

# ŠKODOVÁK

## UDÁLOSTI

Škoda  
uspěla v Rize

## PERSONÁLIE

Půlmaraton  
čeká i na štafety!

## ROZHOVOR

Škodováci  
pomáhají charitě



# OBSAH

---

- 3 Škoda Electric slaví v Číně další úspěch  
Budějovice posílí o špičkové vozy  
Pars nova vyrobila a předala jubilejní skříň pro moderní jednopodlažní vlaky
- 4 Škoda Vagonka předala poslední pětivozovou soupravu InterPanter  
Hybridní trolejbusy se Zlínu osvědčily
- 5 Škoda Transportation zná nejlepší pracovníky Výroby  
Škoda Electric se představila studentům plzeňských škol  
Chystáte se na Škoda FIT půlmaraton?
- 6 Dobrovolnická práce s dětmi? Obohacuje obě strany, říká Hana Pálková
- 7 Škoda slaví významný exportní úspěch, do lotyšské Rigy dodá 20 tramvají
- 8 Škoda podpoří plzeňský tým i v příští sezóně!  
Co říkáte bronzové sezóně hokejové Škodovky?  
Soutěž o dres!
- 9 Letos bronz, za rok finále? Chuť na něj máme, usmívá se Martin Straka
- 10 Půlmaraton mohou zdolat i firemní štafety!  
Finišmena měl určit los. Ale rozhodla trasa
- 11 Běh? Pro mě svobodný sport!  
Škoda FIT radí

# UDÁLOSTI



## Škoda Electric slaví v Číně další úspěch



Ilustrační foto

Společnost Škoda Electric uspěla ve výběrovém řízení na kompletní elektrické výzbroje pro tramvaje v čínském městě Suzhou. Jedná se o kontrakt na celkově osmnáct 100% nízkopodlažních pětičlánkových tramvajů, jejichž koncovým výrobcem je čínská firma CRRC Nanjing Puzhen. Plzeňská společnost si

po projektech metra v Suzhou a tramvaje pro Peking připisuje další úspěch na náročném čínském trhu.

„Dodávkami elektrických výzbrojí pro tramvaje v Suzhou jsme navázali na předchozí dodávky výzbrojí pro metro v tomto čínském městě. Soupravy metra zde slouží již několik let v provozu s cestujícími a reference na kvalitu a spolehlivost námi dodávaného zařízení jsou velice pozitivní. Jedná se o potvrzení, že naše firma je schopna nabídnout špičkové výrobky, které obstojí i v konkurenci světových výrobců,“ říká Ředitel obchodního úseku East&Asia Škoda Electric Jaromír Hájek. V Suzhou jezdí 40 pětičlánkových souprav metra s trakční výzbrojí z Plzně. Zatím poslední dodávka pro dalších 40 souprav metra s vylepšeným technickým konceptem pro šestivozové soupravy je v současnosti dokončována. „Moderní nízkopodlažní

tramvaje jsou určeny pro linku 2 v Suzhou. Kompletní montáž výzbrojí a výroba motorů probíhá v partnerském závodě Škody Electric v Číně,“ doplňuje Jaromír Hájek.

V loňském roce navíc zažila svoji premiéru další nová tramvaj, na jejímž vývoji a výrobě se podílela Škoda Electric. Vozidlo by v budoucnu mohlo sloužit na linkách tramvajové sítě v hlavním městě Číny, Pekingu. Kromě Škody Electric se ale v Číně daří i Škodě Transportation. Nové moderní tramvaje 27T nedávno zahájily běžný provoz s cestujícími na první nové tramvajové lince v čínském městě Qingdao. Tramvaje 27T byly vyvinuty pro čínský trh ve spolupráci mezi Škodou Transportation a čínskou společností CRRC Qingdao Sifang. V Qingdao je zatím v provozu celkem sedm těchto tramvajů. „O naše produkty je zájem i v dalších čínských městech,“ dodává Jaromír Hájek.

## Budějovice posílí o špičkové vozy

Škoda Electric dodá dvojici nových vysoce moderních trolejbusů pro městskou hromadnou dopravu v Českých Budějovicích. Osmnáctimetrové vozy typu 27Tr budou vybaveny klimatizací salónu pro cestující i kabiny řidiče,

trakční baterií pro nezávislý pojezd a poloautomatickými sběrači. „Trolejbusy mají špičkové parametry, s takovou specifikací dodáváme trolejbusy do ČR poprvé. Předání obou vozidel se uskuteční do konce letošního roku,“ uvedl obchodní manažer Škody Electric Radek Kapr. Kontraktem na výrobu nových trolejbusů plzeňská firma navazuje na předchozí dodávky pro jihočeskou metropoli.



Ilustrační foto



## Pars nova vyrobila a předala jubilejní skříň pro moderní jednopodlažní vlaky

Pars nova, dceřiná společnost Škoda Transportation, předala poslední vyrobenou hliníkovou skříň pro jednopodlažní elektrické jednotky ke kompletní montáži vybavení a interiéru. Společnost se od února 2015 podílela v rámci kooperace se Škodou Vagonka na výrobě regionálních jednotek RegioPanter a dálkových InterPanter. Jejím úkolem bylo podílet se na výrobě celkem padesáti hrubých staveb hliníkových skříní.

