

ZPRAVODAJ

Horní Čermná

Přátelské hokejové utkání

Jak jinak ukončit další hokejovou sezónu, než právě s fanoušky? To byl nápad, který jsme letos zrealizovali poprvé a osvědčilo se to natolik, že jsme se sešli nejen v sobotu 10. února 2024, ale pro velký úspěch poté ještě jednou, a to v neděli 31. března 2024.

Oba přátelské zápasy se odehrály v ranních hodinách v lanškrounské hokejové hale a sešli se nejenom současní reprezentanti Horní Čermné, ale také bývalí hráči, a především věrní a nabuzení příznivci čermenského hokeje.

Na první zápas si přijelo zahrát a poměřit své síly 23 hráčů. Skóre bylo téměř vyrovnané, což přidávalo na napětí a bylo o to zajímavější. Druhý zápas si užilo 21 hráčů a i přesto, že bychom rádi řekli, že to bylo opět vyrovnané, musíme přiznat, že tým fanoušků měl o pár vstřelených gólů a hokejového štěstí více. Tuto nemilo-



srdnou prohru si však budeme pamatovat a příští rok fanoušky samozřejmě vyzveme k odvetě! :o)

Nedílnou součástí těchto „sranda matchů“ byli také opět fanoušci – teď máme na mysli ty, kteří sice nenazuli brusle, ale přesto přišli podpořit oba tyto zápasy z tribuny. Vytvářeli velice

příjemnou atmosféru a za to jim moc děkujeme. Věříme, že odměnou jim byla pěkná podívaná a dovednostní exhibice všech hráčů na ledě.

Bylo až neuvěřitelné, jak se vyzvaní „nehokejisté“ dokázali pro tuto hru zapálit. To nás ohromilo natolik, že jsme nelenili a několik příznivců jsme oslovili. Z přátelského utkání se tak tedy stal malý konkurz a je pravděpodobné, že do nové sezóny již budeme nastupovat s novými posilami. To je zase tou největší odměnou pro nás a budeme se opravdu těšit na každého nového člena.

Oba zápasy jsme si všichni moc užili a budeme rádi, když se tato akce stane tradicí. Ještě jednou všem moc děkujeme a budeme se těšit zase brzy na ledě.

Jménem čermenských hokejistů Andrea Kropáčková & Blanka Havlová



Budoucí hokejoví reprezentanti HČ?

V návaznosti na výše uvedený článek, bychom ještě chtěli zmínit, a především vyzdvihnout, tři mladičké čermenské chlapce, kteří také našli zalíbení v tomto sportu a rozhodli se mu intenzivně věnovat. Řeč je o Filipu Safínkovi, Radimu Pecháčkovi a Tomáši Šilarovi.

Všichni tři kluci hrají za Orli Lanškroun, kde společně trénují přes zimní sezónu třikrát týdně. Zápasy pak mají jednou za čtrnáct dní, a to jak v Lanškrouně, tak v okolních městech. I když se sice jedná o zimní sport, hokejisté nezahálí ani v létě. Nedílnou součástí jejich tréninku je totiž také letní příprava, která trvá od března do přelomu srpna / září. Tuto oficiální mimosezónní pauzu sice chlapci netráví na ledě, ale přesto se schází dvakrát v týdnu a mají od trenérů připravený nabitý program.

Za zmínku určitě stojí, že se Fída, Ráďa i Tom zúčastnili dvoudenního turnaje v minihokeji, který probíhal poslední březnový týden v Brně. Lanškrounští Orli získali tento turnaj jako výhru v podzimní soutěži, která probíhala v Kauflandu a nesla název „Puky pomáhají“. Vzhledem k tomu, že byl turnaj určen pro hráče 2015 a lanškrounští Orli odvážně zapojili i hráče 2016, byli pořadatelé oceněni jako nejbojovnější tým turnaje – což bylo opravdu oprávněné a my jsme na naše kluky neskutečně pyšní! Během tohoto turnaje došlo i na briefing s rodiči, protože i oni jsou nedílnou součástí a mají obrovskou poklonu za



jejich úsilí a čas, který pro budoucnost kluků věnují.

