

Plzeňský kraj

PLZEŇSKÝ KRAJ

číslo 3 | březen 2024 | ročník XXII | www.plzensky-kraj.cz



Adam Korecký: Cukrovka není pro běhání hendikep

OBSAH

03	Úvodní slovo Sršeň asijská se probouzí po zimě
04	Inspiroující příklady rozvoje venkova v Plzeňském kraji
05	Cestování hromadnou dopravou? Chytré a levné! Silničáři se chystají na opravy po zimě
06	Krajské nemocnice rozšiřují nabídku péče Plné hnízdo se vrací
07	Žáky technicky zaměřených středních škol si firmy hýčkají
08	Rozhovor s Adamem Koreckým
10	Užijte si Velikonoce s tradicemi
11	Konstantinovy Lázně: Skrytý klenot pro toulky a odpočinek
12	Hydepark
14	Nová alej a polní cesta ochrání před povodní a erozí půdy



**Termín přihlášek
pro Plzeňský kraj
do 22.04.2024**

**Přihlas se
do soutěže
Regionální potravina!**
regionalnipotravina.cz

Úhlava, o. p. s., tel.: 724 734 957, hnojska@uhlava.cz



Plzeňský kraj, Škroupova 1760/18, 301 00 Plzeň
IČO: 70890366

Redakční rada: Markéta Čekanová, Helena Frintová,
Eva Mertlová, Patrik Pátek, Inesa Plassová,
Jindra Radová, Štěpánka Szabó

Náklad: 265 000 ks

Datum vydání: 18. 03. 2024

Místo vydání: Plzeň

Grafická úprava: NAVA Tisk s.r.o.

E-mail: redakce@plzensky-kraj.cz

Distribuce výtisků zdarma

Foto na titulní straně: Jindra Radová

Neoznačené články jsou redakčními materiály.



Vážení čtenáři, obyvatelé Plzeňského kraje, jaro nám, jak se říká, zaklevalo letos na dveře mnohem dříve, než jsme zvyklí, a doslova za dveřmi už máme i Velikonoce. Teplé slunečních paprsků nás táhne ven a naplno se rozbíhá celá řada aktivit, které krátká zima utlumila. Blíží se i každoroční sportovní událost, na kterou vás chci spolu s Radou kraje pozvat. Je to tradiční Půlmaraton Plzeňského kraje, který se poběží 27. dubna v areálu Škodalandu. Vyladte formu a pobězte s námi. Času na trénink je ještě dost, vybírat trasu můžete dle svých sil. Akce je to skutečně vhodná pro všechny. Vzpomíná na ni i loňský nejrychlejší běžec půlmaratonu Adam Korecký. Nechte se jím inspirovat.

Nepřehlédněte ani dobré tipy, kam se vydat za oslavami jara během velikonočních svátků. A rozhodnete-li se cestovat, vydejte se třeba i do jedinečných lázní v Plzeňském kraji, o nichž se v tomto čísle dozvíte pár zajímavých informací.

Ohlédlí jsme se také za šikovnými účastníky Technické olympiády, dozvíte se, co užitečného děláme pro náš venkov, jak výhodně cestovat v našem kraji na jednu jízdenku, v plném proudu jsou také opravy silnic po zimě.

Je toho mnoho, co si lze z nabídky tohoto čísla přecíst. Ať je to pro vás příjemně strávený čas.

Rudolf Špoták,

společně s Radou Plzeňského kraje

Sršeň asijská se probouzí po zimě

Teplé zimy nahrávají šíření nepůvodních druhů v Česku. Mezi tyto vetřelce patří i sršeň asijská, která je mimořádně nebezpečná především včelám.

Loni začátkem října se objevila v Česku poprvé, a to v Plzni – Skvrňanech. Odborníkům se podařilo najít a zlikvidovat její hnízdo, což bylo klíčové. Na podzim se totiž líhnou samci a královny. Oplodněné královny během podzimu hnízdo opouští a snaží se přezimovat, ostatní jedinci zimu nepřežijí. Královny procitají brzy na jaře a zakládají tzv. primární hnízdo. V něm si královna vychová dělnice, které později zakládají velké, tzv. sekundární hnízdo. Zatímco primární hnízdo je relativně malé (velikost pomeranče), sekundární hnízdo je obrovské a může vážit třeba až patnáct kilogramů.

Jako potravu pro larvy loví sršní dělnice jiný hmyz. Třeba včely, a to v blízkosti úlů. Včelstva se vlivem sršně asijské mohou velmi oslabit, dostanou se do stresové situace a nezřídka tak zahynou.



Sršeň asijská je tmavě zbarvená, pokrytá jemnými žlutavými chloupky. Přední část hlavy je žlutooranžová, shora je tmavohnědá. Zbytek těla je tmavohnědý až černý s výjimkou čtvrtého zadečkového článku oranžové barvy. Sršeň asijská má nápadně žluté konce nohou.

Pokud narazíte v přírodě na podezřelý hmyz, pokuste se ho vyfotit a fotku pošlete buď e-mailem na adresu invaznidruhy@nature.cz nebo můžete použít mobilní aplikaci **Nahlaš sršeň** nebo platformu **NAJDI JE**. Velmi důležité je uvést místo nálezu (popis či GPS), fotografii jedince a okolnosti, za kterých byl pozorován.



foto Jan Walter

Inspirující příklady rozvoje venkova v Plzeňském kraji

V posledních letech se Plzeňský kraj intenzivně věnuje podpoře a rozvoji venkova. Díky investicím do širokého spektra oblastí – od kultury přes vzdělání až po infrastrukturu či zdravotnictví – zlepšuje se životní prostředí i kvalita života v malých obcích i ve městech. Každá investovaná koruna tak má svůj skutečný a hmatatelný dopad.

KLENČÍ POD ČERCHOVEM:

Nová kavárna v srdci Chodska

V Klenčí pod Čerchovem se bývalá garáž hasičské zbrojnice proměnila na Chodskou kavárnu. Tento projekt nejenže oživil nevyužitou historickou budovu, ale také vytvořil přívětivé místo pro setkávání místních obyvatel i turistů. Financování z Programu obnovy venkova Plzeňského kraje a nominace na titul Stavba roku Plzeňského kraje 2022 podtrhují význam a úspěšnost tohoto počínu. Hana Váchalová, která kavárnu provozuje, připomíná, jak velký přínos má nové zařízení pro komunitu: „Široko daleko tady totiž dosud nebylo, kde si sednout na kávu a odpočinout si. Kavárnu teď využívají jak místní, tak i lidé, kteří do naší krásné chodské přírody přijíždí pročistit si hlavu.“ Kavárna nabízí zákusky, včetně tradičních chodských koláčů. Paní Váchalová přitom dbá na používání tradičních a kvalitních surovin. Určitě se tady cestou na výlet zastavte.