„Potvrdili jsme, že dokážeme zvládnout i technologicky náročnou výrobu hliníkových skříní a s přícházejícím koncem měsíce

břežna jsme předali jubilejní padesátou skříň pro jednopodlažní elektrické jednotky RegioPanter a InterPanter. Pars nova musela projít náročným auditem a od zákazníka obdržela osvědčení pro výrobu svařovaných hliníkových dílů,“ říká generální ředitel Pars nova Michal Kurtinec.

Do šumperské společnosti Pars nova byly z ostravské Škodovky dodávány svařované podsestavy a díly. V Parsu poté následovalo technologicky náročné svařování, které mimo jiné vyžaduje zajištění specifických požadavků na čistotu a bezprašnost pracovních prostor a konstantní teplotu okolního ovzduší. Pracoviště se navíc muselo vybavit speciálním technickým vybavením pro svařování i obrábění hliníkových skříní.

„Realizace projektu kladla vysoké nároky také na odbornou způsobilost pracovníků, především svařečů. Byli vybráni ti nejlepší zaměstnanci, kteří po absolvovaných

zkouškách obdrželi kvalifikaci pro svařování hliníku,“ doplňuje Michal Kurtinec. V závěrečné fázi výroby dostaly vyrobené hrubé skříně na lakovně svoji finální barevnou podobu. Poté byly převezeny vlakem, nebo na silničním tahači do ostravské společnosti Škoda Vagonka. Všechny skříně jsou lehké integrální stavby z velkoplošných hliníkových profilů. Oproti klasickým „železným“ skříním tak dochází ke snížení hmotnosti vozidla a současně k prodloužení jeho životnosti.

„V současné době je v příměstské a regionální dopravě v krajích ČR v provozu již 28 elektrických jednotek RegioPanter. První vozidlo byla nasazena do provozu na podzim 2012. Předminulý rok si navíc České dráhy objednaly čtrnáct jednopodlažních elektrických jednotek InterPanter pro meziregionální a dálkovou dopravu,“ dodává manažer realizace Škoda Vagonka Jiří Paruza.

# UDÁLOSTI



## Škoda Vagonka předala poslední pětivozovou soupravu InterPanter



InterPanter na trati

V úterý 29. března letošního roku byla v areálu Zkušebního centra VUZ Velim předána Českým drahám poslední z desíti pětivozových souprav typu InterPanter. „Touto soupravou byla završena dodávka dosud nejdelších jednopodlažních souprav rodiny Panter,“ uvedl specialista Škody Vagonka Jiří Home. Pětivozový InterPanter je určen k provozu na meziregionálních a dálkových tratích. Pohodlná sedadla a celkově komfortní interiér, spolu s vynikajícími jízdními vlastnostmi vytváří cestujícím příjemné podmínky pro cestování na větší vzdálenosti. Spokojenost cestujících s novými soupravami pracovníci obchodu Škody Vagonka pravidelně sledují formou anket, kdy respondenti vyplňují unifikované dotazníky. „Z poslední ankety, která se uskutečnila 8. března letošního

roku vyplývá, že u souprav typu InterPanter cestující nejvíce oceňují nízké nástupy

do souprav, komfort vozidla a jeho příjemný interiér,“ řekl Jiří Home.



Pracovníci Škody Vagonky před novou jednotkou

## ŠKODA V MÉDIÍCH



### Hybridní trolejbusy se Zlínu osvědčily

Hrozbu totálního kolapsu městské hromadné dopravy (MHD v minulém týdnu přečkal Dopravní podnik Zlín Otrokovice (DSZO).

Výrazně mu k tomu dopomohly hybridní trolejbusy, které mohou převážet cestující i bez trolejového vedení.

„Jen díky dostatečnému počtu trolejbusů s pomocným dieselaagregátem jsme byli schopni okamžitě reagovat na uzavírku Sokolské ulice s nutností převést množství linek na objížděné trasy,“ přiblížil mluvčí DSZO Vojtěch Cekota.

Letošní rok bude pro trolejbusy s nezávislým pohonem ve Zlíně výjimečný. Poprvé v historii se podle Cekoty stanou součástí vozového parku DSZO dva nové trolejbusy, které budou mít místo dieselaagregátu a nádrže s naftou kapacitní baterie.

„Tyto bateriové trolejbusy by se měly na linkách objevit někdy v polovině roku. Trolejbus s bateriemi dokáže pokračovat v jízdě mimo trakční vedení ještě asi na vzdálenost dvanáct kilometrů. Když se vrátí pod troleje, budou se baterie opět dobíjet,“ podotkl mluvčí. Výhodou bateriových trolejbusů pro obyvatele města je jejich velmi nízká hluknost a nulové emise v místě provozu. (kráceno)

Právo, březen 2016

# PERSONÁLIE



## Škoda Transportation zná nejlepší pracovníky Výroby

Škoda Transportation na začátku dubna ocenila nejlepší pracovníky úseku Výroba za rok 2015. Na společném setkání představil výrobní ředitel společnosti Jan Králík sedmnáct škodováků, kteří se v loňském roce zásadním způsobem podíleli na úspěších výrobního úseku plzeňských strojů. Vyhlášení nejlepších pracovníků úseku Výroby získali jako odměnu finanční prémii. „Všichni si zaslouží velký respekt za to, jak kvalitně přistupují ke své práci na náročných projektech, které jsme v loňském roce měli,“ uvedl výrobní ředitel Škody Transportation Jan Králík. Konkrétní

nominace ocenily například nadstandardní výkony zaměstnanců jdoucí často nad rámec běžných pracovních povinností, vedení ocenilo i náměty ke zlepšení ve výrobě, ale například i ochotu zaměstnanců zaškolovat nové nastoupivší pracovníky v různých provozech. „Nejlepší pracovníky Výroby oceňujeme již druhým rokem a věřím, že jsme založili novou tradici,“ řekl Jan Králík. Ten připomněl, že nominace na ocenění vzešla například od mistrů či vedoucích provozů. Rozhovor s jedním z oceněných přinese už příští číslo firemního magazínu.

