak možno i zatáčet. Kouzlu „hračky“ propadly i zahraniční celebrity jako herec Jamie Foxx, zpěvák Chris Brown nebo rapper Wiz Khalifa.

KOLO-KOLO-KOLOBĚŽKA!

Doby, kdy existoval jeden prototyp koloběžky, jsou už dávno pryč. Plánujete-li oslovovat přihlížející a dělat triky, vybírejte odlehčenou koloběžku s odolným rámem a menšími kolečky. Chcete-li si naopak užít rychlou jízdu, zvolte městskou koloběžku s nafukovacími koly! Pokud vám vadí námaha při odrážení, ale i přesto je koloběžka váš oblíbený dopravní prostředek, sáhněte po té elektrické.

EN → famous partly thanks to daring attempts of some people, such as the jump over the Great Wall of China or the skateboard ride into the Grand Canyon – assisted by a parachute. The board with small wheels designed for tricks was given a longer and more stable sibling called longboard. It is not fit for jumps, but it can run much faster and is easier to control in curves. Just braking remains a true challenge.

KEEP YOUR BALANCE

Remember the opening sequence of the Večerníček good night

stories with the popular cartoon character riding a monocycle? This seemingly outdated vehicle is beginning to take the spotlight again, although in somewhat modernised forms. Most electric monocycles are equipped with front and back lights and strong engines. The battery will last for several dozen kilometres. What a safe and elegant way to go to work and back. To keep the balance, you need to keep your body appropriately inclined. It might look hard at first, but experts say that anybody can learn to ride it within one hour.

FOR THE BIG AND SMALL

Gyroboard, hoverboard, or self-balancing scooter are all names for self-balancing personal transporters. Easy control makes them popular among adults and kids alike. There are two wheels, so one would say you cannot fall, but they are quite small, which makes rides on uneven surfaces rather precarious. The rider controls it by shifting weight back or forth – to brake or accelerate. If you want to turn, just move to the desired side. The “toy” has captivated many celebrities, such as actor Jamie Foxx, singer Chris Brown or rapper Wiz Khalifa. →



ké! Většina z nich disponuje LCD displejem, který ukazuje rychlost a dojezdovou vzdálenost. Ta je průměrně po plném nabití až 15 kilometrů.

VYBRAT A ZASTAVIT

In-line bruslení je trendy, zdravé a zábavné. Brusle s kolečky se podle legendy poprvé objevily na jedné velkolepé londýnské maškarní party v roce 1760. A jak je tomu u kolečkových bruslí dodnes – nebyl problém se rozjet, ale zastavit! První kolečkové brusle se čtyřmi kolečky v řadě sestrojil s největší pravděpodobností Newyorčan James Plimpton v roce 1863. A dnes? Dnes pořídíte brusle univerzální, dámské, dětské, výkonnostní, fitness, outdoorové, ...

Ať se pohybujete na čemkoliv, co se točí, nezapomeňte na helmu, případně ochranu rukou a kolena. •

**OŘECHOVÉ TYČINKY
S PROTEINEM**

Emco

BEZ PŘIDANÉHO CUKRU



If we roused your interest and you are already planning a trip or even holiday with your favourite wheeled friend, there are tips for interesting destinations.

The Elbe Cycle Route

One of the longest cycle routes in Europe runs through Czechia and Germany. You can hardly cover it in one go – it is nearly 1,300 km long. As the name suggests, it runs along the banks of the Elbe (or Labe). You can visit many Czech towns or continue to Dresden or Hamburg. The popular route is being developed with new smooth wheelchair-accessible parts.

Trip to Buková Hora

Combine your family sports trip with a chair lift ride and experience something new in the Pardubice region. The lift will take you from Červená Voda to the top of the Buková Hora mountain where you can choose from six different routes. They are between three and 20 km long and all go mostly down the hill, which makes them perfect for all.

Dolní Morava Single Trails

The site which is popular among elite mountain bikers as well as the general public lies in the beautiful mountainous region of Orlické Hory under the Kralický Sněžník mountain. A chair lift will take you to the start of the trails. Try the Rock Trail and go down 347 m over just 4 km. The Elephant Trail is 660 m long with no elevation difference but many mild rollers and banked turns – a sheer joy for kids.

Some of the bike parks might be closed due to lockdown restrictions.

SCOOOOOOTER!

The times when all scooters looked alike are long gone. If you plan to impress others with your brave tricks and jumps, choose a light scooter with a durable frame and smaller wheels. If you would like to enjoy speed, choose an urban scooter with inflatable wheels! If you hate the laborious kicking but still love scooters as a means of transport, take an electric one! Most electric scooters have LCD screens showing the speed and expected range, which can be up to 15 km with a fully charged battery.

UNSTOPPABLE

In-line skating is a popular trend, it is beneficial and fun to do. The first roller skates were reportedly used at a grand costume party in London in 1760. The challenge was the same then as it is today – the difficult part is not to go, but to stop! The first roller skates with four wheels in one line were most probably constructed by James Plimpton in New York in 1863. And today? There are inline skates for men, women, children, racing, fitness, outdoor...

Whatever wheeled object you ride, never forget to wear a helmet and pads on your hands and knees. •

Labská stezka

Ta nejkrásnější trasa
pro vaše výlety!



Dresden



Děčín
nejníže položené město v ČR



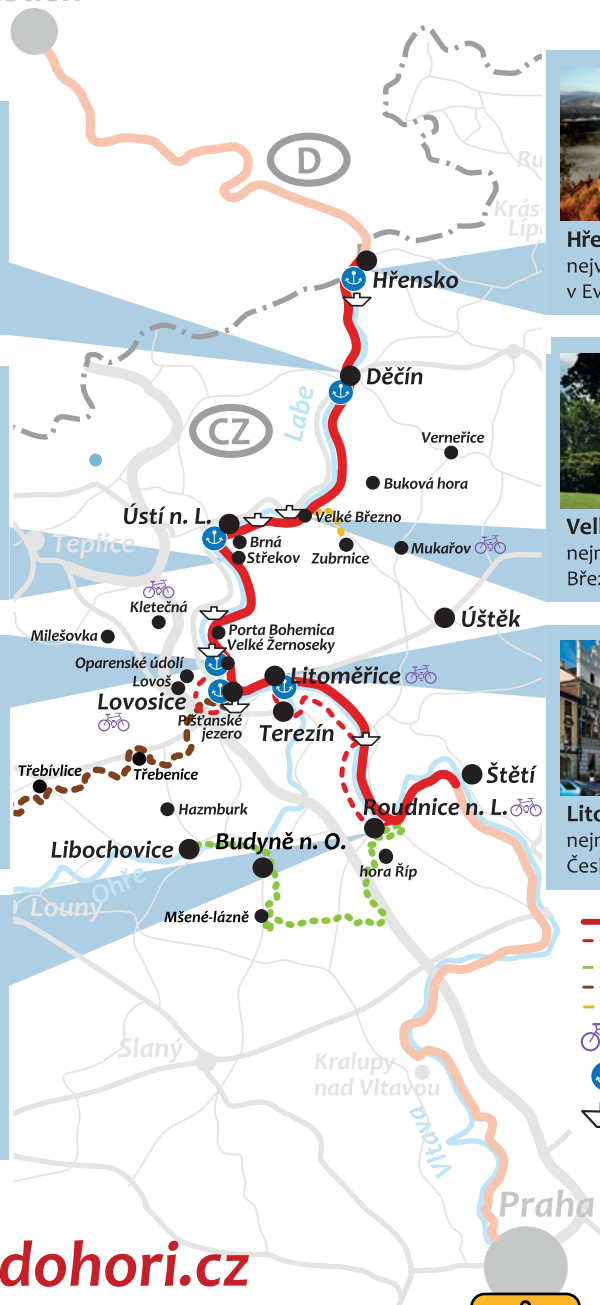
Střekov
nejromantičtější hrad kraje



Velké Žernoseky
nejsevernější vinice v ČR



Roudnice nad Labem
největší zámek v Ústeckém kraji



Hřensko a Pravčická brána
největší pískovcová brána
v Evropě



Velké Březno
nejmladší zámek a pivovar
Březňák



Litoměřice
nejmalebnější město
Českého středohoří

- trasa cyklostezky
- - - alternativní trasa 2A
- - - Podřípský motoráček T5
- - - Středohorský motoráček T4
- - - Zubrnická mušeliní železnice T3
- zastávka cyklobusu
- přístaviště
- přivoz

www.stredohori.cz
www.ceskesvycarsko.cz



Když za koňmi, tak jedině na Pardubicko

Na Pardubicku najdete přes dvacet stájí a rančů, které se zaměřují nejen na chov a výcvik koní, ale na vyjížďku se tu můžete vydat i vy a vyzkoušet si péči o koně. Zvláště dětem přijde vhod projížďka na poníkovi a rády si pohrají i s dalšími zvířecími obyvateli farem.



32

ADVERTORIAL

CZ DOSTIHOVÉ ZÁVODIŠTĚ PARDUBICE

Nefalšovanou atmosféru plnou fandění, napětí a sázek zažijete na pardubickém dostihovém závodistišti. Rovinové i překážkové dostihy se tu těší velké oblibě už od 19. století. Nejznámějším z nich je Velká pardubická steepchase, která má své místo v kalendáři vždy druhou říjnovou sobotu. A když náhodou nepřijedete v čase dostihů, můžete si závodistiště projít v rámci komentované prohlídky. Ta vás zavede i k překážkám Irská lavice a Taxisův příkop.

NÁRODNÍ HŘEBČÍN KLADRUBY NAD LABEM

Starokladrubští koně jsou nejstarším českým plemenem. Jsou to vysocí koně speciálně vyšlechtění pro slavnostní příležitosti. Nejčastěji je potkáte zapřažené v kočáře nebo při drezuře. Hřebčín rozhodně stojí za to navštívit: můžete si prohlédnout stáje, kočárovnu, postrojovnu, muzeum i zámek, do kterého jezdil také císař František Josef I. Kladrubský hřebčín a krajina pro chov a výcvik těchto ušlechtilých koní se od roku 2019 pyšní zápisem na seznam světového dědictví UNESCO.

NEJKRÁSNEJŠÍ POHLED NA SVĚT JE Z KOŇSKÉHO HŘBETU

... a jestli jste se o tom ještě nepřesvědčili, je na čase to napravit. Na Pardubicku máte hned několik příležitostí. Koně jsou připraveni k sedlání a hurá vyrazit na vyjížďku nebo trénovat na jízdárně. Kromě koní často na rančích najdete i další domácí zvířectvo a můžete zakoupit poctivě čerstvě nadojené mléko a domácí sýry. •

Jak může vypadat vaše dovolená (nejen) u koní?

Ubytujte se v Pardubicích
a vyjíždějte za zážitky
do okolí:

1. DEN

- procházka po Pardubicích
- Pardubické závodistiště

2. DEN

- cyklovýlet na hrad
Kunětická hora
- Ranč pod Kuňkou
- Království perníku

3. DEN

- Klub kouzel a magie
v Pardubicích
- sjezd Labe na paddleboardech
- Fun Water Park na řece
Chrudimce

4. DEN

- výlet na ranč Bělečko
- Muzeum autíček v Rokytně

5. DEN

- koupaliště Cihelna
- Národní hřebčín Kladruby
nad Labem

TEXT: Pardubicko –
Perníkové srdce Čech

FOTO: archiv Pardubicko –
Perníkové srdce Čech

Více informací najdete na
stránkách www.toppardubicko.cz
a na Facebooku Za koňmi
na Pardubicko.





Jezděte zeleně

.....

