

Leden

Výuka začala 3. 1. 2023.

13. 1. od 10:30 proběhla **první část hudební příhrávky** žáků ZUŠ.



17. 1. v 15:00 hodin **besedoval s žáky** v sále školy herec **Jiří Štěpnička**.



18. 1. se v sále školy od 9 hod. konala pololetní pedagogická rada vychovatelů a od 13 hod. pedagogická rada učitelů.

20. 1. od 10.30 proběhla druhá část hudební příhrávky žáků ZUŠ.



22.1 - 26. 1. se zúčastnili žáci Adam Š., Adéla M. a Anna S. Zimní olympiády dětí a mládeže v Krkonoších.

Zpráva z běžeckého lyžování ze ZOH dětí a mládeže 2023

Špindlerův Mlýn a Vrchlabí – Vejsplachy 23. – 26. 1. 2023

Doprovod: Marcela Vondřejcová – doprovod, trenér a zdravotník v jednom

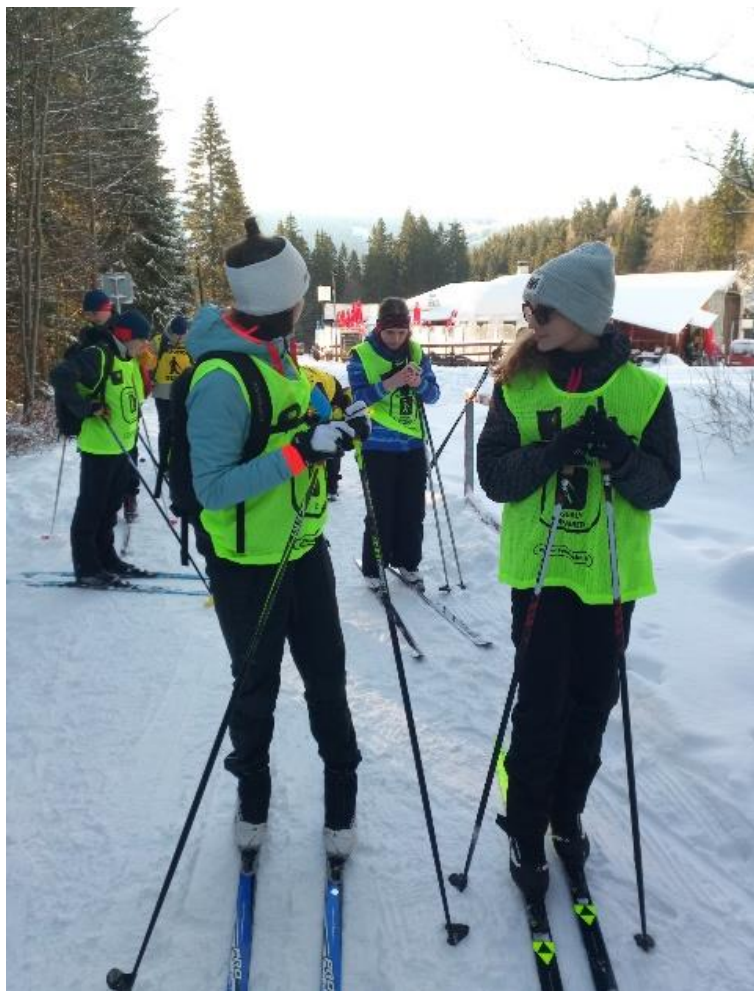
Účastníci: Adam Š. – závodník, Anička S. – závodnice, Adéla M. – závodnice