ČÍHAŇ:

Centrum společenského života ve zbrusu nové hasičské zbrojnici

V obci Číhaň se právě dokončuje stavba nové hasičské zbrojnice, která představuje významné centrum společenského a komunitního života. Sbor dobrovolných hasičů, který má v obci silnou tradici, tak získává nejen moderní zázemí pro svou činnost, ale i prostor pro organizování společenských akcí.

„Pro obec naší velikosti je to obrovská investice. Tyto dotace určitě dávají obrovský smysl. Využili jsme je jak na stavbu nové

hasičárny, tak třeba na vybudování obecních bytů či nových chodníků,“ říká místostarosta Pavel Bílý.

HOLÝŠOV:

Oprava důležitého mostu

Rekonstrukce silničního mostu přes řeku Radbuzu v Holýšově je dalším příkladem efektivního využití krajských dotací. Opravený most nyní zajišťuje bezpečnější a plynulejší dopravu mezi Holýšovem a okolními oblastmi. Tento projekt nejenže zlepšil dopravní infrastrukturu na důležitém dopravním tahu, ale také přispěl k celkovému zvýšení bezpečnosti a kvality života v okolí.

POSTŘEKOV:

Modernizace školy po 50 letech

V Postřekově probíhá rekonstrukce stravovacího pavilonu základní školy, což je příklad investice do vzdělávací infrastruktury. Projekt, podpořený dotací od Plzeňského kraje, nejenže zlepšuje podmínky pro stravování žáků, ale také tvoří nové učební prostory.

„Samozřejmě, dotace od Plzeňského kraje pro nás byla zásadní, protože bez ní bychom museli čerpat vyšší úvěry,“ pojmenovává starosta Petr Anderle hlavní benefit krajské podpory.

Tato čtveřice příkladů jasně ukazuje, že Plzeňský kraj systematicky a účinně investuje do rozvoje venkova. Každý z těchto projektů má přímý dopad na zlepšení kvality života obyvatel, ať už se jedná o podporu komunitního života, infrastrukturu, bezpečnost nebo vzdělávání. Cílené a promyšlené investice mohou výrazně přispět k rozvoji venkovských oblastí.



Chcete se přesvědčit na vlastní oči?

PODÍVEJTE SE NA NAŠE VIDEO, KDE JEDNOTLIVÉ INVESTICE UKAZUJEME.



Plzeňský kraj se intenzivně věnuje podpoře a rozvoji venkova. Díky investicím do širokého spektra oblastí – od kultury přes vzdělání až po infrastrukturu či zdravotnictví – zlepšuje se životní prostředí i kvalita života v malých obcích i ve městech.



INTEGROVANÁ DOPRAVA
PLZEŇSKÉHO KRAJE

CESTOVÁNÍ HROMADNOU DOPRAVOU? CHYTRÉ A LEVNÉ!

Čeká vašeho školáka samostatné dojíždění do školy? Nebo má vaše babička před sebou cestu do Plzně, kam už léta nejela? Anebo jste museli dát auto do servisu a zítra musíte jet do práce autobusem? Hromadná doprava je výhodnější, než možná víte.

Po kraji se cestuje moderními vozidly, která cestujícím hlásí zastávky, a dokonce oznamují i zpoždění. Na infopanelu se lze dočíst, odkud jedou navazující spoje. Asi nejdůležitější věcí je systém jízdného. Ať člověk cestuje kamkoli, s libovolným počtem přestupů, stačí mu při nastoupení do autobusu koupit jednu jedinou jízdenku až do cíle své cesty. V dalších spojích se jí pak už bude jenom prokazovat.

Navíc jízdenka zakoupená pro cestu do Plzně nebo přes Plzeň platí až do konce své časové platnosti, která je na ní vytištěná, i v plzeňské MHD. Cestující tedy nemusí řešit, kde koupit lístek na tramvaj a kolik že vlastně stojí.

Například při cestě na nákupy nebo do školy ze Zbiroha do Plzně na konečnou tramvaje Univerzita si v autobusu koupíte jízdenku za 30 Kč. Autobusem dojedete na nádraží v Kařezu, kde přestoupíte na vlak. Jízdenku ukážete průvodčímu a zase ji pečlivě dáte do kapsy nebo do peněženky. Bude se vám totiž hodit ještě i v trolejbusech a tramvajích, kterými pojedete v Plzni od nádraží až na Borská pole, na zastávku Univerzita.

Kdybyste si kupovali na každý kousek cestování jízdenku zvlášť, zaplatíte o 19 Kč víc – a to už je citelný rozdíl.

Kdo jezdí autobusem nebo vlakem po kraji pravidelně, tomu se rozhodně vyplatí pořídit si předplatné. Na čím delší období bude, tím vyjde levněji.

Kupříkladu pokud člověk cestuje do Plzně z jejího nejbližšího okolí, vyjde ho měsíční předplatné na 890 Kč, což za pracovní den činí 42,40 Kč. Při čtvrtletním předplatném zaplatí už jen 35,60 Kč, při půlročním 33,60 Kč a při ročním dokonce jen 29,70 Kč za jeden pracovní den. Za jednotlivou jízdenku tam a zpět by přitom zaplatil 64 Kč, tedy více než dvojnásobek. Předplatné pochopitelně platí i o víkendech a svátcích.



Kalkulátor IDPK

Chcete si spočítat, kolik můžete s dlouhodobým předplatným ušetřit oproti jednotlivým jízdenkám nebo oproti jízdě autem?