## Škoda Electric se představuje studentům

Technika je obor s budoucností. Přesně s takovým vzkazem pravidelně navštěvují personalisté Škody Electric plzeňské školy. Mezi ty poslední akce patřily například prezentace na půdě SPŠ strojínické v Plzni a plzeňského SOU elektrotechnického. „Zúčastňujeme se například dní otevřených dveří či absolventských dnů. Chceme vždy podpořit u žáků zájem o technické obory, představit jim varianty spolupráce se Škodovkou ještě během studia a ukázat další možnosti budoucího uplatnění u nás ve firmě,“ uvedla personalistka Škody Electric Šárka Moučková. „V současné době pracujeme na tvorbě nového konceptu spolupráce, začínáme s novými tematickými přednáškami pro učitele odborných předmětů přímo ve firmě, připravujeme novou formu stipendia pro nejlepší studenty na praxích a chceme se účastnit projektů středních škol zaměřených na přiblížení technických oborů žákům základních škol,“ doplňuje personální ředitelka Škody Electric Zdenka Sacke.



Nejlepší pracovníky ocenil výrobní ředitel Jan Králík (vpravo)



Prezentace studentům

## ANKETA

### Chystáte se na Škoda FIT půlmaraton?

**Markéta Knížková, Škoda Electric**



Moje běžecké začátky byly těžké, po prvním únorovém tréninku v nových běžeckých botách jsem druhý den nemohla ani chodit. Ale běhání mě začalo bavit, trénuji

dva měsíce v průměru třikrát týdně, teď běhám v kuse tak pět kilometrů. Půlmaraton poběžím ve dvojici a doufám, že tu trasu zhruba deseti kilometrů dám bez „chodeckých přestávek“. Motivuje mě i fakt, že sportovním výkonem oslavím své narozeniny, které mám právě v den škodovackého půlmaratonu.

**Lukáš Jogi, Škoda Transportation**



Na běžecký závod se chytám už delší dobu, ale loni jsem si zlomil nohu, a tak se první start oddálil o rok. Škoda FIT půlmaraton tedy bude premiéra. Doufám,

že zúročím ty pravidelné čtyři běžecké tréninky týdně, co teď mám. Je to pro mě takový návrat ke kořenům, protože já jsem v mládí dělal atletiku závodně a do toho hrál fotbal, takže sport mi nikdy cizí nebyl. Pokud všechno půjde dobře, v budoucnu bych si rád vyzkoušel i triatlonový závod a celý maraton.

**Jaroslav Honzů, Škoda Transportation**



Potkala mě smůla, do února jsem rehabilitoval se zraněným kolenem. Teprve pak jsem mohl opatrně zase začít se sportem. Pokud zdraví vydrží a podaří se mi

naběhat dost tréninkových kilometrů, pak se na půlmaraton určitě přihlásím. Ovšem spíš si budu chtít závod užít a ve zdraví jej dokončit, než honit nějaké časy. Inspirace k běhání se dá najít i na stránkách skodafit.cz, třeba tříměsíční běžecký rozpis od Miloše Škorpila je pro mě docela motivační.

# ROZHOVOR



## Dobrovolnická práce s dětmi? Obohacuje obě strany, říká Hana Pálková

**Věnuje potřebným hodně cennou věc. Totiž svůj čas. Hana Pálková ze Škody Electric část svého volna tráví s těmi, kteří to opravdu potřebují. Prvními byly před několika lety děti hospitalizované v plzeňské fakultní nemocnici. A právě teď Hana Pálková pomáhá mentálně postiženým. „Když moje vlastní děti vyletěly z hnízda, ubyly povinnosti a přibylo volného času. To asi znají všichni rodiče, kterým potomci dospějí. V té době jsem finančně přispívala v kampani Dobrý anděl. A řekla jsem si, že bych mohla lidem, kteří potřebují pomoc, věnovat i část svého času,“ říká s úsměvem sympatická škodovácká účetní.**

### Jak jste začala?

Nejprve jsem se obrátila na organizace, které se dlouhodobě věnují přímé pomoci potřebným. Oslovila jsem je s tím, že mohu několik hodin měsíčně pracovat tam, kde to bude zapotřebí. A vzešla z toho spolupráce s plzeňskou nemocnicí, kam jsem docházela na dětské oddělení.

### Jaká byla vaše první přímá zkušenost s dobrovolnictvím?

V nemocnici přicházíte do prostředí, které je samozřejmě velmi specifické. Je třeba, aby vám děti důvěřovaly, jednoduše řečeno, aby s vámi chtěly být. Četla jsem jim, byl čas na hry, s někým jsem se věnovala i učení, samozřejmě vždy s ohledem na to, jak na tom ten který malý pacient zdravotně byl.