A právě tyto zápasy jsou pro naše talentované kluky obrovskou motivací, hnacím motorem a zkušeností. Věříme, že pro ně bude hokej celoživotním koníčkem a že jednou nastane chvíle, kdy se stanou pyšnými reprezentanty hokejového klubu v Horní Čermné. :o)

Těmto mladým šikovným borcům přejeme hlavně bojovného sportovního ducha, štěstí při zápasech, a především neutuchající elán. A kdo ví, třeba opravdu za pár let v čermenských hokejových dresech, na viděnou!

Andrea Kropáčková & Veronika Safínková



SLOVO STAROSTY

Jaro už nám pomalu končí a s ním dokončujeme i jarní úklid. Postupně čistíme chodníky a obecní komunikace od zbytků zimního posypu. Tuto službu pro nás zajišťují technické služby města Lanškroun. Bohužel se technika musí vystřídat ve více obcích, a proto to nejde tak rychle, jak bychom si představovali. Zároveň jsme započali s údržbou veřejné zeleně v celé obci. Aby to šlo lépe od ruky, tak jsme rozšířili naši pracovní četnu o jednu pracovníci. Postupně dojde k regeneraci a úpravě veřejné zeleně v celé obci.

U zeleně se ještě chvilku zdržím. V minulých zpravodajích jsem psal o projektu revitalizace zeleně v pěti významných lokalitách v obci. Projektová dokumentace a žádost o dotaci se nám poměrně zdržela. Důvodem je odsouhlasování umístění jednotlivých stromů, keřů a květin Agenturou ochrany přírody a krajiny tak, aby dostatečně zapadly do vesnického charakteru obce. Ale vypadá to, že již bude vše v pořádku a tento projekt posuneme zase o kousek blíže k realizaci.

Na začátku května se nám podařilo podat žádost o dotaci z Národní sportovní agentury na rekonstrukci tenisových kurtů na koupališti a výstavbu menšího multifunkčního hřiště. Celá akce by měla vyjít na zhruba 3,7 mil. Kč, a když budeme úspěšní, tak bychom mohli přes 2 miliony korun získat dotaci. Tady bych chtěl poděkovat orgánům státní správy za bleskurychlé vyjádření a povolení stavby. Doufejme, že budeme úspěšní, protože projektu vyjádřili podporu starostové okolních obcí, hejtmán Pardubického kraje Martin Netolický a Ivan Rejent zajistil podporu Východočeského oblastního tenisového svazu.

Kdo v posledních týdnech vyrazil autem směrem na Nepomuky, jistě nepřehlédl výrazná dopravní omezení spojená s rekonstrukcí obecního úřa-



du a výstavbou chodníků. První metry chodníku u obecního úřadu jsou již položeny a jistě se již nemůžete dočkat pokračování. Stavba zatím probíhá podle plánu, i když s drobnými odchylkami podle toho, co za poklady nás překvapí pod zemí. V Nepomukách máme dokonce zprávu z posledního kontrolního dne, že stavba bude dokončena zhruba o 14 dní dříve, než bylo plánováno. V době vydání zpravodaje by již měli pokládat dlažbu a dělat základy pro autobusovou zastávku. Tak uvidíme, zda jim to půjde dobře od ruky. Rekonstrukce obecního úřadu i přes malé problémy pokračuje také podle plánu. Rekonstruovanou část budovy máme podřezanou a jsou dokončeny i hrubé podlahy a strop nad sklepem. Brzy začnou stavět nové příčky a budou osazena okna. Na navázání dalších etap rekonstrukce se stále snažíme sehnat finanční prostředky.

V mezidobí pořád pracujeme na přípravě dalších etap chodníků. Na etapě III. a IV. máme vyřešenu naprostou většinu souhlasů dotčených majitelů pozemků a v druhé půli roku zahájíme projektové přípravy etap V. a VI. v Nepomukách.

Nové webové stránky obce jsou již připraveny ke spuštění. Ještě je do nich potřeba nahrát a zkontrolovat aktuální data. Společně se spustí i nový web základní školy. Nový web Mateřské školy a školní jídelny již byl úspěšně spuštěn na nové doméně – www.mshornicermna.cz.

Na závěr vám přeji, ať si ještě všichni užijeme slunných jarních dnů a společně se setkáme na nějaké z mnoha akcí, které pro vás připravují místní spolky a kulturní komise obce Horní Čermná.

Lukáš Lešikar, starosta

Vítání občánků

Vítání občánků v Horní Čermné se konalo v neděli 7. dubna 2024 ve 14 hodin v zasedací místnosti Obecního úřadu.

