



POSTŘEKOVSKÝ ZPRAVODAJ



MĚSÍČNÍK OBCE POSTŘEKOV

ČERVENEC 2024

Rozhovor s Pavlem Froněkem, čerstvým mistrem ČR

Pavel Froněk je juniorský závodník ve skoku vysokém a podařilo se mu vybojovat zlatou medaili na republice, kde si zároveň vytvořil i nový osobní rekord.

Pavlíku, můžeš nám na úvod říct, kdy a jak jsi se dostal ke skákání?

Ke sportu obecně jsem se dostal už v dětství, asi ve třetí třídě jsem začal chodit na cvičení v místním ASPV. Jako malý jsem zkoušel nespočet sportů, jako je třeba plavání nebo fotbal. Moc mi to ale nešlo, a tak jsem se rozhodl zkusit běh. Začínal jsem běhy na krátké tratě, ve kterých jsem se už začal prosazovat. A ke skákání jsem se dostal vlastně omylem. Trenér mě náhodou nasadil do závodů na skok vysoký a zjistili jsme, že v tom vlastně nejsem až tak špatný.

Za jaký klub skáčeš?

Skáču za AC Domažlice (atletický klub).

Díky komu ses dostal tam, kde jsi?

Ke sportu jsem byl od malička veden rodiči a k závodění jsem se dostal díky trenérovi. Zásahu má i Sokol Postřekov, ve kterém jsem začínal.

Kde momentálně studuješ a jaké máš plány do budoucna?

Letos jsem úspěšně odmaturoval na sportovním gymnáziu v Plzni a budu pokračovat na Ekonomickou fakultu ZČU. Co se sportu týče, přestupuji ke specializovanému trenérovi na skok vysoký do Plzně. Příští rok se posunu do věkové kategorie mužů od dvaceti do dvaceti tří let, tak uvidím, jak se v této kategorii budu umisťovat a od toho se pak bude odvíjet moje budoucí sportovní kariéra. Plány do budoucna nemám, přemýšlím jen nad tím, co je teď a snažím se to dělat, jak nejlíp umím.

Co tréninky a soustředění? Jak to probíhá?

V přípravě trénuji devětkrát týdně a v sezóně asi pětkrát a šestý den bývá závod. Před závody si občas snažím dát i den nebo dva volno a regenerovat. Dvakrát týdně posiluji, běhám a paradoxně jen jeden tréninkový den v týdnu věnuji skákání. Soustředění máme každý čtvrtý rok a samozřejmě se jich pravidelně zúčastňuji. Trénujeme tam velmi intenzivně, moc volna nemáme, zároveň se ale i snažíme o dobré vztahy v klubu. V posledním půl roce jsem ale bohužel musel soustředění vynechat kvůli maturitě.



Foto: ČAS / Jan Houska

Máte to opravdu intenzivní. Zmiňoval ses o regeneraci, tak jak vlastně regeneruješ?

Tohle má asi každý jinak, je to velmi individuální, ale já osobně volím protahovací a uvolňovací cvičení. Občas zajdu i do sauny, to mi taky velmi pomáhá. Potom před závody mám i dny úplného volna, aby tělo nebylo pořád zatěžované. Je to velmi důležité pro dlouhodobé fungování.

Užíváš nějaké doplňky stravy? Musíš se v jídle omezovat?

Nějaké doplňky stravy užívám, ale asi nic moc navíc, než užívá většina lidí. Snažím se jíst zdravě a vyváženě, ale také se to snažím neřešit víc, než je nutné.

Jak tvoje úspěchy prožívá tvoje rodina a okolí?

Rodina mě hodně podporuje, ale na všechny závody se bohužel nedostane. Třeba na republice nebyli, konala se v hodně vzdáleném městě (v Ostravě) a závody bývají brzy ráno. Příští sezónu bude republika až ve Zlíně, a to je snad ještě horší. Ale většinou se závody někam přenášejí, tak fandí z domova.

Jak zvládáš pozornost, která se s tvými úspěchy určité pojí?

Pozornost moc nemusím a na závodech se jí snažím spíše nevnímat. Člověk si zvykne asi na všechno, ale snažím se tomu vyhýbat, jak to jenom jde.

Závodil jsi i v zahraničí? Kde se ti nevíce líbilo a kde naopak nejmíň?