VYUŽIJTE KALKULÁTOR NA STRÁNKÁCH:

www.idpk.cz/cz/kalkulator-jizdneho

Silničáři se chystají na opravy po zimě

Silničáři ze SÚSPK mají v posledním období napilno. Dosavadní mírný průběh zimy s minimem sněhu jim sice trochu ulehčil práci se sněhovými nástrahami na komunikacích, ale o to víc přibýlo výtluků na vozovkách. Na vině jsou rychlé změny teplot v kombinaci s deštěm nebo dešťovými a sněhovými přehánkami. Voda zatéká pod svrchní ohrusnou vrstvu asfaltu, mraz a následné rozmrznutí v zasaženém místě porušují vozovku.

„Odhadujeme, že oproti loňskému roku je poškození vozovek až šestkrát vyšší,“ uvedl mluvčí SÚSPK Miroslav Anton. Nejvíce výtluků se objevuje na silnicích druhé a třetí třídy v úsecích,

které mají starší povrch a nebyly souvisle rekonstruovány delší dobu.

Silničáři opravují poškozená místa tzv. studenou balenou asfaltovou směsí. Je to rychlé, nicméně provizorní řešení. V zimní sezóně se totiž kvůli nižším teplotám nedá používat teplá směs.

„Centrální dispečink SÚSPK průběžně shromažďuje údaje ze všech středisek v kraji. Vznikne tak jakási mapa nejvíce poničených úseků, které budou po skončení zimní údržby opraveny souvisle, to znamená odfrézováním poškozených částí vozovky a položením nové svrchní vrstvy,“ uzavírá Miroslav Anton.

Krajské nemocnice rozšiřují nabídku péče

Nemocnice ve Stodě pomůže více pacientům, kteří přicházejí na oddělení ušní – nosní – krční. V Klatovské nemocnici se chýlí ke konci budování nového pavilonu dialýzy. A ortopedickou ambulanci v Rokycanech povede lékař fotbalové Viktorky.

Všechny krajské nemocnice se dlouhodobě snaží nejen udržet péči, kterou nabízejí, ale také ji zlepšovat a rozšiřovat, aby pacienti nemuseli cestovat za lékaři až do Plzně. Se zásadními novinkami přicházejí nyní všechny tři najednou.



STOD: delší ordinace na ORL

Stodská nemocnice významně navyšuje rozsah péče v oboru ORL (nosní–ušní–krční). Nejenže se rozšiřuje ordinace na ORL ambulance ze tří na pět dnů, ale navýší se i rozsah výkonů. Vedle lékařky Marie Šípové totiž nemocnice získala do svého týmu i specialistu s bohatými zkušenostmi z fakultní nemocnice Ondřeje Trčka. Ten bude mimo jiné nově ve Stodě provádět i operace štítné žlázy.

„Ambulance ORL má velmi kvalitní a moderní přístrojové vybavení, které umožňuje velký rozsah ORL vyšetření včetně rigidní i flexibilní endoskopie a mikroskopie. Dále budeme rozvíjet sonografickou diagnostiku, rozšíříme poradenskou činnost v oblasti endokrinochirurgie, onkologie hlavy a krku či laryngologie,“ vypočítává novinky Ondřej Trčka.

ROKYCANY: v rukou ortopeda z Viktorky

Chirurgické oddělení Rokycanské nemocnice otevřelo ortopedickou ambulanci, kterou povede lékař s dlouholetými zkušenostmi z fakultní nemocnice a z fotbalové Viktorie Plzeň Ondřej Havel. V Rokycanech už začal provádět ortopedickou operativu. Pacientům nabízí šetrné miniinvazivní řešení a krátké čekací doby.

Ondřej Havel se ortopedii věnuje už více než 12 let. Dosud působil na Klinice ortopedie a traumatologie pohybového ústrojí Fa-

kultní nemocnice v Plzni, kde získal v oboru plnou atestaci. Jeho specializací je také sportovní traumatologie. Dosud působil jako lékař u fotbalistů FC Viktorie Plzeň.

KLATOVY: blíží se stěhování dialýzy

V Klatovské nemocnici skončila výstavba nového dvoupodlažního pavilonu dialýzy, v následujících měsících bude dokončeno okolí budovy a pak se sem přestěhuje celá dialyzační jednotka. Pacienty tu čeká moderní a pohodlné prostředí.

Dialyzační jednotka ošetřuje pacienty z Klatovska, Domažlicka a jižního Plzeňska s chronickým selháváním ledvin, respektive s nefunkčními ledvinami, kdy právě dialýza nahrazuje jejich funkci. Pacienti k ošetření dojíždí dva až třikrát v týdnu a v nemocnici tráví při každé proceduře zhruba pět až šest hodin. Součástí jednotky je rovněž nefrologická ambulance, která pacienty s nemocnými ledvinami diagnostikuje a léčí.

Plné hnízdo se vrací

Na obrazovky České televize se vrátil dokumentární seriál Plné hnízdo. Také jeho druhá řada přinese příběh jedné pěstounské rodiny z Plzeňského kraje.

Paní Eva, maminka holčičky Karolíny, se před pěti lety rozhodla stát se pěstovnou. S partnerem si vzali do pěstounské péče tři sourozence: Adama, Václava a Klaudii. Všechny děti navštěvují základní školu a mají velmi dobrý prospěch. Jejich seriálový díl, který by měla televize odvysílat v polovině dubna, přináší pohled na všední dny pěstounské rodiny.

Plzeňský kraj stále hledá nové zájemce o pěstounskou péči. Ta má přednost před péčí ústavní, protože poskytuje dětem skutečné rodinné prostředí se vším, co k němu patří.



Žáky technicky zaměřených středních škol si firmy hýčkají

Nedostatek studentů i absolventů průmyslovek a technických oborů vůbec se skloňuje už řadu let. Kam mizí všichni ti malí stavitelé LEGA a dalších stavebnic? Proč je studium technických oborů neláká?

Odpovědi se hledají těžko. Stejně těžko se s celým problémem bojuje. Osvědčenou cestou jsou nejrůznější soutěže a olympiády, kde děti mohou zapojit svou kreativitu i šikovné ruce. Výsledky se dostávají.