Pondělí 23. 1. 2023

Ráno nás přivítalo velmi neblaze. Adama bolela hlava tak, že nemohl vstát z postele. Ještě zvládl posnídat, jenže vzápětí šlo vše ven. Původně jsem plánovala malý dobrovolný dopolední trénink ve Špindlerově Mlýně na stezce „bud' fit“ na běžkách s ostatními výpravami, který jsem musela z vyšších důvodů zrušit a zůstat s ním na hotelu. Na trénink jsem vyslala pouze Aničku, která se již nemohla dočkat, až obuje

běžky. A ejhle, co se nestalo... Po hodinové projížďce mi volá Pavla Machancová, abych si pro Aničku došla, že má akutní neurovegetativní problém... A já si jen pomyslela, že je to jen zlý sen, ze kterého se brzy probudíme a vše bude dobré... Anebo ne, my se zase hezky zabalíme a vydáme se domů... Naštěstí se to u Aničky nezhoršovalo a Adam se z toho také vyspal, takže jsme odpoledne již plni „elánu“ (v rámci možností) mohli přece jen lehce potrénovat přímo na trati ve Vrchlabí – Vejsplaších, kde se měly odehrát závody.

...Jediná Adélka byla „držák“... S tou nehnuly ani viry, ani bakterie..., vlastně jen ten Charvátův kopec...



Náš velký den. Lyže namazány. Nervozita. Již od rána stále někdo volá a přeje nám mnoho úspěchů a zdaru. Copak není už úspěchem to, že jsme byli pozváni? Adélka se rozhodla, že nikam na žádné závody nepojede. Dostal ji Charvátův kopec, na který se nemohla vyškrábat. Ani po dvou ani po čtyřech. Nepomáhaly domluvy, rady, pomoc. Adélka je velký svéráz. Pak mě napadla spásná myšlenka. A zavolala jsem mamince, co s tvrdohlavou a urputnou Adélkou těsně před závodem? Každá maminka si ví přece rady, co dělat...a i Adélka je úplatná. Maminka jí slíbila plyšové zvířátko.. 😊



A závod na 3 km pro děvčata a 4 km pro chlapce mohl vypuknout.





Adam se umístil na krásném 6. místě, Anička doběhla do cíle s pláčem pátá, že se jí vypnuly obě lyže (nejdřív levá a za chvíli pravá), že mohla být rychlejší. Adélka doběhla sice jako poslední, ale důležitější bylo, že překonala samu sebe, vyškrábala se na Charvátův kopec, sjela ho a dojela do cíle bez úhony. A navíc přinesla cenné body do krajské výpravy...





Po závodech, květinových ceremoniálech, předání cen a vydatném obědě, jsme se odebrali na hotel, kde děti usnuly jako špalci. Na večeri jsem je musela budit. Aničce

jíž večer nebylo dobře, domluvily jsme se, že uvidíme ráno, jak jí bude a podle toho pojedete s námi, nebo zůstane na hotelu, kde ji pohlídá kolegyně od šachistů, než se vrátíme.



Středa 25. 1. 2023

Dnes nás čekal další závod. A to sprint na 700 metrů. Závod sice začínal „až“ v 9.15 hodin, ale my museli vstávat již v 5.45 hodin, abychom byli nachystaní, nasnídaní a nejpozději v osm na sportovišti, kde jsme ještě chtěli potrénovat. Aničce bylo samozřejmě hůře, teplota 38,1°C. Odjela jsem s Adamem a Adélkou na závody a Aničku svěřila do rukou kolegyni, která měla volno. Celé dopoledne jsme byly v kontaktu a ona mě průběžně informovala, jak jí je.

Jako první byly rozjížděky chlapců. Nejrychlejší čtyři postupovali do velkého finále, ostatní se poprali o malé finále. Adam se probojoval na postupové 4. místo, což byl obrovský úspěch. Bude bojovat o medaili z olympiády!



Velké finále bylo oproti předešlým rozjížděkám startováno s hromadným startem. Všichni jsme měli obavu, že až se chlapci sjedou po stopě do jednoho chumlu na výstup na Charvátův kopec, nevymotá je ani jeden trasér.