Dorazili rodiče se čtyřmi holčičkami, které se narodily v loňském roce. Zajímavostí je, že křestní jména všech holčiček začínají na písmeno E – Elena, Eliška, Emma a Erika.

O pěkný kulturní program se postaraly děti z mateřské školy pod vedením paní ředitelky Martiny Šemberové s paní učitelkou Markétou Vávrovou a děti ze základní školy s paní učitelkou Martinou Duškovou.

Za kulturní komisi se slova ujala Monika Kroulíková, která představila panu starostovi přítomné rodiče s dětmi. Ten dětem popřál do života mnoho zdraví a rodičům mnoho sil a trpělivosti při jejich výchově.

Členové kulturní komise předali maminkám květiny a dětem dva malé dárky.



Zleva: Ivana Kukulová, Jakub Jaroš s dcerou Emmou - manželé Košnarovi s dcerou Elenou - starosta obce Lukáš Lešikar - manželé Šilarovi s dcerou Eliškou - Gabriela Berkyová, Peter Brčka s dcerou Erikou.

Vítání občánků proběhlo v příjemné odpolední atmosféře za podpory

babiček, dědečků, dalších členů rodin a přátel.

Uklid'me Česko / Horní Čermnou

Kolem 6. dubna 2024 (před i po tomto datu) probíhala akce Uklid'me Česko. Přihlásili jsme i naši obec a jsme rádi, že se většinu cest v naší obci podařilo projít a alespoň částečně posbírat odpadky.

Děkujeme všem, kteří se zapojili, ať již tradičně nebo poprvé.



Volby do Evropského parlamentu 2024

Volby do Evropského parlamentu budou probíhat v **pátek 7. června od 14.00 do 22.00** a v **sobotu 8. června od 8.00 do 14.00** v budově sokolovny Horní Čermná č. p. 79.

Hlasovací lístky budou voličům doručeny do domácností do 4. června 2024.

Dne 23. května 2024 je počátek lhůty pro předávání voličských průkazů voličům.

Konec lhůty pro doručení žádosti o voličský průkaz poštou nebo datovou schránkou je do pátku 31. května 2024 a ve středu 5. června 2024 je konec lhůty pro osobní podání žádosti o vydání voličského průkazu.

Hřbitov

Na obecním hřbitově se nám rozmohl dosti nepěkný nešvar. Některé hroby byly upraveny v rozporu jak se hřbitovním řádem, tak i zákonem o pohřbivnictví. Upozorňujeme občany na několik let platný hřbitovní řád, který je vyvěšen před hřbitovem a na webových stránkách obce. Jakékoliv úpravy na hrobových místech musí být odsouhlaseny správcem pohřebiště, tedy obcí Horní Čermná. Dle zákona o pohřbivnictví hrozí pokuta až 100 tis. Kč za nepovolené otevření hrobu, za což se považuje i sejmutí zákrytové desky hrobu a úpravy zeminy pod ní. Dalším nešvarem je, že staré části hrobů nájemci hrobových míst nelikvidují, ale

pohodí na jiném místě hřbitova. Toto je v rozporu hned s několika zákony a situaci budeme řešit. Dle hřbitovního řádu je povinností nájemce hrobového místa zlikvidovat všechny odpady vzniklé úpravou hrobového místa do konce dne, kdy byly úpravy prováděny. Dochází i k umístování přebytečné hlíny k jiným hrobům. Jako obec máme pasport všech hrobů z období začátku platnosti novely pohřebního zákona před několika lety. Pokud nedojde k úklidu hřbitova po nepovolených úpravách, porovnáme tento pasport se současným stavem a žádostmi o úpravu hrobových míst. Následně budou vyvozeny důsledky

za nepovolené úpravy dle hřbitovního řádu a zákona o pohřbivnictví. Důrazně doporučujeme při jakýchkoliv úpravách požádat v souladu se zákonem a hřbitovním řádem správce pohřebiště o povolení. Důsledně si prověřte firmy, které vám úpravu hrobů realizují. Zda si platíte i likvidaci starého hrobového zařízení. Pokud není likvidace provedena zhotovitelem a zbytky nechá na hřbitově, je povinností nájemce hrobového místa provést likvidaci nejpozději v den provádění úprav.