Technická olympiáda přinesla zajímavé nápady

Již 11. ročník Technické olympiády Plzeňského kraje představil řadu velmi zajímavých projektů, jejichž autory byly týmy středoškoláků. Soutěže, kterou kraj vyhlašuje společně se Západočeskou univerzitou, se zúčastnilo 44 týmů z gymnázií, průmyslovek i učilišť. Pozitivní je i počet zapojených děvčat: ze 129 soutěžících jich bylo dvaadvacet. K vidění byly výrobky jako mechatronická ruka, zesilovač hudby, vozík za čtyřkolku, anténní systém pikosatelitu nebo bioplynová stanice či servisní kufr pro autotronika a autoelektrikáře. Týmy pod vedením zkušeného pedagoga měly možnost konzultací s odborníky ze ZČU. Ta jim také dává k dispozici laboratoře potřebné k různým měřením v rámci experimentů. Hotové projekty nakonec týmy obhajují před odbornou komisí.

Porotu nejvíce zaujal model lodi s parním pohonem, který postavili studenti ze SPŠ strojnické a SOŠ prof. Švejcara v Plzni, Smart Aquarium od týmu z gymnázia na Mikulášském náměstí v Plzni, elektronkový zesilovač od studentů VOŠ a SPŠE v Plzni, vizualizace na hraně reality od studentů gymnázia v Domažlicích, SP Box a Scout od týmů z plzeňské elektroprůmyslovky, elektrická kytara od studentů SPŠ strojnické a SOŠ prof. Švejcara a autonomní motokára 2.0, jež byla dílem týmu ze SVČ Radovánek.

Rekordní počet učňů

Že mají podobné aktivity smysl a že skutečně mohou podchytit zájem mladých lidí o technické obory, dokládají například aktuální čísla firmy STREICHER: její učňovské středisko letos navštěvuje rekordní počet žáků. Zatímco v minulých letech si tu

praxi plnilo kolem patnácti studentů učňovských a maturitních oborů, letos se jejich počet přehoupl přes dvacet.

Učňi se tu podílejí na velmi atraktivních projektech. Ve strojírenské divizi společnosti se na zakázku vyvíjejí a vyrábějí vakuová zařízení pro potravinářský, farmaceutický nebo vesmírný průmysl, která pak míří do celého světa. Motivaci žáků však firma podporuje i řadou bonusů.

Součástí motivačního programu je třeba věcný dar pro nejlepšího učně. Ten si v únoru odnesl Jindřich Rataj, student třetího ročníku maturitního oboru Mechanik-seřizovač na SPŠ strojnické a SOŠ prof. Švejcara. Skvěle se mu totiž daří ve škole i na praxi, čehož si firma cení. Kromě toho, že letos navýšila finanční odměnu za práci během odborného výcviku, oceňuje mladé techniky i bonusem za vysvědčení nebo stipendiem.



Součástí motivačního programu je třeba věcný dar pro nejlepšího učně. Ten si v únoru odnesl Jindřich Rataj, student třetího ročníku maturitního oboru Mechanik-seřizovač na SPŠ strojnické a SOŠ prof. Švejcara.



Cukrovka není pro běhání hendikep

Adam Korecký vyhrál Půlmaraton Plzeňského kraje 2023 a svoji výhru věnoval dětské diabetologii plzeňské fakultní nemocnice. Sám totiž od dětství trpí cukrovkou 1. typu a používá inzulinovou pumpu. Přesto ale běhá nejen maraton, ale i běhy dlouhé třeba sto kilometrů.

autor: **Markéta Čekanová** / foto: **Plzeňský kraj**

„Na Půlmaraton Plzeňského kraje se chystám i letos a moc se těším. Loni to byla super akce,“ říká nadšeně.

V čem nebo jak vás při běhání omezuje cukrovka?

Musím si hlídat hladinu cukru a pravidelně jíst. Důležité je, abych se nedostal ani do hyperglykémie, ani do hypoglykémie – tedy aby hladina mého cukru nebyla ani příliš vysoká, ani příliš nízká.

Máte nějakého kouče nebo rádce, který vám říká co a jak dělat, nebo jste si to všechno musel zjistit sám na sobě metodou pokus-omyl?

Člověk si musí všechno vyzkoušet sám během tréninků. Jde o to zjistit, jaké jídlo jíst a kdy co správně doplňovat. Ale také jak inzulín reaguje na daný druh sportu. Mně ale hodně pomohli i skvělí lékaři z plzeňské nemocnice.

Takže jste nikdy nezažil žádnou velkou krizi způsobenou právě tím, že byste něco odhadl a udělal špatně?

Párkrát se mi to stalo. Ale už na sobě poznám, kdy se dostávám do nízké nebo vysoké hladiny cukru. Případně mám dnes už k dispozici senzory, které mi všechno hlídají. Takže dokážu včas zareagovat.

V čem vám naopak běhání dlouhých tratí pomáhá?

S běháním jsem začal na desetikilometrových tratích, ale mým snem byly ultratraily, tedy velmi dlouhé distance vedoucí krásnou přírodou, ideálně po horách. Tam jsem se vždycky chtěl dostat. To byl můj sen. Ale tyhle tratě jsou nesmírně náročné v tom, že člověk jen těžko rozlišuje, jestli je jenom unavený, nebo začíná mít problémy s glykemií. Na druhé straně vidím, že mám obrovské štěstí, že můžu dělat, co mě baví. Cukrovka vlastně není hendikep. Setkal jsem se s lidmi, kteří měli mnohem větší zdravotní omezení a nemohli dělat, co by je bavilo.

Takže vám běhání pomáhá hlavně po psychické stránce?

Určitě. Navíc při cukrovce je důležité mít dostatek pohybu.

Půlmaraton je v plejádě vašich běhů vlastně krátká distance. Běžel jste už Beskydskou sedmičku, což je extrémní 101 km dlouhý závod, 76kilometrový závod ve Švýcarsku nebo 105 km dlouhý běh Mozart 100, který měl navíc převýšení 5300 m. Proč to děláte?

Protože mám rád dlouhé procházky.

Stokilometrový běh není procházka a slovo dlouhý je na něj skoro málo!

Když se nad tím teď zamýšlím, je to asi bláznovství. I maminka mi říká: Proč ti nestačí běžet jenom deset nebo dvacet kilometrů? Jenže především když jedu do zahraničí, chci si běh prostě užít a zažít a vidět toho co nejvíc. Každý takový běh s sebou nese i nějakou krizi – a tu se člověk naučí překonávat.