### Tohle prostředí je hodně emotivní...

Snažila jsem se děti zabavit, upoutat jejich pozornost, odvést je od těch problémů, které nemoc a hospitalizace přináší. Samozřejmě, za každým z dětí stojí nějaký příběh, takže s nimi prožíváte vedle veselých i ty smutnější chvílky. Ale to tahle práce prostě přináší a je třeba se naučit zvládat obě strany mince. Jsou situace, které vás znovu a znovu překvapují. Třeba to, jak samostatně a statečně umí děti právě v nemocnici být.

### Svůj čas jste ale s dětmi trávila během dobrovolnictví i jinde, je to tak?

Ano, dva roky jsem se věnovala i dětem na internátu školy pro sluchově postižené. Chodila jsem pomáhat dětem s přípravou na vyučování. Prostě běžné věci – projít úkoly na další den, naučit se básničku, zopakovat si učivo, udělat pár příkladů z matematiky...

A když bylo všechno hotovo, mohli jsme si třeba zahrát pexeso nebo si kreslit, výtvarničit. A já jsem se zase od dětí naučila trochu „povídat“ ve znakové řeči, takže oboustranná spokojenost 😊. Byla to mnohdy velká zábava.

### Pokud vím, v současné době se v duchu dobrovolnictví věnujete mentálně hendikepovaným?

Ano, a je to zase trochu rozdílná práce. Věnujeme se lidem, kteří absolvovali nějaký typ pomocné školy, ale neumějí se třeba plně zapojit do běžného života, úplně se osamostatnit. Právě pro ně se snažíme najít aktivity, které by jim pomohly zvládnout rutinní záležitosti všedního života. Zabýváme se s nimi věcmi, které přinášejí jejich běžný den – vyřídít věci na poště, naučit se základně zvládat jízdni řády, prostě to, co většina považuje za samozřejmě dovednosti. A tou další oblastí je, že pomáháme naplnit jejich volný čas, třeba návštěvami kulturních akcí, sportováním.

### Je to hodně odlišná zkušenost od vašich předchozích?

Maminka jednoho z našich klientů třeba varovala před tím, že bude velký problém s komunikací, že syn nerad chodí venku bez rodičů a podobně. Během pár návštěv se tyhle očekávané problémy podařilo překonat a její syn se s námi nedávno například vydal na hokej. V jádru jde pořád o to samé. Snažit se pomoci a jednat na základě vzájemné důvěry.

### Co je pro vás na dobrovolnictví rozhodující?

Obohacuje obě strany. Myslím, že každý máme kousek energie, který můžeme dát druhým. A závisí na nás, jakou formou to uděláme. Pro mě má svůj smysl právě čas



Hana Pálková

věnovaný potřebným, třeba právě teď aktuálně v plzeňském Spolku Aleš, kde se snažíme podporovat samostatný život lidí s mentálním a kombinovaným postižením a věnujeme se prohlubování jejich dovedností a znalostí. Kdo by měl chuť se podobným aktivitám věnovat, určitě najde spoustu organizací, které se takovou pomocí zabývají.

### Setkáváte se určitě lidmi, kteří ve zdravotní či sociální sféře pomáhají podobně jako vy – vyměňujete si třeba nějak své zkušenosti?

Dobrovolnické agentury dělají společná setkání dobrovolníků a tam se probírají jednotlivé aktivity, zkušenosti, problémy, plánují se třeba společné akce. Vzájemné sdílení zkušeností je pro nás často podnětem pro nové možnosti a nápady, jak řešit různé složité situace. Já osobně hodně čerpám také z různých z webových stránek, kde se dá najít spousta materiálu a nápadů pro práci s dětmi.

# UDÁLOSTI



## Škoda slaví významný exportní úspěch, do lotyšské Rigy dodá 20 tramvají



Tramvaj pro lotyšskou Rigu

Společnost Škoda Transportation uzavřela kontrakt na dodávku 15 tramvají ForCity Alfa 15T RIGA 2 (tříčlankové) a 5 tramvají For City Alfa 15T RIGA 2A (čtyřčlankové) pro lotyšskou Rigu. Hodnota nové zakázky je 62,6 milionů EUR bez financování. Škoda Transportation zajistila výhodné financování tohoto projektu prostřednictvím lotyšských bank se splatností 15 let od dodání první tramvaje. V současnosti je v hlavním městě Lotyšska v provozu dvacet tříčlankových a šest čtyřčlankových tramvají, které Škodovka dodala v minulých letech dopravnímu podniku města Rigy RP SIA Rīgas satiksme.

„Uzavřením tohoto kontraktu se potvrzuje, že naše výrobky jsou kvalitní a naši stávající zákazníci jsou s nimi spokojeni. Svědčí o tom nejen dalších 20 vozidel pro Rigu, ale i zúčinění opce na třicet tramvají v Bratislavě nebo nedávná objednávka dvaceti nových vozů v Brně. O české tramvaje je velký zájem především v zahraničí, o čemž svědčí také více než sto tramvají z rodiny ForCity, které jsme v uplynulých letech vyvezli například do maďarské Miskolce nebo turecké Konye. První tramvaj ForCity Artic s naším logem vyjela do provozu před několika měsíci i ve finských Helsinkách,“ říká generální

ředitel společnosti Škoda Transportation Tomáš Ignačák.