- vyberte si své oblíbené spojení
- při platbě zvolte možnost „Kompenzovat uhlíkovou stopu“
- za vybrané příspěvky vysadíme v Česku aleje dubů



Více informací na le.cz/eco

Protančete se až na olympiádu

Paleta sportovních aktivit je skutečně pestrá. Pokud ovšem toužíte po něčem nevšedním, při čem si spolehlivě vyčistíte hlavu a vyplavíte endorfiny, přinášíme vám tipy na méně známé, leč mimořádně chytlavé sporty. Ideální postup je přečíst si článek a hned je v přírodě vyzkoušet!

.....
TEXT: Lenka Zelnitiusová

FOTO: © Shutterstock.com
.....



Věrní partáci

Začátečníky i pokročilé provede jógou aplikace Daily Yoga, kde jsou i bezplatné kurzy.

Zátěžové švihadlo jako domácí kardio. Desetiminutovým skákáním spálíte více kalorií než při půlhodinovém běhání.

Gymnastický balon přejí zdravému sezení. Přirozeným způsobem zaktivujete zlenivělé zádné svaly, protáhnete kostru i zlepšíte motoriku pohybu, bez rozdílu věku. Vhodné pro rehabilitační a uvolňující cviky.

CZ Točí se na hlavě i na zádech, sází jedno salto za druhým. Gravitace jde stranou. Vůbec nejlepší b-boys a b-girls, jak se tanečníci breakdance označují, předvedou tohle a možná ještě více v zemi galského kohouta pod záštitou pěti kruhů. Pár let zpátky by asi jen málokoho napadlo, že právě breakdance bude součástí programu Letních olympijských her 2024 v Paříži. Pořadatelé se rozhodli využít možnosti zařadit na seznam olympijských sportů ty, které jsou v hostitelské zemi populární. Mezinárodní olympijský výbor zvolil breakdance společně se surfingem, skateboardingem a sportovním lezením. Odpůrci namítají, že se jedná spíše o životní styl než o sport na profesionální úrovni, zvláště když pochází z hiphop scény sedmdesátých let z prostředí newyorských ulic a klubů v Bronxu. Výbor naopak očekává, že tradiční olympiáda moderním sportem přiláká pozornost mladých lidí a zároveň dostane breakdance více do povědomí veřejnosti a také sponzorů. Breakdance je jakýmsi mixem moderního tance s akrobatickými prvky a zároveň symbolem pouličního frajerství, což mimo jiné dokazuje i scéna z oblíbeného filmu Flashdance, kde umělci předvádějí na veřejnosti krkolomný b-boying, jak ho zasvěcení příznivci po svém nazývají.

PO VZORU HARRYHO POTTERA

Jestliže chcete být s fyzikálními zákony raději zadobře, a přesto zkusit něco originálního, zoufat nemusíte. Inspirací se může stát příběh o kouzelnickém učni, konkrétně mudlovský famfrpál. Tento plně kontaktní sport →

Dance your Way to the Olympics

The palette of sports is incredibly rich. If you are looking for something unusual, something that will surely clear your mind and boost your endorphins, let us introduce several unfamiliar but enchanting kinds of sport. Why not try them immediately after you read the article!

EN They spin on their heads and backs and do whole series of somersaults. As if they could not feel any gravity. The best b-boys and b-girls, the usual term for breakdancers, are about to show their skills under the five circles in France. Several years ago, few would have guessed that breakdance would become a part of the programme of the Paris Summer Olympic Games in 2024. The organisers seized the opportunity to include sports which are particularly popular in their country. The International Olympic Committee chose breakdance, surfing, skateboarding and rock climbing. Critics say that breakdance is not a real sport but rather a subculture. It evolved during the hip-hop era in the 1970s – in the streets and music clubs of New York City, The Bronx in particular. But the Committee believes that new and modern sports can attract the attention of young people. No doubt, it will also make breakdance more familiar to the public and more appealing for sponsors.

Breakdance is a mixture of modern dancing and acrobatics. It is also a symbol of street flaunting, as shown in the popular scene from the Flashdance movie, in which the dancers show a rather hair-raising b-boying – as breakdancers call their skills.

LIKE HARRY POTTER

If you feel you need to obey the laws of physics, but you still want to try something original, there is an option. You can draw inspiration →

CZ → se hraje ve smíšené sestavě, kdy proti sobě stojí dva týmy sedmi famfrpálistů, kteří si mezi sebe rozdělí čtyři posty – brankář, střelec, odrážec a chytač. Létající košťata nahradí běhání s plastovou tyčí mezi nohama a tolik známé branky zase speciální obruče, kterými se prohazuje několik míčů jako potlouk, camrál a zlatonka. Cílem je zajistit zlatonku pro své družstvo. Vše samozřejmě probíhá v souladu s pravidly, která obsahují víc než jen zákaz nadávání. Na jejich dodržová-

ní dohlíží až šestičlenný tým dozorců. Během famfrpálu není o zábavu nouze, avšak týmy mezi sebou soutěží také v evropském měřítku. Kdoví, třeba se tento původně kouzelnický sport dočká také olympijské premiéry. Trénink dělá mistry a vyplatí se mít náskok!

VIKINGSKÉ KUŽELKY

Láká vás spíše něco oddechového, čím vyplníte sobotní odpoledne s rodinou, bez ohledu na věk? Finská hra Mõlkky si žádá dřevěné vybavení – dvanáct zkosených kolíků s čísly, libovolné venkovní prostranství a dobrou společnost. Princip tkví v házení kuzelem takovým způsobem, aby vrhač na jeden hod porazil co nejvíce kolíků s nejvyšší bodovou hodnotou. Následně se postaví tam, kam kolík spadl, hra v pozdější fázi zabere mnohem větší plochu. Vyhrává ten, kdo jako první získá 50 bodů. Záleží jen na vás, kolik hráčů se zapojí. •



Loyal Partners

The Daily Yoga app for both beginners and proficient includes free courses.

Weighted jump rope is perfect for home cardio. Ten minutes of jumping burns more calories than thirty minutes of running.

Exercise ball makes sitting healthier. It will activate your back muscles, stretch your backbone and improve your locomotion – regardless of your age. It is perfect for physiotherapy and relaxation exercises.

EN → from the books about the student of magic – and try the muggle quidditch: a full contact sport played by both men and women in teams of seven – a keeper, chasers, beaters and a seeker. Flying brooms are replaced with plastic sticks held between the legs, the iconic hoops are placed much closer to the ground, and there are three kinds of balls in the game – the quaffle, bludgers and the golden snitch. There are strict rules which include a ban on swearing. There are up to six referees. Muggle quidditch might look like a mere joke, and indeed the players have lot of fun, but there are also international tournaments. Who knows, maybe even this sport of wizards and witches will make it to the Olympics one day. There are no champions without tough training, and it is wise to keep a step ahead!

VIKING SKITTLES

Would you prefer something more relaxed, a thing to do with your family on a Saturday afternoon, something for all ages? The Finnish game Mõlkky is played with twelve numbered wooden pins with bevelled tops and one throwing pin. You will also need an outdoor space and good company. The players collect points by hitting the numbered pins with the throwing pin. The fallen pins are stood up in the exact position where they landed, so the target area will grow with every toss. The goal is to reach 50 points. The number of players is up to you. •



JDĚTE SI ZA SVÝM!

Prozkoumejte nová místa
a užívejte si u toho naprostého
pohodlí díky oblečení od značky
NORDBLANC. Teď, více než
kdy jindy, si zasloužíte odpoutat
se od všedních starostí
a vychutnávat si krásy přírody!



WWW.NORDBLANC-OBCHOD.CZ



NEŽ BUDETE

CESTOVAT,

INSPIRUJTE SE A INFORMUJTE NA

»CELYOTURISMU.cz



PORTÁL VÁM PŘINÁŠÍ AKTUÁLNÍ DENNÍ ZPRAVODAJSTVÍ ZE SVĚTOVÉHO I DOMÁCÍHO CESTOVNÍHO RUCHU, TIPY NA VÝLETY DO MÉNĚ ZNÁMÝCH MÍST, REPORTÁŽE ZE SVĚTOVÝCH DESTINACÍ, SOUTĚŽE, ANKETY A DALŠÍ ATRAKTIVNÍ OBSAH.

www.celyoturismu.cz

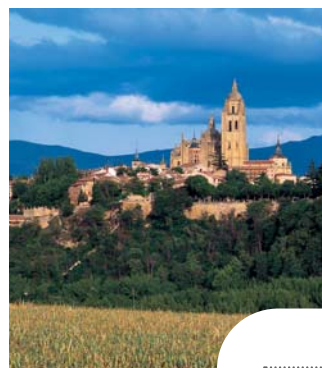
Španělsko, labužnický ráj

TEXT A FOTO: Turespaña,
španělská turistická centrála
www.spain.info

Stačí pouhá půlhodinka a rázem se přenesete z rušného Madridu do malebné Segovie ležící ve starobylé Kastilii. Z madridského nádraží Chamartín vás sem doveze rychlovlak zvaný Avant. Segovia se může pochlubit minimálně dvěma zvláštnostmi, které zná každý Španěl.

CZ Na prvním místě jsou to dvě památky, a sice římský viadukt a středověký hrad Alcázar, díky kterým je toto město právem zařazeno na seznam UNESCO. Na druhém místě je to pak vyhlášené pečené selátko, za kterým se sjíždějí lidé z celého Španělska. Kastilie je ráj pro labužníky, a tak dobře propečené steaky nebo zvěřinu najdete v doprovodu se skvělými červenými víny v nabídce každé restaurace. Slavné cochinillo, neboli mléčné selátko, je takové, které není starší šesti měsíců a neokusilo nic jiného než mateřské mléko. V Segovii mají navíc při podávání pečeného selátka v restauraci zvláštní rituál. Když je upečeno a předloženo hostům, vejde do místnosti šéfkuchař s talířem v ruce. Za naprostého ticha začne deklamovat báseň oslavující právě přinesenou pochoutku. Úderem posledního verše pak letí vzduchem ruka s talířem a jako gilotina, pouhopouhou hranou talíře, je selátko naporcováno. A pak následuje bouchnutí talíře o zem, aby kdo chce, mohl posbírat střepy pro štěstí.

Segovia je také městem legend. Nejslavnější je ta o ďáblovi a dívce, kterou nebavilo nosit vodu z daleké studánky v dobách, kdy po akvaduktu nebylo ani vidu, ani slechu. A tak dlouho se rouhala, až jí pomoc nabídl sám ďábel. Slíbil jí za její duši postavit akvadukt a svést vodu až do města. Celou noc se lopotil, ale ranní zakokrhání ho nakonec zaskočilo dřív, než čekal. Záchrana dívky a rychlost stavebních prací byly kvalifikovány v křesťanských dobách jako zázrak a na jejich počest byl vsazen do římského akvaduktu obrázek



39
ADVERTORIAL

Panny Marie a socha svatého Štěpána. Nápadně to připomíná pověst o staviteli Karlova mostu, který zaprodal svou duši ďáblu za pomoc při opravě povodněni poničeného mostu. Jak je vidět, i legendy cestují. ●



Znovu se projdete historií



www.spain.info



Zpátky do Španělska

Kastilie
a León

VYHRAJTE POBYT VE VINAŘSTVÍ SKOUPIL

Chceme, abyste naše služby měli rádi. Bez vaší zpětné vazby je ale někdy těžké přijít na všechny věci, které bychom mohli zlepšit. Jsme proto vděční za každý vyplněný dotazník, který vám po vaší jízdě posíláme. Abychom vám za váš čas poděkovali, zařazujeme každý dotazník automaticky do soutěže. Nyní můžete vyhrát pobyt pro dva ve Vinařství Skoupil na jižní Moravě. Vítězné dotazníky losujeme každé tři měsíce!