Lukáš Lešikar, starosta



ZE ŠKOLY A ŠKOLKY

Závěr školního roku

Jako každoročně se konec roku rychle přiblížil a všichni se opět divíme, jak to uteklo. Mně obzvláště rychle, protože tento rok je pro mě už posledním v řadě.

Mých posledních šest pracovních let, které jsem tady strávila, bylo novou zkušeností. Práce mezi mladšími kolegy, učení se novým věcem, práce v malých třídních kolektivech. Myslím, že už mohu srovnávat a vidím, jaká pozitiva má malá škola. Učení dětí v málo početných třídách, znalost všech dětí ve škole, okamžité řešení všech problémů, denní setkávání učitelů školy. Není ani běžné to, že v naší škole je téměř úplná aprobovanost pedagogů. Konečně výsledky žáků ve srovnávacích testech a úspěšnost přijatých žáků na střední školy mluví za vše. Myslím, že to, že někteří kolegové jsou ochotni dojíždět na pracoviště i z větší vzdálenosti, nasvědčuje tomu, že nejen děti

jsou na naší škole spokojeny.

A které akce byly v posledních měsících povedené? Beze sporu to byl školní jarmark – výrobky šikovných rukou našich dětí vedené nápaditými učiteli a oblíbená kavárna. Divadla pro první i druhý stupeň, a to i v anglickém jazyce, cyklus filmů pro děti Jeden svět. Filmy tohoto cyklu učí děti, aby nebyly lhostejné k problémům světa, ať už se týkají kohokoliv a odehrávají se kdekoliv.

Žáci školy se tradičně během jarních měsíců účastnili sportovních soutěží, matematické olympiády, olympiády v českém i anglickém jazyce. Velký úspěch měl v okresním kole matematické soutěže Matematický klokan žák 3. ročníku Rosta Soják, který se umístil na 3. místě. Okresní olympiády v matematice se zúčastnili Viktorie Brychtová a Mikuláš Richterjörk. Mikuláš se v konkurenci žáků gymnázií a základních škol okresu umístil na 8. místě.

Velký zájem byl také tradičně o Noc s Andersenem. Noc s Andersenem je jednou z akcí, která podporuje zájem dětí o četbu. Všichni víme, že dnešní doba čtení příliš čtení nepřeje, pro děti je jednodušší vysedávání před obrazovkou či tabletem.

Aktivně pracuje také kroužek robotiky. Žáci robotického kroužku navštívili AMAVET – festival vědy a techniky a připravují se na technickou soutěž MIKROTELA v Lanškrouně.

Proběhl poznávací zájezd do Anglie, o kterém vás informují účastníci v dalším článku, a čeká nás návštěva partnerské školy z Edertalu. Konec roku – to jsou také výlety tříd, ale také příprava nového školního roku.

Novému vedení školy přeji radost z práce, aktivní žáky a spokojené rodiče. Vám všem děkuji za podporu školy a vašich dětí.

Mgr. Eva Trojková, ředitelka školy

Cesta do Velké Británie

V sobotu 27. dubna jsme se s 27 žáky naší školy a žáky ZŠ Damníkov a ZŠ Výprachtice vydali do Velké Británie – za Harry Potterem a mořem. Čekala nás 22 hodin dlouhá cesta. Většinu času jsme strávili v autobuse, přes průliv La Manche jsme jeli trajektem.

V neděli bylo po přejezdu z přístavu Dover na programu lázeňské pobřeží letovisko Brighton. Tady jsme mohli v obřím akváriu Sea Life obdivovat zástupce mořských živočichů od těch nejmenších po ty větší.

Kromě mořského centra jsme se v Brightonu prošli po pobřeží, navštívili zábavní molo Palace Pier a nechali se vyvézt do výšky 162 metrů na vyhlídkové věži British Airways i360. Tamní výhledy byly vzhledem ke slunečnému počasí úchvatné.



V pondělí jsem se z Londýna, kde jsme byli ubytováni v rodinách přesunuli ke

Stonehenge – pravěkému kamennému monumentu asi 5 000 let starému,

který je nejstarším známým kalendářem.

Druhým zastavením pondělního dne bylo historické město Salisbury s úžasnou raně gotickou katedrálou ze 13. století, ve které je uložena Velká listina svobod (Magna charta libertatum) z roku 1215.