„Vozový park dopravního podniku hlavního města Lotyšska zahrnuje kolem 190 tramvají, které obsluhují devět linek napříč celým městem. Většina jich byla vyrobená převážně v bývalém Československu, a proto nás těší, že na tuto tradici úspěšně navazujeme. V současnosti navíc naše dceřiná společnost Škoda Electric dodává do Rigy nové trolejbusy z rámcového kontraktu na až 125 těchto ekologických vozidel,“ doplňuje Vladislav Kozák, Sales Area Director Škoda Transportation.

Vozidla pro Rigu jsou 100% nízkopodlažní s rozchodem 1 524 mm (tedy širší, než je v Praze) a plně klimatizované i v prostoru pro cestující. Vnější design je v typickém modro-bílém barevném provedení řížského dopravního podniku. Vozy mají optimalizovaný pohon přiměřený rovinatému charakteru města, výtah umožňující nakládku invalidního vozíku z úrovně vozovky, systém počítání cestujících, automat na prodej několika druhů jízdenek, moderní informační systém pro cestující a další. Tramvaje jsou vyrobeny z kvalitních materiálů, protože jedním z požadavků zákazníka bylo provozovat

vat je při teplotách +40°C až -40°C.

Tramvaj v tříčlankovém provedení pojme 258 stojících a 60 sedících cestujících a prodloužená varianta se čtyřmi články 353 stojících a 79 sedících cestujících. Všechny tramvaje budou dodány do konce září roku 2017.



### VÍTE, ŽE?

Významným exportním úspěchem poslední doby je pro Škodu Transportation dodávka tramvají pro Bratislavu, kam plzeňská firma nedávno předala sérii moderních vozidel ForCity Plus v jednosměrné i obousměrné variantě. A právě téhle zakázce pro hlavní město Slovenska se bude věnovat už příští číslo zaměstnaneckého firemního magazínu Škodovák.

# UDÁLOSTI



## Škoda podpoří plzeňský tým i v příští sezóně!

Heja, Škoda, heja! Fanoušci plzeňského hokeje opět mohou slavit extraligovou medailí! Tým HC Škoda Plzeň, jehož generálním partnerem je Škoda Transportation, vybojoval v letošní skvělé sezóně třetí místo a opět se tak prosadil se tak mezi absolutní českou špičku. A fanoušky nedlouho po skončení hokejových bojů potěšila zpráva, že spojení okřídleného šípů a plzeňského hokeje bude platit i v příští sezóně – Škoda Transportation totiž s klubem podepsala smlouvu o partnerství na další rok. „Celému týmu patří za skvělou sezonu obrovská gratulace,“ řekl za Škodovku člen její dozorcí rady Josef Bernard, který tak ocenil, že po zlatém triumfu z roku 2013 si plzeňský klub připsal další cenný úspěch. „Prodloužení spolupráce s takovou společností, jako je Škoda Transportation, je to výborná a zásadní zpráva pro mě osobně, i pro celý klub,“ řekl k pokračování spolupráce šéf klubu a ikona plzeňského týmu Martin Straka. „Uděláme všechno pro to, aby naší hrou dělali našim fanouškům radost,“ říká hokejová legenda. Škoda Transportation podporuje hokej na západě Čech od sezóny 2009/10, kdy se i na dresy vrátil památný okřídlený šíp, který si v před třemi roky doléti až pro historický titul. „Jsem rád, že Škoda Transportation může být partnerem tak úspěšného hokejového klubu. Doufám, že tým bude i nadále dělat radost nejen všem Plzeňákům, ale i nám škodovákům. Právě podepsaná smlouva by k tomu měla pomoci,“ říká Josef Bernard.

Škoda Transportation se však nesoustředí jen na podporu špičkového sportu. Velkou pozornost si aktuálně získal projekt, v rámci kterého Škodovka uspořádá 28. května v Plzni významnou běžeckou akci Škoda FIT půlmaraton. Na programu bude nejen unikátní půlmaraton vedoucí centrem města, ale i dětský závod, rodinný běh a štafety na 2 x 10 km a 4 x 5 km. Jedním z partnerů akce je právě hokejová legenda Martin Straka, patronkou akce je pak jedna z nejvýznamnějších osobností českého sportu vůbec, paní Dana Zátopková.

## Soutěž o dres!

Chcete získat dres, který provázel hokejisty letošní bronzovou sezónou? Pak máte velkou šanci – stačí mít štěstí v losování naší soutěže. Do něho bude zařazen každý, kdo odpoví na soutěžní otázku a odpověď s kontaktem zašle do 15. května na e-mailovou adresu skodovak@skoda.cz nebo písemně na adresu Škodovák, Škoda Transportation, Emila Škody 2922/1, 301 00, Plzeň. Zprávu či dopis označte heslem HOKEJ. A soutěžní otázka? Který hráč HC Škoda Plzeň byl nejlepším střelcem klubu v aktuálním ročníku základní části extraligy?



Pokračování spolupráce stvrdili za HC Škoda Plzeň Martin Straka a za Škodovku Josef Bernard

## ANKETA

### Co říkáte bronzové sezóně hokejové Škodovky?

#### Horáček Michal, Škoda Transportation



Sportovní veřejnost určitě něco takového nečekala. Skvělý výsledek podle mě přinesla příkladně zvládnutá týmová spolupráce. Podařilo se udělat skvělý mix. Tedy

zkušeností na straně jedné, reprezentované třeba Kracíkem s Kratěnou, a dravé mládeže na straně druhé, s jmény, jako Kubalík, Indrák nebo Jeřábek. Pro mě je tahle medaile určitě méně očekávaná, než byl titul v roce 2013. Hodně cenný výsledek.