Byl to velmi napínavý závod. Veškerý pedagogický i nepedagogický doprovod si mohl ztrhat plíce a hlasivky, jak mohutně skandoval a fandil všem závodníkům. Adam se bil statečně jako lev, jednu chvíli byl na bronzové pozici, ale rychle mu docházely síly a on se propadl zpět na čtvrté místo.

Adélka si odjela svůj závod. Sice opět dojela poslední, ale pro ni samotnou to byl obrovský úspěch, že našla odvahu si vyzkoušet opravdické závody.



Adam se svojí trasérkou Viki.



Opět následovaly květinové ceremoniály, předávání darů a gratulací. Svoji návštěvou nás poctila i ředitelka Nadačního fondu Světluška Gabriela Drastichová, která dětem přijela fandit a přivezla jim drobné dárky.



Po závodech následovala společná fotka a hurá na oběd.



Nakonec jsme stihli ulovit i Coolicha, maskota těchto her.

A Anička? Přes den byla bez teploty a večer se jí opět teplota zvedla na 38,4°C. Takže jsme se zabalili, nečekali na závěrečný ceremoniál, a ráno po snídani, kdy se podařilo teplotu snížit na 37,6°C, jsme vyrazili zpět do školy.

I přes veškerou nepřízeň osudu jsme si to užili, načerpali nové zkušenosti, vyzkoušeli si atmosféru na opravdických závodech, prožili nervozitu, vztek i pláč, neúspěch a zklamání a na straně druhé našli nové kamarády a přátele, prožili s nimi radost a smích.

„Není důležité vyhrát, ale bojovat čestně a ze všech sil.“

Pierre de Coubertin

Non est ad astra mollis e terris via

...Ze země ke hvězdám není lehká cesta...



Marcela Vondřejcová, vedoucí výpravy

Olympiáda

V neděli jsem vstala v 6 hod., abych stihla odjezd v 7:30. Cestou jsme naložili Adama Širokého a po zastávce na párek v rohlíku jsme jeli až do Prahy, kde jsme pokračovali do Hradce Králové na zahajovací ceremoniál, který mne moc nebavil. Následně jsme odcestovali do Vrchlabí, kde měli dospělí poradu, a my jsme seděli a povídali si. Poté jsme čekali na hotel, kde nás čekala večeře. V mém případě polévka a salát. Pak jsme se vybalili a šli spát. Druhý den ráno jsem ze sebe alespoň trochu udělala člověka a následovala snídane, v mém případě müsli s jogurtem. Následně jsme se přemístili opět do Vrchlabí, kde nás čekal první závod na 3 kilometry. Byl to můj nejhorší běžecký zážitek. Pak jsme si dali oběd, v mém případě brambory s omáčkou. Přemístili jsme se na květinový ceremoniál, kde jsem se dozvěděla, že můj velký výkon byl odměněn posledním místem. Následovala návštěva olympijského domu, kde jsem si koupila ponožky a cappuccino. Po návštěvě jsme se přemístili na hotel s večeří. V mém případě brambory a troufla jsem si i na kuřecí maso. Další den jsme vstali v 6 hod., nasnídali jsme se (v mém případě müsli s jogurtem). Cestovali jsme opět do Vrchlabí, kde nás čekal sprint na 600 m. Musím říct, že se mi výkon zdál velmi dobrý, ale na květinovém ceremoniálu jsem se dozvěděla opak. Následně po obědě, v mém případě polévka, jsme se přesunuli na hotel, kde jsme měli volno do večeře. Další den jsme si užili spánku. Vstala jsem v 7 hod. a snídane (v mém případě dva lívance s kakaem a 3 lívance s nutellou). Dobalili jsme si a odjeli do Prahy. Cestou jsme se stavili v McDonald's a já si dala kuřecí nugety s hranolkami, vodu a cappuccino.

Adéla, 7. ročník

31. 1. žáci II., III. a IV. A zhlédli představení **Český Honza v Divadle v Dlouhé.**

31. 1. se rozdával výpis vysvědčení za první pololetí.