Svět Harryho Pottera nás pohltil v úterý 30. dubna. Studia Warner Bros na okraji Londýna nám ukázala prostředí, kde 10 let vznikaly filmy o HP. Vstoupili jsme do Velké síně a následně prošli mnoha místy známými z příběhů o Harry Potterovi. Co jsme viděli? Nástupiště 9 a 3/4, banku Gringottových, Brumbálovu pracovnu, domácnost Weasleyových, Příčnou ulici, skleník s mandragorami, Hagridovu chýši...

Středeční den a centrum Londýna – moc jsme se na tento den těšili. Prohlídka londýnských dominant začala plavbou po Temži. Následně jsme se vydali k Trafalgar Square, Piccadilly Circus, Buckingham Palace, přes cvičišť královské gardy k Downing Street, kde sídlí britský premiér. Minuli jsme Westminster Abbey, Alžbětinskou věž s Big Benem, Houses of Parliament a skončili u London Eye. Projížďka opět nabídl výhledy na obrovské město, které patří mezi nejnavštěvovanější města světa.

Metrem jsme se od London Eye vrátili k autobusu a vydali se opět na dlouhou cestu domů. Ale nadšení, spokojení, s mnoha zážitky... Prostě stálo to za to!

Jana Beranová, Šárka Fišerová



S objektivem po stopách volně žijících zvířat



V pátek 5. 4. se v hornočermenské sokolovně konala přednáška Rostislava Bartoně – S objektivem po stopách volně žijících zvířat. Posлуhači zhlédli mnoho fotek zvířat – divoká prasata, lišky, ptáky a spoustu dalších zvířat. Dozvěděli jsme se také, jak fotky vznikají. Často je potřeba čekat dlouhé hodiny v maskovaném úkrytu a doufat, že se zvíře objeví a bude ve vhodné pozici k vyfocení. Chodí na vytipovaná místa pravidelně, nosí zvířátkům dobrůtky a čeká, jestli se zvíře objeví. Často čeká na místě už v noci, aby mohl zvířata brzy ráno vyfotit. Fotografie zvířat a volné přírody od pana Bartoně můžete sledovat také na facebookové stránce Orlické hory – fotografie.

Markéta Mikulová



Vzpomínkový program k výročí B. Smetany

Obec Horní Čermná pořádala v pátek 26. dubna 2024 od 16.00 vzpomínkový program k výročí Bedřicha Smetany.

Celý program provázela paní Alena Vojtková a Vladimír Hejl se postaral o ozvučení a osvětlení. Ukázky Smetanových děl byly promítány na projekční plátno a na klavír živě zahráli Daniel Dušek a Martin Bureš.

Nebýt našich důchodců, kteří měli svoje pravidelné setkání v sokolovně, účast by byla hodně malá. Nakonec

se sešlo asi 50 účastníků, kterým děkujeme za účast. Velké poděkování patří také kulturní komisi, zejména panu Hejlovi a paní Vojtkové, za pěknou přípravu a uskutečnění tohoto nevšedního programu.

Mně osobně se program moc líbil, a když se pouštěla ukázka z Vltavy, tak mě až mrazilo, jak tato vážná hudba dokáže zaujmout.

Iveta Pešková



Jak uvařit žábu

Takový název mělo divadelní představení – tragikomedie, které sehrál divadelní spolek Vicena Ústí nad Orlicí v sokolovně 20. dubna 2024.

Proč se v názvu hry vyskytuje žába? Jde o termín, kterým se označuje, když někdo někoho pozvolna trápí. Když žábu dáte do horké vody, tak vyskočí. Když ji pozvolna vaříte, tak to nepozná a uvaří se...

A v takovém duchu popisuje své životní trápení hlavní představitelka Blažena Buřtorádová. (Stejně iniciály „BB“ by prý měly přinášet štěstí...). Svá rozhodnutí obhájí u nebeského soudu. Vysvětluje, jaké měla dětství – musela se chovat před otcem jako kluk, protože se narodila jako páté děvče a on si tak přál syna, problémy ve škole – snažila se všem vždy zavděčit. Domácí násilí je další z mnoha věcí, které ji potkají. Všechno myslí dobře, ale stejně se jí nedaří. Každý ji jen zneužívá.