WIN A MINI-BREAK WITH SKOUPIL WINERY

We want you to enjoy our services, but it would be hard to identify our areas for development without your feedback. That is why we send you a questionnaire after every journey and we are grateful for every one you fill in and send back. To thank you, we include every received questionnaire in a competition. The current prize is a weekend for two in the Skoupil Winery in South Moravia. We draw one winner every three months!

ADOPTOVANÉ SEDAČKY

Během listopadového výprodeje leo kreditů jsme vám nabídli možnost adopce sedaček napříč našimi dálkovými vlaky. Adopce spočívá v umístění štítku s libovolným vzkazem na sedačku dle výběru adoptujícího. V posledních týdnech se tak na sedačkách začaly objevovat desítky štítků s vašimi vzkazy. Na sedačkách tak narazíte na podpisy, vyznání lásky i na pivovar!

ADOPTED SEATS

The November leo credit sell-off included the option to adopt a seat on our long-distance trains. Each adopted seat is marked with a plate carrying a message selected by the donor. During the last several weeks, you might have noticed the increasing number of messages on your seats. There are plates with signatures, declarations of love, and even a message about a brewery!





www.le.cz/aktualni-informace



VÝLUKA NARUŠÍ PROVOZ

Trať mezi Brandýsem nad Labem a Ústím nad Orlicí nyní sice patří k nejkrásnějším, avšak také nejpomalejším a nejzastaralejším úsekům na trati Praha–Ostrava. Ke konci dubna proto Správa železnic zahájí dlouho očekávanou modernizaci, díky které trať zrychlí a zvládne obslužit více vlaků. Během prací, jejichž konec se odhaduje na rok 2023, však bude provoz vlaků částečně omezen a dotkne se to i našich spojů.

CLOSURE TO DISRUPT JOURNEYS

The route between Brandýs nad Labem and Ústí nad Orlicí is one of the most beautiful, but also slowest and least developed stretches of the Prague–Ostrava line. The long-awaited development project will start in late April 2021 and finish by 2023. It should make travelling faster and allow more trains on the line. But until then, we will need to put up with disruptions which will affect our trains as well.

VYRAZTE VLAKEM NA KOLO!

Jaro je tady, příroda kvete a zdi doma už máte určitě dostatečně okoukané. Vezměte kolo a vyrazte s ním do přírody – tedy za předpokladu, že vám to lockdown dovolí! Všechny naše dálkové i regionální vlaky jsou bezbariérové, a přepravit tak s nimi kolo je jednoduché i pro ty nejmenší cyklisty. V dálkových vlacích dostanete místo rovnou u svého kola, a budete ho tak mít vždy na očích. Vše, co potřebujete před svým cyklovýletem vědět, najdete na webu!

TAKE YOUR BICYCLE ON THE TRAIN!

Spring is here, nature is in bloom and you must be tired of gazing at your four walls. Take your bicycle and go on a trip – as soon as the lockdown is lifted! All our long-distance and regional trains are low-floor which makes them easy to board with a bike even for children. On long-distance trains, you will be seated near your bicycle to keep an eye on it during your journey. Find all you need to know about your cycling trip at our website!



www.le.cz/kolo



Na trati jen vzdělaný se neztratí



Prosím, pozor! Na stránky čtvrtletníku Leo Express přijíždí v jednotce Stadler Flirt zkušený strojvedoucí Martin Sumara. Pro nás laiky představuje život na železnici především romantiku, od které strojvedoucího dělí pouze velké čelní okno. Jaká je ale skutečná realita dalek na kolejích?

TEXT: Judita Hrubešová FOTO: Dominik Bednář

Life on the Right Track

Attention please! The Stadler Flirt train driven by experienced train driver Martin Sumara arrived at the pages of the Leo Express quarterly. Most people imagine the life on the railways as one big romantic experience viewed through the windscreen. But what is the reality?

42

PŘEDSTAVUJEME

Nic není tak jednoduché, jak si v šesti letech představujeme na dřevěných kolejích, které lemují celý obývací. Cesta do kabiny je poměrně náročná a má svá jasná pravidla. K obsluze dopravního vlaku se nedostane prostřednictvím kouzelného zaříkadla, díky kterému budou všechny výhybky v pozoru. Jde především o vzdělání a zkušenosti, které je nejdříve potřeba prověřit v jiných profesích. „Nejprve jsem se musel v provozu seznámit s pozicí vedoucího posunu, vlakvedoucího, ale do určité míry i vozmistra,” vysvětluje strojvedoucí Martin Sumara. Po úspěšném absolvování kurzu a zdolání veškerých zkoušek začínal Martin s řízením vlaku na posunu, což je ve své podstatě

nováčkovská pozice. Funkce strojvedoucího je dost specifická a vypořádání se se zkouškami je pouze začátek: „Každý rok musíme absolvovat několik povinných školení a každé 3 roky nás čeká přezkoušení ze zvláštní odborné způsobilosti. Funkce strojvedoucího znamená neustále se vzdělávat a školit,” konstatuje. Celých deset let pak nabíral Martin Sumara zkušenosti v kabině kolejové nákladní dopravy. Jenže stereotyp není nic pro něho, a tak se vydal vstřícným novým výzvám a v roce 2016 se dostal do rodiny progresivního dopravce Leo Express.

VÝLUKA POZORNOSTI SE NEPŘIPOUŠTÍ

Dnes Martin Sumara působí také jako instruktor strojvedoucích společnosti Leo Express. „Zajišťuji vše, co se týče personální stránky strojvedoucích. Jde hlavně o zkoušky, poznávání tratě nebo školení. Má pozice obnáší i tvorbu směn, směnářů a nasazování strojvedoucích na určité úkony,” vysvětluje, co konkrétně má ve firmě na starost. Není na škodu, pokud se výcvik nových strojvedoucích o pár měsíců protáhne. „Vždyť strojvedoucí musí být pořád ve střehu, ať už jede rychlostí 40 km/h nebo 160. Každý den nám navíc trať nachystá nějaké nástrahy a každý den je úplně jiný,” pokračuje Martin Sumara. Nejdůležitější roli tak hraje pečlivost, zodpovědnost a absolutní soustředěnost. Proměnlivými elementy jsou také sníh, mráz, silný vítr i déšť. Navíc i každá směna je jinak koncipována, upřesňuje Sumara: „Některé směny

CZ máme dělené, kde strojvedoucí nedojede do výchozí domovské stanice, ale přespí mimo domov. Po příjezdu do své domovské stanice většinou buď předá jednotku kolegovi, nebo ji opět odstaví na odstavnou kolej.“ I přes vysoké nároky na lidský element má železnice své kouzlo: „Třeba takový úsek v podhůří Tater, když se nad ránem vracíme z východu Slovenska a do vrcholků se začíná opírat ranní slunce. To je vážně neskutečně nádherný pohled,“ zasní se. Martin Sumara má zkrátka kilometry v krvi. A pokud si chce odpočinout, vyráží opět na cesty. Rád poznává jiné země a jejich kulturu. „Mám rád teplo, takže většina mého cestování je za sluníčkem. V Evropě mě rozhodně okouzila Sardinie, to je místo, kde jsem byl už několikrát a ne nadarmo se jí říká Karibik Evropy. Ale lákají mě i arabské země. Mám tam už i pár přátel, se kterými jsem v kontaktu. Nejdál jsem byl asi v Indonésii. A bude to první destinace, kam se chci vrátit, jakmile nám to současná situace dovolí.“ •



V hlavní roli: strojvedoucí

Strojvůdce obdrží z dispečerského pracoviště veškeré informace o své směně.

Bez technické prohlídky zvenčí i uvnitř se odstavená jednotka ani nehne.

Zkoušku brzd vykoná strojvedoucí před každou jízdou vlaku.

O uvedených kontrolách učiní strojvedoucí záznam do Knihy předávky

Strojvedoucí musí zajistit přistavení jednotky k peronu s výpravčím.

Před odjezdem obdrží strojvedoucí písemný rozkaz, na kterém jsou uvedené veškeré záležitosti na trati jako výluky, omezení nebo pomalé jízdy.



Starring: train driver

The train driver receives all information about the shift from the dispatcher.

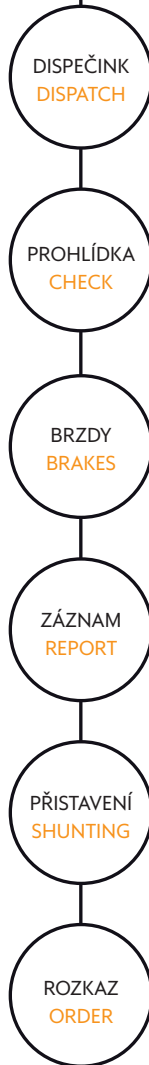
The train cannot move until it has been thoroughly inspected inside and outside.

The driver must run a brake check prior to each departure.

The driver must write reports about the checks in the logbook.

The driver shunts the train to the relevant platform.

Before departure, the driver receives a written order specifying all the irregular conditions on the route, such as closures or speed limitations.



EN Nothing is as easy as we imagine when we push trains on wooden railways all around the living room at the age of six. The way to the cab is rather demanding and with very strict rules. There is no magic formula that will let you operate a passenger train in an instant and make all the switches do as you please. It is all about education and experience. The road leads through other jobs. "At first, I needed to gain experience with the work of a shunting manager, train manager, and also a wheeltapper," says Martin Sumara. After taking the course and passing all the difficult exams, Martin started to operate trains during shunting. That is the usual task for



newbies. The work of a train driver is very specific and demanding. The exams are just a start: "We have to take several days of training every year and pass new exams every three years to prove we have all the necessary knowledge. Continuous education is a part of the job," he explains. Martin Sumara spent ten years gaining experience as a cargo train driver, but he grew tired of the routine and decided to face the challenge of joining the progressive railway carrier Leo Express in 2016.

INADVERTENCE NOT ALLOWED

At present, Martin Sumara also works as an instructor educating young Leo Express train drivers. "I am in charge of many aspects of the HR policy for train drivers; mainly the

exams, knowledge of the routes or training. I am also responsible for managing the shifts, shift schedules and allocating drivers to specific tasks," he explains his duties within his job. It is never wrong when the training of new drivers takes several months longer. "Operators must be on their guard at all times, whether they go 40 km/h or 160 km/h. We face unexpected challenges every day, and every day is different," says Martin Sumara. The crucial elements of success are precision, thoughtfulness and complete concentration. And there are elements like snow, frost, strong wind or rain. Moreover, every shift is organised differently. "There are split shifts when the driver does not drive back to his station of departure but has to stay overnight in another town. When they arrive at their home station, they either pass the train to a colleague or leave it on a maintenance siding." Despite the high demand on human skills, railways are a realm of magic: "For instance the stretch under the Tatra mountains when we return from eastern Slovakia in the morning and the early sunlight hits the mountain tops. That is an unbelievably delightful sight." Martin Sumara has travelling in his blood. When he needs a rest, he travels again. He loves to explore foreign countries and their cultures. "I prefer warmer climates, so I follow the sun. Sardinia won my heart. I have been there several times and I think the nickname Caribbean of Europe is fully justified. But I am also interested in Arab countries. I have several friends there and we keep in touch. The most distant country I have ever visited is Indonesia. That is the first destination I want to visit when the pandemic is over." •

CESTOVNÍ NEVOLNOST? KINEDRYL®

*Léčivý přípravek k předcházení a léčbě
cestovní nevolnosti pro dospělé
a děti od 2 let.*



Lék k vnitřnímu užití. Pečlivě čtěte příbalovou informaci.

www.kinedryl.cz / www.novartis.cz



Lázně **Luhačovice** & **Jáchymov**



Léčba dospělých i dětí

- Lázeňská péče **hrazená zdravotní pojišťovnou** i léčebné pobyty pro **samoplátce**
- Léčebný pobyt možný i v **nejvyšším stupni protiepidemického systému**
- Léčba **pohybového aparátu, dýchacích cest, nervových onemocnění**, rekonvalescence po **onkologické léčbě**
- Regenerace **po covidu**
- **Léčba astmatu, alergií a atopického ekzému u dětí** od 1,5 roku s doprovodem
- Léčíme přírodními **minerálními vodami** a koupelemi v **radonové vodě** v kombinaci se špičkovou **rehabilitací**



individuální léčebný plán



dětské léčebny – uhličité koupele



inhalace Vincentkou

LazneJachymov.cz



SPA & WELLNESS
NATURE RESORTS

NEJVětší lázeňská skupina
v České republice

LazneLuhacovice.cz

Pohyb je život

TEXT: Veronika Frindtová

FOTO: archiv respondentů / Respondents' archives

Pohyb by měl být dle odborníků neoddělitelnou součástí našeho života. Má totiž přímý a kladný vliv na naše zdraví i duševní pohodu. Pro každého z nás ale pohyb znamená něco jiného.