Ano, měl jsem možnost závodit ve Španělsku, Itálii, Maďarsku a v Německu. Nejvíce se mi líbilo v Itálii v Římě. Někdy máme možnost poznat zemi i mimo

Pokračování rozhovoru na str. 2

stadion, a to se mi povedlo právě tam. Nejhorší to bylo v Maďarsku, lidé tam moc neumí anglicky, a tak je domluva složitá. Když jsem tam byl na mezinárodních závodech, rozhodčí tam neuměli anglicky, takže bylo náročné s nimi komunikovat.

Potýkáš se často se zraněními?

Zranění jsem měl hodně, asi jako každý sportovec, ale nic vážného zatím naštěstí ne. Loni v prosinci jsem si zlomil ruku, ale sádru jsem si dát nenechal a republiku jsem s tím skákal i tak.

A co tvoje psychická stránka před závody?

To je závod od závodu jiný. Třeba teď na republice jsem se cítil hodně dobře. Ono když se člověku daří, promítá se to i do dalších závodů. Víc si věří, proto má i lepší výsledky. Třeba loni se mi moc nedařilo a promítalo se to v celé sezóně. To jsem si chvíli i myslel, že s tím skončím. Teď se hodně snažím myslet pozitivně a neúspěch si nepřipouštím.

Jak se při závodech cítíš? Máš třeba nějaké rituály?

Při závodech se snažím soustředit hlavně sám na sebe, abych skočil co nejvíce a snažím se moc nevnímat okolí. Nechci se soustředit na to, jak jsou na tom ostatní a kolik musím skočit, abych je překonal. Fanoušky vnímám, hlavně když závodím v okolí, ale snažím se je během závodu odstránit a vnímat je až po něm. Je to těžké, proto se mi lépe závodí v místech, kde nikoho neznám. A rituály? Já osobně nic takového nemám, ale znám spoustu lidí, kteří ano.

Máš mezi ostatními týmy přátele?

No, kolektiv sportovců se hodně mění, většinou se s nimi už znovu neuvidím, takže není moc příležitostí

udržovat s někým dlouhodobý kontakt.

Co ty a koníčky mimo sport? Máš prostor i na něco jiného?

Moc času na to upřímně nemám. Většinu volného času věnuju sportu a pořád studuju, takže se musím i učit.

Vidíš se v nějakém sportovci? Je někdo, kdo tě inspiroval?

Asi Stefan Holm, je to závodník v mojí disciplíně a pochází ze Švédska.

Co nejhoršího a nejlepšího jsi v rámci sportu zažil?

Nejhorší asi byly dlouhodobé neúspěchy v loňské sezóně. Nejhůř jsem asi snášel nepovedený závod v Domažlicích. Když člověk závodí doma, chce předvést ty nejlepší výkony, a to se nepovedlo. Tenkrát jsem chtěl dokonce skončit, ale naštěstí jsem to neudělal. A za nejlepší zážitek považuju obhájení zlata na republice. Každý úspěch je samozřejmě skvělý, ale tohle bylo asi nejsilnější.

Musí to být opravdu náročné. A jaký je tvůj osobní rekord? Kolik jsi skočil a kdy to bylo?

Můj osobní rekord je teď hodně čerstvý, podařil se mi na republice v Ostravě, kde jsem skočil 201 centimetrů, a to mě dovedlo k vítězství.

Máš na závěr ještě nějakou zkušenost, o kterou by ses chtěl podělit?

Zrovna teď mě nic moc nenapadá, ale vzpomínám si, že mi jednou na závodech rozhodčí neuznal skok, přestože laťka spadla, až když jsem seděl na lavičce. Nebylo to nic příjemného, docela to naštvě, ale i s takovými situacemi se člověk musí smířit.

Anna Kuželková

Informace z červnového zasedání zastupitelstva

Zastupitelstvo schválilo:

- celoroční hospodaření obce a závěrečný účet obce za rok 2023 včetně zprávy o výsledku přezkoumání hospodaření ÚSC Postřekov za rok 2023 bez výhrad,
- účetní závěrku za rok 2023 příspěvkové organizace Základní škola a mateřská škola Postřekov bez výhrad,
- převedení hospodářského výsledku příspěvkové organizace Základní škola a mateřská škola Postřekov za rok 2023 ve výši 196 249,82 Kč do rezervního fondu,
- uzavření smlouvy o zřízení věcného břemene č. IV-12-0017538/11/VB,
- osazení značek k účelové komunikaci na pozemku parc. č. 2603 k. ú. Postřekov: „Nejvyšší dovolená rychlost“ a „Zúžená vozovka z obou stran“,
- spolupráci s obcí Niedermurach v oblasti kultury, sportu, požární bezpečnosti a schvaluje uzavření partnerské smlouvy s obcí Niedermurach,
- výpověď z nájmu nebytových prostor v budově č. p. 179 společnosti ZKD Sušice.