Letos v lednu jsem si zkusil novinku: čtyřadvacetihodinový závod na Ještědu. Předtím jsem šel na konzultaci k lékařům do IKEMu. A oni říkali, že mi sice mohou dát nějaké rady, ale nemají žádného jiného pacienta, se kterým by měli podobné zkušenosti. Takže mi radí jen na základě teorie a já jsem pro ně nová zkušenost. Třeba i v tom, že jsem běžel 24 hodin, kdy jsem vůbec nespal. A bylo nesmírně důležité, jak dobře jsem měl natrénováno a jak dobře jsem jedl a pil. Ale i tak je to na konci hlavně o tom vydržet. Nicméně pro mne bylo důležité dokázat, že i s cukrovkou se to dá zvládnout. A snad to bude motivace i pro další cukrovkáře.

S jakými glykemickými hodnotami byste se na start už nepostavil? Nebo byste závod vzdal.

Určitě při glykémii nad patnáct nebo pod pět. Ale obrovskou roli hraje i psychika. Několikrát se mi stalo, že jsem před star-

tem měl kolem patnácti, šestnácti, bylo to ovšem dané pouze nervozitou.

Svoji výhru v loňském Půlmaratonu Plzeňského kraje jste dal dětské diabetologii fakultní nemocnice. Víte, co za tyhle peníze nemocnice pořídila?

Když jsem stál na startu, vůbec jsem netušil, že se dá vyhrát tablet a deset tisíc korun. A když jsem pak vyhrál, tak už mi hlavou běželo, kam svou výhru dám.

Vás ani na okamžik nenapadlo si ty peníze nechat?

Ne. Sport dělám pro radost. Výhrou pro mne je ten pocit, že jsem trať zdolal a že jsem si to užil. A protože sleduji, jak přibývá dětí s cukrovkou, řekl jsem si, že právě jim svou výhru dám. Třeba že si na tom tabletu budou moct v nemocnici hrát hry. A za peníze vím, že nemocnice pořídila třeba náplast na senzory.

Jste s nemocnicí nebo přímo s nemocnými dětmi ještě dál v kontaktu? Učíte je třeba běhat nebo vůbec sportovat s cukrovkou?

Ano. Nemocnici jsem věnoval i další peněžitou výhru. A také jsem se zúčastnil Zdravého dětského dne, který nemocnice pořádala. Tam jsem mluvil o běhání s cukrovkou a vysvětloval jsem rodičům, co a jak si třeba nastavuji, abych mohl sportovat tak, jak chci. Samozřejmě, děti nemohou běhat tak náročné závody jako já, ale i tak je skvělé sledovat, že i takhle nemocné děti mohou naplno žít své sny. Protože obrovský posun v technologiích jim to umožňuje.

Chystáte se už na letošní Půlmaraton Plzeňského kraje?

Po pravdě řečeno jsem té přípravě zatím moc nedal. Mými hlavními cíli jsou letos jiné závody.

Jestliže jste běžel 24 hodin pod Ještědem, tak půlmaraton je pro vás sprint.

Takhle to nefunguje. Na kratších vzdálenostech musíte být rychlí. Na stokilometrových závodech jsou zapotřebí zase jiné předpoklady. Tempo na kilometr není tak vysoké. Teď si ale potřebuji odpočinout, protože jsem se právě vrátil ze Švédska z Vasova běhu.

Kdybyste měl Půlmaraton Plzeňského kraje popsat pěti slovy někomu, kdo ho nikdy neběžel, jaká slova byste zvolil?

Atmosféra, trasa, organizace, motivace a zážitek.

Jaký zážitek jste si odnesl?

Bylo to doma. A byla parádní trať i počasí.

Které pasáže trati se vám nejvíc vryly do paměti?

Dobřany. Tam lidé fandili a byla tam super atmosféra. A pak doběh do cíle, kde také panovala skvělá atmosféra plná radosti.



MUZEUM JIŽNÍHO
PLZEŇSKA V BLOVICÍCH
DO 27. BŘEZNA

VELIKONOCE NA HRADIŠTI

Program s tvořivou dílnou je určený dětem předškolního a školního věku. Vychází z knihy Děťství v zámeckém parku, která vypráví vzpomínky dcery zámeckého zahradníka a přibližuje zvyky a tradice udržované o Velikonocích a v období pústu.

MUZEUM JIŽNÍHO PLZEŇSKA
V BLOVICÍCH
9. BŘEZNA, 9:00 – 15:30

VELIKONOČNÍ JARMARK

Na 18. ročník oblíbeného trhu přijalo pozvání na 80 prodejců. Stánky rozmístěné uvnitř expozic i na venkovním prostranství před zámek Hradiště nabídnou ručně šitou módu a doplňky, šperky, velikonoční a jarní dekorace, kraslice, sedlickou krajku, ale i výborné potraviny a nápoje. Pro děti budou připraveny tvořivé dílničky.

MUZEUM JIŽNÍHO
PLZEŇSKA V BLOVICÍCH
28. BŘEZNA, 10:00 – 11:30
A 13:00 – 14:30

VELIKONOČNÍ OTEVŘENÁ DÍLNA

Na Zelený čtvrtek připravilo muzeum dílnu pro všechny, kteří mají rádi tradiční velikonoční zvyky. Kromě výroby velikonoční dekorace se mohou těšit na vynášení smrtky, ochutnávku jidášů nebo křístání v zámeckém parku.

MUZEUM CHODSKA
V DOMAŽLICÍCH
DO 7. DUBNA

OD MASOPUSTU K VELIKONOCŮM

Výstava v malém výstavním sále seznamuje s významem a tradicemi tohoto svátečního období. K dispozici jsou i pracovní listy pro první stupeň základních škol či jednotlivce. Výstavu tematicky doplňují výtvarné práce žáků 4. A ZŠ Komenského 17, Domažlice.

MUZEUM CHODSKA
V DOMAŽLICÍCH
24. BŘEZNA, 10:30 – 16:00

VELIKONOČNÍ DÍLNY V MUZEU CHODSKA

Na Květnou neděli připravilo muzeum k velikonoční výstavě i tvořivé dílny. Přijďte si uplést pomlázku, ozdobit kraslice nebo namalovat perníčky. Připraveno tu bude i drobné občerstvení.

MUZEUM A GALERIE
SEVERNÍHO PLZEŇSKA
V MARIÁNSKÉ TÝNICI
23. BŘEZNA, 14:00 – 17:00

JARNÍ OŽIVLÁ PROHLÍDKA MUZEA

V rámci zábavného odpoledne budou v expozicích muzea připravená tematická stanoviště. Pěvecký kroužek z MŠ Kralovice Kralovická kotata vystoupí s pásmem jarních a velikonočních písní. Kreativní dílnu zajišťuje DDM Pohodáček Kralovice a občerstvení SŠ a ZŠ Jesenice.