46

ANKETA

Movement is Life

Experts agree that physical exercise should be an inseparable part of our lives. It directly benefits our health and mental wellbeing. But it means something else to each of us.



Otázka
Question

K JAKÉMU POHYBU MÁTE NEJBÍLŽE A JAK VAŠE SPORTOVÁNÍ OVLIVNIL NOUZOVÝ STAV A PROTIEPIDEMICKÁ OPATŘENÍ?

WHAT KIND OF PHYSICAL EXERCISE DO YOU PREFER AND HOW DID THE LOCKDOWN INFLUENCE YOUR PATTERNS OF MOVEMENT?

Sandra Mašková

trenérka a profesionální kickboxerka

Nejbliže mám k bojovým sportům, k posilování a jako žena samozřejmě k tanci. Pravidelně proto chodím v normálním režimu do tělocvičny, kde boxuji či tahám železo, a v poslední době přidávám také tanec. Vzhledem k nouzovému režimu, kdy byly tělocvičny zavřené, jsem se však musela přizpůsobit a občas jsem cvičila doma.



Coach and professional kickboxer

I like combat sports, strength training and dancing, a typical activity for women. When things are normal, I go to a gym regularly. I do boxing, weight training and recently I have added dancing. Since the gyms are closed because of the pandemic, I had to satisfy myself with occasional workout at home.

Petra Kupsová

na rodičovské dovolené

Mám ráda přirozený pohyb vlastní těla, jako jsou svižná chůze a plavání. Snažím se propojit cvičení i s meditační praxí pomocí jógy či pilates. S uzavřením sportovišť došlo k omezení pestrosti pohybu. Se syny jsme plavali a já jsem navštěvovala lekce jógy a pilates. Forma on-line lekcí mi bohužel nevyhovuje. Snažíme se to kompenzovat procházkami a při sněhové nadílce jsme vyrazili sáňkovat.



On maternity leave

I like movement that is natural to the human body, such as walking or swimming. I combine physical exercise with mental training, doing yoga or Pilates. The ban on sports facilities reduced the range of available sports. I used to go swimming with my sons and I took yoga and Pilates classes. Online lessons are not for me. I try to make up by taking long walks, and when there was enough snow, we went sledding.

Jiří Čermák

trénér a profesionální sportovec

Jako profesionální kulturista mám nejbližší ke cvičení v posilovně a i před 3 lety v době závodní pauzy jsem nikdy trénink ve fitku nevynechal. Jako profesionální sportovec mám výjimku, a cvičit jsem mohl. Jiným sportům se momentálně nevěnuji, abych eliminoval riziko zranění, ale například kolo je jako aerobní aktivita dobře skloubitelná se silovým tréninkem v období diety.



Coach and professional sportsman

As a professional bodybuilder, I am most familiar with weight training. Even when I took a break from competing three years ago, I never skipped a workout. Professional sports are exempt from the ban, so I can go on training. I cannot do other sports now to eliminate the risk of injury, but cycling, for instance, is a great way of getting a cardio workout during my cutting periods.

Irena a Alois Kučerovi

důchodci

Nejbližší máme k chůzi a dlouhým procházkám v přírodě. Od jara do podzimu přidáváme kolo a přes léto plavání. Člověk se musí hýbat, aby netloustl, nezlenivěl a byl pohyblivý co nejdéle. Pohyb pomáhá k celkové dobré kondici, psychické i fyzické. Míru pohybu jsme přizpůsobili aktuálním opatřením, ale příliš nás to neomezilo.



Retired

We love long walks in nature. From spring to autumn, we also do a lot of cycling, and we swim in the summer. One has to keep moving to prevent becoming fat and sluggish, to keep fit as long as possible. Exercise benefits your body and mind. We had to make some adjustments, given the current measures, but it did not impact us too much.

Lukáš Tingl

grafik

Preferuji individuální sporty – posilování, kruhový trénink, běh a na jaře a v létě kolo a plavání. A nesmím zapomenout na thajský box. Sportuji pravidelně, čtyřikrát až pětkrát týdně. Moje návyky nezměnil ani nouzový stav – budíček denně kolem čtvrté ráno, hygiena, hodinová procházka se psem a ještě před snídaní a prací trénink. Zavřená sportoviště nás jen přiměla vytvořit si vlastní posilovnu.



Graphic artist

I prefer individual sports – weight training, circuit training, running and in the spring and summer also cycling and swimming. And Thai boxing. I do sports regularly, four or five times a week, and my habits have not changed with the lockdown. I get up at about 4 a.m., I wash, walk the dog for about an hour and do my workout before breakfast. The closed facilities just made us set up our own weight room at home.

Kateřina Krejčí

lékařka

K pohybu mám celoživotně blízko. Rodiče nás ke sportu od mala vedli. Nyní pravidelně nesportuji, ale hýbat se snažím denně – cvičím jógu, i kdybych měla stihnout jen deset minut, beru to spíše jako meditaci a mentální cvičení. Za důležité považuji udržení pravidelnosti. Hodně ráda chodím, i po Praze lze nachodit desítky kilometrů. Spíše se soustřeďuji na pravidelný pohyb než vysloveně sport.



Medical doctor

I have loved to move since I was a child. Our parents made us do sports. I am not into training any longer, but I try to do some exercise every day. I do yoga, even just for ten minutes. It is great for meditation and mental training. Regularity is essential. I walk a lot, you can walk long distances even in Prague. Exercising regularly is more important to me than doing a specific kind of sport.

Adam Mašek

novinář

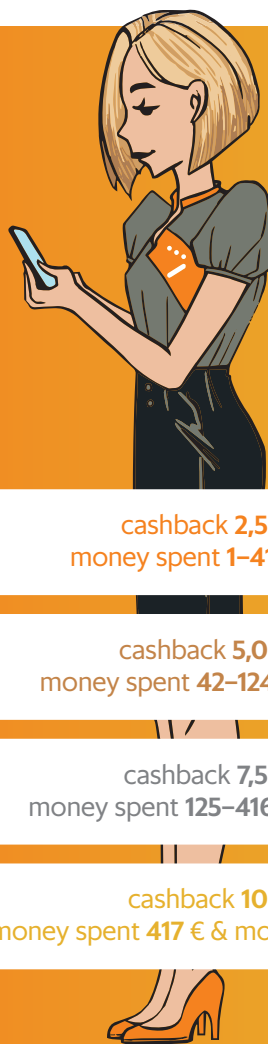
Můj favorit mezi sporty je fotbal. Baví mě nejen hra samotná, ale také to, že ji hrajete s kamarády. Obecně jsem spíše člověkem, který vyhledává týmové sporty, v nichž jde o nějakou spolupráci. Před pandemií jsem byl na fotbale až třikrát týdně. Nyní, když ho nelze na amatérské úrovni provozovat, chodím běhat, byť tam už se o pravidelnosti moc bavit nedá – pracovně jsem velmi vytížený.



Journalist

My favourite sport is football. The game is great, and playing it with friends is even better. I generally prefer team sports, I like the sense of teamwork and collaboration. Before the pandemic, I would play football up to three times a week. Now that we cannot play football, I started running, but unfortunately, I cannot do it regularly because I am rather busy.

Věrnostní program Leo Express Loyalty Program



zpět **2,5 %**
zaplacenó 1–999 Kč

Orange

cashback **2,5 %**
money spent **1–41 €**

zpět **5,0 %**
zaplacenó 1 000–2 999 Kč

Bronze

cashback **5,0 %**
money spent **42–124 €**

zpět **7,5 %**
zaplacenó 3 000–9 999 Kč

Silver

cashback **7,5 %**
money spent **125–416 €**

zpět **10 %**
zaplacenó 10 000 Kč a více

Gold

cashback **10 %**
money spent **417 € & more**

Úsměv hned od začátku

- odměňujeme ihned po registraci cashbackem 2,5 %
- vyšší kategorie dosáhnete ihned po nákupu jízdenek, cateringu nebo dobitím leo kreditů
- po každé cestě vám část ceny vrátíme v leo kreditech dle vaší aktuální kategorie
- o novinkách a slevových akcích víte jako první
- a spoustu dalších výhod!

Smile from the beginning

- a reward immediately after registration with a cashback of 2,5%
- you will reach a higher category immediately after buying tickets and catering or recharging leo credits
- after each trip we will refund part of the price in leo credits according to your current category
- you know first about news and discounts
- and lots of other benefits!



PharmDr. Vladimír Finsterle

Lékárna.cz:

Společník na cestě ke zdraví

Když před 22 lety zakládal první lékárnou na českém internetu, uměl si jen málokdo představit nákup léků jinak než v tradiční kamenné lékárně. PharmDr. Vladimír Finsterle ale ano, protože jako lékárník profesí i duší chtěl, aby každý člověk měl možnost přijít do lékárny kdykoli a vybrat si podle svého. A tak vznikla Lékárna.cz, první lékárna na českém internetu.

TEXT: Romana Žatecká
FOTO: archiv Lékárna.cz



50
ADVERTORIAL

Lékárna.cz

Největší lékárna na českém internetu s ohromnou nabídkou všeho, co potřebujete pro své zdraví a krásu: léčivé produkty, doplňky stravy, dermokosmetika, dentální hygiena, kontaktní čočky, zdravé potraviny, vitaminy a minerály, přístroje pro zdraví, vše potřebné pro maminky a jejich děti, pro muže a seniory. Máme otevřeno stále a fronty se u nás nestojí.

Přejeme si, aby si nás vyzkoušel každý, kdo se stará o svoje zdraví a krásu.

Č Podle jeho přesvědčení je moderní lékárenství o službě lidem, nejen o prodeji krabiček s léky. To ukazuje poslední rok v jasném světle. Že v našem životě nastávají situace nebo i dlouhá období, kdy nechceme nebo nemůžeme jít tam, kam bychom zajít potřebovali. A tak jsme se naučili v době covidové řešit zdraví bezkontaktně, na dálku. V Lékárna.cz jsme proto dali dohromady tým lékárníků, pro které jsou technologie běžnou součástí života a umějí s jejich pomocí dát pacientovi kvalitní odbornou lékařskou podporu. A tenhle tým jsme dali našim zákazníkům k ruce. Stokrát větší zájem o službu odborného poradenství ukázal, že to má smysl pro všechny zúčastněné. Jsme připraveni také na další výzvy dnešní doby – rozvoj telemedicíny i telefarmacie, na výdej léků na recept i na individuální služby.