Zastupitelstvo vzalo na vědomí:

- zprávu FV ke kontrole závěrečného účtu obce,
- návrh řešení otevření koryta Mlýneckého potoka nad pozemkem parc. č. 2423/1 k. ú. Postřekov,
- návrh závěrečného účtu DSO Domažlicko 2023,
- návrh závěrečného účtu DSO pro odpadové hospodářství Lazce 2023,
- rozpočtové opatření č. 3/2024,
- informace starosty obce:
 - * slavnostní otevření školy dne 28. 7. 2024 od 16:00 hod.,
 - * čerpání úvěru na rekonstrukci základní školy – vyčerpáno 25,42 mil. Kč,
 - * oprava a nástřik střechy hasičské zbrojnice – cenová nabídka 168 tis. Kč bez DPH.

Petr Anderle, starosta

Školka už mává...

Přichází pomalu čas volného odpočinku a letních radovánek. Společně jsme se připravovali na prázdninový režim, kdy je provoz mateřské školky omezen na jednu třídu. Také jsme se ohlíželi za uplynulým rokem. Krásným rokem plným společných a naučných zážitků, dobrodružství, smíchu a radosti, různého tvoření, zpěvu, tanečků a venkovních radovánek. Formou her jsme se učili spoustu nových a zajímavých věcí, využívali a prohlubovali získané dovednosti, uplatňovali dosud nabyté zkušenosti a upevňovali vzájemné vztahy. Přivítali jsme rodiče nových dětí první třídní schůzkou, užili si fotbalový nábor, hasičské ukázky a úkoly, výlet na Díly a také hravé odpoledne pro rodiny na zahradě MŠ.

S dětmi školního věku jsme navštívili místní základní školu s nachystanými aktovkami a pozdravili se s budoucí paní učitelkou. Školní rok jsme ukončili slavnostním stužkováním předškoláků v sále Hotelu U nádraží. Děkujeme všem rodičům a přátelům naší školky za krásnou atmosféru při rozloučení s předškoláky, ale také za přízeň a důvěru.

Vážíme si všech milých sponzorských darů, děkujeme SDH Postřekov za odčerpání vody ze sklepa MŠ.

Přejeme Vám i všem dětem krásné a pohodové léto. Budoucím prvňáčkům přejeme mnoho úspěchů a na všechny ostatní děti se těšíme opět v září.

Z MŠ mávají všichni malí i velcí.



V Niedermurachu oslavili výročí školní budovy

Starosta obce Petr Anderle a druhý místostarosta Jiří Knížek navštívili v sobotu 15. června obec Niedermurach v Bavorsku, se kterou poslední měsíce navazuje spolupráci. V obci se konaly oslavy 65 let místní budovy školy a 20+3 let podpůrného spolku školy. Během přibližně dvouhodinového programu se představili žáci školy se svými vystoupeními, proslovy přednesli např. starosta Martin Prey, ředitelka školy Ortrud Sperl nebo předseda podpůrného spolku Josef Salomon. Poté následovalo neformální posezení ve stanu ve školní zahradě, kde se zástupci obou obcí bavili o možnostech budoucí spolupráce a návrhu partnerské smlouvy.

Jiří Knížek, 2. místostarosta

Měsíc náborů v Postřekově

14. 6. 2024 patřilo hřiště Sokola Postřekov celé dopoledne dětem. Konal se zde již tradiční Měsíc náborů, celorepubliková akce Fotbalové asociace ČR zaměřená na děti předškolního věku a prvních stupňů základních škol. Cílem sportovního dne je seznámit děti s fotbalem a případně získat nové hráče do klubů.

Děti ze školek a škol z okolí si vyzkoušely různé fotbalové i všeobecně sportovní disciplíny jako například slalom na koloběžkách, závody na skákačích míčích, fotbalové překážkové dráhy, hod na cíl, střelbu na branku a mnoho dalšího. Celkem 10 stanovišť zaplnilo celé hřiště.