Svůj život sama ukončí. Obhájí svá rozhodnutí před tribunálem, ale především sama před sebou? Nebo je pouze žábou, která se pomalu vaří na dně hrnce?

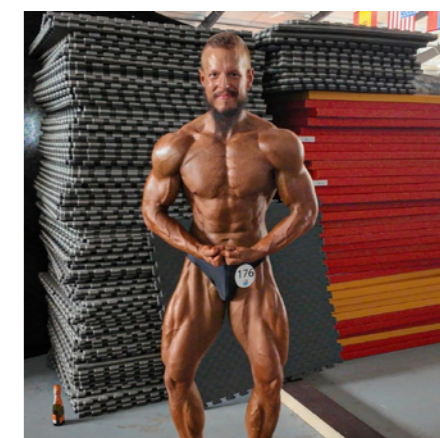
„Pouze“ dva herci – Helena Lochmanová a Bedřich Ducháček nás dokázali na hodinu a půl opravdu vtáhnout do děje všech jejich myšlenek a příkoří. Ještě dlouho po skončení představení jsme měli o čem přemýšlet.

B. Hajzlerová



Velké úspěchy v kulturistice

O víkendu 13. až 14. dubna se v pražské hale Rokytka konalo Mistrovství České republiky v kulturistice, samozřejmě nechyběla každoroční účast našeho rodáka Lukáše Helekala, který ve velké konkurenci mužů do 90 kg obsadil 5. místo, oproti minulému roku je to pokles z medailové třetí příčky, ale i tak je to nádherný výsledek, který se počítá. Víkend předtím, 7. dubna se v Mladé Boleslavi konala kvalifikační soutěž Mistrovství Čech, kde Lukáš kvůli trestným bodům bral také 5. příčku. Chtěl bych moc poděkovat obci za podporu a čtenářům vzkázat, že působím jako osobní trenér a výživový poradce v MD Fitness Lanškroun,



nebojte se ozvat, léto se blíží a je fajn cítit se dobře ve svém těle :).

Lukáš Helekal

Rozhovor s Šimonem Suldovským

„Pokud nejsou cesty zrovna rozbahněné a rozježděné je Čermná ideální místo pro běhání,“ říká Šimon Suldovský.

Běhání je v posledních letech čím dál populárnější. Je to sport dostupný úplně pro každého a můžete ho provozovat na jakémkoli místě. Běhání se věnuje i Šimon Suldovský, žák místní základní školy, který získává úspěchy jak na celorepublikové, tak mezinárodní úrovni.



Šimone, vy se věnuje atletice. Jak jste se k ní dostal?

Někdy ve 2. třídě jsem se účastnil školních běžeckých závodů, tam si

mě všimnul trenér z lanškrounské atletiky, kde se zrovna otvíral atletický oddíl. Tím to začalo.

Začínáte hned na běžích,

nebo jste se věnoval i technickým disciplínám?

V atletické přípravce se věnujete všem disciplínám, měl jsem to samé. Začínáte chytat ty správné návyky a dovednosti. V mladších žácích jsem se věnoval vícebojům. Celkem mi šel skok do výšky, s tím jsem ve starších žácích začal. Pak mě chytil běh a přes Pepu Nováka jsem se dostal k Honzovi Venclovi do Ústí. A už mě to nepustilo.

Máte sport v krvi? Věnuje se atletice nebo jinému sportu někdo ve vaší rodině?

Celá rodina z mamčiny strany se věnuje volejbalu, třeba teta Petra hrála volejbalovou ligu za Lanškroun, bratranec Jirka hraje extraligu za Brno. Děda Pepa hrál dlouhé roky fotbal za Lanškroun a dodnes je velký sportovní fanda do sportu všeho druhu.

Jaký je momentálně váš největší úspěch?

Nejvíce si cením 2. místa ve steeplu (pozn. red. běh na 3000 m překážek) v kategorii starších žáků na MČR. A potom stejné medaile také ve steeplu z mezinárodního atletického meetingu v Trnavě.

Jaké jsou vaše cíle a plány do budoucna? Jsou to třeba i olympijské hry?

Pro letošní sezonu bych chtěl dosáhnout kvalifikačních limitů pro

MČR v kategorii dorostu a také pro reprezentaci ČR. Věnuju se středním a dlouhým tratím, takže opět steepl a případně čtvrtka a půlka. Na olympiádu vede cesta přes mistrovství Evropy. No, uvidíme ☺.