Lékařníka v Lékárna.cz si na pomoc přivoláte jednoduše pomocí chatu, telefonem nebo prostě pošlete e-mail na adresu lekarnik@lekarna.cz. Rádi vám poradí s výběrem přípravků na vaše potíže, připomenou vhodná opatření, nabídnou přírodní či jiná řešení, zkonzultují vzájemné působení vašich léčivých přípravků s těmi, které jste si vybrali – a protože vám ochotně věnují tolik času, kolik budete potřebovat, směle tvrdím, že pacient v lékárně na internetu dostane obsáhlejší servis než v lékárně kamenné s frontou za zády. •

PRO ZDRAVÝ
ŽIVOT
V KAŽDÉ
VTEŘINĚ

OZP
OBOROVÁ ZDRAVOTNÍ
POJIŠTOVNA



PŘÍSPĚVEK NA CHYTRÉ HODINKY A ONLINE VYHODNOCENÍ ZÁZNAMU EKG KARDIOLOGEM ZDARMA?

Pro naše pojištěnce samozřejmost

WWW.OZP.CZ

V životě je třeba mít cíl

52

INSPIRACE

Když medaile a tituly mistrů světa ztratí smysl. A ten nově najdete v posouvání vlastních fyzických a psychických limitů. I takový je životní příběh Jana Tománka, handicapovaného sportovce a světového šampiona v 70.3 Ironmanu.

TEXT: Martin Záruba FOTO: archiv Honzy Tománka

Give Your Life a Goal

When medals and trophies lose their meaning, find it elsewhere. For instance, in shifting your own physical and mental limits. That is the story of Jan "Honza" Tománek, physically challenged sportsman and Ironman 70.3 world champion.

CZ Vzdát se je tak snadné. Stačí jen podlehnout zrádnému našeptávání a pochybnostem a přijde sladký klid. Úleva. Anebo také ne. Vzdát se nemusí pokaždé znamenat lákavý návrat do komfortní zóny. Vasaloppet je běžkařský závod dlouhý 90 kilometrů, na jehož start se ve Švédsku v jeho moderní éře pravidelně staví kolem 16 000 závodníků. Devadesát kilometrů na běžkách je příliš na to, abyste zůstávali sami se svými pochybnostmi. „Našel jsem tam sám sebe,” vypráví Jan Tománek. Zní to jako fráze. Ale v jeho případě jde o frázi, které je třeba věřit. „Euforický úvod a uvědomění si, že jedu „vasák”. Pak deziluze, protože to nešlo podle plánu – fyzická i psychická krize. A pak moment, na který nikdy nezapomenu. Stalo se to v půlce trati a opravdu jsem přemýšlel o tom, jestli by nebylo lepší se vzdát. Bezesporu by to bylo pohodlnější, to určitě ano. Bolest byla enormní, takovou jsem při sportu ještě nepoznal. Ale uvědomil jsem si, že bych si to vyčítal. A rozhodl jsem se, že závod vzdám jen ve dvou případech – buď zkolabuju, nebo přijde zdravotní problém, který mi neumožní pokračovat. Byl jsem ochotný jít na svůj limit, možná i za něj. Skutečně jsem riskoval zdraví, ale vášně a víra v sebe sama byla silnější.”

NEJHORŠÍ JE NEJISTOTA

Bylo mu patnáct, když se s kamarádem vraceli pěšky z fotbalového tréninku. Bylo to ve Staré Huti u Dobříše. Oba kluci odešli z hřiště a vlétlo do nich auto. Kamarád byl na místě mrtvý, Jana Tománka transportoval s těžkými zraněními vrtulník do pražského Motola. Měl těžký otřes mozku, mnohačetné fraktury nohou a zhmožděnou ledvinu. Při nárazu se extrémně prohnul v zádech, páteř sice vydržela, nicméně mícha prokrvácěla a otekla. „Během několika dalších dní se u mě rozvinul spinální šok a vlastně sekundárně jsem ochrnl. →



53
INSPIRATION

EN It is so easy to give up. Just listen to your uncertainty and self-doubts. What follows is peace, relief. Or perhaps not. Giving up can be very far from a sweet return to your comfort zone. Vasaloppet is a 90-km cross-country skiing race in Sweden,

regularly attended by about 16,000 athletes. Ninety kilometres on skis, that is simply too much to allow for self-doubts. "I found myself," says Jan Tománek. It might sound like a cliché, but you can be sure he really means it. "The start was euphoric, to realize I am really a part of the Vasa-race. And then disillusion, because things did not go as planned – I went through a tough physical and mental crisis. And then a moment which I will never forget. Right in the middle of the race, I was just considering giving up; it would be easy, convenient, comfortable. The pain was enormous, →

MILNÍKY MILESTONES

15

let bylo Janu Tománkovi,
když ho srazilo auto
a on ochrnul

was Jan's age when
he was hit by a car and
left paralysed

2x

vyhrál Jan Tománek
mistrovství světa na trati
70.3 Ironman

Jan Tománek won two
world championships in
Ironman 70.3



54

INSPIRACE



70.3 Ironman

1,9 kilometru plavání,
90 kilometrů cyklistiky
a 21,1 běžeckého kilometru

1.9 km swimming, 90 km
cycling and 21.1 km running

16 000

závodníků nastupuje ke
kultovnímu běžeckému
závodu Vasaloppet

racers stand at the start
line of the iconic Vasa Race
cross-country race

EN → I had never experienced something like that while doing sports. But I realized I would later be sorry and I set two exclusive conditions that would make me quit – either I collapse or I face a health problem that would make it impossible to go on. I was ready to go to limits and even beyond. I know I risked my health, but the passion and self-trust were stronger.”

DEVASTATING UNCERTAINTY

He was fifteen when he and his friend walked home from a football training in Stará Huť near Dobříš. Both boys just left the stadium when they were hit by a car. The friend died on the spot. Jan Tománek was taken to the Motol hospital in Prague in a helicopter.

Severe concussion, multiple fractures on the legs and a contused kidney. His spine bent unnaturally with the blow. His vertebrae withstood the impact but his spinal cord did not. “I developed a spinal shock for several days, and in the end I was left paralysed. They kept me in barbiturate coma because of the head injury and nobody paid much attention to the spinal shock.” Jan can only put together bits and pieces of the events of October 2002.

He was only fifteen and nobody could tell whether he would ever walk again, whether he would return to his beloved football and cycling, whether he would have the chance to live a normal life of a young boy.

“Some said I would never walk again, but some promised that if I complied with the therapy and did a lot of exercise, I could stand up again,” he recalls. He became fixed on that hope. He did everything to bring things back to what they used to be. He worked extremely hard. But that just was not enough. “I never stood back up.” →

CZ → Vzhledem k těžkému úrazu hlavy jsem byl udržován v umělému spánku a spinální šok nikdo moc neřešil," skládá dohromady jednotlivé střípky události z října roku 2002. Bylo mu patnáct a nikdo mu nebyl schopný říci, jestli ještě někdy bude, nebo nebude chodit. Jestli se znovu vrátí k fotbalu a oblíbené cyklistice a vůbec k životu mladého zdravého kluka se vším, co k tomu patří. „Slyšel jsem názory, že chodit nebudu. Ale úplně stejně často jsem se dozvídal, že když budu rehabilitovat a cvičit, na nohy se postavím," vzpomíná. Tohle byla ta naděje, ke které se upnul. Dělal maximum pro to, aby všechno bylo jako dříve. A dělal to poctivě. Jenže ani tahle poctivost nestačila. „Na nohy jsem se již nepostavil." Nejhorší je nejistota. Vždycky. Nevíte, na co se připravit, s čím

bojovat. Tahle nejistota trvala přes dva roky. Psychika dostávala zabrat, ale ve chvíli, kdy se mlha roztřhala, a bylo jasné, že Jan Tománek si už nikdy do fotbalového míče nekopne, bylo to už vlastně jedno. Už nebylo čím se trápit. Zoufání ustoupilo nové vášni. Rodiče mu koupili první handbike, zkusil závodit.

KULTOVNÍ VASALOPPET

„Díky sportu a novým životním metám jsem přestal svůj handicap postupně řešit. Po prvních závodech jsem začal psát příběh Honzy Tománka, vrcholového sportovce," vypráví. „Život je o tom mít cíl a někam směřovat. Já ten cíl znovu získal."

Letos v červnu mu bude třicet čtyři let. Během uplynulých roků se stal mnohonásobným vítězem handbikových závodů v Evropě, stejně tak je několikanásobným mistrem České republiky jak v časovce, tak v silničním závodě. Vyhrál i Český pohár. A přišly další cíle. Začal se věnovat triatlonu a v sérii závodů 70.3 Ironman, které zahrnují 1,9 kilometru plavání, 90 kilometrů cyklistiky a závěrečných běžeckých 21,1 kilometru, pravidelně vítězí v kategorii pro handicapované závodníky. Především se ale se stejnou pravidelností objevuje v první třetině absolutního pořadí. To znamená mezi zdravými triatlety. A také je dvojnásobným mistrem světa v 70.3 Ironmanu z let 2017 a 2018.

Jenže ani 70.3 Ironman se nestal Honzovým limitem. Na speciální skořepině na běžeckých lyžích zdolal svou první padesátku, Koenig Ludwig Lauf, a začal pokukovat po dalších výzvěch. →

zažijte Tábor

AKTIVNĚ

NA KOLE, PĚŠKY, NA LODI,
NA RYBÁCH, NA KONI

ADRENALINOVĚ

NA FERRATÁCH, Z VÝŠKY,
NA PUMPTRACKU, V PODZEMÍ

POHODOVĚ

V KAVÁRNĚ, S DĚTMI,
U VODY, NA HOUBÁCH

ZVÍDAVĚ

PO PAMÁTKÁCH, V EXPOZICÍCH,
V ZAHRADÁCH, NA STEZKÁCH

visittabor.eu



CZ → Vasaloppet! Existuje snad mezi běžci na lyžích něco kultovnějšího? Devadesát kilometrů je už přece pořádná porce. 90 kilometrů! Vasaloppet se koná pravidelně každou první březnovou neděli. A Jan Tománek se teprve někdy v lednu 2017 dozvěděl, že pojede. V rámci přípravy absolvoval Jizerskou padesátku a jinak sázel na svou fyzickou připravenost. Série 70.3 Ironmanů, Jizerská 50, Vasaloppet, ... Přitom už jenom klasické sportování je v podání handicapovaných závodníků obdivuhodné. „V mém případě to už dávno není o medailích. Úspěch je pomíjivý, i když nebudu říkat, že mě netěší. Ale nejvíce si vážím té cesty, proměny a poznání. Baví mě posouvat své možnosti a hledat vlastní limity. Sport je pro mě nyní o poznávání sebe sama.“ •

EN → Uncertainty is devastating. You do not know what to expect, how to fight. It took over two years. He reached the edge of his wits. But when the fog lifted, when it was clear that Jan Tománek would never kick a football again, it did not matter anymore. There was nothing to regret; the desperation was replaced with a new passion. His parents gave him his first handbike and he started racing.

ICONIC VASALOPPET

“Sport gave me new aspirations that made me forget about my disability. After my first race, I started to write the story of Honza Tománek, the top athlete,” he says. “Life is about a goal, a direction. And I found a new direction in my life.” Honza will

turn 34 this year in June. In the last several years, he won a number of handbike races all over Europe. He is a multi-time Czech champion in both time trial and road race. He won the Czech Cup. And then he started to look at new goals. He started training for the triathlon and at present he is very successful in the Ironman 70.3 races, composed of 1.9 km swimming, 90 km cycling and 21.1 km running. Not only does he regularly win the Physically Challenged category, he also regularly appears in the top one third of the total rankings which include healthy athletes. He won the Ironman 70.3 world championship twice – in 2017 and 2018.

But Ironman 70.3 was not a limit for Honza. He completed the 50-km Koenig Ludwig Lauf ski race in a special shell attached to cross-country skis, and started to look for new challenges.