#### Radomír Korbela, Škoda Transportation



Průběh sezóny – nad očekávání dobrý, asi ne jen já jsem předpokládal hlavně boj o účast play off. Hodně dobře se ukázali mladí hráči, takový Kubalík v základní

části opravdu zářil, ale to samé platilo i řadě zkušených, třeba skvělý návrat Kracíka... Play off podle mě hodně rozhodlo, že Sparta měla zkušenější kádr, možná víc síly. Ale třetí místo je výborný výsledek. Těším se, že si příští sezónu najde na stadion cestu ještě víc lidí, než letos.

#### Jaroslav Kvapil, Škoda Transportation



Jsem nadšený, kdyby mi někdo před sezónou tvrdil, že získáme bronz, asi bych mu moc nevěřil. Už v základní části se ukázala síla mužstva, v play off zůstalo jen krok

od finále. Zpětně viděno, bylo to opravdu výborné. Myslím, že pro Plzeň je důležitá osoba šéfa Martina Straky. Byla radost se na něj dívat, když ještě hrál a teď jako manažer vede celý klub dobrým směrem. Pokud se týmu podaří z větší části zůstat spolu, může hodně dokázat i v další sezóně.



## ROZHOVOR



# Letos bronz, za rok finále? Chuť máme, usmívá se Martin Straka

**Doba hokejových cenných kovů je zpátky v Plzni, hokejisté HC Škoda Plzeň v letošní sezóně získali extraligový bronz! A jak tažení Indiánů vidí ten nejpovolanější, šéf klubu a hokejová legenda Martin Straka? „Jsem samozřejmě moc spokojený. Třetí místo by asi před startem ročníku čekal málokdo. Přiznám se, že jak se situace vyvíjela, toužil jsem samozřejmě i po finále. Ale myslím, že kluci odvedli výbornou práci a že naši fanoušci na tým mohli být pyšní,“ říká Martin Straka.**



Martin Straka

**Do sezóny jste šli s týmem, kde bylo hodně mladých hráčů, předpokládali jste, že můžete jít po nejvyšších příčkách?**

Přestože tomu výsledky v přípravě nenasvědčovaly, věřil jsem, že se tým bude zlepšovat a že je dobře poskládaný. A to se potvrdilo. Třeba právě mladí byli ještě lepší, než jsme doufali. K tomu pomohli starší hráči, vyplatil se nám například příchod Jardy Kracíka, o tomhle tahu leckdo pochyboval a on se nakonec prosadil nejen v bodování týmu, ale i celé extraligy. Fanoušci rádi chodí na přitažlivá jména, a taková určitě v Plzni jsou a rostou další.

**Pokud budete chtít letošní sezónu vylepšit, je před vámi výzva jediná. Totiž finále. Co vy na to?**

Chuť na něj máme (*smích*). Ale cíle si budeme klást postupně. Ten první je dosáhnout po základní části na play off. K tomu samozřejmě potřebujeme udržet většinu klíčových hráčů, to se nám, věřím, podaří, a případné odchody musíme co nejlépe nahradit novými hráči. Máme sestavu v hlavě, myslím, že se fanoušci mohou těšit na kvalitní mužstvo.

**Opět počítáte s tím, že dáte prostor neokoukaným tvářím, mladým odchovancům?**

Určitě. Záleží jen na nich, jak v extraligové konkurenci obstojí. Ale mladí u nás měli šanci vždy, na tom nebudeme nic měnit. Talenty máme, teď se třeba na mistrovství světa hráčů do 18 let v USA dostali náš obránce David Kvasnička a útočník Petr Kodýtek.

**Od vašeho posledního soutěžního zápasu uplynula už nějaká doba, přesto: jsou chvíle, kdy byste se na led vrátil?**

To už je za mnou. Ještě v první sezóně po ukončení kariéry jsem na led s kluky při trénincích chodil, teď už ne. Občas se na brusle dostanu při nějaké exhibici, ale naskočit do ostrého zápasu, to mě už neláká. Užil jsem si dost (*úsměv*).

**Vás se Škodovkou spojuje víc než jen „hokejová“ linka. Jste jedním z partnerů projektu Škoda FIT, takže se s vámi třeba lidé mohli potkávat na tréninkových běžeckých akcích, které pro veřejnost Škoda pořádá. Jak vás**

**baví tenhle projekt?**

Všechno, co přivede lidi ke sportu a k pohybu, má speciálně v dnešní době velkou cenu. Proto jsem se ke Škoda FIT připojil. Navíc po skončení kariéry se pro mě běh stal sportem číslo jedna, takže spolu s ostatními patrony podporuji něco, co mě opravdu baví.

**Hodně sportovců po skončení kariéry přibere, vy jste prý naopak zhubnul. Může za to běh?**

Jasně, běhání mě opravdu chytilo, takže se výsledky dostavují (*smích*), vedle toho ještě jezdím na kole.

**Co vy a vrchol Škoda FIT, tedy půlmaraton, který odstartuje 28. května v Plzni?**

Určitě běžet chci, trápí mě teď sice následky zranění kolena, dělám ale všechno pro to, abych na trať mohl. Ale na náměstí Republiky se určitě potkáme! Připravujeme pro běžce i návštěvníky téhle sportovní akce i setkání s hráči a akci pro děti, takže hokej a půlmaraton se ten den dají dohromady.