Máte v atletice nějaký vzor?

Nemám vyloženě vzor, ke kterému bych vzhlížel. Každý běžec má svoji cestu, jak dosáhnout skvělých výsledků. Rád se inspiroju u všech běžců, kteří se dokázali posunout na vrcholovou úroveň a trenérů, kteří je k tomu vedou. A vlastně přece jen jedno jméno – nenapodobitelný je dodnes stále výkon Emila Zátopka z olympiády z Helsinek z roku 1952.

Ke sportu neodmyslitelně patří i různé ankety. Vy jste byl nominovaný na sportovce Ústeckorlicka. Jak probíhal slavnostní večer?

Večer byl fajn, z oddílu Jiskry z Ústí nad Orlicí nás tam bylo víc. Byla to příležitost potkat se s kamarády a známými i mimo atletiku a dát si i něco dobrého na zub.

Kde se připravujete, jak vypadá váš trénink?

Trénuju hlavně v Ústí na atletiku a vedle na pilince, a pak na trasách kolem Čermné. Jako tréninky беру i běhy v Iscarex poháru. Běhám 6x týdně (klusy, tempová vytrvalost, rychlost, kopce, intervaly), 1 den volno. Do toho kolo, 3-4x ročně oddílová soustředění s 2 až 3 fázovým tréninkem na horách. Navíc k tomu výběrová soutředění SCM (Sportovní centrum mládeže ČR). Ty jsou 2-3x do roka.

Máte nějakou oblíbenou běžecskou trasu i v Čermné?

V Čermné mám několik oblíbených tras od 6 km po půlku. Nejlepší je "klasika" na 10 km – od křížku do Báže, na Stežník, k poldru, na Mariánskou horu a zpátky dolu ke křížku.

Někdo se třeba často snaží začít s běháním. Jak ho motivovat?

Motivace k běhu bude u každého různě.

Radost z pohybu, vyčištění hlavy, dobrý pocit z toho, že zvládáš čím dál víc, vidíš ten posun ve výkonnosti. Je dobré začít s málem – v tempu, které v pohodě zvládneš, nemusíš hned lámat dlouhé vzdálenosti, důležité je vypěstovat si návyk, rutinu, na kterou se pak těšíš.

Pokud nejsou cesty zrovna rozbahněné a rozježděné je Čermná ideální místo pro běhání. Terén po kopcích s výhledy, trasy nahoru a dolů. Nenuď to, naopak, hrozně to baví.

Moc děkuji za rozhovor. A přeji, ať si doběhnete pro co nejlepší výsledky.

Pavína Brydlová

Je okolí Čermné vhodné pro běhání?



Spolek rodičů při ZŠ Horní Čermná
Vás srdečně zve na

DĚTSKÝ DEN

na téma myslivost

zábavné, kreativní a naučné odpoledne

dne 22. 6. 2024 od 14 hodin
start a cíl na faře

Startovné pouze pro děti 50,- Kč.
Občerstvení zajištěno.



KALENDÁŘ AKCÍ

Nepomucký pohár

- sobota 1. června
- areál u poldru Nepomuky
- pořádá SDH Nepomuky

Dětský den

- sobota 22. června ve 14.00
- start a cíl na faře
- zábavné, naučné a kreativní odpoledne na téma myslivost
- odměny pro děti, občerstvení zajištěno

Myslivecký táborák

- sobota 13. července od 17.00
- pořádá Myslivecký spolek Horní Čermná – Nepomuky
- na Stežníku ve Skále



KRONIKA

Ve čtvrtek 29. 2. 2024 zemřela ve věku 77 let paní **Vlasta Turková**. Rozloučení proběhlo v Evangelickém kostele v Horní Čermné.

Ve středu 20. 3. 2024 zemřel ve věku 86 let pan **Čeněk Hajzler**. Rozloučení proběhlo v Evangelickém kostele v Horní Čermné.

V neděli 5. 4. 2024 zemřel ve věku 84 let pan **Ladislav Sudík**. Rozloučení proběhlo v obřadní síni na hřbitově v Lanškrouně.

V pátek 26. 4. 2024 zemřel ve věku 92 let pan **Josef Holeček**. Rozloučení proběhlo v Evangelickém kostele v Horní Čermné.