Po splnění všech úkolů čekala na malé sportovce sladká odměna, spousta ovoce a medaile na památku.

Letos se sešlo téměř 150 dětí z mateřských škol Postřekov, Nový Kramolín, Klenčí pod Čerchovem a Otov, základních škol Postřekov a Klenčí pod Čerchovem. Všichni odcházeli s nadšením a radostí, proto považujeme akci za vydařenou.

Velice děkujeme firmě Steatit Klenčí pod Čerchovem za poskytnutí sponzorského daru.

Velký dík patří také všem účastníkům, paním učitelkám i pořadatelům a budeme se těšit třeba zase příští rok.

Za TJ Sokol Postřekov Bára Kapicová



Nové úřední hodiny Obecního úřadu a nová otevírací doba pošty



OBEC POSTŘEKOV
Postřekov č. p. 270
345 35 Postřekov
IČ: 00253685 DIČ: CZ00253685
Bank. spojení 761906309/0100



OBECNÍ ÚŘAD POSTŘEKOV
Postřekov č. p. 270
345 35 Postřekov
tel. č. 379 796 219, 379 796 142
e-mail: urad@obecpostrekov.cz

Česká pošta
Postřekov 270
345 35

Ve dnech 10.6. – 30.8.2024

OTEVÍRACÍ DOBA

PONDĚLÍ		13:00-18:00
ÚTERÝ	8:00-11:00	
STŘEDA		13:00-18:00
ČTVRTEK	8:00-11:00	
PÁTEK	8:00-11:00	

ÚŘEDNÍ HODINY

PO	7:00 – 12:00	13:00 – 16:00
ÚT	9:00 – 11:00	
ST	7:00 – 12:00	13:00 – 17:00
ČT		13:00 – 15:00
PÁ	ZAVŘENO	

Kabát revival a Rimortis

V sobotu 26. října zahrají v obecním sále kapely Kabát revival Plzeň a Rimortis. Vstupenky jsou v předprodeji ve Špillarce nebo na smsticket.cz. Do konce července jsou za ½ cenu 200 Kč.

Špillarka

14. Chospílský cyklotlon

V sobotu 13. července se za tkalcovnou uskuteční závody dětí a dospělých v MTB biatlonu. Zúčastnit se může úplně každý. Stačí mít kolo a helmu. Ostatní je zajištěno. Závodníci jsou rozděleni do kategorií podle věku a tomu bude i odpovídat délka závodu. Je vypsaná i kategorie pro elektrokola. Tři nejúspěšnější v každé kategorii a všechny startující děti budou odměněni cenami. Pro všechny je připraveno občerstvení. Přihlásit se můžete online na mtb-biatlon.cz nebo na místě od 9:30 do 11:30. Od 10:00 do 11:30 si mohou přihlášení vyzkoušet střelbu ze vzduchovky na sklopné terče. Start první kategorie je ve 12:00. Místní mají startovné zdarma, tak si přijďte zpestřit prázdniny a trošku si zazávodit. A nebo jenom zafandit ostatním.

Kondor bike team Postřekov

POZVÁNKA

NEDĚLE
28. 7. 2024

SLAVNOSTNÍ OTEVŘENÍ
BUDOVY ZÁKLADNÍ ŠKOLY
POSTŘEKOV

16:00	Slavnostní otevření Dětský soubor Postřekov Dechová hudba Postřekovanka
20:00	Konec programu

POSTŘEKOVSKÁ VZDUCHOVKA



NEDĚLE 14.07.2024

13:00

HŘIŠTĚ TJ SOKOL

KATEGORIE

- Muži
- Ženy
- Děti do 15 let

VZDUCHOVKY

- Mohou být vlastní
- Nekrytá mířidla

STARTOVNÉ

- Dospělí 50 Kč
- Děti 30 Kč



obec
POSTŘEKOV



Josef Hrubý
(Porazílek)

POSTŘEKOVSKÝ ZPRAVODAJ
PERIODICKÝ TISK ÚZEMNÍHO
SAMOSPRÁVNÍHO CELKU

Vydavatel: Obecní úřad Postřekov

Redakce: Radek Zuber, Jana Zuberová

Zasílání příspěvků: zpravodaj.redakce@obecpostrekov.cz

Uzávěrka příštího čísla: 29. července 2024