ZÁPADOČESKÁ
GALERIE V PLZNI
21. BŘEZNA, 16:00

VÍTÁNÍ JARA V SEMLEROVĚ REZIDENCI

Tvůrčí workshop pro rodiče s dětmi spojený s velikonočním jarmarkem přináší různé dílničky s tematikou velikonočních zvyků. Není třeba rezervace, vstup volný; poplatek jen za materiál na výrobky.

ZÁPADOČESKÁ
GALERIE V PLZNI
30. BŘEZNA, 15:00

VELIKONOČNÍ KONCERT: GUTTA

Velikonoční písně a tradice v podání středověké kapely Gutta je možné si poslechnout v přednáškovém sále galerie v Pražské ulici 13 v Plzni.

MUZEUM DR. BOHUSLAVA HORÁKA
V ROKYCANECH
23. BŘEZNA, 9:00 – 17:00

VELIKONOCE V MUZEU A VELIKONOČNÍ JARMARK

Před rokycanským muzeem si můžete vyzkoušet zdobení kraslic a perníčků, pletení pomlázek, pečení jidášů, tvorbu vizovického pečiva, práci v keramické dílničce a další činnosti. Ve 14 hodin budou vyhlášeni vítězové jarní výtvarné soutěže žáků mateřských a základních škol.

ZÁPADOČESKÉ MUZEUM V PLZNI
27. BŘEZNA, 15:00 – 17:00

VELIKONOČNÍ TVOŘIVÁ DÍLNA V MUZEU LOUTEK

Pomlázka je upletená, kraslice nazdobené, na bochánky a jidášky je ještě čas. Co teď? Přijďte se podívat do muzejní dílny a společně s lektorkami si vyrobte originální drobnou loutku.

Užijte si Velikonoce s tradicemi

Máte na Velikonoce tradiční
nebo netradiční plány?

Pokud máte chuť si je užít opravdu
do sytosti, pak si určitě vyberete
z nabídky zajímavých akcí,
které přichystala muzea
a galerie v kraji.

Konstantinovy Lázně: Skrytý klenot pro toulky a odpočinek

Konstantinovy Lázně vás nepochybně zaujmou na první pohled svou malebností a klidnou atmosférou. Právě ta je pro toto lázeňské městečko charakteristická. Toto místo, jediné svého druhu v našem regionu, je opravdovým synonymem pro relaxaci, léčbu a odpočinek v náručí přírody.

Lázeňské město se může pochlubit léčivým pramenem Prusík, jehož voda je známá pro své pozitivní účinky na zdraví, a nabízí tak ideální kombinaci wellness odpočinku a přírodního léčení. Konstantinovy Lázně však nejsou jen o vodě a lázeňských procedurách. Je to také brána k objevování bohaté historie, přírodních krás a široké škály aktivit, které zde můžete provozovat.

Možná jste si toho ani nevšimli, ale Plzeňský kraj, a zejména Konstantinovy Lázně, se v posledních letech staly doslova magnetem pro turisty. Ostatně potvrzují to i statistiky. V roce 2023 přivítal kraj rekordní počet návštěvníků. Tento trend je výsledkem práce a investic, které Plzeňský kraj věnuje do rozvoje turistického ruchu.

Tato podpora se projevuje nejen ve financování kulturních či turistických akcí, ale i ve vývoji infrastruktury a služeb, které náš region nabízí. Díky krajské dotaci tak mimo jiné vznikl například unikátní přehled gastronomické nabídky na Konstantinolázeňsku, podporu získal třeba festival chutí.

Kromě svého léčivého pramene a wellness služeb vám Konstantinovy Lázně nabídnou i bohatý kulturní a aktivní život. Lázeňský kalendář je plný koncertů, hudebních večerů, besed a přednášek, které pobyt v lázních obohacují. Významným přínosem pro lázeňské hosty i ostatní návštěvníky jsou značené naučné stezky, cyklotrasy a trasy pro nordic walking, které vedou malebnou krajinou okolí. Tyto trasy nabízejí jedinečnou příležitost prozkoumat přírodní krásy a historické památky regionu, jako jsou hradiště z pozdní doby bronzové na Hradištském vrchu nebo romantická zřícenina hradu Gutštejn.

Jednou z nejoblíbenějších tras je cesta k Ovčímu vrchu, odkud se naskýtá dechberoucí výhled na okolí, včetně zříceniny hradu Švamberk. Další atrakcí je rodinná farma s minizoo v Krasíkově, která je ideálním místem pro rodinné výlety.

Bezdruzice se svou dominantou, bývalým hradem přestavěným na zámek, představují další zastávku, kterou by si návštěvníci v žádném případě neměli nechat ujít.

Úspěchy Plzeňského kraje v oblasti turismu ale zdaleka nejsou dílem náhody. Je to výsledek dlouhodobé strategie a investic do



TIP NA VÝLET

Navštivte slavnostní zahájení 221. lázeňské a turistické sezony v Konstantinových Lázních v sobotu 18. května. Těšit se můžete na bohatý doprovodný program.

VÍCE INFORMACÍ NA
www.konstantinovy lazne.cz
www.konst-lazne.cz

rozvoje celého regionu jako atraktivní turistické destinace. Rekordní návštěvnost i počet přenocování jsou jasným důkazem, že kraj má návštěvníkům co nabídnout. V kombinaci s přírodními krásami, historickými památkami a širokou nabídkou aktivit představují právě třeba i Konstantinovy Lázně a jejich okolí ideální destinaci pro ty, kteří hledají místo pro relaxaci, poznávání i aktivní odpočinek.

Vzhledem k rostoucímu zájmu o cestování a objevování nových míst je Plzeňský kraj, a obzvláště Konstantinovy Lázně, připraven přivítat každého, kdo hledá unikátní zážitky.

Ať už se jedná o relaxaci v léčivých pramenech, procházky krajinou plnou historie, nebo aktivní odpočinek v přírodě, u nás si zkrátka každý přijde na své. Plzeňský kraj a jeho krásná zákoutí si právem zaslouží přední místo na seznamu turistických destinací v celé České republice.