Hokejisté letos získali bronzové medaile

# UDÁLOST



## Půlmaraton mohou zdolat i firemní štafety!

**Láká vás účast na květnovém Škoda FIT půlmaratonu? A rádi byste se zapojili i se svými kolegy? Pak pro vás máme zajímavou možnost – firemní štafetu! Na výběr jsou hned dvě varianty: štafety pro dvojčlenné a štafety čtyřčlenné týmy.**

„Je to jedinečná možnost, jak se k závodu připojit a užít si sportovní den třeba právě s členy svého týmu ze Škody,“ uvádí ředitel pro lidské zdroje Škody Transportation Lumír Tesař. Zájemci mohou zvolit štafetu na 2 x 10 km nebo na 4 x 5 km. „Navíc zaměstnanci společnosti Škoda Transportation, která za celým projektem stojí, mají při štafetách startovní zdarma,“ upozorňuje Lumír Tesař. Půlmaratonský den se odehraje 28. května



Ilustrační foto

2016. „Atraktivní závod pro nejširší veřejnost v běhu na 21,097 kilometru se startem a cílem na plzeňském náměstí Republiky povede centrem města a blízkým okolím v jednom okruhu,“ říká za organizátory vedoucí marketingu plzeňských strojů Petr Hašpl. Trasa půlmaratonu prochází skrz historické centrum a střed Plzně, dále přes areál Škodovky, pokračuje Borským parkem a údolím Radbuzy a Úhlavy zpět do centra města. Na programu dne bude nejen samotný půlmaraton, ale i další doprovodné závody určené dětem a rodinám. Zapojit se samozřejmě dá do už zmíněných štafet na 2 x 10 km a 4 x 5 km. Škoda FIT půlmaraton má ambice stát se významnou sportovní událostí pro sportující veřejnost v Plzeňském kraji a program se proto neomezí jen na závody samotné. Na náměstí Republiky bude v rámci běžecké akce přichystán také doprovodný program. Organizátoři

### Soutěž o startovné

Uvažujte o tom, že si spolu s dalšími stovkami běžců užijete unikátní půlmaraton Škoda FIT v ulicích Plzně? Pak pro vás máme zajímavou soutěž! Startovné zdarma získá ten zájemce, který správně odpoví na jednoduchou otázku a bude mít štěstí při losování. Otázka zní: Kde v Plzni bude start a cíl Škoda FIT půlmaratonu? Odpověď s kontaktem na vás zasíláme do 15. května na e-mailovou adresu [skodovak@skoda.cz](mailto:skodovak@skoda.cz) nebo písemně na adresu Škodovák, Škoda Transportation, Emila Škody 2922/1, 301 00, Plzeň. Zprávu či dopis označte heslem PŮLMARATON.

chystají i zábavu pro rodiny s dětmi, více už v příštím čísle firemního časopisu.

## Finišmena měl určit los. Ale rozhodla trasa

Kdo jejich firemní štafetu při půlmaratonu Škoda FIT rozběhne a kdo bude finišovat? Nejdřív si řekli, ať rozhodne los. Pak ale Ivan Matta s Jindřichem Blažkem došli k sofistikovanějšímu řešení. „Jindra zjistil, že část trasy vede v okolí plzeňských Slovan, kde dřív bydlel a tak i tam samozřejmě nejčastěji běhal. A prohlásil, že si chce při závodě užít jiná místa, než ta, která zná jako svoje boty. A podle toho jsme se o trať podělili,“ vysvětluje motiv rozhodnutí o pořadí Ivan Matta, který je profesně stejně jako jeho kolega manažerem technické dokumentace Škody Transportation.

Právě trasa půlmaratonu byla jedním z motivů, proč se do závodu rozhodli zapojit. „Start a cíl v centru, běh samotnou Plzní v kombinaci s přírodními pasážemi, to je hodně atraktivní. A důležitý je pro mě i fakt, že se závod běží v jediném okruhu, ne na víc kol,“ sděluje Ivan Matta. „A je to akce,

za kterou stojí Škodovka, trasa povede skrz areál, kde děláme, takže to má pro nás i ten-



Ivan Matta

hle speciální rozměr,“ říká Ivan Matta spolu s Jindřichem Blažkem tak budou poslední květnovou sobotu tvořit jeden z těch týmů, které se vydají pokořit půlmaratonskou trať ve dvou porcích po deseti kilometrech. „Pro mě to vlastně bude teprve druhý opravdový závod, i když rekreačně běhám už celkem dlouho. Bydlím na venkově, takže pro mě je běh ten nejjednodušší sport. Není třeba žádná velká organizace času, nemusím za sportem nikam jezdit,“ vysvětluje. K tréninku se dostane v průměru dvakrát až třikrát týdně na půl hodiny, čtyřicet minut. „Když jsem začínal běhat, motivace byla úplně jednoduchá – nerezivět, být trochu v kondici. A to vlastně platí dodě,“ usmívá se Ivan Matta, ale hned dodává, že právě závody jsou motivací navíc. „Zrovna včera jsem při běhání přemýšlel nad celým půlmaratonem. Asi na to příští rok dojde,“ říká s úsměvem.