V sobotu 27. 4. 2024 zemřela ve věku 89 let paní **Danuška Hajzlerová**. Rozloučení proběhlo v Evangelickém kostele v Horní Čermné.

V neděli 5. 5. 2024 zemřel ve věku 79 let pan **Josef Šilar**. Rozloučení proběhlo v obřadní síni na hřbitově v Lanškrouně.

Zubní pohotovost (vždy od 8.00 do 11.00)

18.–19. 5. 2024	MUDr. Appl Martin	Dolní Čermná 222	465 393 266
25.–26. 5. 2024	MUDr. Bílý Aleš	Lanškroun, Pivovarské nám. 561	465 324 829
1.–2. 6. 2024	MDDr. Bílý Aleš	Lanškroun, Pivovarské nám. 562	465 324 829
8.–9. 6. 2024	MUDr. Dunglová Stanislava	Letohrad, Tyršova 259	972 324 447
15.–16. 6. 2024	MDDr. Faltusová Tereza	Lanškroun, Českých bratří 519	467 771 918
22.–23. 6. 2024	MDDr. Hrdinová Michaela	Lanškroun, Strážní 151	465 322 907
29.–30. 6. 2024	MUDr. Jedličková Zuzana	Bystřec 182	465 642 990
5. 7. 2024	MDDr. Junková Aneta	Žamberk, Školská 834	739 374 555
6.–7. 7. 2024	Lékař stomatolog Khmara Oleksii	Letohrad, U Dvora 815	605 501 139
13.–14. 7. 2024	MDDr. Kopecký Milan	Lanškroun, Dobrovského 34	739 374 787
20.–21. 7. 2024	MUDr. Mareš Miroslav	Žamberk, Školská 834	739 374 555
27.–28. 7. 2024	MUDr. Marková Tereza	Lanškroun, 5. Května 2	465 322 897

Svoz odpadů v roce 2024

	Svoz popelnic			Svoz dům od domu (papír)		Svoz dům od domu (plasty)		Sběrný dvůr u MŠ 9.00–11.00			Svoz kontejnerů	Objemný odpad (u bývalého dětského domova) 9.00–11.00
	3. 5.	17. 5.	31. 5.	22. 5.		10. 5.		4. 5.	18. 5.			
květen												
červen	14. 6.	28. 6.		19. 6.		7. 6.		1. 6.	29. 6.			15. 6.
červenec	12. 7.	26. 7.		17. 7.		5. 7.			27. 7.			13. 7.
srpen	9. 8.	23. 8.		14. 8.		2. 8.	30. 8.	10. 8.				24. 8.
září	6. 9.	20. 9.		11. 9.		27. 9.		7. 9.	21. 9.			
říjen	4. 10.	18. 10.		9. 10.		25. 10.		5. 10.	19. 10.		7. 10.–11. 10.	
listopad	1. 11.	15. 11.	29. 11.	6. 11.		22. 11.		2. 11.	16. 11.	30. 11.		23. 11.
prosinec	13. 12.	27. 12.		4. 12.		20. 12.		14. 12.				

Svoz nebezpečného odpadu: 10. 4. a 9. 10. 2024

Svoz papíru a plasty je v odlišné dny - papír ve středu, plast v pátek.

Zpravodaj Horní Čermná je periodický tisk ÚSC, registrovaný Ministerstvem kultury pod evidenčním č. MK ČR E 20573. Vydává Obec Horní Čermná. Redakční rada: J. Beranová, B. Hajzlerová, P. Brýdlová, A. Langrová (grafická úprava), R. Šilar (šéfredaktor). Příspěvky zasílejte na adresu obecního úřadu (Horní Čermná 1, 561 56) nebo elektronicky (hcpravodaj@centrum.cz). Redakce neodpovídá za názory, mluvnické a stylistické chyby příspěvů: vyhrazuje si právo texty redakčně krátit. Náklad 450 kusů. Vydaje jsou částečně hrazeny z dobrovolných příspěvků, které přijímá OU Horní Čermná. Lze platit hotově nebo na účet: 1220942379/0800, VS: 888, (do zprávy pro příjemce uveďte jméno a adresu). Vychází šestkrát ročně. Datum vydání: 24. 5. 2024. Datum uzávěrky č. 4/2024: 2. 7. 2024. Datum uzávěrky č. 5/2024: 3. 9. 2024.