Vasaloppet! Is there anything more challenging for cross-country skiers? 90 km is a good portion for anybody. Ninety! Vasaloppet takes place every first Sunday in March and it was not until January 2017 that Jan Tománek learned he would take part. With so little time to prepare, he attended the Jizerska 50 race and then just had to trust his physical skills.

Ironman 70.3, Jizerska 50, Vasaloppet... when even leisure sport performances by disabled athletes are admirable. “For me it is not about medals, not any longer. Success fades away, although I admit it is pleasant. What I value the most is the road that I walked, the transformation and insight. I like to explore my limits and look for new ones. Sport is about getting to know myself.” •

SAMSUNG

Climate Solutions



Chladno bez průvanu

WindFree™



Bezprůvanové
chlazení



Nízká
hlučnost



Úspora
energie

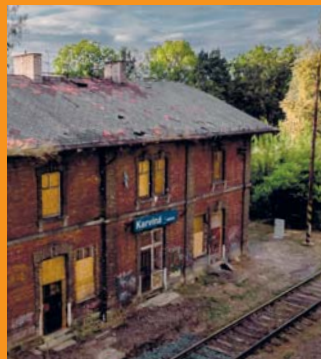




Historická nádraží na odpis? Pomozte je zachránit!

Stovkám historických nádraží v Česku hrozí demolice. Jedno takové už 120 let stojí i v Karvině. Správa železnic se historicky cennou, ale zchátralou budovu rozhodla po třech neúspěšných pokusech o prodej zbourat. Parta nadšenců ze spolku S.O.S Karviná ji však chce zachránit a podařilo se jí Správu železnic přesvědčit a dát nádraží poslední šanci.

CZ Spolek S.O.S. Karviná tak už od prosince ve veřejné sbírce shání peníze na koupi budovy. „V Karvině mnoho památek kvůli těžbě nezůstalo, chceme proto dát nádraží nový život. Proměníme ho na místo setkávání lidí i myšlenek. Uvažujeme o komunitním centru, muzeu dráhy, prostoru pro umělce nebo o kavárně,“ říká historik Radim Kravčík. „Vytvořili jsme v Karvině i naučnou stezku po stopách zaniklé trati. Najdete tam zajímavé informace o historii železnice a také o tom, jak přispět na záchranu nádraží. Většina lidí v Karvině ani netuší, že hlavní třídou se ještě v 60. letech proháněl vlak,“ dodává člen spolku Tomáš Chorzempa. •



www.zachranme.karvinskenadrazi.cz

The Doom of Historic Stations? Help us Save them!

Hundreds of historic railway buildings in Czechia are about to be demolished. After three futile attempts to sell, the railway authority decided to pull down the valuable but dilapidated 120-year-old station in Karviná. A group of enthusiasts from the S.O.S. Karviná association stepped in and persuaded the authorities to give the building a last chance.

EN The S.O.S. Karviná association started a public collection in December to raise money for the renovation of the building. "Most historic buildings in Karviná had to give way to coal mines. We want to give the station a second life, change it into a community centre, railway museum, art facility or café. A place for sharing experience and ideas," says historian Radim Kravčík. "We even set up an educational trail on the former railway line. It includes information about how to help the station. Most people in Karviná have no idea that there was a railway line on the high street as late as the 1960s," adds Tomáš Chorzempa. •

Pomoci můžete i vy!
Přispějte na portálu
Darujme.cz nebo platbou
na transparentní účet
2301882720/2010.
Naskenováním QR kódu
můžete na účet rychle
přispět stokorunou.

Help too! Donate at
Darujme.cz or to the
transparent bank account
no. 2301882720/2010. Scan
the QR code to make a quick
donation worth CZK 100.



TEXT A FOTO: město Děčín
www.idecin.cz

DĚČÍN

místo pro aktivní odpočinek



Město Děčín rozkládající se na rozhraní Českého Švýcarska a Českého středohoří, zaujme svou krásnou přírodou, historickými památkami i širokou nabídkou sportovních aktivit. Řeka Labe, která ho rozděluje na dvě poloviny, dodává městu i okolí jedinečný ráz a silně ovlivňuje život jeho obyvatel.



59
ADVERTORIAL

CZ Díky své poloze se Děčín řadí mezi nejzelenější města České republiky. Na jeho okraji začíná nejhlubší pískovcový kaňon Evropy, Labský kaňon. Díky své poloze je město vstupní branou do krajiny skalních masivů, panenské přírody a vodních zákoutí. Na své si zde přijdou milovníci historie i vyznavači aktivního odpočinku.

ku. Přímo v centru města totiž stojí na skalním masivu zámek s rozsáhlými zahradami, jehož historie sahá až do 11. století. Na protější skále, více než 100 metrů vysoké Pastýřské stěně, najdete šestnáct ferratových cest stoupajících od břehu řeky na vrchol. Pastýřská stěna je jedním z mnoha vyhlídkových míst města a v jejích lesích se ukrývá zoologická zahrada. Děčínem prochází také jedna z nejvyhledávanějších dálkových cyklistických tras Labská stezka, která vede od pramene řeky až k Severnímu moři. Část procházející městem a Labským kaňonem patří k její nejkrásnější části. Řeka Labe slouží k dopravě i odpočinku. V letních měsících zde můžete plout na raftech, paddleboardech i výletních lodích. Děčín je město, které stojí za to zažít. •

Fenomén deskovek

TEXT: Martin Záruba
FOTO: © Shutterstock.com

Nejoblíbenější desková hra v zajateckých táborech v Německu za druhé světové války? Jednoznačně Monopoly. Kromě toho, že u spojeneckých vojáků spolehlivě zahnal nudu, existovala jedna mimořádná edice obsahující kromě klasických herních prvků jeden navíc – propustku na svobodu!

Board Game Fever

Can you guess the favourite board game among prisoners of war held by the Nazis during World War II? Monopoly. Not only did it liberate the alliance soldiers from the ever-present boredom; some boxes also contained objects which helped them escape from imprisonment!

60

INSPIRACE

The Benefit of Board Games

Few things give you better brain exercise than board games. They stimulate the parts of brain responsible for memory and complex thinking. Board games make you employ basic cognitive processes for decision making, but also complex strategic thinking and the ability to solve intricate problems. Moreover, there are choices for all age categories.





Přínos deskových her

Máloco tak skvěle trénuje mozek jako deskové hry. Ty totiž stimulují oblasti mozku zodpovědné za paměť i složité myšlenkové procesy. Deskovky pomáhají procvičování základních kognitivních funkcí, jako jsou rozhodování, přidávání se strategické myšlení na vyšší úrovni a řešení složitých problémů. Navíc to platí pro všechny věkové kategorie.

CZ Mluví se o kooperaci. Mluví se o strategickém myšlení. Mluví se o trpělivosti. Stejně tak se mluví o kreativitě. Ale zřejmě nikdo z těch, kdo vypráví o benefitech hraní deskových her, netuší, že nejde jenom o fráze. Tohle všechno platilo v zajateckých táborech po celé Třetí říši doslova. Monopoly jako takové se objevily v roce 1935. Svým herním systémem přitom navazují na deskovku The Landlord's Game z roku 1903, která vznikla, aby demonstrovala teorii zdanění ekonoma Henryho George. Jde o peníze, moc a hromadění majetku. Od premiéry se objevilo 1 240 různých základních edic včetně výročních a tematických, které například oslavují ženy vynálezkyne nebo oblíbená světová města. Žádná z nich však nikdy nevzbuzovala tolik očekávání jako edice klasických Monopolů vyráběná od roku 1941 v anglickém Leedsu ve slavné společnosti Waddington's. Stál za ní Christopher Clayton Hutton, a pokud by autor Jamese Bonda Ian Fleming potřeboval živou předlohu pro svého „Q“, vybavujícího agenta 007 celou řadou převratných zbraní a technologií, nemohl by si vybrat lépe. Byl to právě Hutton, koho napadlo do herního plánu ukrýt mapu vytištěnou na nešťastivé hedvábí a mezi standardní herní prvky přidat miniaturní kompas a další potřebné vybavení pro přežití včetně skutečných peněz, miniaturních nožů a pilníků. Herní sady byly určeny pro Norsko, Švédsko, Německo, Francii a Itálii a byly distribuovány na základě Ženevských konvencí charitativními organizacemi. Přitom ne každé doručené Monopoly byly těmi záchranářskými. Ty se poznaly podle upraveného herního plánu a umístění „stopky“ na něm. Podle toho se dokonce dalo určit, jakou mapovou sadu herní plán obsahuje. A přestože Huttonovy Monopoly pomohly celé řadě spojeneckých vojáků k útěku, →



EN Board games have many benefits – they certainly encourage collaboration, strategic thinking, patience or creativeness. But few of those who speak so keenly about the benefits of playing board games know that all these were of utmost importance in the POW camps across the Third Reich. Monopoly was first marketed in 1935. The system was derived from an earlier game called The Landlord's Game which was developed in 1903 to demonstrate the benefits of Georgism, the tax theory of Henry George. The game is about amassing money, property and power. Since then, the world has seen over 1,240 different variants developed for various occasions or themes, such as celebrating female inventors or famous cities of the world. →

CZ → až do konce války se jejich tajemství neprozradilo.

ZE STAROVĚKU...

Ne každá desková hra má potenciál zasáhnout do válečného dění, ani by to nebyla žádoucí vlastnost, ale většina z nich poskytuje hodiny zábavy. Trh s deskovými hrami v posledních letech pravidelně roste a pandemie onemocnění covid-19 tomu jenom nahrála do karet. Řada deskových her se navíc přesouvá do on-line prostoru, takže si jich mohou lidé užívat i v období restrikcí, kdy se nemohou setkávat se svými přáteli – mezi nejpopulárnější deskovky, které se dají hrát na dálku, patří už zmiňované Monopoly, kterým sekundují Risk, Clue, Osadníci z Katanu nebo klasický Backgammon. V rámci rodinných večerů se ale drží i klasika, protože kouzlu všemožných hracích kamenů a různých figurek se jen tak něco nevyrovná.



EN → But none of them ever raised such expectations as the special edition of classic Monopoly produced from 1941 in Leeds, England by the Waddington's company. Christopher Clayton Hutton, the mastermind of the project, would make a perfect model for Ian Fleming's character of "Q" who kept providing ingenious weapons and equipment to Agent 007.

It was Hutton who came with the cunning idea to cut out compartments in the game board to house a map printed on silk, a compass and several other life-saving items, such as real money or miniature knives and files. The game sets were designed for Norway, Sweden, Germany, France and Italy and were distributed by charities in accordance with the Geneva Convention. Not all the boxes, however, included the escape equipment. The special sets were identified by a special board design which also indicated what particular map was hidden in it. Although Hutton's Monopoly helped a number of alliance soldiers escape from POW camps, the Nazis never discovered the secret until the war was over.

FROM ANTIQUITY...

Not all board games have the potential to play a part in military conflicts – indeed, we would not wish them to. But most can give their users long hours of entertainment. The board game market has been growing for several years and the covid-19 pandemic made the trend even stronger. Many board games were shifted to the online environment, so that people can play them with their friends in spite of the restrictions which prevent gatherings. The most popular games played online include (again) Monopoly, along with Risk,

Clue, The Settlers of Catan or the classic Backgammon. But family evenings are still largely devoted to traditional board games, because nothing else can beat the magic of real game pieces of various shapes. The value of the board game market was estimated at \$12 billion in 2018. The value for 2025 is expected to be about \$10 billion higher. The potential is enormous, but just compare it to the online gaming market with nearly \$40 billion in 2019 and smartphone gaming industry which was valued over \$77 billion last year.