# ROZHOVOR



## Běh? Pro mě svobodný sport!



Nad'a Klasnová (druhá zprava) s kolegyněmi a trenérskou dvojicí na výběhu v Klatovech

Jestliže statistiky hovoří o tom, že Češi obecně málo sportují, pak pro Nad'u Klasnovou z Klatov a její rodinu tohle rozhodně neplatí. A tak tahle mladá žena nemohla chybět na Výběhu s osobnostmi Škoda FIT, který na začátku dubna hostily Klatovy. „O akci jsem se dozvěděla od známých na Facebooku a hned jsem si řekla, že je to výborná šance naučit se něco nového,“ říká Nad'a Klasnová.

### Splnila se vaše očekávání?

Výběh byl skvělý, trenéři celý trénink podali zábavnou formou, Jan Řehula a spol. byli vtipní a přivedli nás ke spoustě věcí, které se při běhání – a při sportování vůbec – budou určitě hodit. Trasu zvládl uběhnout každý a díky různým jednotlivým „lekciím“ to bylo velmi pestré. Takové tréninky bych brala každý týden (úsměv)!

### Co konkrétně zařadíte do vašeho běhání?

Zajímavých věcí bylo hodně, ale mě třeba zaujaly ukázky techniky běhu. Díky tomu jsem se začala více soustředit na držení celého těla. Lidé se hodně věnují technice došlapu

a podobě, ale důležité jsou i ruce, držení hlavy, ramen. Když od trenérů vidíte tyhle věci na vlastní oči, mnohem snáz je pochopíte a můžete odstranit vlastní chyby.

### Proč jste se začala věnovat právě běhu?

Já dělám sportů víc, ale běh má pro mě to kouzlo, že jste venku na čerstvém vzduchu a dokonale si vyčistíte hlavu. Sportujete, kdy se vám to hodí a kdy máte chuť. Nemusíte se řídit tím, kdy začíná hodina ve fitku. Navíc vám stačí jednorázová investice do slušných bot a oblečení. Dál moc utrácet nemusíte. Je to takový svobodný sport.

### Jak se vám jako mamince malého dítěte daří sportování skloubit s rodičovskými povinnostmi?

Dvouletá dcera cvičí už doma s námi a běhání ji baví taky, takže ji musíme někdy i krotit (smích). Myslím, že sportování k životu patří a rodinný život obohacuje. Můžeme spolu dělat spoustu aktivit. Těším se, jak s malou budeme jezdit na kole na výlety. Ostatně jezdi už teď – i když zatím jen v sedačce (úsměv).



### Škoda FIT radí

#### Jídlo a sport

Začali jste chutnými snídaněmi a nutričně bohatými svačinami? Běháte, sportujete? Pak je na čase se zaměřit na předtréninkové a potréningové jídlo. V obou případech je důležité jak složení, tak také načasování. Co do složení by předtréninkové jídlo mělo z větší části obsahovat sacharidy a v menším zastoupení také bílkoviny. Opět je tedy vhodné využít variace, které již byly zmíněny v článku o snídani a svačině. Zkuste např. míchaná vajíčka s kouskem celozrnného pečiva, bílý jogurt s ovocem nebo knackerbrot se šunkou. Ke kvalitnímu tréninku přispívá i načasování předtréninkového jídla. To byste měli zařadit hodinu až hodinu a půl před tréninkem. Pokud ale jdete trénovat např. po vydatném obědě, časový rozstup by měl být větší, tedy trénink zařadte až tři hodiny po vydatném jídle. To samé platí pro večerní trénink, pokud se chystáte trénovat po večeři. V případě ranního běhu či fyzické aktivity je vše velmi individuální. Pro někoho je příjemné vyběhnout s prázdným žaludkem a užít si vydatnou snídani až po tréninku, někdo naopak potřebuje sníst alespoň lehké jídlo. V tomto případě je vhodný např. banán, který tělu dodá potřebné sacharidy a vitamíny.

Během tréninku dochází k mikrotrhlinám ve svačích, a proto je důležité doplnit tělu živiny pro správnou regeneraci. Tu podporíme jak odpočinkem, tak správnou stravou. Protože naše tělo během tréninku vyčerpalo zásoby glykogenu, je třeba doplnit energii, a to nejlépe v podobě ovoce nebo rýžových chlebiček ihned po samotném tréninku. Během další hodiny je vhodné sníst plnohodnotné jídlo, které se skládá z větší části z bílkovin, z menší části ze sacharidů a je doplněné o velkou porci zeleniny. Tím může být např. losos pečený v troubě se spařenou brokolicí a batátou nebo kuřecí steak s listovým salátem a trochou rýže. Pokud už trénujete nějakou dobu, není od věci se poohlédnout také po sportovních doplňcích stravy. Vhodným doplňkem je např. protein, který je dnes k dostání ve formě proteinových tyčinek či nápojů a po tréninku vám pomůže doplnit množství bílkovin. Trh nabízí nepřeberné množství příchutí, ale také varianty od klasického syrovátkového proteinu až po ty veganské.

Josef  
Bernard

Martin  
Straka

Pavel  
Horváth

## ŠKODA FIT PŮLMARATON PLZEŇ

**SOBOTA 28. KVĚTNA 2016**  
**START A CÍL NA NÁMĚSTÍ REPUBLIKY**

- Varianty běhu:**
- Půlmaraton Škoda FIT
  - Štafeta 2×10 km Škoda JS
  - Štafeta 4×5 km Metrostav
  - Rodinný běh Metrostav
  - Dětský běh ZPMVČR

Generální partner projektu



Partneři projektu



Mediální partneři