Téma: Turismus v Plzeňském kraji

Prvního dubna začíná nová turistická sezona. Které zajímavé turistické cíle byste návštěvníkům pro letošek doporučili?



Rudolf ŠPOTÁK (PIRÁTI)
hejtman Plzeňského kraje

Možných cílů, kam se v Plzeňském kraji vydat, je nespočet. Díky jeho krásné přírodě, architektonickým skvostům, památkám, a to i technickým, to vše doprovázené skvělou gastronomií, je to skutečný „Turistů ráj“. Já osobně preferuji pěší turistiku, ale s dětmi rád sednu na kolo a vyrazím si i na vysokohorskou túru. Nejlépe však bez mobilního signálu s batohem na zádech. Obdobně založeným návštěvníkům našeho kraje proto doporučuji Šumavu, její ledovcová jezera Černé a Čertovo, Prášílské a i to nejmenší a nejmělkčí Laka. Vydat se mohou, stejně jako nedávno prezident Petr Pavel, za vlky do Návštěvníckého centra v Srní. Nádherný pohled je tu i do údolí řek Vydry a Křemelné, který nabízí Klostermannova vyhlídka. Určitě stojí za to prohlédnout si Zhůří anebo se vydat panenskou přírodou po stopách sv. Vintíře z Dobré Vody do Hartmanic. Jako domažlický patriot ale miluji Chodsko a blízký mi je i Český les. Proto doporučuji výšlap do Sedmihoří s jeho překrásnými skalními městečky, které se nachází na pomezí Domažlicka a Tachovska. Připomínám i Výhledy, Hrádek nebo Starý Herštejn. Ale nebylo by spravedlivé opomenout Kladruby, Mariánskou Týnici a monumentální nově rekonstruovanou novorozánskou stavbu jízdárny ve Světcích.



Petr VANKA (ANO 2011)
náměstek hejtmána pro oblast regionálního rozvoje,
IT a evropských záležitostí

Rád bych vás pozval do, mému srdci blízkého, severního Plzeňska. Do minipivovarů, jejichž návštěva je labužnickým a gastronomickým zážitkem: Knížecí pivovar Plasy, Pivovar Chříč, Pivovar Kozojedy, Pivovar Radouš Druztová. Nebo šlápněte do pedálů a projedte tři nenáročné okruhy barokních cyklotras o průměrné délce 40 km. Za zmínku i návštěvu stojí klášter Plasy a sousední Centrum stavitelského dědictví nebo zámek Manětín a nedaleký kostel v Lukové, kde v dřevěných lavicích tiše sedí desítky bíle oděných postav. Zkuste si s dětmi život na statku, postarat se o dobytek, dopřejte jim vidět, jak se vyrábí domácí sýr. Navštivte Kozí farmu Dřevce, Ekofarmu Útušice anebo farmu Moulisových. A co bych nerad opomněl, je Hracholuská přehrada. V jejím okolí stojí za návštěvu zřeznina hradu Buben a Gutštejn, Environmentální centrum Krsy, Centrum Caolinum Nevřeň či největší sluneční hodiny na světě u Bezvěrova. Severní Plzeňsko má rozhodně co nabídnout. Výběr je jen na vás. Přeji vám krásně prožitě jaro.

► OSTATNÍ POLITICKÉ STRANY SVŮJ PROSTOR PRO VYJÁDŘENÍ K TOMUTO TÉMATU NEVYUŽILY. ◀



Jiří STRUČEK (ČSSD)
člen Výboru pro sport Plzeňského kraje

Kromě toho, že v dubnu se probouzí to pravé jaro, tak se také probouzí památky v celém regionu a začíná ten pravý intenzivní turistický ruch. Kromě známých a turisticky hojně navštěvovaných míst v našem kraji musím zmínit dvě unikátní a zajímavé památky, které se vzepřely svému osudu. První z nich je tachovský zámek, který se z ruiny určené k demolici v 60. letech přetvořil přes LŠU a MěÚ do podoby dnešní ZUŠ a nádherné zámecké prohlídkové trasy, která stojí za návštěvu. Druhou památkou je Jízdárna ve Světcích u Tachova, která v roce 1998 v zastupitelstvu města Tachov o jeden hlas zvítězila nad svým osudem demolice a začala intenzivní rekonstrukce za stovky milionů s finanční spoluúčastí města Tachov, Plzeňského kraje, Ministerstva kultury a Evropské unie. Ukončena bude letos na jaře a stane se architektonickým skvostem. S její zajímavou historií se můžete seznámit v rámci prohlídky s neuvěřitelně inspirativním průvodcem a kastelánem Pavlem Voltrem. Opravdu stojí za to.



Libor PICKA (STAN)
radní Plzeňského kraje

V Plzeňském kraji se nachází fascinující turistická místa, jejichž rozvoj aktivně podporuje Plzeňský kraj. Atommuzeum, s finančními prostředky na projekt nového návštěvnického centra, či Centrum Caolinum Nevřeň jsou příklady projektů, které se mohly rozvinout díky podpoře kraje. Tato finanční pomoc nejen umožňuje vylepšení stávajícího, ale také přispívá k vytváření nových zážitků pro návštěvníky. Historická poutní místa jako Mariánská Týnice anebo Muzeum na demarkační linii Rokycany vděčí za svůj růst dotacím z venkovských programů. Tato finanční injekce umožňuje uchování a prezentaci kulturních a historických pokladů pro budoucí generace. Zajímavou výzvu v oblasti cestovního ruchu představuje nejnovější dotační program na rozvoj karavanových stání fungující již druhým rokem. Velké poděkování patří hlavně všem žadatelům, ať už to jsou obce, nebo jiné subjekty, kteří přicházejí se zajímavými projekty. My jim rádi připravíme takové podmínky, aby mohly jejich nápady ožít. Svým úsilím tak přispívají nejenom k rozvoji cestovního ruchu, ale celého kraje.