Smartphone gaming applications might be more successful in their immediate value, but they can hardly be expected to live as long as board games. The oldest board game was discovered by archaeologists – it was played in ancient Egypt around the →

V roce 2018 byla hodnota trhu s deskovými hrami spočítána na 12 miliard dolarů, v roce 2025 by to už mělo být o deset miliard více. A to je slušný potenciál. Pro srovnání, on-line hry zaznamenaly už v roce 2019 téměř 40 miliard dolarů a herní průmysl mobilních telefonů se vloni dostal přes 77 miliard dolarů.

Možná jsou mobilní aplikace úspěšnější, ale jenom těžko prožijí tak dlouhou dobu slávy, jaká se přičítá deskovkám. Ta nejstarší totiž patří do ranku archeologie a hráli ji ve starověkém Egyptě už okolo roku 3500 před našim letopočtem. Jmenovala se Senet, a i když se jenom těžko podaří zrekonstruovat její herní systém, víme, že si ji řada významných Egyptanů brala s sebou do říše mrtvých a najdeme ji dokonce na nástěnných malbách uvnitř hrobek. Kdybychom byli jenom trochu benevolentní v charakteristice toho, co vlastně desková hra je, dostali bychom se dokonce do období kolem roku 5000 před našim letopočtem, kdy se v jihovýchodním Turecku hrálo cosi se sadou 49 pestře pomalovaných malých kamínků. Asi jenom těžko šlo o propracovanou herní strategii se silným příběhem, ale účel to splnilo a o její popularitě svědčí, že se šířila i na území dnešní Sýrie a Iráku.

... AŽ NA KICKSTARTER

Až jedenadvacáté století však ukázalo skutečné možnosti deskových her. Například britský deník Guardian označil rok 2012 za počátek zlaté éry deskového hraní a opíral se přitom o fakt, že třeba na oblíbeném crowdfundingovém portálu Kickstarter patří projekty v kategorii deskových her k těm dlouhodobě nejúspěšnějším. →

Hraní deskovek on-line

Vybrané herní portály umožňují hraní deskových her on-line. Chcete si pouze na chvíli odpočinout? Vyberte si hry pro jednoho. Chcete prožít trochu herního adrenalinu? Poměřte síly se soupeřem, ve virtuálním světě se vždy někdo najde.

cs.boardgamearena.com
braining.com/cz
poki.cz/deskovky
hrajeme.cz
vassalengine.org



Prachatice

HISTORIE PŘÍRODA POHODA

visit.prachatice.eu





Stejně jako mají své zájmovosti a svou historii, mají deskové hry i své rekordy. Třeba Američané Randy Pfeifer a Zach Pfeifer dokázali odehrát deset různých deskových her najednou, a to během jedné minuty... Angličan Neil Scallan zase vlastní 2 200 herních sad Monopolů, ani dvě nejsou totožné. Vůbec největší kolekci deskových her zaznamenanou v Guinnessově knize rekordů vlastní Američan Jeff Baupspies – ten dokázal nasbírat 1 531 různých deskových her! A jen tak mimochodem. O kreativitě, s jakou se nesetkáte v žádném jiném herním odvětví, asi nejlépe svědčí, že existuje deskovka z roku 1975 zabývající se světovými rekordy. Ano, je to Guinnessova kniha rekordů, je určena všem od osmi let a stále si drží hodnocení 4,5 hvězdičky z pěti možných. •



year 3500 BCE. The game was called Senet, and although we are not likely to figure out how exactly it was played, we know that a number of distinguished Egyptians packed it on their way to the Underworld. It can even be seen on wall paintings inside mausoleums. If we were somewhat more liberal about what exactly is a board game, we could go as far as 5000 BCE when the ancient inhabitants of East Turkey played a game with 49 pebbles painted in bright colours. We should hardly expect the game to be based on a sophisticated strategy with a strong story, but it must have been fun to play because it spread as far as present-day Syria and Iraq.

...TO KICKSTARTER

The 21st century revealed the true potential of board games. The British daily Guardian identified the year 2012 as the beginning of the golden era of board games. One of the arguments supporting this claim was that board game projects were among the most successful entries at the popular crowdfunding site Kickstarter.

Board games have their traditions and interesting stories, but also their records. Americans Randy and Zach Pfeifer managed to play ten different board games simultaneously in one minute... Englishman Neil Scallan owns 2,200 game sets of Monopoly, each different from another. The largest collection of board games in the world, as recorded in the Guinness Book of Records, was collected by American Jeff Baupspies – his stunning collection contains 1,531 different board game sets!

And by the way, there is a product that testifies to the unparalleled creativeness of board games – the year 1975 saw the creation of a board game about world records. It is called Guinness World Records, for people from the age of eight, and it still keeps its 4.5 out of five stars. •

Online Board Games

There are several websites offering online board games to play virtually. If you just need a break, try games for a single player. Would you like something more exciting? Pit your wits against a counterpart – you can always find someone online.

cs.boardgamearena.com
brainking.com/cz
poki.cz/deskovky
hrajeme.cz
vassalengine.org

LEDA

KNÍŽNÍ DELIKATESY
A JAZYKOVÉ UČEBNICE

www.leda.cz

SLEDUJTE NÁS:



BESTSELLER KUCHAŘŮ CELÉHO SVĚTA

SŮL TUK OCET ŽÁR

NAPSALA **SAMIN NOSRATOVÁ**
aneb JAK DOBRĚ VARIČ
a ILUSTROVALA WENDY MacNAUGHTONOVÁ
předmluva MICHEL PULLAN

LEDA



TOHLE NENÍ JEN OBYČEJNÁ KUCHAŘKA...



TIP na investici: S Bondsterem vyděláte 15 %

Tradiční spořicí nástroje, jako je spořicí účet, stavební spoření či penzijní fondy, vám nabídnou zhodnocení v řádu několika málo jednotek procent. To vám sice v lepším případě pokryje inflaci, ale výraznějšího zhodnocení se nedočkáte. Řešením pro vás může být investiční platforma Bondster.cz, na které investuje více než 11 000 lidí a dosahují na ní průměrného výnosu 14,9 % ročně.

TEXT: Milan Peřina

FOTO: archiv Bondster



66

ADVERTORIAL

Získejte
300 Kč
s promo kódem
LEOEXPRESS

CZ Investování na ní je jednoduché a lze investovat v českých korunách i eurech – a to už od 100 korun.

JAK BONDSTER FUNGUJE?

Bondster je platforma, které využívá principu sdílené ekonomiky a umožňuje široké veřejnosti investovat do půjček lidí nebo do úvěrů firem. Princip fungování je jednoduchý: investoři vkládají své

finance do už poskytnutých půjček lidí, kteří prošli skóringem nebankovní společnosti. Úvěry jsou navíc zabezpečeny tím, že dlužník za úvěr ručí nemovitostí nebo movitým majetkem. Třetí prvek jistění spočívá v tom, že když dlužník úvěr přestane splácet, nebankovní společnost vyplatí všem investorům do dané půjčky všechny své závazky včetně úroku.

ZÍSKEJTE TEĎ 300 KČ!

Zákazníci Leo Express mají nyní příležitost využít akci pro nové investory, v rámci níž při investování 10 000 Kč a více (případně odpovídající částky v eurech) získají k dosaženému úroku navíc 300 Kč. Stačí, když při registraci na portálu Bondster.cz zadají promo kód LEOEXPRESS. Registrace zabere méně než 3 minuty. Tak neváhejte a akci nepropáštěte. •

DEJTE **MODROU** ZÁBAVĚ

• BAZÉNY • TRAMPOLÍNY • VÍŘIVKY • DĚTSKÁ HŘIŠTĚ • HOUPAČKY



Pro celou
RODINU



V pohodlí
DOMOVA



Zábava
ZARUČENA



a užijte si **LÉTO NAPLNO**

Značkové zboží Marimex zakoupíte na www.marimex.cz,
v prodejně Libušská 221/264, Praha 4 a nebo v široké partnerské síti.
Chyby v tisku vyhrazeny. Všechny fotografie jsou pouze ilustrační.



MARIMEX
Moře zábavy



Sdílejte a vyhrajte

Sdílejte své fotky s hashtagem #leoexpress na Instagramu a vyhrajte 1 000 leo kreditů. Každé tři měsíce vybíráme vítěze a kromě něj zveřejňujeme i další zdařilé snímky.

68

FOTOSOUTĚŽ

Share and Win

Share your photos on Instagram with the #leoexpress hashtag to win 1,000 leo credits. We choose a winner every three months and we publish the picture along other fine images.

FOTO: @barboramiksickova



FOTO: @kajkaklara



FOTO: @girrafka



FOTO: @photos_dominik



FOTO: @hazous

Užijte si zážitky a ubytování s výraznou slevou



70

ADVERTORIAL

dámevoucher *cesta k zábavě*

CZ Češi si za poslední dva roky velmi oblíbili Českou republiku, její přírodní krásy, města a památky. Naše vlast je opravdu malebná, takže proč jezdit k moři, když si můžeme vychutnávat plnými doušky to, co máme doma za humny? Navíc s Leo Express se dostanete do všech zákoutí Česka a cestování vlakem patří k romantičtějším zážitkům než poskakování v kolonách na dálnicích. U nás v Dáme voucher kombinujeme

Blíží se jaro a všichni se už nemůžeme dočkat letošní dovolenkové sezony, až po dlouhé zimě v karanténě vyrazíme s teplým počasím zase ven. Zimní radovánky jsme si kvůli pandemii příliš neužili, takže radost z pohybu a cestování bude mnohonásobně větší.

radost z cestování a zároveň pomáháme firmám v cestovním ruchu, aby se lépe vypořádaly s dopady pandemie covid-19. Díky tomu a našim slevovým voucherům totiž můžete ušetřit nemalé částky za ubytování a zážitky pro celou rodinu.

Jak to celé funguje? Na stránce www.damevoucher.cz si z přehledu ubytování a zážitků vyberete to, co vás zajímá, a po krátké registraci si zdarma stáhnete svůj slevový voucher. Ten pak použijete při objednávce služby u daného partnera. Není to žádná věda.

A jaké to má výhody? Do dnešního dne jsme lidem ušetřili téměř 1 milion korun a spolupracujícím firmám přinesli obrat přes 10 milionů korun. Pojďme si společně užívat a pomáhat. •



S jakým masem pracujeme a jaká je naše filozofie?

Naše hovězí je výhradně z českých chovů. Jsme řezníci hrdí na svou práci a vážíme si přírodních zdrojů, které zpracováváme.

Proto se snažíme využít ty nejlepší části zvířete a chovat se zodpovědně vzhledem k ekologické zátěži, která chov a výrobu provází.



MMMASO!

velký maso v malém balení

**Energetický snack s vysokým
obsahem nejvyšších proteinů
z hovězího masa.**

**Na 100 g výrobku bylo použito
175 g hovězího masa.**

BEZ
LEPKU



na výlet
do přírody



na prázdniny
k vodě



do města
na malý hlad



při práci pro
dobití energie



na kolo nebo
jinou jízdu



při sportu
a cvičení



při hraní nebo
jiný zábavě



výživná svačina
pro děti



trvanlivost
minimálně
90 dní



jde skladovat
od 0 °C
do +30 °C

www.mmmaso.cz

Z vašich zpráv

Your Feedback

Naším cílem je poskytovat vám co nejlepší služby, abyste se do našich vlaků rádi vraceli. Bez vaší zpětné vazby by to však šlo o poznání hůře, a proto vám po každé jízdě posíláme dotazník, ve kterém můžete naše služby ohodnotit a napsat nám, co se vám líbilo, nebo co vás naopak naštválo.

Our mission is to provide the best possible services and make your journey a pleasant experience that you would like to repeat. We cannot do that without your feedback. That is why we send you a questionnaire after every journey for you to rate our services and tell us what you liked and disliked.

72

FEEDBACK

SPOJ / TRAIN
LE1250



2. 2. | 2 February 2021



Cestovala som už viackrát, ale dnes má sklamálo, že ma obsluha úplne obišla, vedľa obslužili hneď po nástupe na vlak a na mňa zabudli...

To nás mrzí. I naši stevardi jsou jen lidé a může se stát, že v zápalu práce někoho přehlédnou, ač jsme si jisti, že se to děje jen výjimečně. V takovém případě se je nebojte zastavit a připomenout se, jsou na to zastavování zvyklí a samozřejmě Vás rádi obslouží.

I have used your trains several times, but today I was disappointed to be overlooked by the staff. They served my neighbours but passed me by...

We are so sorry about that. Our crew make mistakes just like anybody, and on a busy day, they might fail to serve everybody, although we are sure that happens rarely. Feel free to call them and ask them, it is part of their work and they will be happy to serve you.

SPOJ / TRAIN
LE1233



3. 1. | 3 January 2021



Super palubní průvodčí – příjemný, pěkný, ochotný a nápomocný

Tyto vzkazy vždy čteme moc rádi! Stevardovi Jirkovi jsme tuto zpětnou vazbu předali a tróufáme si říct, že jste mu zvedla náladu, neboť si na odchodu zpíval song Marie Rottrové Muž číslo 1...

Great host – nice, likeable, obliging and helpful

Such messages are always a pleasure to read! We passed the feedback to the host – Jirka – and we are sure you made his day, because as he was leaving, he hummed the song "The Man Number One" ...

SPOJ / TRAIN

LE411



28. 1. | 28 January 2021



Steward by měl na konečné stanici proletět vlak a zjistit ztráty cestujících

Ano, v každé obrátové stanici je povinností stewardů krom úklidu a dalších provozních úkonů také kontrola přítomnosti ztracených věcí. Nejčastěji se v této době setkáváme s čepicemi, rukavicemi, nabíječkami nebo různými slevovými doklady. Všechny ztráty z našich vlaků můžete najít na webu eztraty.cz. Nebojte se o ně přihlásit, jsme moc rádi vždy, když můžeme módní šály či teplé rukavice vrátit jejich majiteli.

The hosts should search the trains at terminals for left-behind things

Every time the train arrives at a terminal, it is the duty of the cabin crew to clean the train, perform maintenance tasks, and check for things left behind by passengers. In the winter, the things we find mostly include caps, gloves, chargers and various loyalty cards. We advertise all these items online at eztraty.cz. Feel free to ask for them – it makes us happy when your favourite scarf or warm gloves return to you.

SPOJ / TRAIN

LE1230



5. 2. | 5 February 2021



Zrušili jste mi vlak hodinu před odjezdem, což mi zkomplikovalo den. Jak je něco takového možné?

Pravé zimní počasí dokáže provoz pořádně zkomplikovat. Váš spoj byl zrušen z důvodu námrazy na trakčním vedení dráhy, tedy lidově řečeno „zamrzly dráty“. A bez těch se elektrický vlak nepohne ani o metr. Vždy se snažíme dělat maximum, ale s tímto si bohužel poradit neumíme. Ale teď na jaře už nic takového snad nehrozí!

You cancelled my train just one hour before departure which ruined my plans. How can you do that?

The severe winter weather makes train operation very challenging. Your train was cancelled because of ice loads on overhead lines – so-called “frozen wires”. The train cannot move without electricity. We always do our best, but we cannot beat the extreme weather. We hope there is no risk of such issues in the spring!

SPOJ / TRAIN

LE1259



15. 2. | 15 February 2021



Byla jsem spokojená

V tom případě jsme spokojeni také!

I was satisfied

That makes us satisfied too!



Pošlete zpětnou vazbu a vyhraďte

Protože nám na zpětné vazbě opravdu záleží, chceme vás za ni odměnit! Proto každé tři měsíce losujeme jednu zpětnou vazbu, jejíž odesílatel vyhraje víkendový romantický pobyt pro dva ve Vinařství Skoupil! Více informací o soutěži najdete na www.le.cz/soutez.

Send your feedback and win

We appreciate your feedback very much and we want to reward you! Every three months, we draw one questionnaire. The author will receive a voucher for a romantic stay for two in the Skoupil Winery! For more information, visit www.leoexpress.com/competition.



Jak přežít lockdown

CZ Přiznám se vám bez mučení, že už začínám být nostalgická. Chybí mi restaurace, cestování a setkávání koho chci a kdy chci. Nejhorší je uvědomit si, že mám kamarády, které jsem viděla naposledy, když vypukla pandemie – tedy vloni v březnu. Díky bohu, že s nimi mohu být v kontaktu alespoň prostřednictvím digitálních médií, ačkoliv osobnímu kontaktu se prostě nic nevyrovná. Všimla jsem si také, že vzhledem k neustálému

home office a on-line výukám se mým nejčastějším útočištěm v týdnu stává židle v jídelně u stolu a že jsem schopna se z ní dvanáct hodin nehnout. Jelikož nemusím doma na nikoho hrát divadlo, že jsem dáma, která sedí neustále s nohou přes nohu a rovnými zády, tak se občas přistihnu, že mám nohu pomalu až za krkem. Vzhledem ke kreacím, ve kterých jsem schopna sedět, mi moje kolena a záda už vyhláší válku. Na základě toho jsem si naordinovala povinné páteční procházky. To znamená, že zamávám své židli, na které jsem od pondělí do čtvrtka trávila život a vyrážím na procházky po Praze. Většinou tyhle procházky absolvuji sama, protože moc lidí na mě v pracovní hodiny nemá čas. Má tour začíná vždy na Václaváku, kam dojezu metrem, objedná si kafe a vyrážím! Přiznám se, že jsem zpočátku považovala procházky spíše za povinnost, abych brzy nepřetékala z té své židle, ale teď se už od středy těším a plánuji si každý výšlap. Představte si, jak si budeme po skončení téhle éry vážit jednoduchých věcí, kterých si dříve nikdo ani nevšiml. Když před Vánocemi povolila vláda otevřít restaurace, byla jsem s přítelem na večeři a věřte, nebo ne, chtělo se mi brečet, že jsem v restauraci. Občas bereme tyto věci jako samozřejmost a ani si neuvědomujeme, že nám náš komfort může být odebrán. Věřím ale, že se brzy vrátíme zpátky do starých kolejí a vše bude zase tak, jak má! •

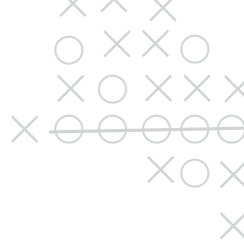
TEXT: Klára Pištorová FOTO: Klára Pištorová

How to Survive a Lockdown

EN Frankly, I am beginning to feel nostalgic. I miss my nights out, travelling, meeting people whenever and wherever I choose. The worst thing is to realize that the last time I saw many of my friends was before the onset of the pandemic – that is last March. Thankfully, we have our social media which allow us to keep in touch, but they cannot compare to meeting face to face. I have also noticed that the constant home officing and online schooling has gradually confined me to my chair in the dining room. Sometimes I spend twelve hours straight on it. Being at home, I don't need to play a lady. No need to sit up with both legs together and crossed at the ankles. I often find myself sitting to take their toll on the health of my knees and spine. That drove me towards my new resolution to take long walks every Friday. I simply wave goodbye to my chair, my permanent seat from Monday to Thursday, and I go on long walks around Prague. I usually walk alone because most of my friends cannot take time off during the day. My tour always starts in Wenceslas Square. I get there by the Metro, buy a cup of coffee and set off! At first, my walks were an obligation,

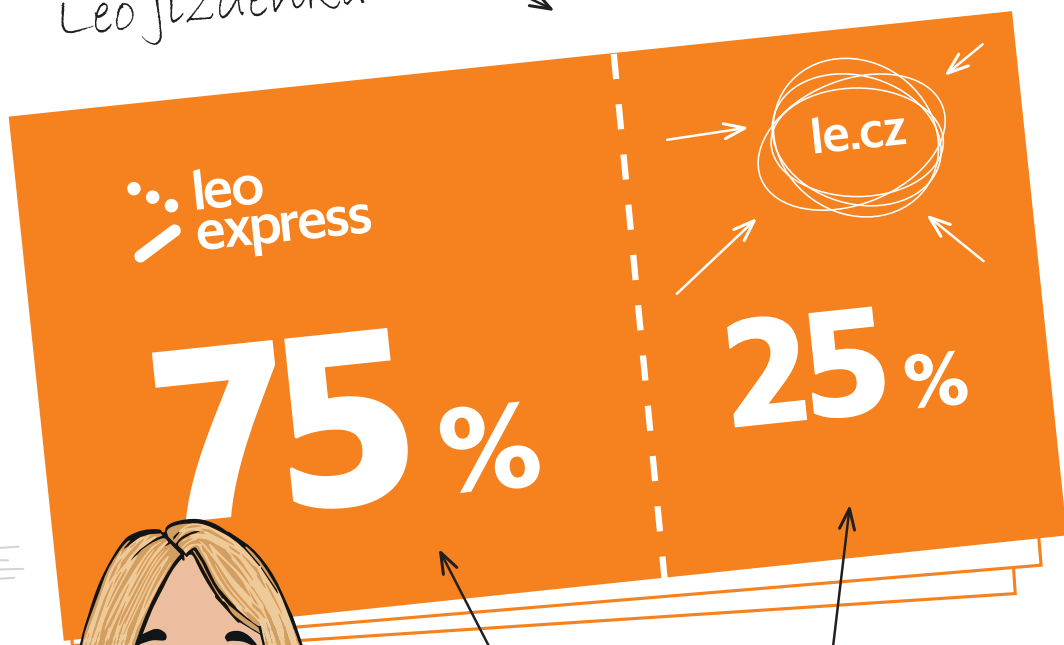
something that would prevent me from growing double the size of my chair, but now every Wednesday I realise I cannot wait for Friday and start planning my next adventure. Just imagine how much we will value these simple pleasures after all this is over. When restaurants were allowed to open for the few days before Christmas, I went out for dinner with my boyfriend and I nearly cried with joy to be in a restaurant. We take these things for granted. We hardly ever realize that our pleasures can be taken away. I sincerely hope that our lives will soon return to their good old tracks! •

♥ info 220 311 700



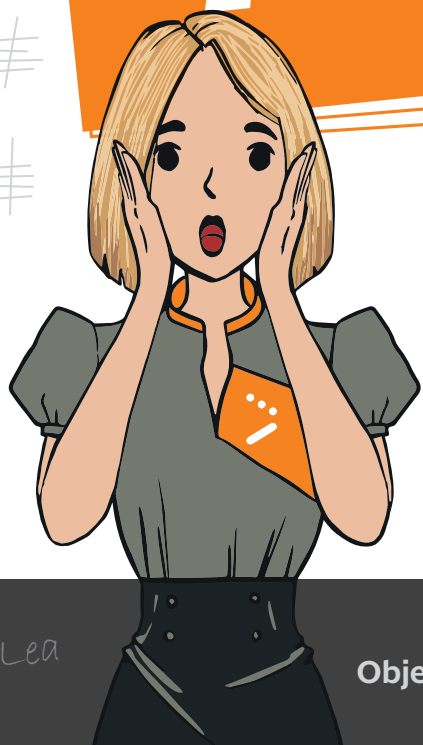
Vracíme ti projeté jízdné

Leo jízdenka →



cashback na tvůj
účet u nás

studentská sleva



Lea

Objednej si jízdenky a cestuj prakticky zadarmo!

POJISTÍME VÁS VE VŠECH SMĚRECH



Česká podnikatelská
pojišťovna

www.cpp.cz


VIENNA INSURANCE GROUP