

Povánoční kempy

Horní Stropnice ožila o vánočních prázdninách volejbalovým mládím z Hlincovky. Na dvou volejbalových kempch před koncem starého a na začátku nového kalendářního roku se zde vystřídalo přes 70 hráček, od přípravky po kategorii hráček hrající 1. ligu juniorek. První kemp byl zaměřen především na zvýšení fyzické kondice. Míče bylo málo. Více kompenzačních cvičení, závěsného posilovacího systému, kruhového tréninku, sauny, ale především běhu. Holky běhaly v okolí Horní Stropnice pod vedením tatínků – zkušených fotbalistů J. Prenera a M. Vávry. Některým hráčkám se do přirozeného pohybu, jako je běh, moc nechtělo. Ale nakonec se do tréninkových dávek zakously. Navíc bylo nádherně, slunce prosvítalo přírodu. Bylo více jak 12°C. Stěžovaly si jen na stehna a lýtka. A i na ty zapoměly při tradičním závěrečném baseballu. Na druhém kempu se drilovala technika, pohyb ve hřišti a posilovalo se. Nejvíce ve skupině juniorek pod tréninkovou taktovkou R. Trmala. Pro skupinu mladší přípravky připravila program trenéřská dvojice L. Malá a R. Jáša. V této skupině byla velkým přínosem, prováděná sportovní rehabilitace a posilování vlastním tělem procvičované M. Markovou.

K výslednosti klubu na přelomu roku. Je radostné konstatovat, že jsou ženy v 2. lize ČVS první a v krajské soutěži žen jsme rovněž na první pozici. Juniorky v 1. lize ČVS druhé, kadetky čtvrté, starší žákyně nám vedou krajský přebor, i mladší žákyně vedou kraj, navíc i Pohár krajů. V přípravných soutěžích, jako je krajský přebor trojic, jsou naše tři družstva na 1. až 3. místě, čtvrté družstvo je v průběžné tabulce páté. Dobře si vedeme v barevném volejbalu v postupových kolech od okresních a krajských soutěží. Jsem přesvědčen, že na republikovém kole Festivalu Barevného volejbalu nebudeme chybět. A tak si kladu otázku, není to na pochvalu, a hlavně podporu takového klubu, co vykazuje tyto výsledky?

Jan Havelka

SK Hlincovka
Vás srdečně zve na

DĚTSKÝ KARNEVAL

který se koná v neděli 31.1.2016
od 14:00 hod v KD Hůry.

Bohatý program:
tanec, soutěže, hry

Vstupné:
dítě - 30,-
dospělí - 50,-

VOLEJBALOVÝ PLES

SK Hlincovka si Vás dovoluje pozvat na IV. ročník volejbalového plesu.

hraje kapela CORSO BEAT
bohatá tombola
vstupné 120,-

Vstupenky na místě nebo telefonním čísle: 607 650 835

30. 1. 2016
KD HŮRY
od 19:00 hod

- Rudolfovske listy, periodický tisk územního samosprávného celku. ■ Vycházejí jednou za dva měsíce zdarma. ■
- Vydává Město Rudolfov, Hornická 11/1, IČ 00245381. ■
- Povoleno MK ČR podle § 7 zákona č. 46/2000 Sb., dne 15. 11. 2006, ev. číslo E 17140. ■
- Příspěvky zasílejte na e-mailovou adresu rudolfovskelisty@rudolfov.cz nebo doručte do Městské knihovny Rudolfov, Adamovská 13, popř. na sekretariát MěÚ Rudolfov, Hornická 11/1, 373 71 Rudolfov. ■ Náklad 1100 výtisků. ■
- Pravidla pro publikování příspěvků, ceník inzerce a archiv novin najdete na www.mestorudolfov.cz ■
- Vedoucí redaktorka a grafická úprava Zdeňka Švejdvová. ■ Číslo 1/2016 vyšlo 22. 1. 2016. ■ Uzávěrka dalšího čísla je 18. 3. 2016. ■