Jiří VALENTA (KSČM)
zastupitel Plzeňského kraje

Jako milovník historie doporučuji navštívit objekty tohoto charakteru a přirozeně ještě ty, které se mně osobně líbí a ke kterým mám nějakou bližší vazbu, či alespoň prožitek. Zkusím nabídnout vždy jeden tip z kraje, města i obvodu, kde trvale žiji. V regionu bych určitě navštívil zrekonstruovanou jízdárnu knížete Windischgrätze ve Světcích u Tachova, kam jsem často za mlada jezdil. Ve městě Plzni bych nevynechal katedrálu sv. Bartoloměje, na jejíž renovaci se podílel i náš kraj, ostatně na odlití jednoho z nových zvonů jsem finančně přispěl i osobně. V „mém“ obvodě Plzeň 1 je nepřehlédnutelným skvostem selský dvůr v Bolevci „U Matoušů“, jenž je významným dokladem vývoje lidové architektury počínaje 18. stoletím. Tato lokalita je mi blízká i z důvodu, že v protilehlém stavení „U Salcmanů“ se narodila moje matka. Všechny zmíněné stavby byly po zásluze prohlášený národní kulturní památkou. Samozřejmě, pamětihodností stojících za návštěvu je v kraji mnohem a mnohem více!



Jan ŠÁŠEK (ODS)
zastupitel Plzeňského kraje

Náš kraj poskytuje vynikající podmínky pro rekreaci, sport i odpočinek. Přírodní potenciál spočívá v Národním parku Šumava, území několika CHKO, v množství splavných vodních toků či vodní nádrží Hracholusky. Návštěvníkům bych rozhodně doporučil Plzeňským krajem vlastněné národní kulturní památky – Mariánskou Týnici na severním Plzeňsku a Národní technickou památku Vodní hamr v Dobřívě na Rokycansku. Za zmínku stojí i unikátní projekt Západočeské baroko, kdy největší barokní památky každé léto ožijí v rámci Letního barokního festivalu nejrůznějšími akcemi. Kraj je považován spíše za průmyslový, přesto i turismus znamená přínos do veřejných rozpočtů, je podporován i řadou dotačních programů. V oblasti turismu má náš kraj stále i slabé stránky – nerovnoměrně rozloženou návštěvnost, nedostatečné parkovací kapacity se zázemím a infrastrukturou podél vodních toků, dlouhodobě se nedaří udržet návštěvníky po více dnů. Základním předpokladem rozvoje cestovního ruchu je spolupráce kraje, měst a obcí s poskytovateli služeb a aktivní obyvatelé. Nezbytnou součástí je pak kvalitní strategie rozvoje turismu, včetně cílené propagace.

Nová alej a polní cesta ochrání před povodní i erozí půdy

V obci Potvorov, malebném koutu severního Plzeňska, nedávno vysázeli nové stromy.

Malá víska se tak snaží čelit velkým výzvám, jako je extrémní sucho, eroze půdy a na druhé straně přívalové deště vedoucí k lokálním záplavám. Výsadba stromů v Potvorově je příkladem snahy Plzeňského kraje tyto výzvy aktivně řešit prostřednictvím projektu Zdravá krajina.

Tento projekt je ambiciózní a v naší zemi ojedinělou iniciativou, jejímž cílem je obnovit původní funkce a rozmanitost krajiny, která byla po desetiletí narušována intenzivním zemědělským využíváním, odvodňováním a výstavbou. Krajina, která kdysi dokázala vodu přirozeně zadržovat a postupně ji uvolňovat, se proměnila v oblast náchylnou k rychlému odtoku dešťové vody, což vede k erozi půdy a povodním. Změna klimatu tyto problémy bohužel ještě prohlubuje.



Výsadbu aleje v Potvorově můžeme vnímat jako pilotní projekt, který řeší problematiku zadržení vody v krajině přímo na území katastru obce. Potvorov ale není zdaleka jedinou obcí, která se s podobnými problémy bleskových povodní potýká. Územní studie krajiny, která vznikla v Potvorově, navrhla pět desítek konkrétních opatření, která mají obnovit retenční schopnost krajiny, zlepšit biodiverzitu a chránit obec před bleskovými povodněmi. Jedním z prvních realizovaných opatření byla právě obnova historické polní cesty s alejí ovocných stromů, která slouží nejen jako ochrana proti povodním, ale také jako místo pro relaxaci a setkávání místních obyvatel.

Tato iniciativa ukazuje, jak mohou malá dílčí opatření vést k velkým změnám v krajině a jak může společná práce vedení obce, Plzeňského kraje, Biskupství plzeňského, Agentury ochrany přírody a krajiny i samotných občanů přinést hmatatelné výsledky.

Plzeňský kraj nejen poskytuje finanční podporu a poradenství zapojeným obcím a zemědělcům, ale také se snaží informovat veřejnost a inspirovat k dalším podobným projektům.

Tato snaha o zadržení vody v krajině, zlepšení biodiverzity a ochrana před erozí a povodněmi není jen otázkou ochrany přírody. Jde o zajištění kvality života pro všechny obyvatele Plzeňského kraje. Voda se stává v přírodě tou nejzávažnější komoditou. Je naší společnou odpovědností vrátit krajině její schopnost uchovávat ji a chránit.

ŽEBŘÍK

OD ROKU 1992
iREPORT MUSIC AWARDS



5. dubna 2024
DEPO2015 Plzeň

anketazebrik.cz

Nominujte své blízké na Cenu hejtmana za celoživotní přínos Plzeňskému kraji či Cenu hejtmana za záchranu lidského života v roce 2023.



Máte ve svém okolí někoho, kdo se během svého života zasloužil o rozvoj Plzeňského kraje a přispěl tak k jeho dobrému jménu?

Víte o někom, kdo v našem kraji nezištně pomohl osobě v ohrožení života a svým přičiněním jí život zachránil?

Nominace s podrobným popisem navrhované osoby posílejte od 1. 3. do 1. 6. 2024 na adresu: Plzeňský kraj, kancelář hejtmana, Škroupova 18, 306 13 Plzeň nebo elektronicky na cenahejtmana@plzensky-kraj.cz. Formulář lze vyplnit i přímo na: www.plzensky-kraj.cz. Slavnostní předání cen z rukou hejtmana Plzeňského kraje proběhne během slavnostního Galavečera Plzeňského kraje v listopadu 2024.



Navrhuji na Cenu hejtmana za

celoživotní přínos Plzeňskému kraji / záchranu lidského života v roce 2023

Jméno, adresa, telefon a email navrhované osoby:

Popis mimořádných zásluh (možno přiložit životopis) / popis záchrany života:

Moje jméno, adresa, telefon a email: