

PaedDr. Radovan Hlatký

# L'ADOVÉ MEDVEDE BRATISLAVA

história - osobnosti - podujatia - metodika

Z dodaných podkladov vytlačil

**PROMPt, tlačiareň cenín, a. s.**

Jozefa Hagaru 9  
831 51 Bratislava



Text publikácie neprešiel jazykovou úpravou.



2009

## NAMIESTO ÚVODU



*My sa zimy nebojíme, nemáme z nej strach!  
S odvahou si zaplávame v ľadových vodách.*

*No tak plávaj, plávaj! Kludne dýchaj!*

*Vydržíš to, len sa nevzdávaj!*

*Jak medvede ľadové sa s kryhou hráme.*

*Do vodičky studenej sa ponárame.*

*Vonku mrzne, fúka vietor, my rúbeme ľad.*

*Otužilcov neodradí zima ani mráz.*

*No tak plávaj, plávaj! Kludne dýchaj!*

*Vydržíš to, len sa nevzdávaj!*



*Hymna otužilcov  
(Hudba a text M. Babjak)*

# 1 HISTÓRIA OTUŽOVANIA

## 1.1 UŽ V STAROM GRÉCKU...

Vystopovať počiatky otužovania v organizovanej forme je pomerne ťažké, pretože v minulosti nebolo potrebné takéto aktivity diferencovať. Naši predkovia boli neustále konfrontovaní s nepriaznivými klimatickými podmienkami. V chlade, mraze, daždi či zničujúcej páľave museli nielen loviť, bojovať, cestovať, ale jednoducho žiť a prežiť. Celoročný pobyt ľudí vonku v prírode bol v minulosti tým najlepším spôsobom ako zvýšiť otužilosť a kondíciu. Vplyv vzduchu a vody s ktorými sa dostávali do každodenného kontaktu predstavoval prostriedok zvyšovania adaptácie na chlad. Práca v lese, v kameňolome, alebo na rieke, pri love na zver, či boji s nepriateľmi sa odzrkadľovali nielen na fyzickej sile a vytrvalosti, ale i na zložke, ktorá bola jednou z rozhodujúcich pri prežití v prírode – otužilosti.

Ak nepočítame našich predkov v praveku tak akýsi vzorový príklad organizovaného otužovania ako súčasť všeobecnej telesnej prípravy môžeme zaregistrovať v starovekom Grécku. Najmä život v mestskom štáte Sparta bol charakteristický mimoriadnym dôrazom na fyzickú pripravenosť. Telesná zdatnosť vojakov bola zocelovaná náročnými silovými a vytrvalostnými cvičeniami vykonávanými v každom ročnom období pri akomkoľvek počasí. Pri treskúcej zime či vysilujúcom teple museli mladí adepti na rolu vojaka ale i samotní vojaci cvičiť v ľahkom odevu. Toto otužovanie vzduchom bolo dopĺňané umývaním a kúpeľmi v studenej vode. Výchovu spartských občanov vyjadril Plutarchos takto: „Bez odvrávania poslúchať, otužovať sa a naučiť sa víťaziť“.<sup>1)</sup>

Kontakt s vodou a dobré schopnosti pohybu v nej si cenili aj v Aténach. Popri ostatných športoch (pankration, box, zápasenie, päťboj, atletika a i.) vyzdvihovali najmä plávanie. Človeka, ktorý nevie plávať (ute nein ute grammata) pokladali za nevzdelanca.<sup>2)</sup>

Staroveké národy dbali na hygienu a zdravie a preto aj v iných starých kultúrach nachádzame zmienky o otužovaní tela. Adaptácia na chlad prebiehala už v rámci cieleného výcviku bojovníkov, alebo ako rekreačná aktivita. Egypťania a Rimania budovali zariadenia na očistu tela vodou a zároveň miestnosti slúžiace ako ozdravovne, telocvične a kúpele. Asýrčania dovolili spoznať duchovné tajomstvá len tým, ktorí dokázali znášať hlad, zimu, bičovanie, vedeli dobre behať, skákať a plávať.<sup>3)</sup>

Na našom území bohatom na rieky, jazerá, hlboké lesy sa ľudia ak chceli prežiť museli prispôbiť sa náročným podmienkam. Slovania boli národom známym svojou schopnosťou dobrého pohybu vo vode i pod vodou. Dobové záznamy o nich hovoria ako o zdatných plavcoch. Celkovú otužilosť rozvíjali nielen vodou ale i vzduchom, pretože od jari do jesene boli najradšej vonku v prírode.

Drsný život ľudí v minulosti bol nerozlučne spätý s otužovaním, pretože spôsob života im neumožňoval schúlостьivieť a udržiaval ich odolnými voči chladu, pripravenými na boj, bdelymi pre lov a vytrvalými v prekonávaní každodenných prekážok.

## 1.2 OTUŽOVANIE V ČESKOSLOVENSKU

Asi prvým výrazným prezentovaním otužovania ako zdraviu prospešnej aktivity pre široké masy nájdeme na začiatku dvadsiateho storočia. Celkový rozmach spoločnosti priniesol rozvoj dovtedy zaznávaných odvetví medzi ktoré patrili aj šport. Športové disciplíny sa jedna po druhej dostávali medzi verejnosť a prví šampióni boli veľmi uznávaní. Takýmto procesom prešlo tiež plávanie, ktoré sa z nesmelého čľapkania v rybníkoch dostalo do plaveckých bazénov. Zdravotný význam účinkov vody a telesného pohybu tak popri jeho využití v medicíne prerástol do rozmerov rekreačného športu. Pražský zlatník **Alfréd Nikodém** v roku 1923 odštartoval plejádu verejných vystúpení, v ktorých propagoval plávanie a otužovanie ako spôsoby prostredníctvom ktorých je možné zlepšiť si kondíciu a zdravie. Používal aj netradičné spôsoby propagácie tohto športového odvetvia, keď plával 500 metrov zaviazaný vo vreci či 200 metrovú trať zdolal vo vojenskej rovnošate a s výzbrojou.

V nastúpenom trende pokračoval **Oldřich Liška**, ktorý v štyridsiatych rokoch skúšal na sebe najprv otužovanie vzduchom, keď polonahý chodil v zime po lese. Účinky chladného vzduchu vystriedal za studenú ba priam ľadovú vodu. Liška rozvíjal otužilecké metódy a skúšal na sebe kritické účinky chladu. Svoju činnosť propagácie otužovania spojil s diaľkovým plávaním a tak mohol lákať odvážlivcov na dlhšie maratónske trate. Hľadal možnosti otužovania na netradičných miestach - napr. horské jazerá. Originálnym počínom bolo vytvorenie neskôr tradičného otužileckého plávania v jaskynnej rieke Punkve v Moravskom krase.

Otužovanie zachránilo kariéru aj jednému tvrdohlavému športovcovi, ktorému lekári predpovedali invaliditu a pochmúrny život. Tým športovcom bol legendárny **František Venclovský**. Jeho príbeh je všeobecne známy, no jeho opakovanie má význam, pretože sa v ňom odzrkadľuje nesmierna vôľa a odhodlanie. Venclovský od mladosti veľmi intenzívne športoval a jeho veľkou láskou bol najmä box. Náročnosť tohto úpolového odvetvia mu vyhovovala a dostavili sa úspechy, ba dokonca vzplanula iskierka nádeje zúčastniť sa Olympijských hier v roku 1960. Nasledoval však tvrdý pád nielen obrazne ale aj doslovne. Výsledkom nepodareného pokusu pri gymnastickom cviku počas služobnej telesnej prípravy (bol vojak z povolania) bola poškodená chrčtica, ktorá si vyžiadala niekoľko mesiacov zotrvania na lôžku. Kondícia, svalová hmota a bojovnícke reflexy boli preč, avšak zostala vôľa a cieľ znovu chodiť a športovať. V tomto období Venclovský objavil účinky studenej vody a využíval ich vo svojej rehabilitácii. S vytrvalosťou sebe vlastnou sa pravidelným silovým tréningom s činkami, behom, plávaním a sústavným otužovaním dopracoval nielen k obdivuhodnej muskulatúre a kondícii ale aj k myšlienke preplávať kanál La Manche, čo sa mu v roku 1971 podarilo. Poctivý tréning v ľadových vodách a stovky naplávaných kilometrov sa stali synonymom pre prípravu lamanšských plavcov.

Venclovský svojím príkladom ovplyvnil množstvo ľudí a propagoval otužovanie nielen ako jeden zo základných kameňov životosprávy, ale v spojitosti s diaľkovým plávaním aj ako vhodné športy pre širokú verejnosť. Obdobie 70-tych a 80-tych rokov 20. storočia bolo v Československu v znamení rozmachu otužovania ako športovej disciplíny. Vzory ako František Venclovský či Jan Novák priťahovali nielen aktívnych plavcov, ale i laickú verejnosť. Popularita otužovania však bola v prevažnej miere situovaná najmä v Čechách.

Na Slovensku sa tomuto odvetviu venovalo organizovane menej pozornosti. Išlo skôr o neorganizované skupiny, ktoré sa rekreačne kúpali v slovenských vodách po celý rok.

Oficiálny rámec športového otužovania na Slovensku sa začal rysovať až v roku 1974, keď s aktívnym otužovaním začal úspešný plavec a olympionik **Vladimír Skovajsa**. Ako zrelý štyridsiatnik príkladným tréningom postupne formoval povedomie širšej verejnosti a združil okolo seba jednotlivcov, ktorí mali záujem o toto náročné športové odvetvie. Po niekoľkých rokoch spoločného otužovania vznikol pod patronátom vtedajšieho KovoSpracujúceho podniku popri futbale, kolkoch a iných bežných športoch oddiel otužovania a diaľkového plávania TJ Kovo Bratislava. Následkom rozširovania základne otužiteľcov v Bratislave a v jej okolí vznikol druhý otužilecký oddiel TJ Slávia SVŠT Bratislava. Vtedajší otužilci a diaľkoplavci dosiahli výraznejšie úspechy. Okrem Skovajsu sa napríklad vyznamenal **František Severa**, ktorý na 6. ročníku Boleveckého maratónu získal vo veteránskej disciplíne na 5 km pri teplote vody 15 °C a vzduchu 10 °C časom 1:12:05 hod. prvé miesto.

V tomto období boli už otužilci natoľko organizovaní, že v rámci Československého pohára v zimnom plávaní usporiadali prvé otužilecké podujatie, v novembri 1978 na Štrkoveckom jazere v Bratislave, v mestskej časti Ružinov. Situácia s organizovaným otužovaním sa však po roku 1983 skomplikovala natoľko, že súťažne sa tomuto odvetviu začali venovať už len jednotlivci. Snahu o organizovanie podujatí v zimnom plávaní sa však podarilo zachovať až do roku 1992.

## 1.3 OTUŽOVANIE V SLOVENSKEJ REPUBLIKE PO ROKU 1993

História Ľadových Medved'ov Bratislava (ĽMB) je síce bohatá a zaujímavá no pomerne málo známa. Osobnosť **Vladimíra Skovajsu** ako jedného z mála slovenských plavcov ktorý sa zúčastnil Olympijských hier je tiež nedostatočne prezentovaná. Postrehy a cenné spomienky je preto možné získať už len od ľudí, ktorí toto obdobie nielen preživali, ale udalosti aj cielene usmerňovali. Jedným z týchto „dejepisov-otužiteľcov“ je lekár **Jozef Makai**. Vo svojich spomienkach spomína rok 1993, keď sa športové otužovanie v slovenských vodách dostalo do defenzívy a jeho vlajku okrem neho a jeho syna niesli aspoň niektorí jednotlivci napr. **Kamila Jelenffyová**, s ktorými sa zúčastňovali súťaži o Český pohár v zimnom plávaní. Situácia bola o čosi lepšia v oblasti rekreačného (kondičného) otužovania, kde sa stabilne udržiavali počty otužiteľcov najmä z Bratislavy, ktorí sa neskôr stali zakladajúcimi členmi ĽMB. Bratislavské jazerá Kuchajda, Štrkovec a Zlaté piesky boli obľúbenými pre vtedajších otužiteľcov. Studená voda v tomto období priťahovala jednotlivcov rôznych profesií **Milan Ziman** (advokát), **Pavol Szemzo** (finančník), **Zoltán Makai** (študent), ale aj osobnosti z kultúrneho prostredia, medzi ktorými jednoznačne najväčšiu popularitu získal operný spevák **Martin Babjak**. Rozširovanie počtu pravidelne sa otužujúcich jednotlivcov bolo impulzom bohatšieho zastúpenia na podujatiach v Čechách, najmä na Macoche v rieke Punkva, alebo v Prahe na vianočnom plávaní vo Vltave.

Nadobudnuté skúsenosti ktoré získali im pomohli k organizovaniu prvého podujatia v marci v roku 1996 na jazere Kuchajda, ktoré bolo zaradené do Českého pohára v zimnom plávaní. Prvé plavby boli organizované svojpomocne za pomoci záchranára **Ladislava Hubenáka**.

Myšlienka názvu oddielu vznikla náhodne. Hoci je oddiel ĽMB slovenský klub občas je možné v ňom počuť aj útržky maďarčiny. Na túto etapu vývoja klubu spomína **Jozef Makai** takto: „*Ako to pri tréningoch otužiteľcov býva, vždy sa zide družná partia plavcov*

a býva dobrá nálada. Na otužilcov sú zvedaví okoloidúci a doprevádzajú ich rodinní príslušníci. Tak tomu bolo aj pri jednom z tréningov na jazere Kuchajda, kedy pri dlhej debате zúčastnených zvolal Pali Szemzo „jegeši podme do vody“. Táto prezývka sa okamžite ujala. Jeges v preklade z maďarčiny totiž znamená ľadový, ľadový medveď.“

Známe logo znázorňujúce ľadového medveďa na kryhe vzniklo pričinením **Martina Babjaka** a jeho priateľa **Štefana Korbeľa**. Prostredníctvom populárneho speváka sa rozšírila paleta vodných plôch, ktoré využívali otužilci na tréning. Na odľahlom mieste vo Vajnorskom jazere si vysekávali bazén, v ktorom za rozpačitých pohľadov korčuliarov plávali.

Rozširovanie tréningových miest sa nezastavilo, ale naopak bolo rozšírené aj o európsky veľtok Dunaj. Úsek v centre Bratislavy lákal na preplávanie. Za asistencie obeťavých záchranárov **Leoša Mutňanského** a **Daniela Ružičku** bolo prvé absolvovanie tejto trate uskutočnené 15.3. 1998. **Zoltán** a **Jozef Makaiovc** štartovali od Parku kultúry a oddychu na strane Starého mesta a preplávali rieku na petržalský breh v mieste Pečenského ramena, kde pri kaviarni Aušpic sa k nim pridali ďalší otužilci (Babjak, Szemzo a Ziman). Spolu potom splavili úsek Dunaja po bývalý Lunapark pri Starom moste. Prítomnosť divákov, médií a známych osobností podnietili rozšírenie tejto malej skupinky. Okrem dlhodobu a pravidelne sa otužujúcich **Vladimírovi** a **Terézie Skovajsovcoch**, **Cyriľovi Paštinskom** či **Františkovi Severovi** pribudli nové tváre – **Božena Gráfová**, **Helena Šelepáková** či „klubová financmajsterka“ **Magda Chudá**.<sup>4)</sup>

Nastalo veľmi dynamické obdobie, kedy sa rozširovali nielen počty pravidelne trénujúcich otužilcov, ale aj miesta, kde svoje schopnosti mohli predviesť. Popri výbere vhodných lokalít pre zimné plavby nastalo obdobie presvedčania zainteresovaných predstaviteľov samosprávy o prínosoch otužovania pre zdravie a kondíciu.

Koniec roku 1999 sa niesol v znamení oficiálneho vzniku LMB ako občianskeho združenia. Vyvrcholením bola jeho oficiálna registrácia 15.02. v roku 2000. Bolo potrebné vytvoriť stanovy a kalendár súťaží. Vyžadovalo to náročnú organizačno-technickú pripravenosť sťaženú tým, že všetko úsilie bolo založené len na dobrovoľnosti a nemalo prílišné finančné zázemie. Popularita zimného plávania naberala na obrátkach aj za prispenia médií a nesporne pozornosť priťahujúcej osobnosti **Martina Babjaka**. Rady otužilcov sa začali rozširovať taktiež mimo Bratislavu.

Populárny umelec zložil Hymnu Ľadových medveďov, ktorú si neskôr osvojili aj ostatní otužilci z celého Slovenska. Jej originalitu ocenili kolegovia v Českej republike.

Jednotlivé podujatia boli zahrnuté pôvodne do Pohára LMB. Členovia LMB vypracovali štatút súťaží, zaregistrovali pravidlá v zimnom právaní a od roku 2005 mohli otužilci už súťažiť o Slovenský pohár v zimnom plávaní.

Niektorí členovia LMB sa aktívne zapojili do súťaží v rámci Českého pohára v zimnom plávaní a zaregistrovali sa v družobnom oddieli TJ Lokomotiva Brno pod vedením **Michala Morava**. Istý čas bol dokonca členom LMB belgický otužilec a diaľkový plavec **Lucien Hankart**, ktorý sa často zúčastňoval podujatí na Slovensku i Čechách.

Dva roky po oficiálnom vzniku LMB prišli prvé veľké úspechy. Okrem úspešných zimných plavieb najväčšou udalosťou bolo preplávanie svetoznámeho kanálu La Manche prvým Slovákom, členom LMB **Zoltánom Makaio**m. Na tento úspech nadviazala o rok neskôr aj sedem členná štafeta. V roku 2009 sa o preplávanie tejto úžiny pokúšali **Ladislav Pečenka** a **Ivan Gazdík**.

## 2 VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI LMB

### 2.1 VLADIMÍR SKOVAJSA NESTOR OTUŽOVANIA NA SLOVENSKU

V histórii sa často vyskytujú ľudia, ktorí síce nedosiahnu na tie najvyššie méty, ale ich pracovitosť, zanietenosť a disciplinovanosť ich predurčí k tomu, aby si ich ľudia zapamätali. Slovenská história má veľké množstvo osobností zo spoločenského, kultúrneho a športového diania o ktorých sa však príliš veľa nevie, alebo sa na nich zabudlo. Nasledujúce riadky by preto mali predstaviť Vladimíra Skovajsu ako človeka – športovca.

Svetlo sveta uzrel 04.05. 1929 v Novom meste nad Váhom. Do kontaktu s vodou sa dostal práve tu.. Nástrahy vodného živlu si vyskúšal na vlastnej koži, keď ho rieka Váh strhla v Trenčíne a odniesla až do Nového mesta nad Váhom. S bazénovým plávaním sa zoznámil ako chlapec, po úraze, keď si zlomil ruku. Plávanie bolo dobrou formou rehabilitácie. Do pretekárskeho bazénu ho priviedol tréner Slávie Bratislava **Oto Malý**. Usilovný tréning mu priniesol prvé výsledky v roku 1945, keď sa vo svojej najobľúbenejšej disciplíne 200 m prsia dostal časom pod 3 minúty. Raketový nástup plaveckého šampióna nastal v roku 1946, keď vyhral dorastenecké aj seniorské majstrovstvá. Od roku 1946 nepretržite (okrem roku 1947 bol druhý za Komadelom) vždy získal titul majstra republiky na prsiarskej 200 metrovej trati.

V Malej encyklopédii telesnej výchovy a športu sa dokonca dočítame, že Skovajsa bol najlepším československým prsiarom v 50. rokoch.<sup>5)</sup> V tých časoch bol jeden z mála plavcov, ktorí plávali prsia klasickým štýlom, pretože plavci v tejto disciplíne plávali aj kombináciou prs a motýlika (napr. Komadel). S formou ktorú získal pravidelným poctivým tréningom v bazéne porážal takých plavcov ako boli **L. Komadel** (8. miesto na OH v roku 1952) či bratia **Linhartovci**.

Húževnatosť a vytrvalosť ho priviedli k úspechom nielen na domácej pôde, ale aj k účasti na sviatku všetkých športovcov - na Olympijských hrách v roku 1952 v Helsinkách. Ako československý reprezentant (spolu s boxerom J. Tormom a H. Netukom, atlétom M. Filom a gymnastom F. Danišom) zastupoval Armádný telocvičný klub. Mal vtedy 22 rokov a štartoval na trati 200 metrov v disciplíne prsia. Vypadol v rozplavbe z časom 2:53,3 min. Tento čiastočný neúspech ho však neodradil od tvrdého tréningu. Preto v roku 1955 už prekonal vlastný a zároveň československý rekord a vylepšil ho na 2:40,8 min. V tom istom roku bol členom vodnopólového družstva s ktorým získal titul majstra ČSR.

Tvrdá príprava sa striedala so zamestnaním, pričom ku všetkému pristupoval svedomito a poctivo. Či už opravoval pouličné lampy, doručoval poštu na bratislavskom ÚNV, alebo pracoval ako zásobovač v Kovospracujúcom podniku, vždy si našiel čas na náročnú plaveckú a kondičnú prípravu.

Ohľadom podmienok na kvalitný tréning treba pripomenúť, že v tom období neboli u nás vytvorené priaznivé podmienky na komplexnú prípravu plaveckých reprezentantov. Podmienky v jeho domovskom oddieli bratislavskej Slávií neboli dostatočné, pretože okolo 40 plavcov sa muselo uspokojiť s tréningom v 25x8 metrovom bazéne kúpeľov Grössling vybudovaných ešte v roku 1895.

Výkony ktoré dosahoval však hovorili za všetko - trinásťkrát sa radoval z prvenstva na československých šampionátoch (200m prsia, 1500m kraul), bol československým reprezentantom a bolo mu preto udelené v tých časoch prestížne ocenenie Majster športu.

Ako čas plynul, Vladimír Skovajsa sa z bazénového plavca preorientoval na plavca diaľkového, k čomu pripojil tiež ďalšiu náročnú plaveckú disciplínu a to zimné plávanie. Nezanevrel však ani na bazén a tak sa okrem pravidelných tréningov venoval mládeži a odovzdával im svoje skúsenosti ako inštruktor plávania. Mnohí starší ho tak mohli osobne pozorovať pri výchove nových plavcov v bratislavských bazénoch - Grösslingu, Krásnej Hôrky či Pasienskovi.

Ako diaľkový a zimný plavec sa zúčastňoval podujatí organizovaných prevažne v Čechách, pretože tam mali tieto odvetvia mimoriadnu popularitu. Na štartovej čiare stáli neraz okrem Skovajsu vedľa seba veľikáni tohto odvetvia a úspešní plavci, ktorí preplávali kanál La Manche **František Venclovský** a **Jan Novák**. I z toho je zrejmé, že kvalita pretekov a úroveň celého športového odvetvia bola vysoká. Zúčastnil sa mnohých pretekov v zimnom plávaní, tradičných i menej tradičných ako je napríklad plávanie v jaskynnej rieke Punkva.

Úspechy sa dostavili aj na významnejších podujatiach v diaľkovom plávaní. Uvediem niekoľko príkladov, kedy v jeho 5 kilometrovej kategórii veteránov nemal medzi plavcami súpera, ktorý by ho porazil:

- 5. ročník maratónu v Jevišoviciach (14.6. 1980) – čas: 1:40 hod.,
- 32. ročník maratónu Vrané – Praha (5.7. 1980) – čas: 1:38:35 hod.,
- maratón na Litickej priehrade (25.6. 1983) – čas: 1:36:30 hod..

No v plávaní je potrebné využívať aj iné pohybové aktivity, ktorých výsledkom je potom silnejší a vytrvalejší plavec. Túto skutočnosť si uvedomoval aj Skovajsa. Jeho telesná stavba bola ideálnou pre plavecké športy. Výška 186 cm a tomu zodpovedajúce rozpätie paží bolo vhodné pre dlhé zábery vo vode. Keďže bol chlap ako hora, jeho hmotnosť sa v istom období otužileckého a diaľkoplaveckého života podľa spomienok jeho manželky šplhala až k hranici 130 kilogramov. Ak sa pozrieme na fotografie Skovajsu z čias jeho aktívnej kariéry bazénového plavca vidíme dokonalého atléta so štíhlou, no pritom svalnatou postavou s veľmi jasne definovaným svalstvom. Symetrický s ostro vyrysovaným svalstvom najmä brucha a ramien bol predurčený podávať skvelé výkony v plaveckých zápoleniach. Ak sa preniesieme o dve-tri desiatky rokov neskôr uvidíme rozložitého „medveďa“ prispôsobeného pre studenú vodu riek a jazier.

Bol si vedomý toho, že bez dôkladnej prípravy na suchu nebude schopný napredovať v plaveckých súťažiach. Tak ako v časoch aktívneho bazénového plávania, tak aj v období príprav na diaľkové či zimné plavby vo svojej kondičnej tzv. suchej príprave vykonával nespočetné opakovania rôznych druhov extenzií trupu, variácií sedov ľahov, kľukov, drepov a cvičení z jogy a strečingu.

Neotrásiteľnú časť tréningu tvorilo plávanie. Vhodným miestom pre prípravu na diaľkové a zimné plavby bolo známe jazero Zlaté piesky. Tu trénoval nielen v teplých mesiacoch, keď „naháňal“ kilometre, ale aj v tuhých mrazoch, keď si utvrdzoval otužilosť. Postupne si vytvoril okolo seba skupinku ľudí, ktorí sa združili v oddieli otužovania a diaľkového plávania TJ Kovo Bratislava. Sám viedol tréningy a pravidelné dôkladné rozcvičky pred vstupom do vody a tvrdé kondičné „zaberačky“ po vyjdení z nej, ktoré sa stali legendárnymi medzi bratislavskými otužilcami.

Do tréningov a súťaží sa zapojila aj jeho žena Terézia (vodáčka a rozhodkyňa v jachtingu) a tak sa otužovanie a plávanie stalo akousi „rodinnou zápravou“. Kladný vzťah k vode panoval v celej rodine, pretože aj jeho deti sa venovali športom s ňou úzko spätých (synchronizované plávanie, jachting, kanoistika). Športový duch celú rodinu stmeloval aj na obľúbených turistických výletoch po lesoch Malých Karpát.

Chut' pohybovať sa v prostredí diaľkových a zimných plavcov ho neopúšťala ani v neskoršom období, keď sa začali hlásiť vážnejšie zdravotné problémy. Preto nieto divu, že stál pri zrode LMB. Zdravotné komplikácie však neustále sťažovali jeho aktívny prístup k životu a vyústili 24. 5. v roku 2002 jeho smrťou. Presne 73 rokov a 20 dní trvala životná púť tohto skvelého športovca, priekopníka a nestora zimného plávania na Slovensku. Rozlúčka s ním bola tichá a nenápadná. Venčeky, ktoré sa po poslednej rozlúčke kolísali vo vodách Dunaja symbolizovali odchod legendy, ktorej celý život bol zasvätený vodnému živilu, tvrdej a cieľavedomej práci. Výstižne svoj vzťah k vodnému živilu charakterizoval sám Skovajsa: „*Keby ma v noci zobudili a pozvali ma: Pod' si zaplávať, zdvihol by som sa a išiel, lebo moja radosť z tohto pohybu neoslabla.*“<sup>6)</sup>

## 2.2 JOZEF MAKAI PRVÝ PREDSEDA LMB A PROPAGÁTOR OTUŽOVANIA

Je azda najznámejším lekárom, ktorý nielen odporúča, ale taktiež sám aktívne pestuje otužovanie ako dôležitý faktor životosprávy. Narodil sa 15.04. v roku 1947 a ako rodený Bratislavčan dôkladne poznal vody dravého Dunaja. Vyštvudovaný lekár pôsobil na juhu Slovenska v Dunajskej Stredě. Časté chrípky a iné neduhy ho priviedli na myšlienku skúsiť otužovanie a zabrániť tak zbytočným zdravotným problémom. Spolu s **K. Škodom** a ďalšími dunajskostredskými nadšencami - napr. **Z. Hodossim**, **J. Meszárosom**, **L. Musckom I. Takácsom** a **L. Pirosom** a inými z tunajšieho zápasníckeho oddielu sa pravidelne stretávali na miestnych jazerách a denne naplávali aj 1,5 km za každého počasia.

Napredoval a po presťahovaní v roku 1980 späť do Bratislavy pokračoval s otužilcami okolo **Vladimíra Skovajsu**. Aktívne sa začal zúčastňovať podujatí v Čechách už od roku 1979, kedy v dvojstupňovej vode zaplával svoj prvý kilometer. Po tomto osobnom úspechu sa ešte zanielnejšie venoval tejto náročnej plaveckej disciplíne a 3-4 krát týždenne plával vo vodách Zlatých pieskov. Za teplejšieho obdobia, keď voda dosahovala okolo 18 °C plával krížom cez jazero, čo predstavuje vzdialenosť asi 2,6 km. Ak voda klesla na 12 °C vzdialenosť si skrátil zhruba na 1,4 km.

Dynamické rozcvičky, beh a plávanie za každého počasia ho dostatočne pripravovali na náročnú sezónu zimných plavcov, na ktorej podujatia najmä do Čiech pravidelne dochádzal. Väčšinu týchto podujatí absolvoval na najnáročnejších tratiach a rýchlo získal najvyššiu zimnoplaveckú kvalifikáciu.

Spolu s ostatnými slovenskými otužilcami sa pravidelne stretával a preto sa rozhodli, že je potrebné dať ich počínaniu určitý sceľujúci rámec vo forme oddielu. Stal sa jeho predsedom a aktívnym propagátorom pri každej príležitosti. Ako prvý testoval náročnosť trati v rámci Slovenského pohára LMB. Preto bol jedným z členov úspešnej štafety plávajúcej cez kanál La Manche. Pre bezproblémové absolvovanie tejto expedície sa museli

jej členovia podrobiť intenzívnej príprave. Výnimkou nebol ani Makai. Pravidelné náročné tréningy v 50 metrovom bazéne bratislavských Pasienek a blízkych jazerách boli príčinou nielen zníženia telesnej hmotnosti, ale i zlepšenia pomerne slušnej plaveckej kondície.

Prezentácia zimného plávania a samotného oddielu LMB bola v jeho réžii i pri mnohých rozhovoroch pre médiá. Sviežosť a otužilosť získanú desiatkami rokov pravidelného tréningu si Jozef uchováva do dnes nielen plaveckými tréningami ale aj cyklistickými túrami na ktoré nedá dopustiť. Ciele si však kladie stále aj v súťažnom zimnom plávaní, kde jeho dlhodobou metou je zaplávanie 750 metrovej trate 400 krát.

## 2.3 ZOLTÁN MAKAI NAJÚSPEŠNEJŠÍ OTUŽILEC A DIAĽKOVÝ PLAVEC

Byť prvý znamená prekonať neprebádané či nezdolané prekážky. Víťazstvá v športe sú tak ako v iných oblastiach života považované za vrcholy ľudských schopností a vôle. Otužovanie a diaľkové plávanie na Slovensku nemá mnoho borcov, ktorí by dokázali prelomiť bariéru a aj cez objektívne ťažkosti urobiť aspoň malú dieru do sveta. Jeden z mála ktorým sa to podarilo je Zoltán. Tento kamarátsky a vždy dobre naladený človek sa narodil 22.9. 1976 v Dunajskej Strede. V 4 rokoch sa presťahoval spolu s rodinou do Bratislavy, kde povzbudzoval tunajších otužilcov a najmä svojho otca Jozefa. Možno práve toto rodinné predurčenie bolo rozhodujúce pri rozhodovaní akému športu sa bude v budúcnosti venovať. K pravidelnému otužileckému tréningu sa dostal vo svojich dvanástich rokoch. Popri účastiach na otužileckých súťažiach však nezaostával ani vo vzdelávaní a nastúpil na odbor hospodárskej informatiky vo Viedni. K ovládaniu maďarčiny a angličtiny pridal ďalší cudzí jazyk nemčinu.

Konfrontácia so špičkovými českými otužilcami a diaľkovými plavcami a nesporne aj motivácia zo strany otca ho nakoniec primäli k rozhodnutiu preplávať kanál La Manche. Cielene sa začal od roku 2000 pripravovať na zdolanie tejto morskej úžiny. V rámci prípravy si mohol takpovediac nanečisto vyskúšať nástrahy tejto plavby ako sprievodný partner českej plavkyne **Dany Zbořilovej**, ktorá ju úspešne absolvovala v roku 2001.

Okrem naplávajúcich kilometrov musel disponovať kvalitnou otužileckou prípravou. Zúčastňoval sa teda otužileckých súťaží, kde však časom nachádzal len málo súperov. Vo februári 2002 na tradičnom Brnenskom kilometri nechal za sebou všetkých súperov okrem jednej a tou bola práve česká plavkyňa. Ako reprezentant oddielu Univerzita Brno tu zaplával v 2,8 °C teplej vode a pri 8 °C vzduchu druhý najlepší čas 15minút a 30 sekúnd. Hoci sa nezúčastňoval v tomto roku všetkých súťaží (otužileckých a diaľkoplaveckých), pretože mu to nedovoľovala príprava na La Manche aj tak dosiahol v celkovom hodnotení Českého pohára v diaľkovom plávaní na veľmi silnej konkurencii diaľkoplaveckých reprezentantov desiate miesto.

Atypickosť Zoltána ako otužilca spočívala v jeho nechuti sprchovať sa studenou vodou, čo mu nijako neuberalo na schopnosti zaplávať v ľadových vodách najdlhšie vzdialenosti. Takou bolo nesporne aj preplávanie Dunaja štýlom two way v januári 2005.

Získané schopnosti z plávania desiatok kilometrov v chladných vodách nezahodil, ale v roku 2006 ich v rámci podujatia Dunaj nerozdeľuje / Donau ohne Grenzen dokonale využil a 53 kilometrov dlhú trať v 15 stupňovej rieke zvládol za 4 hodiny a 27 minút.

Bohaté skúsenosti odovzdával aj ďalším úspešným plavcom pokúšajúcim sa preplávať La Manche – **Janovi Příborskému** v roku 2003 a o rok neskôr **Davidovi Čechovi**, s ktorým ako tréner spolupracoval aj v roku 2006 pri jeho úspechu štýlom two way. Tento v súčasnosti medzinárodný zástupca Channell swimming association pre SR a ČR prispel radami aj členom slovenskej štafety z roku 2003 i nádejným sólovým plavcom v roku 2009.

Náruživý motorista a pilot lietadiel však aj naďalej aktívne pomáha pri prezentovaní či už oddielu LMB v očiach verejnosti, alebo rozvoju talentovaných diaľkových plavcov a otužilcov.

## 2.4 MARTIN BABJAK NAJPOPULÁRNEJŠÍ OTUŽILEC

Ak sa povie „operný spevák“ každého napadne distingvovaný a uhladený umelec so šálom na krku. No aj medzi nimi existujú výnimky. Jednou z nich je nielen medzi odbornou ale i laickou verejnosťou populárny Martin Babjak. Narodil sa 15. 9. v roku 1960 v Banskej Bystrici do umeleckej rodiny. Úspešné absolvovanie školských čias ho katapultovalo priamo do bansko-bystrickej opery. Korunu úspešnému umeleckému ťaženiu nasadilo ocenenie laureáta medzinárodnej speváckej súťaže Luciana Pavarottiho v roku 1992.

Živý temperament speváka neostával len na umeleckých pódiiach, ale preniesol sa aj do súkromného života kde sa okrem rodiny venoval rôznym športom – lyžovaniu, cyklistike a rekreačnému plávaniu. Ako špičkový umelec musel dbať na dokonalé zdravie, pretože kondícia hlasových orgánov bola jeho živobytím. Časté nádchy spôsobené chronickým zápalom nosových dutín mu preto narušali jeho profesionálny rast. Dynamická Babjakova osobnosť stále hľadala vhodné spôsoby udržiavania dobrej kondície a zdravia. Pomohla mu náhoda keď sa jeho matka dočítala v súvislosti s otužovaním o brnenskom opernom spevákovi **Richardovi Hannovi**. Český barytonista, ktorý sám aktívne otužoval (víťaz Českého pohára zimných plavcov) a diaľkovo plával (v roku 2000 preplával Gibraltar a v roku 2005 La Manche) mu poradil ako začať a čoho sa pri tréningu vystríhať.

Kolegove rady si vzal k srdcu a v roku 1994 po prípravnej fáze, ktorú tvorilo sprchovanie sa studenou vodou a všeobecné rekreačné športovanie sa ponoril do chladných vôd Vajnorského jazera. Usilovný individuálny tréning neskôr prerástol v záľubu, ktorej plné uplatnenie našiel v skupine bratislavských otužilcov okolo **Jozefa Makaia**. Stal i jedným zo zakladajúcich členov oddielu LMB.

Popri zvládaní náročných úloh v takých hudobných dielach ako Figarova svatba, Othello, Rigoletto, Nabuco či Carmen sa zúčastňoval podujatí organizovaných LMB po celom Slovensku. S nenapodobiteľným humorom, gitarou a spevom sprevádzal kolegov-otužilcov nielen na nástupoch, ale aj priamo v ľadových vodách. K zimnému plávaniu nakoniec privábil aj svoju manželku.

Od roku 2006 sa Martin Babjak začal zriedkavejšie zúčastňovať organizovaných zimných plávaní. No s otužovaním sa nerozlúčil, pretože náročnú formu plávania vonku nahradil studenými sprchami a kondíciu si udržiaval horskou cyklistikou a behom.

## 2.5 KAROL KEVAN NAJSTARŠÍ AKTÍVNY OTUŽILEC NA SLOVENSKU

Otužovanie ako športová a kondičná (rekreačná) aktivita je odvetvím v ktorom nie je výnimkou nájsť jednotlivcov ktorí majú viacero krížikov na svojom chrbte. Medzi veteránov, ktorí neúnavne dokazujú, že nepatria do starého železa sa radí aj tento piešťanský bard, ktorý sa narodil 13.02. v roku 1924. Hoci nepatrí medzi skalných členov LMB právom mu prislúcha čestné členstvo a miesto v exkurze do histórie LMB a vôbec otužovania na Slovensku.

Plávať sa naučil ako 25 ročný a k otužovaniu sa prvý krát dostal ako štyridsiatnik v roku 1965. Mal už za sebou mnohé osobné úspechy najmä vo vytrvalostných športoch. Po prejavoch zdravotných ťažkostí sa v 54 rokoch stal vegetariánom. Zo stravy vylúčil mäso a vo väčšom rozsahu konzumoval mliečne výrobky, strukoviny, ovocie a zeleninu.

Metodicky začal otužovať podľa informácií ktoré mu odporučil samotný **Oldřich Liška**. Dokonca ho v roku 1974 pozval na plávanie vo Váhu. Kevan bol všestranne založený športovec a tak mu nerobilo problém behať maratóny. Ten v Košiciach absolvoval dokonca 3 krát a hodnota jeho najlepšieho času bola 3 hodiny a 21 minút. Vytrvalostné schopnosti preukázal aj v iných bežeckých súťažiach – v Martine, v Banskej Bystrici či v známom behu Devín-Bratislava. Ako 58 ročný sa zúčastnil premiéry triatlonu na Slovensku a absolvoval 2 km plávania vo Váhu, 20 km behu a nekonečných 200 km v sedle bicykla. Začiatkom 90-tych rokov bol v takej forme, že vo vode ktorá mala len 3 °C dokázal zaplávať za 12 minút 500 metrovú trať.

Povestnými sa stali jeho tréningy vo Váhu. Po raňajšej 15-20 minútovej rozevičke sa zjavil tento 172 cm vysoký a zhruba 75 kilogramov vážiaci atlét-veterán vo vchode domu na Vážskej ulici oblečený len v plavkách, ľahkých teniskách a plaveckej čapici. Rituál začal krátkym behom a všeobecnou kondičnou gymnastikou po ktorej nasledoval otužilecký tréning v rieke. Po vyjdení na breh nasledovali opäť jednoduché cvičenia na rozprúdenie krvi a beh domov. Jeho túžba po pohybe ho neopúšťala ani vtedy, keď mu jeho prírodný bazén zamrzol. Vtedy pri veľkých mrazoch vo svojom plaveckom úbore ktorý obohatil o rukavice absolvoval 10 km beh.

Obdivuhodný elán a odhodlanie urobili z Karola Kevana ikonu tohto športu, ktorá dokazuje, že aktívny pohyb, otužovanie a cvičenie sú tým najlepším receptom na večnú mladosť.

## 3 ĽADOVÉ MEDVEDE CEZ LA MANCHE

### 3.1 PRVÝ SLOVÁK Z DOVERU DO CAP-GRIZ-NEZ (2002)

Odvážni a trénovaní plavci sa púšťajú preplávať toto miesto predeľujúce ostrovné Anglicko od kontinentálneho Francúzska už veľa rokov. Od čias prvého plavca **Mathewa Webba**, ktorý zdolal túto morskú úžinu v roku 1875 sa rok čo rok desiatky, ba i stovky plavcov pokúšali a pokúšajú napriek nástrahám ktoré na nich číhajú v týchto kalných a studených vodách o jej zdolanie. Slovensko je malou krajinou s veľkým potenciálom v rôznych spoločenských odvetviach šport nevyvímajúc. Nielen hokejisti, tenisti a kanoisti, ale mnohí iní prezentujú Slovensko ako krajinu odvážnych a odhodlaných ľudí. Preplávanie tejto morskej úžiny patrí medzi počiny, ktoré sa do športových dejín zapísali zlatými písmenami. Napriek prekážkam sa to predsa len podarilo aj prvému Slovákov.

**Zoltán Makai** po vzore svojho otca a ostatných veľikánov tohto športu sa rozhodol podstúpiť tvrdú a bolestivú fyzickú prípravu. V rozmedzí jeden a pol roka musel zlepšovať nielen svoj fyzický fond, technické schopnosti, ale aj zvládanie špecifických požiadaviek, ako sú prijímanie stravy či morská choroba. V súvislosti s psychickou prípravou plavca hovorí priamo Zoltán: „*Ten, kto sa rozhodne ísť cez kanál musí vedieť prečo to robí. Musí mať v hlave úplne jasno. Nie zbytočne sa hovorí, že La Manche sa pláva aj hlavou.*“<sup>7)</sup>

Nakoľko príprava na tak zložitú plavbu je mimoriadne finančne (250 000 – 300 000 Sk) a časovo náročná požiadal o pomoc sponzorov. Avšak ako to už býva, tí sa do podpory prvého slovenského plavca nehrnuli. Čiastočne pomohla aspoň Slovenská plavecká federácia, kde okrem finančnej pomoci mohol Zolo absolvovať sústredenie so špičkovými bazénovými reprezentantmi. Na špecializovanú diaľkoplaveckú prípravu prizval naslovovzatého odborníka **Michala Štěrbu**. Ten bol úspešným trénerom prevej ženy z Československa **Lídy Jelínkovej**, ktorej sa podarilo preplávať La Manche v roku 1988.

Objemová plavecká príprava predstavovala náročný dvojfázový tréning. Na jej začiatku bolo potrebné zvládnuť za mesiac okolo 80 km, no už januári 2002 to bolo 120 km a na vrchole dva mesiace pred plavbou dokonca až 220 km. Miesta pre jeho tréningy boli rozmanité pretože potreboval nadobudnúť schopnosti a cit pre rôzne vody. Bratislavské Zlaté piesky či Vajnorské jazero striedal s bazénom na plavárni Pasienky. K tomu bolo potrebné spoznať reakcie tela na slanú morskú vodu a tak v chorvátskej časti Jadranského mora prebiehala ďalšia fáza prípravy. Nakoľko obrovské tréningové dávky odčerpávali z tela energiu musel Zolo prehodnotiť i stravovanie. Pre 192 cm vysokého a okolo 92 kilogramov vážiaceho športovca to znamenalo neobmedzovať sa v jedle a konzumovať najmä kaloricky výdatné pokrmy. „*Plavci – kanálnici majú ideálnu váhu pokiaľ majú trochu nadbytočnej „slaninky“ na bruchu, a samozrejme ani inde to nezaškodí. Hlavné je, aby tie „špeky“ dokázal ťahať cez Kanál so sebou adekvátnou rýchlosťou.*“<sup>8)</sup>

Po absolvovaní vysilujúcej prípravy a splnení podmienok Channell swimming association – odplávať preteky trvajúce najmenej 6 hodín vo vode s teplotou pod 19 °C - mohol konečne odcestovať do Anglicka.

Samotnej plavbe však musí predchádzať logistická príprava, ktorú zabezpečí najmä schopný lodivod. Voľba padla na skúseného **Rega Brickella**, čomu zodpovedal aj poplatok



1500 libier a ďalších 295 libier ktoré zaplatil Channell swimming association. Táto organizácia poskytuje rozhodcov pre jednotlivých plavcov a eviduje ich úspechy už od roku 1927.

Po niekoľko dňovej aklimatizácii sa v Doveri 2. augusta dve minúty po štvrt' na šesť pustil do zápasu s neskrotným vodným živlom. Na úvod ho privítali veľké vlny, ktoré sa neskôr ustálili, ale opäť sa objavili vo finiši. Natretý lanolínom, ktorý chráni telo pred odreninami, no nie pred chladom plával vo vode s teplotou okolo 18 °C. Pozitívnu energiu mu dodalo slnko, ktoré ho aspoň minimálne zohrievalo a vytváralo určitú psychickú pohodu.

Priemerným tempom 64 záberov za minútu sa pomaly posúval k vytúženým skalám na francúzskom pobreží. Stravu prijímal z počiatku každú hodinu, neskôr každú polhodinu. Jeho menu nebolo bohvieako rozmanité, ale zato energetické a výdatné. V pollitrových dávkach konzumoval mix čierneho čaju, piškótov a perníkov. K samotnej špecifickej oblasti stravovania pri pokuse pridala Zoltán aj niekoľko cenných rád:

- „Zvyknúť si dostatočne dopredu na jedlo podávané priamo pri pokuse – odskúšať si na 20 km alebo inom adekvátnom teste /nemusím ani spomínať ako to oslabí plavca ak nemôže prijať jedlo, ak ho vyvráti alebo podobne – myslieť na to, že v našich podmienkach máme stále sladkú vodu – kŕmenie na báze čokolády alebo mlieka sa so slanou vodou nemajú radi..... výsledok sa dostaví, je to len otázka času – rybičky si pochutnajú.

- *Odkúšať si podávanie jedla z lode a preberanie bez dotyku.*

- *Nie je nič lepšie ako 0,5 litrový umelohmotný kelímok /po použití sa dá odhodiť, cez široké hrdlo sa dá 0,5 litra dopraviť do žalúdka tak rýchlo ako to len plavec zvláda, so skrehnutými rukami neodšrôbuje žiaden uzáver fľaše, a cez tenký sosák toho dopraví do seba síce dosť ale pomaly!, navyše tréner hneď vidí koľko do seba plavec nasádkoval/.*

- *Nepoužívať zbytočne veľa alchymie /nedá sa to úplne presne vyskúšať ako to reaguje s prehľnutou slanou vodou, okrem toho Carnitin a iné látky, na ktoré narážam obsahujú všelijaké príchute a umeliny na ktoré telo a hlavne žalúdok nie je navyknutý, netreba ho zbytočne takýmto „patokmi“ dráždiť, okrem toho nikto nevie ako to účinkuje na podchladzovaný organizmus pri takejto extrémnej a dlhotrvajúcej záťaži/.*

- *Zostaviť si dostatočne dopredu stravný program o ktorý sa stará výlučne posádka a je za včasnú prípravu a podávanie aj zodpovedná.*

- *Nezabudnúť na pravidlo drsňáka – našinci asi nikdy nebudú mať podmienky, aby sa mohli normálne stravovať pred pokusom v Anglicku v reštaurácii, preto treba myslieť na to, že konzervy, z ktorých plavec prakticky žije už aspoň týždeň pred pokusom v Anglicku, môžu narobiť rôznu šarapatu v črevách ak na to plavec nie je zvyknutý – vyskúšať na sústredení – nič si nebudeme skrývať a teda zatnem do živého – konzervy obsahujú konzervačné látky rôzne oxidanty a aj deklarovaný obsah je niekedy po otvorení dosť zaujímavý – črevná chrípka, zápcha, extrémna plynatosť, alebo iné reakcie tela sa dajú očakávať – preto ak možno otestovať konzervy nie len chuťovo ale aj z pohľadu znášanlivosti a reakcií tela!<sup>(9)</sup>*

Idylu plávania nenarušilo ani stretnutie obrieho trajektu pár stoviek metrov od neho či kŕďľov medúz, ktoré ochutnali aj plavcovo vysilené telo.

Tvrdá príprava však priniesla svoje ovocie a on úspešne prekonával kilometer za kilometrom, pričom predbehol českú štafetu zloženú zo 6 plavcov. Tých vzdušnou čiarou 32 kilometrov si kvôli neovplyvniteľným prúdom predĺžil až na takmer 40 km.

Očakávaný moment a pocit úľavy uňho nastal až vtedy, keď mu členovia jeho podporného tímu v zložení **Michal Štěrba**, **Dana Zbořiová** a otec **Jozef Makai** naznačili, že cieľ je už na dosah. Ešte výraznejšie to pocítil po spustení malého člna na vodu, čo signalizovalo, že nastalo finále. Predpísané vystúpenie na breh bez pomoci inej osoby a klaksón z lode spečatili 11 hodín a 22 minút trvajúci historický výkon prvého slovenského diaľkového plavca cez La Manche.

### 3.2 SEDEM STATOČNÝCH (2003)

Sólové preplavby tejto morskej úžiny boli silným magnetom pre mnohých radových členov LMB. Vidina brutálnych tréningov a realistické zhodnotenie objektívnych schopností však neodradilo niektorých od toho, aby sa predsa len spoločnými silami nepokúsili tento náročný športový počin uskutočniť. Zloženie štafety bolo rôznorodé, tvorili ju starší otužilci, ktorí už mali za sebou roky otužileckej prípravy, no i mladší, ktorí boli práve v období rôznorodých osobných maximálnych športových výkonov, najmä v oblasti vytrvalostného plávania a športového otužovania.

Zvážením všetkých za a proti sa ustálil počet členov štafety na sedem s jedným náhradníkom. K starším zo štafety patrili **Pavol Dinka** (\*1942), **Jozef Makai** (\*1947) a **Alexander Kirschner** (\*1952). Vekovo mladšími no skúsenosťami nezaostávajúcimi sa stali **Ladislav Pečenka** (\*1963), **Tibor Csernák** (\*1967), **Róbert Steyrer** (\*1967) a **Eva Steyrerová** (\*1971). V prípade núdze bol ako náhradník k dispozícii **Peter Hoták** (\*1969).

Počiatkové zbieranie odborných materiálov a podkladov vystriedalo menej zaujímavé zháňanie finančných prostriedkov na zabezpečenie celej prípravy a následného absolvovania plavby. Osobne sa však musel zaangažovať každý z plavcov, pretože podpora takýchto podujatí hoci významom presahujúcich hranice našej vlasti bola pre kompetentných nezaujímavá. Okrem zháňania finančných prostriedkov bolo potrebné zaistiť si vhodný termín u anglickej asociácie a zároveň najat' si dobrého lodivoda od ktorého bude veľkou mierou závisieť úspech celej expedície. V tejto súvislosti hovorí **Jozef Makai**: „*Po zostavení štafety som sa snažil vybojovať u anglickej Channel Swimming Association v novembri 2002 čo najlepšieho lodivoda. Najprv boli problémy, lebo už boli všetky termíny na rok 2003 obsadené, ale po prihovorení sa môjho syna ako úspešného premožiteľa Kanála sa podarilo predsa len vydupať slušný termín plavby. Lodivodom bol Rig Brickel, jeden z najúspešnejších a najskúsenejších: úspešne previedol cez Kanál aj môjho syna a Danu Zbořilovú*“.

Príprave musela predchádzať dôkladná analýza všetkých faktorov od podmienok plavby až po kondíciu členov štafety. Nad touto činnosťou prevzal patronát **Zoltán Makai**, ktorý nabudený svojim úspešným výkonom z predchádzajúceho roka mohol najlepšie pripraviť víťaznú stratégiu.

Členovia štafety sa museli podrobiť individuálnemu, ale aj špecializovanému skupinovému tréningu. Na prípravu v otvorených vodách dávali prednosť jazerám na Záhorí (Dinka), „búšili“ do vody na Košariskách (Csernák) a okupovali bratislavské jazerá Zlaté piesky (Makai, Pečenka a Steyrerovci) či Veľký Draždiak (Kirschner). Viacerí sa stretávali na plavárni na Pasienkoch, kde absolvovali tréningy zamerané na zvýšenie rýchlosti a zlep-

šenie plaveckej techniky. Dôležitou bola otužilecká príprava. Na tento účel bolo potrebné, aby členovia štafety absolvovali čo najviac podujatí v zimnom plávaní. Individuálnu kondičnú prípravu si zvolil každý sám. Niektorí zamerali svoju pozornosť najmä na plávanie, iní rozšírili prípravu o posilňovacie cvičenia či rôzne aeróbne aktivity.

Skupinová fáza prebiehala na sústredení v chorvátskom Hvare, kde plavci pod vedením **Zoltána Makaia** a známej plavkyne **Dany Zbořilovej** absolvovali náročnú morskú diaľkoplaveckú prípravu. Tu okrem rýchlostných a technických zložiek simulovali podmienky s ktorými sa stretnú počas plavby. Na zaujímavé tréningové postupy spomína jeden z účastníkov **Ladislav Pečenka**: „*Tréningová náplň bola jasná: ráno 1,5 hod. plávania, potom ješ' a oddych, poobede 1,5 hod. plávania, potom ješ' a spať. Plávalo sa v zátok, ktorá merala cca 400 m, takže tam a späť 800 m. Trvalo mi to asi 15 minút a za tú hodinu a pol som to obrátil 5-6 krát. Dalo to zabráť. Slaná voda je dosť agresívna, mali sme odreniny a občasné „lognutie“ bolo tiež dosť odporné.*

*Niektoré dni boli obzvlášť namáhavé. Napríklad keď sme simulovali štafetu:*

- 45 min. plávanie
- 45 min. oddych
- 45 min. plávanie
- 45 min. oddych
- 45 min. plávanie
- 45 min. oddych
- 45 min. plávanie

*Pointa bola v tom, že aj počas oddychu sme sedeli na brehu mora a nesmeli sme do izieb. Všetko sme mali so sebou – jedlo, pitie, krémy, oblečenie.....proste všetko potrebné. Ak som na niečo zabudol, mal som smolu. Aj pri štafete ak niečo zabudnem, na lodi to už nenájdem.*

*Druhou dôležitou vecou bolo, že počas oddychu organizmus už nenabral teplo, už sa nezohrial. A tak každé vstúpenie do vody bolo ťažšie a bolestivejšie. To posledné – už za tmy bolo hotovým utrpením. Pamätám sa, že som rátať každú minútu, neustále som v mesačnom svite pozeral na hodinky. Spať som išiel v tepláčkoch a na druhý deň ráno som mal nad hornou perou vyhodенú zimnicu.*

*Nočné plávanie sme si ešte zopakovali. Je to zvláštny pocit – plávaš v úplnej tme, len v diaľke svieti nejaké svetielko. Vtedy ťa poteší aj keď vyjde mesiac...*

*Zabráť dalo aj plávanie vo vlnách. Veď vlastne nato sme tam prišli. To bol hlavný zámer sústredenia – zaplávať si v rozbúrenom mori. Vidíš pod sebou dno a vidíš tiež, že sa veľmi dopredu neposúvaš. Zopár mohutných záberov, keď si chvíľu hore a chvíľu dole pod vlnou, potom ťa ďalšia hodí kúsok späť. Po chvíli je človek tak rozhoďdaný a ohlušený, že nevie „kde je sever“. Po 1,5 hodine som ledva vyliezol z vody“.*

Po splnení všetkých fáz prípravy a osobných odriekaní mohli konečne odcestovať do Doveru. Po dňoch aklimatizácie a vyčkávania na vhodné počasie mohol 23.08. o 7 hodine 30 minúte **Tibor Csernák** ako prvý zo štafety roztočil kolotoč kraulových a prsiarskych záberov smerom k francúzskym brehom. Po ňom nasledovali R. Steyrer, E. Steyrerová, A. Kirschner, J. Makai, P. Dinka. Finiš mal za úlohu zvládnuť L. Pečenka. Tomu sa to nakoniec podarilo, a v čase 13:05 hod. vystúpil na francúzske pobrežie a zavŕšil tak úspešné účinkovanie prvej slovenskej štafety vo vodách legendárneho kanálu.

### 3.3 DUET ĽADOVÝCH MEDVEĎOV (2009)

Po šiestich rokoch od posledného ťaženia Ľadových Medveďov na kanále La Manche sa dvaja odvážni a nesporne disponovaní plavci rozhodli rozšíriť si otužilecké a diaľkoplavecké skúsenosti. Po dlhšom odlúčení slovenských plavcov od tejto morskej úžiny (okrem roku 2004, keď ako druhý Slovak úspešne preplával La Manche **Jozef Lendacký**) sa z radov otužilcov vyprofilovali dvaja odvážlivci – **Ladislav Pečenka** a **Ivan Gazdík**. Obaja plavci hoci neboli v minulosti aktívnymi plavcami-špecialistami predsa len splnili požiadavky na absolvovanie takejto športovo-dobrodružnej výzvy.

#### 1. Športová minulosť

Hoci nie všetci ktorým sa podarilo prekonať vzdialenosť medzi Anglickom a Francúzskom boli predtým špičkovými, aktívnymi a výkonnými športovcami, náročná príprava pred takýmto výkonom to z nich urobila. Ale predsa len ľahšie sa zvyká na tvrdú disciplínu a náročný fyzický dril jednotlivcom, ktorí majú skúsenosti s dlhodobším a serióznym športovým tréningom. Skúsenosti tohto druhu nepostrádali ani naši dvaja odvážlivci.

#### **Ladislav Pečenka**

Športoval od malička a vždy inklinoval k individuálnym a ťažkým športom. Začal s cyklistikou, jazdil za Inter Bratislava až do staršieho dorastu (17 rokov), tréningová dávka v sedle bicykla bola denne 60-80 km. Kvôli svojmu veku však už nestačil podávať maximálne výkony a presedlal na kondične rovnako náročné – karate. Zároveň ho opantala ďalšia športová vášeň – hory. V známom klube IAMES boli jeho spolulezcami budúci špičkoví himalájisti. No i tam mu bola jeho telesná konštrukcia skôr na prít'az, ale absolvoval niekoľko stredne obtiažnych výstupov.

Po základnej vojenskej službe sa rozlúčil s aktívnym horolezectvom a začal sa naplno venovať potápaniu. Nešlo o rekreačné potápanie, ale o šport so všetkým čo k tomu patrí. Vo vtedajšom Zväzarm-e bola tvrdá a dlhodobá príprava, ktorá zahŕňala plávanie v bazéne a ponory v otvorenej vode i potápanie pod ľadom.

Pečenka si však prežil pod vodou aj kritické momenty o ktorých hovorí: „*Asi najťažší ponor bol do 20 metrovej hĺbky na Košariskách. Ani nie tak pre tú hĺbku, ale pre situáciu, ktorá tam vznikla. Išiel som do vody unavený po celonočnej službe. Organizmus sa ozval v 15m hĺbke krčami do obidvoch nôh, prestal som ovládať svoje telo, nasledovalo tzv. padanie do hĺbky a panika. Pád do hĺbky je jav, keď potápač prekoná hranicu, kedy sa ešte dokáže vynoriť svojpomocne len ľahkým kopaním nôh ale naopak, masa vody nad ním ho tlačí dole a vlastnými silami už nevie vyplávať hore. Mój partner, s ktorým som zostupoval bol našťastie skúsený, zbadal čo sa deje, zachytil ma a vystúpali sme spolu hore“.*

#### **Ivan Gazdík**

Už ako 8 ročný chlapec začal behávať na lyžiach slovenskú ligu. 9 sezón, z toho 1 sezónu aj biatlon za lyžiarsky oddiel vo Vyhniach, kde tieto športy mali už vtedy dlhoročnú tradíciu. Neskôr si vyskúšal plavecké súťaže. Vo svojich 12-13 rokoch odplával niekoľko

súťaží v štýle kraul a stal sa druhým najlepším v okrese Žiar nad Hronom na 50 metrovej vzdialenosti.

Podobne ako jeho plavecký kolega aj on po návrate z vojenskej služby v roku 1985 začal uvažovať o športe, ktorému by sa mohol ďalej perspektívne venovať. Výber padol na triatlon. Triatlon bol v tej dobe novým športovým odvetvím u nás aj vo svete. Kombinácia troch olympijských disciplín - plávania, cyklistiky a behu bola pre Gazdika výzvou vyskúšať si svoje sily a schopnosti.

Premiéru v triatlone absolvoval 27.07.1985 v Kozárovciach (okr. Levice), kde sa uskutočnilo predkolo majstrovstiev ČSSR - Železný muž II. stupňa (2km plávanie, 200km cyklistika, 20km beh). Na štart vtedy nastúpilo 96 borcov z ČSSR. Na splnenie všetkých disciplín bol 15 hodinový limit. Z vody vyplával ako 4. najlepší plavec, v cyklistickej časti mal však smolu (hromadný pád): „*Odnieslo si to predné koleso, kde bola osmička. S takým čiastočne poškodeným bicyklom som prešiel úsek cca 40km do cieľa 1. okruhu a tam som si požičal od jedného z divákov Favorit, na ktorom som druhú disciplínu dokončil. Po týchto 2 disciplínach bol beh na 20 km pre mňa hodne náročný, pretože moja 3-mesačná celková kondičná príprava sa ukázala ako nedostatočná. Pretek som zvládol za 10:56 hod. na 65. mieste hodne vyčerpaný, ale nesmierne šťastný, že som ho dokončil*“.

V roku 1986 absolvoval štyri olympijské triatlony ( 1,5 km-p., 40 km-c, 10 km-b) a o rok neskôr Železného muža. Najlepšie umiestnenie v olympijskom triatlone bolo 4. miesto v oblastnom kole v Novákoch (z 22 borcov).

## 2. Cieľavedomá kondičná a otužilecká príprava

Extrémne plavecké disciplíny si vyžadujú rovnako ako iné športy komplexnú, ale najmä svedomitú a intenzívnu kondičnú prípravu. Popri tom musia plavci dôsledne privykať svoje telo na chlad. Aeróbne a anaeróbne aktivity v súčinnosti s poctivým otužovaním musia byť pre plavcov alfou a omegou.

### Ladislav Pečenka

„*Vždy som veľký význam prikladal tréningu. Ako potápači sme veľa trénovali, aj v posilňovni, behali sme a plávali. Oddiel Nautilus, v ktorom som pôsobil organizoval súťaže v tzv. orientačnom potápaní, t.j. plávanie pod vodou na čas, kedy potápač hľadá pomocou kompasu tzv. bóje.*

„*Ako horolezci sme mali gymnastické tréningy v telocvični. Tiež sa posilňovalo – kliky, brušáky, zhyby na hrazde atď. A veľa sa behalo - najmä výbehy do kopcov.*

„*Potápači aj horolezci sú otužilí ľudia. Robia športy, kde sú vystavení vplyvom počasia a najmä chladu. Ľudia žijúci na horách sa obliekajú ľahšie – bežne stretneš horala len vo flanelovej košeli pri nízkych teplotách*“.

So športovým otužovaním sa zoznámil prostredníctvom LMB, ktorého členom je od roku 2002. O prvých krokoch v tejto plaveckej disciplíne hovorí nasledovne: „*Vliezli sme do vody (mala 15 °C), preplávali sme Kuchajdu na šírku tam a späť. Potom už nasledovali stredy a nedele spoločne s nimi, väčšinou na Zlatých pieskoch a teplota vody pomaly klesala... Snažil som sa nepreháňať to, v októbri, keď voda začala byť chladnejšia ako 10 °C som plával len 2x do týždňa, max. ½ hod*“.

Postupným tréningom pochopil, že zlepšenie plaveckej techniky bude veľmi potrebné. Na tento účel sa rozhodol pravidelne absolvovať **tréningy v plaveckom bazéne na Pasienkoch. No i tu boli pre bývalého potápača začiatky neľahké:** „*Bazén – skáčem do vody, niekoľko „mohutných“ kraulových záberov. Zhruba v polovine bazénu začínam lapat' dych. Cítim, ako mi búši srdce. Dĺžku dokončujem len zotrvačnosťou a skoro bez dychu. Keď sa trochu vydýcham, rozhodnem sa vyskúšať niečo iné - kľudným tempom preplávať čo najdlhší úsek. Ešte neviem koľko zvládnem, takže si určujem asi tak 500 m. Päťkrát tam a späť, to hádam ešte dokážem...! Začínam plávať. Po vydýchaní sa cítim silný. Zahajujem plavbu a pritom pozerám na dno bazénu. Dlaždice ubiehajú dosť pomaly, tak radšej vykuknem na okolie nad vodou – tam sa mi moje plávanie javí rýchlejšie.*

„*Po obrátke už cítim, že nemám silu a opäť začínam strácať dych. Moje slabé ruky len tak „plieskajú“ do vody – pod vodou už nemám záber. Takto neslávne doplávam prvú stovku. Ostávam stáť. Je to bieda*“.

Nezostávalo mu preto nič iné ako sa do toho poriadne „zakusnúť“ a vydržať v pravidelnej „makačke“. Postupne i tu prichádzali zlepšenia: „*Prvý malý test som si spravil jedného dopoludnia začiatkom apríla 2003, keď bolo na bazéne málo ľudí. Dal som si hodinovku, pri ktorej som kládol dôraz na dve veci – dýchať na obe strany a plávať stále kraul. Celkom mi to šlo, zaplával som 2.850 metrov a nevyšiel som z bazénu veľmi unavený*“.

Začiatok plaveckého drilu na sólo plavbu začal vlastne už v príprave na štafetové preplávanie legendárneho kanála (2003). **K tréningu v bazéne však musel zákonite pridať plávanie v otvorenej vode a to najlepšie na dlhších tratiach. Plavecké maratóny teda logicky patrili do programu telesnej prípravy na preplávanie slávnej morskej úžiny.**

**Ten kto by si myslel, že to stačí sa veľmi mylí. Ladislav okrem plaveckej driny nezanedbával ani studené sprchy, silovo-vytrvalostný posilňovací tréning a dopĺňal ich turistikou i behom.**

### Ivan Gazdík

V období triatlonového „zápalu“ trénoval najmä tri základné disciplíny triatlonu 5x v týždni, ktoré obmieňal - cyklistiku s plávaním a beh s posilňovacími cvičeniami v posilňovni. V zimných mesiacoch behával v paneláku po schodoch na 8. poschodie, zhruba 5-6 výbehov.

Ako otužilec a diaľkový plavec sa musel vo svojej príprave taktiež sústrediť na súbežné vylepšenie viacerých aspektov kondície. Preto jeho tréning musel nabráť vyššie obrátky. A tak si bez zbytočných „zlepšovákov“ osvojil takýto tréning – 2x do týždňa plávanie v ľadovej vode, 1x plávanie v bazéne min. 5 km a posilňovacie cviky s gumovým expanderom na posilnenie svalových skupín podieľajúcich sa na plaveckom štýle kraul.

To však bol len začiatok. Postupom času sa musela fyzická príprava ešte viac zintenzívniť. Bez milosti musel absolvovať plavecké maratóny aby si nadobudnuté vytrvalostné schopnosti vyskúšal na otvorenej vodnej ploche. Vo vrcholných obdobiach prípravy musel podobne ako jeho súputník Laco absolvovať niekedy súhrnne za 7 až 10 dní takmer 100 kilometrov.

Ivanovou špecialitou bola dvojtýždňová intenzívna drevorubačská príprava. Osem hodín denne osekával kmene stromov, zväžal ich a ukladal. Niekoľko metrové kmene vlastnými silami opracovával veľkou sekerou. Náročná práca zapájala do činnosti takmer celé telo, takže išlo o komplexné posilňovanie najdôležitejších svalových skupín aktívnych pri plávaní.

Nezabúdaj ani na to, že vody kanála La Manche sú nevyspytateľné a hlavne nie príliš teplé. Poniakí plavci, ktorých zachytili studené prúdy s teplotou niekedy len okolo 9 °C museli pre podchladenie ukončiť svoj pokus. Toto všetko si Ivan uvedomoval. Okrem domáceho otužovania sa zúčastňoval otužileckých podujatí nielen u nás, ale aj v Českej republike. O svojich otužileckých začiatkoch hovorí: „*S otužovaním som začal ako 42 ročný, (pričom mám na mysli zimné otužovanie v ľadovej vode) 03.12.2006 na novobanskom Tajchu vo vode ktorá mala 6 stupňov. Potom postupne 2x v týždni až do jari 2007. Prečo? V prvom rade to bola veľká zvedavosť, čo to urobí s človekom. Keď som prežil a zistil, že som mal z toho ešte aj veľmi dobrý pocit, pokračujem dodnes spolu s Ľadovými medvedmi*“.

### 3. Fyzické dispozície

Plavci ktorí neváhajú podstúpiť vysilujúcu prípravu však musia okrem poctivej fyzickej driny disponovať aj istými telesnými danosťami, ktoré sa v kombinácii s kondíciou a otužilosťou vhodne využijú. Samozrejme nie všetci diaľkoví plavci chcú, môžu, alebo majú vyzerať ako svalnatí, primerane tukom obalení a ešte takmer dvojmetroví „žraloci“. Mnohí z plavcov cez túto úžinu neboli ani vyslovene svalnatí, ani dostatočne robustní a fyzicky neprekonateľní. No mali buď šťastie, že im prišlo dobré počasie a nezastihli ich silné a studené prúdy, alebo jednoducho mali svoj deň D. Pravdou je aj to, že plavec s postavou ľadového medveda ľahšie sa vyrovná s väčšou váhou ešte nemusí mať v zradných morských vlnách vyhraté. Sú však názory, ktoré potvrdzujú tú skutočnosť, že plavci pomýšľajúci na takto extrémne plavecké pokusy by mali disponovať dostatočnými fyzickými predpokladmi. Či už ide o výšku, hmotnosť, rozpätie paží, alebo percento telesného tuku, vždy závisí od konkrétneho jednotlivca ako tieto všetky faktory sklbi vo svojej príprave.

Obaja naši plavci však spĺňali fyzické parametre, ktoré sú pre takýto typ fyzickej činnosti prínosné. Urazené postavy, správny pomer medzi svalovou hmotou a vrstvou podkožného tuku boli devízami, ktoré mohli byť pri dostatočnom diaľkoplaveckom, otužileckom a kondičnom tréningu prospešné.

#### Ladislav Pečenka

Vysoký 193 cm bol vždy dostatočne výrazný pri podujatiach LMB. Telesná výška ho v minulosti diskvalifikovala pri mnohých športoch ktorým sa chcel venovať. V kombinácii s telesnou hmotnosťou mu bolo preto veľmi ťažké napríklad pri horolezeckých výstupoch (už vtedy vážil 90 kg). Svoju hmotnosť sa snažil premeniť na aktívum a tak sa zamerával na posilňovací tréning: „*Som presvedčený, že posilňovanie je dôležitou súčasťou plaveckej prípravy. Obzvlášť keď sa chystáte na diaľkové plavby. Nie každý plavec si to myslí, poznám plavcov, ktorí začali posilňovať s činkami a hneď aj prestali, lebo vraj sa stávali stuhnutí, a teda vo vode pomalší. V zime do posilňovne chodím, necvičím s nejakými veľkými váhami, väčšinou si precvičím celé telo a potom sťahujem kladku, napodobňujúc kraulový záber. Spríchlom jari postupne činky vypúšťam a stále viac plávam, plávam, plávam...*“.

Posilňovanie a výdatná strava ho katapultovali do „medvedej hmotnostnej kategórie“ - do 125 kilogramov. V bežnom otužileckom živote mu to nerobilo žiadne problémy, no tie nastali, keď sa rozhodol odplávať dlhší úsek. Musel preto silový tréning upraviť na silovo-vytrvalostný a prehodnotiť dovtedajšiu životosprávu. Stodvadsať

kilogramovú činku v tlaku na lavičke nahradili stovky opakovaní s ľahšími hmotnosťami na kladke. Výsledky na seba nenechali dlho čakať. S hmotnosťou okolo 113 kilogramov sa stal skutočne vážnym súperom mnohých popredných plavcov na súťažiach v zimnom a diaľkovom plávaní. Zároveň bol na najlepšej ceste dosiahnuť svoj životný výkon, ktorý je zároveň snom tisícok dobrodruhov na celom svete.

#### Ivan Gazdík

Vytrvalostné športy s extrémnymi nárokmi vyžadujú, aby telo bolo čo najoptimálnejšie zaťažené vlastnou hmotnosťou. Možno preto asi nestretnete triatlonistu s postavou metrákového zápasníka. No ak sa prizriete na postavy triatlonistov, nie sú zoschnuté, ale maximálne vyladené na tento druh výkonov. To znamená nízke percento tuku a na kost' vyrysované svalstvo (napr. svetoví šampióni Skorstad, Scott, Allen).

Ivanova postava preto musela zohľadňovať nielen vytrvalosť v plávaní, kde hmotnosť nie je až taká rozhodujúca, ale najmä cyklistiku a beh, kde je každý kilogram telesnej hmotnosti navyše poriadne cítiť. Pri výške 189 centimetrov v čase aktívnej triatlonistickej činnosti vážil 83 kilogramov. Lenže to bol triatlon. Ukončenie aktívnej činnosti v tomto športe, pribúdajúci vek a usilovný tréning spôsobili, že v čase intenzívnej otužileckej a diaľkoplaveckej prípravy vážil už „medvedích“ 106 kilogramov. V kontexte s potrebnými kondičnými schopnosťami mal predpoklady popasovať sa s vlnami svetoznámej morskej úžiny.

### 4. Dostatočné vôľové vlastnosti

Rozhodnutie pripraviť, zorganizovať, natréňovať a úspešne absolvovať preplávanie kanálu La Manche vyžaduje nielen stovky hodín fyzickej driny, ale i nutnú dávku sebazaprenia, disciplíny a odhodlania. Náročnosť prípravy pred takýmto podujatím je zaťažkávajúcou skúškou nielen pre telo borca, no i pre jeho hlavu. Fyzické sily sa totiž oproti psychickým regenerujú o čosi rýchlejšie. Psychológia športu pozná prípady, kedy sa v dôsledku nesúladu medzi telom a duchom športovca nepodarilo uskutočniť športový výkon, hoci jednotlivec bol naňho výborne pripravený. Vôľové a osobnostné vlastnosti sú preto tiež jedny zo základných predpokladov komplexnosti plavca.

Pomery na Slovensku nie sú veľmi priaznivé pre podnikanie takýchto náročných výkonov a potencionálni odvážlivci sa musia boriť s nedostatkom finančných prostriedkov, tréningových možností a iných organizačno-technických formalít bez ktorých to jednoducho nejde.

Obaja plavci museli absolvovať náročnú prípravu a zároveň nezanedbávať zamestnanie, pretože sú otcami rodín. Sklbiť život ženatého a pracovne vytáženého muža s náročným fyzickým tréningom, ktorý má dopad aj na psychickú únavu je náročné. Využívali preto každú voľnú chvíľu k tomu, aby sa mohli venovať serióznej príprave.

#### Ladislav Pečenka

Skoré vstávanie a neskoré zaspávanie boli pre podnikateľa v oblasti gastronómie dosť zaťažujúce. Dohliadať na chod reštaurácie a pritom sa sústrediť na cieľ z úplne inej dimenzie musel jednoducho zvládnuť. Tvrdý tréning a komplikovaná regenerácia bývali dôvodom rôznych vírusových ochorení z ktorých sa musel rýchlo uzdraviť a opäť naplno

„zahryznúť“ do každodenného fyzického drilu (bazén + jazero + posilňovanie s gumovým expanderom).

### **Ivan Gazdík**

Odhodlaný stredoslovák sa musel zmieriť s tým, že plavecká príprava nebude vzhľadom na nedostatok vhodných miest na tréning vôbec jednoduchá. V širšom okruhu svojho bydliska objavil len čiastočne zodpovedajúce priestory. A tak v 16 metrovom bazéne blízkeho hotela musel pri objeme tréningovej jednotky okolo 7 km vykonať obrátku pri stene bazéna až 440 krát! No ak chce človek niečo chce dosiahnuť, musí preto urobiť maximum.

## **5. Priebeh pokusov**

### **Ladislav Pečenka**

Prvá časť výpravy: Laco - plavec, Michal Moravec - sparringpartner a brat Marián v úlohe dokumentaristu dorazili do Doveru 06.07. Silný vietor a dážď spôsoboval, že teplota vzduchu bola podobne ako voda necelých 16 stupňov Celzia. V nasledujúcich dňoch neboli vyhlidlky o nič lepšie: „*Ďalšie dni sa to veľmi s počasím nezmenilo, len vlny v zálive postupne slabli, čo sme celkom privítali. Voda mala neustále okolo 16 stupňov Celzia a náš denný program bol nasledovný: Raňajky o 8.00, potom presun na Doverskú pláž - miesto tréningov. Okolo 9.30 vstupujeme do vody. Tréning v tejto fáze prípravy bol zameraný ešte stále na intenzitu, takže 2 až 3 hodiny sme poctivo kraulovali.*“

Počasiť stále nedovoľovalo pomýšľať na rýchlostné rekordy a navyše sa krátil čas, ktorý mal Laco vyhradený na uskutočnenie pokusu. Bolo treba konať. Nakoniec deviateho júla padlo rozhodnutie – ide sa na to!

„*Nalodili sme sa ráno o 5.00 hod na sprievodnú loď v meste Folkestone. Počas tohto cca 20 minútového presunu som sa vyzliekol a Zoli ma natrel lanolínom. O 5.30 hod som zahájil plavbu z anglického brehu. Prvé 3-4 hodiny boli vlny. Postupne som predbehol troch plavcov, ktorí štartovali predo mnou a ktorí to postupne do polovice kanála vzdali. Voda mala totiž len 15,5 stupňa. Plavba takto prebiehala cca 10 hodín, potom sa začali dvíhať vlny, prúd bol stále silný a bránil mi priblížiť sa k Francúzsku. Na pokyn lodivoda som sa presunul na opačnú stranu lode ako som plával dovtedy a to preto, aby ma loď chránila pred vlnami. Napriek tomu všetkému som Francúzsko ďalšie tri hodiny videl z rovnakej vzdialenosti (cca 5 km vzdušnou čiarou). To znamenalo, že ma najsilnejší prúd, ktorý obteká okolo francúzskeho brehu nechcel pustiť, resp. nemal som už dost' sil preraziť ho.*“

V chladnej a rozbúrenej vode sa zišli skúsenosti nielen z diaľkového plávania no i z ľadových kúpeľov v slovenských riekach a jazerách. „*Postupne prichádzalo k ďalšiemu zhoršovaniu počasia. Keď mi z lode hovorili, že postup dopredu už je tak minimálny, že by trvalo ďalších 6-8 hodín, čo by som sa možno dostal ku brehu, ale že kvôli počasiu skôr nie, pochopil som že tento krát som boj prehral. Po 13 hodinách plávania som skončil cca 5 km od francúzskych brehov.*“

Športová šťastena nebola v tom čase nablízku a tak sa 110 kilogramový a v životnej forme „namakaný“ plavec musel pokloniť pred rozbesnenými živlami. Avšak entuziazmus ho neopustil ani keď musel predčasne vystúpiť na sprievodnú loď. V hlave mu už naplno vírila myšlienka – o dva roky som späť!

### **Ivan Gazdík**

Nevyspytateľnosť počasia si na vlastnej koži vyskúšal nielen Laco, ktorému morské prúdy nedovolili vystúpiť na suchú zem, ale aj Ivan. V prvom termíne (júl 2009) sa totiž vôbec nedostal do vody. Mesiace priprav a čakania boli zrazu preč. Našťastie sa podarilo vybaviť náhradný termín v septembri: „*To je hraničný čas. Neskôr sa už nedá plávať, je príliš studená voda.*“

Stratégiu na úspešné zvládnutie mal pripravenú rovnako ako aj podporný tím, ktorý mu mal na lodi zabezpečovať – motiváciu a stravovanie. Tvorili ho dvaja členovia LMB - Ľubomír Klimek a Ladislav Pečenka. Tretím bol diaľkový plavec a otužilec (druhý úspešný Slovák ktorý preplával La Manche) - Jozef Lendacký.

Hodina H nastala o pol tretej ráno v sobotu 26. septembra. Chladné počasiť (9 °C) naznačovalo, že vo vode plavcovi nebude istotne horúco. V 15 stupňovej vode sa totiž treba zohrievať vlastným pohybom. Medzitým prípravy na lodi prebiehali podľa zaužívaného scenára. Prezlečenie do plaviek, nasadenie plaveckých okuliarov a čiapky a natretie lanolínom: „*Ak sa nenatriete a plávate hodinu v slanej morskej vode kožu pod pazuchami vám zoderie do krvi.*“

O pol štvrtej ráno na pokyn rozhodcu sa ponoril do chladných morských vln a začal odkrajsť prvé metre z tejto vyše 30 km širokej úžiny. Prvé pocity boli nečakane bezbolestné a príjemné: „*Bol som taký skoncentrovaný, že keď som skočil do vody prvé čo mi napadlo bolo – super voda!*“

Počas plávania sa u Ivana objavil aj zvláštny stav, keď si niekoľko hodín z plávania vôbec nepamätá. Dostal sa do akejsi „alfa“ hladiny, kedy všetky myšlienky zmizli a ostala len túžba či hlboko zakorenený pud – plávať a preplávať!

Štandardné boli i ďalšie úkony, ktoré treba počas takýchto náročných výkonov plavcom zabezpečovať. Jednou z nich je stravovanie počas plávania: „*Na jedenie som zvolil banány, iontové nápoje, energetické gély, čaj s medom, čokoládové tyčinky a kávu.*“ Svoju úlohu v tejto činnosti zohrával najmä Jozef Lendacký, ktorý sám kanál preplával a má skúsenosti so stravovaním ultramaratóncov. Každý nápoj mal premyslený a stravovanie prispôboval aktuálnej situácii.

Počas prakticky bezproblémovej plavby bol Ivan absolútne skoncentrovaný a dodržiaval kraulové tempo – približne 52 až 57 záberov za minútu. Našťastie sa aj počasiť umúdrilo a slnečné lúče a len slabý vietor zvyšovali sebadôveru a udržiavali psychiku v pohode. I teplota vody sa postupne vyšplhala ešte o vyše jeden stupeň. To bolo dôležité, pretože veľmi zradný býva práve úsek pri francúzskych brehoch, kedy prúdy strhávajú unavených plavcov späť na more a hodiny úmornej driny sú zmarené. Aj Ivan začal približne 5 kilometrov pred cieľom zintenzívňovať tempá. V záverečných kilometroch ho sprevádzal spoluplavec Laco. Jeho úlohou malo byť aj prípadné zabránenie náhodného kontaktu Ivana s divákmi na pláži. Pretože platí pravidlo, že plavec sa musí sám bez pomoci dostať na suchú zem. Takže i obyčajné podanie ruky, alebo uznanlivé potľapkanie po pleci môže byť príčinou diskvalifikácie.

Napokon po 13 hodinách a 29 minútach sa zastavili stopky rozhodcu a spečatili úspešné preplávanie La Manche tretím Slovákom. A aby toho nebolo málo, Ivan má už (spolu s Lacom) v pláne ďalšie veľké plavecké dobrodružstvo – Gibraltarskú úžinu predeľujúcu Európou a Afrikou.

## 4 ĽADOVÉ MEDVEDE V SLOVENSKÝCH VODÁCH

### 4.1 NAJZNÁMEJŠIE PODUJATIA V HISTÓRII ODDIELU ĽMB

Z množstva podujatí, ktoré otužilci z ĽMB usporiadali sa bližšie zoznámime s tými, ktoré boli niečím výnimočné a charakteristické. Tým samozrejme v žiadnom prípade nepodceňujeme ostatné, s ktorými sa v tejto kapitole nestretáme. Všade bolo potrebné koordinovať ochotných ľudí. Aj v tej najmenšej dedine či obci sa našlo množstvo milých a nezištných nadšencov, ktorí sa snažili pomôcť a uľahčiť tak otužilcom ich činnosť. Tým všetkým patrí naša veľká vďaka!

Každá lokalita v ktorej usporadúvajú členovia ĽMB svoje otužilecké a diaľko-plavecké podujatia je iná a prináša nové skúsenosti i zážitky. Spomeňme si teraz niekoľko základných lokalít, v ktorých sa otužilci najčastejšie vystavujú chladným vodám slovenských riek a jazier. Pri každej z nich sa zoznámime s niektorými osobnosťami a krátkou históriou slúžiacou na dokreslenie vývoja podujatí tohto druhu na našom území.

#### Dunaj

Európsky veľtok je už dlhé obdobie magnetom pre rôznych odvážlivcov, dobrodruhov a športovcov. Súboj s jeho dravými vodami zvädzali mnohí nadšenci vodných športov – vodáci aj plavci. Skôr narodení bratislavskí otužilci využívali rieku dávno predtým než sa plávanie v nej stalo populárnym medzi širšou verejnosťou. Nielen otužilci poznali plávanie v Dunaji. Aj obyčajní ľudia využívali možnosť osvieženia sa v nej, napríklad na legendárnom kúpalisku Lido. No informácie o využívaní dunajských vôd na aktívny oddych a podporu zdravia nájdeme ešte skôr. Využime na tento účel krátku správu z dobových novín – Pressburger Zeitung z dňa 13.06. 1900: „*Slno praží, ako sa na toto ročné obdobie patrí. Ľudí to možno aj obťažuje, ale riša rastlín teplo potrebuje. Lúče zohriali aj jazerá a rieky, v Dunaji namerali už 15 stupňov. Je to správna teplota na kúpanie pre tých, ktorí nie sú chorľaví. Nie je studená, ani teplá, zoceluje nervy a posilňuje ducha. Na Dunaji nás láka plávajúca plaváreň, nuž treba využiť žižlivé počasie*“.<sup>10)</sup>

Táto významná spojnica mnohých európskych veľkomiest predstavovala magnet pre plavcov v minulosti i v súčasnosti. Pohnutá história nášho územia v spojitosti s Dunajom hovorí o azda prvom významnom plaveckom počíne, keď v správe z roku 1052 spomína istého **Zothmunda**. Ten pri obliehaní Bratislavy vojskami nemeckého cisára vraj podplával nepriateľské lode, navštíval do nich diery a tak ich potopil.

Krátky exkurz do neskoršej plaveckej histórie Dunaja začneme v prvej polovici 19. storočia, keď v lete v roku 1827 preplávali cez tok gróf **Štefan Sečení** za asistencie **Zičiovcov**.

Začiatok dvadsiateho storočia priniesol tiež hodnotné plavecké výkony. V roku 1900 preplávala 61 kilometrovú vzdialenosť medzi Viedňou a vtedajším Prešporkom (Bratislavou) viedenská plavkyňa **Walpurga von Isacescuová**. Výkon jej trval 7 hodín a 3 minúty. Neskôr v roku 1927 preplával **Novotný** prvý krát trasu z Bratislavy do Komárna.

Plávanie po prúde absolvoval 18. 07. 1950 **Karel Vobr**, ktorý pri teplote vody necelých 16 °C a vzduchu 20 °C zvládol 155 kilometrov v čase 21:25:30 hod.

Studené vody tohto európskeho veľtoku priťahli 08. 3. 1981 aj **Františka Venclovského**. Vtedy 49-ročný legendárny diaľkový plavec a otužilec, plával hodinu pri teplote vody len 3 °C. Tento super otužilecký výkon zopakoval s **Janom Novákom** 28. 12. 1991 pri teplote vody 2 °C a vzduchu 0 °C. Prvý československý úspešný plavec cez kanál La Manche sa vyznačoval nielen otužilosťou, ale aj vytrvalosťou, ktorú dokázal i v Dunaji. O tomto výkone, ktorý absolvoval v čase svojej prípravy na preplávanie slávneho kanálu hovorí: „*Môj najdlhší maratón bol na trati Bratislava-Gabčíkovo, čo je asi 55 km. Poviem vám, nadriete sa ako kôň. Chce to stále pravidelné tempo, žiadnu divočinu – a výdrž!*“.<sup>11)</sup>

V roku 2000 (25.07. – 23.08.) plával v dunajských vodách slovenský ultramaratónec **Martin Strel**, ktorý vzdialenosť z Nemecka do Ukrajiny dlhú 3004 km zdolal za 58 dní. O rok neskôr trasu Rakúsko-Slovensko-Maďarsko (504,5 km) preplával v čase 84 hodín a 10 minút.

Náročnosť preplávania cez tok rieky, lákala aj bratislavských otužilcov v deväťdesiatych rokoch dvadsiateho storočia. Prvá úspešná preplavba v roku 1998 predznamenovala jej budúcu atraktivitu. Plávanie po prúde a cez tok, sa stali obľúbenými čo dokazovali nielen vysoká účasť otužilcov, ale aj každoročné početné davy divákov na bratislavskom nábreží.

Dunaj lákal i na iných miestach našej vlasti. Významným počínom bolo preplávanie zo Štúrova do Ostrihomu 18.01. v roku 2004. Premiérovno to zvládli **Jozef Makai** spolu s organizátorom celého podujatia **Tiborom Csernákom**. Ten o rok neskôr úspešne preplával rovnaký úsek štýlom two way spolu s **Ladislavom Pečenkom**. Výkonom tak predčili mediálne známeho maďarského otužilca **Györgyho Schirilla**, ktorý v tom období dvakrát preplával tok jednosmerne.

Osobitnou dunajskou kapitolou pre ĽMB je diaľková plavba s medzinárodnou účasťou s názvom Dunaj bez hraníc / Donau ohne Grenzen. V roku 2006 v spolupráci s rakúskym Erster Wiener Donau Schwimm Club sa podujali dlhú trasu absolvovať plavci v štafete v zložení **Hans Pekarek**, **Stephan Dvorak**, **Radovan Hlatký**, **Tibor Kováčik**, **Ladislav Pečenka**, **Katarína Kuniková** a **Eva Steyrerová** a v dvoch sólo pokusoch. **Tibor Csernák** ako jeden zo sólo plavcov musel pre podchladenie a vyčerpanosť vzdať, no pohotovo ho zastúpil člen jeho sprievodu dlhoročný otužilec a diaľkoplavec z Brna **Michal Moravec**. Druhým plavcom, ktorý sa podujal preplávať náročný 53 kilometrov dlhý úsek bol **Zoltán Makai**, ktorému sa to nakoniec podarilo. Zaujímavosťou expedície bola prítomnosť legendárneho kapitána hlavného motorového člna ELDO - **Jozefa Zsoldosa**, ktorého meno sa už niekoľko desaťročí spája s vodným motorizmom, v ktorom bol reprezentantom. Jeho úlohou bolo poskytnúť úkryt štafetovým plavcom a zároveň vyberať optimálnu trasu.

#### Slnčné jazerá

Rozsiahle pláže a dostatok vody poskytujú Slnčné jazerá pri Senci už desiatky rokov. Pasívni i aktívni rekreatanti tu môžu naplno využívať možnosti oddychu v letných mesiacoch. Jazerá boli v roku 1977 dejiskom III. Majstrovstiev Slovenska v diaľkovom plávaní. Okrem viacerých tratí bola vypísaná 32,5 km trať, ktorá slúžila ako kvalifikácia pre plavcov snívajúcich o kanáli La Manche.

Priťahnuť ľudí k týmto jazerám v čase keď sú zamrznuté sa rozhodli otužilci z ĽMB v čase Troch kráľov až na prelome milénia. Januárová zima v súčinnosti z obetavými

potápačmi často pripravila pre otužilcov nádherné zimné kulisy lemujúce vysekaný ľadový bazén. Od roku 2000 sa tu schádzali otužilci nielen z oddielu LMB, ale i z iných kútov Slovenska. Za spevu otužileckej hymny členovia LMB predvádzali užasnutým divákom odolnosť dlhodobého trénovaného organizmu.

Počas niekoľkých ročníkov bolo celé podujatie ozvláštnené striedaním časových úsekov - 3 min. vo vode a 1 min. na brehu. Celá súťaž trvala 5 kôl a tí najzdatnejší, ktorí absolvovali všetky striedania si zapísali plný počet bodov do tabuľky v Pohári LMB. V roku 2008 vydržali **Ivan Gazdík** a **Tibor Csernák** (s úsmevom na tvári) plávať 22 minút v bazéne z dvanásť centimetrov hrubého ľadu vo vode s teplotou 1 °C.

### **Veľký Draždiak**

Je najznámejšie petržalské štrkovisko, vyhľadávané kúpaniachtivými obyvateľmi najľudnatejšieho slovenského sídliska. Čistota vody a prítlačivosť prostredia, ktoré síce z jednej strany lemujú panelové domy, no z druhej strany poskytuje pohľad na bohaté lužné lesy privábili i otužilcov z LMB.

Ojedinelých otužilcov vystriedali v roku 2001 usporiadatelia Medzinárodných majstrovstiev LMB v zimnom plávaní, zaradených do oficiálneho kalendára Českého pohára v zimnom plávaní. Chladné vody prírodného kúpaliska si tak mohli vyskúšať okrem slovenských aj otužilci z Českej republiky vrátane známych plavcov cez La Manche – **Dany Zbořilovej**, **Davida Čecha**, **Richarda Hanna** či **Petra Miholu**.

### **Zlaté Piesky**

Domovské jazero bratislavských otužilcov bolo na otužovanie využívané už od čias legendárneho **Vladimíra Skovajsu**. V roku 1974 sa tu vo vode s teplotou 17 °C uskutočnila prvá súťaž v diaľkovom plávaní na Slovensku na 4 kilometrovej trati. O rok neskôr sa na tomto jazere usporiadali prvé majstrovstvá Slovenska v diaľkovom plávaní v rozsahu od 5 do 30 kilometrov.

Popri diaľkovom plávaní sa stali Zlaté Piesky miestom otužileckých podujatí. V novembri v roku 1977 sa tu uskutočnila pod záštitou TJ Slavín Bratislava prvá slovenská súťaž plaveckých otužilcov – Otužilecký okruh Zotmunda.

Na jeho brehoch začínali svoju chladu odolnú púť mnohí členovia LMB (vrátane autora). V jeho vodách sa už niekoľko rokov koná tradičný krst otužilcov, ktorý prebieha vždy v predpoludní Štedrého večera.

V histórii LMB v oblasti diaľkového plávania, bol prelomový rok 2003, keď **Terézia Skovajsová** usporiadala premiérový nultý ročník maratónu nazvaného Memoriál Vladimíra Skovajsu. Už o rok neskôr usporiadali **Ladislav Pečenka** a **Zoltán Makai** pod hlavičkou LMB 1. ročník Pohára Ľadových Medvedov v diaľkovom plávaní, ktorý bol zároveň súčasťou Českého pohára v diaľkovom plávaní.

### **Morava**

Rieka, ktorá preteká Slovenskom v dĺžke 114 km poskytla otužilcom príležitosť ukázať nadobudnutú odolnosť na chlad a zároveň preveriť ich kondičné schopnosti. Či už v blízkosti starobylého hradu Devín, alebo tečúc cez záhorske obce Vysoká pri Morave a Záhorská Ves.

Práve posledná menovaná obec býva miestom pravidelných otužileckých podujatí LMB. Nebolo tomu inak ani v roku 2008. Vtedy prvého januára pri symbolickom otvorení Schengenskej hranice usporiadal neúnavný organizátor **Tibor Csernák** medzinárodné podujatie s názvom Morava nerozdeľuje/Die March trennt nicht, keď slovenskí otužilci preplávali zo slovenskej strany na rakúsku a niektorí aj naspäť.

### **Váh**

Najdlhšia slovenská rieka preteká cez mnohé obce, v ktorých sa mohli otužilci presvedčiť o jej sile. Asi najčastejším príkladom náročnosti tohto toku, na ktorý mnohí členovia LMB spomínajú je úsek pri meste Šaľa. Tu 02.02. v roku 2003 si museli siahnuť poriadne hlboko do vlastných rezerv tí plavci, ktorí si vybrali kilometrový úsek. Okúsili vodu s teplotou +2 °C pričom ich „zohrieval“ vzduch s teplotou -6,5 °C. Všetci sa veru riadne „zapotili“ kým doplávali do cieľa. Ten bol umiestnený v blízkosti mosta, ktorý bol síce dobre viditeľný, no akosi sa stále nepribližoval. Niektorí tak len o vlások stihli 22 minútový časový limit.

Treba pripomenúť, že pri podujatiach LMB sa objavajú často ľudia s netradičnými životnými príbehmi. Za všetky spomeniem aspoň dva príklady, keď sa rieka a voda stali životnou záľubou. Tým prvým je telesne postihnutý **Štefan Fraňo** z Dolnej Stredy, ktorý v detstve prišiel o obe ruky, no i napriek tomu sa zúčastňoval otužileckých plavieb s LMB a svojím výkonom sa vyrovnal mnohým zdravým plavcom. Tým druhým príkladom, ktorý je spojený s riekou Váh je bývalý starosta Vinohradov nad Váhom – **František Škorík**. Hoci nepatrí medzi ortodoxných otužilcov, predsa len zaujal svojím prístupom k životu. Otužilci z LMB ho mali možnosť bližšie spoznať práve pri podujatiach situovaných v tejto obci. Dobrodružná povaha tohto, ako ho niektorí nazývajú, slovenského Hemingwaya či Robinsona Crusoa, smerovala cez rôzne povolania až k funkcii prevozníka na Váhu.

## **4.2 ZOZNAM MIEST, KDE LMB USKUTOČNILI OTUŽILECKÉ PODUJATIA**

LMB ako prvý oddiel, ktorý združoval otužilcov nielen z Bratislavy, ale aj zo vzdialenejších častí Slovenska bol dlhší čas osamotený (okrem piešťanských otužilcov) v organizovaní rôznych podujatí v zimnom plávaní. Nasledujúce roky sa vznikom nových oddielov a skupín otužilcov rozšírili o miesta, kde mohli diváci vidieť ukážky otužovania a zimného plávania. Treba pripomenúť, že organizovanie podujatí takého rozsahu ako vyžadujú otužilecké plávania je náročné z hľadiska materiálneho aj organizačného. Starostovia, činitelia verejnej správy a podnikatelia boli často významnými činiteľmi, bez pomoci ktorých by bolo usporiadanie plavieb veľmi obtiažne. Vzhľadom na geografické danosti Bratislavy sa podujatia organizovali prevažne v lokalitách západného a južného Slovenska. No či už svojou účasťou, či pomocou prispeli v začiatkoch aj novým usporiadateľom v iných častiach Slovenska. Prinášame preto abecedný zoznam miest, kde dosiaľ LMB usporiadali svoje podujatia a propagovali otužovanie ako prínosnú aktivitu pre zdravie.

MIESTO	TOK	CHARAKTER TOKU
Bratislava	jazero Draždiak	stojatá
Bratislava	Dunaj	po prúde
Bratislava	Lido - Dunaj	po prúde + proti prúdu
Bratislava	jazero Kuchajda	stojatá
Bratislava	jazero Zlaté piesky	stojatá
Devín	Morava	po prúde
Devínska Nová Ves	Morava	po prúde
Dolná Streda	Váh	po prúde
Dunajská Streda	Jazero	stojatá
Gabčíkovo	Dunaj	po prúde
Hamuliakovo	Dunaj	po prúde
Hlohovec	Váh	po prúde
Ivanka pri Dunaji	jazero Štrkovka	stojatá
Jahodná	Malý Dunaj	po prúde
Komárno	Dunaj	po prúde
Nová Baňa	jazero Tajch	stojatá
Palkovičovo	Dunaj	po prúde
Senec	Slnčné jazera	stojatá
Sereď	Váh	po prúde
Sap	Dunaj	po prúde
Suchohrad	Morava	po prúde
Šaľa	Váh	po prúde
Šintava	Váh	po prúde
Štúrovo	Dunaj	po prúde
Šúrovce	Váh	po prúde
Vinohrady nad Váhom	Váh	po prúde
Vysoká pri Morave	Morava	po prúde
Záhorská Ves	Morava	po prúde
Zvolen	Hron	po prúde

## 5 ORGANIZOVANIE PODUJATÍ A PREZENTÁCIA OTUŽOVANIA

Usporiadať otužilecké podujatie je (hoci sa to nezdá) pomerne organizačne a technicky náročné. No ak má byť podujatie hodnotené v rámci platných pravidiel plaveckej federácie musia byť splnené mnohé požiadavky. Okrem zabezpečenia trate, štartovných náležitostí, registrácie, bezpečnosti a prítomnosti kvalifikovaných rozhodcov musia mať organizátori vyriešené otázky ohľadne priestorových nárokov na šatne, na občerstvenie či oddych po náročnej plavbe.

Na prvý pohľad sú to faktory, ktoré si bežný účastník otužileckej či diaľkoplaveckej súťaže, alebo podujatia ani nevšimne, no sú za tým dlhé minúty telefonovania a osobných návštev na miesto organizovania plavby. Nezávidenia hodná je práve tá časť organizácie, kedy poverený člen oddielu musí kontaktovať príslušných starostov, poslancov, podnikateľov a sponzorov. Preto je namieste pripomenúť, že účastníci každého podujatia by si mali vážiť možnosti, ktoré sa im ponúkajú, pretože je za tým nezriedka množstvo odriekania na úkor voľného času. Táto stránka podujatí bola od začiatku vzniku oddielu EMB najmä na pleciah niekoľkých jednotlivcov. Nebude prekvapením ak medzi tými čo sa najaktívnejšie podieľali na organizačnom zabezpečení podujatí v zimnom plávaní spomeniem **Jozefa Makaia**, **Juraja Teveca** či **Milana Harčarika**. Svoj veľký diel zodpovednosti mala aj osvedčená hospodárka oddielu **Magda Chudá**, alebo všade vítaný **Martin Babjak**. Po zmene predsedníctva prebrali zodpovednosť za organizáciu **Ladislav Pečenka**, **Tibor Csernák** a **Zoltán Makai**.

Dokonalá organizácia však nespí postrádať ani také drobnosti ako je prezentácia v médiách. Tu zohrali rolu najmä verejne známi členovia oddielu, ktorí popularizovali otužovanie v audio-vizuálnych médiách, tlačených periodikách, ale aj priamo na mieste podujatí, kde prebrali rolu moderátorov-uvádzačov a ozrejmovali verejnosti základné prvky zimného plávania, resp. otužovania ako takého. Zásvätené komentáre a rady si tak mohli prečítať, pozrieť i vypočuť záujemcovia prostredníctvom verejnoprávnych i súkromných masovokomunikačných prostriedkov v regionálnom, alebo celoslovenskom meradle.

Na účel lepšej prezentácie EMB bola v roku 2003 zriadená internetová stránka – [www.ladovemedvede.sk](http://www.ladovemedvede.sk), prostredníctvom ktorej bola verejnosť a členovia informovaní o priebežných výsledkoch, propozíciách i aktualitách, alebo si mohli prezrieť fotografie z podujatí. Jej vznik nadväzoval na príbuznú internetovú adresu – [www.mazo.sk](http://www.mazo.sk), ktorú prevádzkoval **Zoltán Makai** a kde boli okrem otužileckých akcií a výsledkov aj fotografie z plavieb cez kanál La Manche.

V ochotnej spolupráci s firmou Prompt, tlačiareň cenín, a.s. boli vytlačené vkusné pamätne diplomy, určené nielen ku krstu nových otužilcov, ale i ku každej otužileckej akcii. Výsledkom tejto spolupráce bola i pomoc pri vydaní osvetových publikácií s tematikou otužovania:

- Otužovanie - základné pokyny (MUDr. Jozef Makai)
- Čo by mal vedieť otužilec o tepelnom hospodárstve živých organizmov a zásadách poskytovania prvej pomoci pri podchladení (MUDr. Jozef Makai)
- Kondičné otužovanie (PaedDr. Radovan Hlatký)



Tieto práce boli distribuované medzi širokú verejnosť a boli vítaným darčekom pre mnohých začiatočníkov, alebo váhajúcich z radov verejnosti. V spojitosti s LMB sa na knižnom trhu objavila i publikácia s názvom Ľadové medvede v ľudskej koži (RSDr. Pavol Dinka).

Propagácia oddielu LMB však nebola samoúčelná, ale mala napomôcť k lepšiemu pochopeniu tohto športu ako súťažnej disciplíny a hodnotnej a zdraviu prospešnej voľnočasovej záľuby. Zároveň sa členovia LMB vlastným príkladom snažili podnieť širokú verejnosť k prehodnoteniu zlozvykov v životospráve a privedieť k aktívnemu pohybu nielen vekovo zrelších, ale i deti a mládež.

## 6 AKO SA STAŤ ĽADOVÝM MEDVEĎOM

### 6.1 OTUŽILECKÁ A KONDIČNÁ PRÍPRAVA

Oddiel LMB združuje už od svojho začiatku členov rôznych úrovní telesnej zdatnosti, veku, somatotypu či záľub. Preto v ľadových vodách zbadáme vedľa seba plávať začiatočníka, ktorý zápasí s ľadovou vodou na 100 metrovej trati, ale aj špičkového otužilca, ktorý doslova „trieli“ kraulom do cieľa kilometrovej vzdialenosti. Nie je preto zvláštnosťou, že medzi členmi LMB boli, či sú nielen zapálení športoví otužilci a diaľkoví plavci, rovnako tiež bežci, turistí, vodáci, prívrženci silových a bojových športov, alebo jednoducho rekreační všestranní športovci. Určite však nerozhoduje počet úspechov a víťazstiev, ale snaha dokázať, že každý môže prekonať vlastnú nerozhodnosť a slabosť. Každá kategória otužilcov je niečím špecifická. Odráža schopnosti jednotlivca a požiadavky na jeho otužilosť i kondíciu a zároveň psychiku a vôľu. Krátkou charakteristikou každej kategórie chcem poukázať na špecifický spôsob prípravy v každej z nich. Použité prostriedky prípravy však vychádzajú z určitých subjektívnych ideálov, ktoré sa v praxi môžu meniť podľa konkrétnych potrieb otužilca.

Všeobecne môžeme rozdeliť otužilcov na 5 základných skupín:

#### *Začiatočník*

Každý, kto sa rozhodne začať s pravidelným otužovaním či priamo zimným plávaním musí zvážiť čo všetko táto športová aktivita vyžaduje a čo všetko bude musieť splniť pre úspešné zvládnutie niektorej plavby otužilcov.

- Okrem kondície je potrebné zohľadniť aktuálne zdravie, vek či predchádzajúce skúsenosti so športovým tréningom.
- Pravidelný tréning v otužovaní je záležitosť, ktorá si vyžaduje systematický a dlhodobý prístup, preto by sa mal každý adept otužovania venovať všeobecnej kondičnej príprave. Ak ide o mladšieho jednotlivca je potrebné brať na vedomie odporúčanie, aby osoby ktoré nedosiahli 14 rokov nepodstupovali plávanie v ľadovej vode, ale aby sa dôkladne venovali iným otužovacím metódam – cvičenie na čerstvom vzduchu, umývanie a sprchovanie sa studenou vodou. Podľa odborníkov

vo vekovej kategórii 15-18 rokov je možné začať aj s plávaním v otvorených vodách s nízkou teplotou no absolvovať trať merajúcu maximálne 100 m.<sup>12)</sup>

- Začiatočník v strednom a staršom veku by mal absolvovať okrem bežných lekárskech vyšetrení aj podrobnejšie – EKG, rozbor krvi a iné. Ak nemá dostatočnú kondíciu mal by voliť všeobecne rozvíjajúce aktivity najmä na rozvoj srdcovo-cievneho systému.
- Vo všetkých vekových kategóriách úplných začiatočníkov je žiadúce, aby pravidelne v rámci domáceho otužovania aplikovali studené sprchy (ráno alebo večer). Dôležité je sústavné plávanie v otvorených vodách aj po skončení letnej sezóny.
- Z hľadiska fyzických schopností je potrebné, aby sa svedomitý začiatočník zamerával na rozvoj kondičných schopností prostredníctvom cvikov kondičnej gymnastiky s dôrazom na precvičenie základných svalových skupín – pletenec horných a dolných končatín, chrbtové, hrudné a brušné svalstvo. Na tento účel sú vhodné cviky vykonávané s vlastnou hmotnosťou: kľuky, drepy, zhyby, extenzie trupu, sed-ľahy. V tejto súvislosti je vhodné absolvovať i tréningy tzv. otužileckej gymnastiky – základné kondičné cviky (s vlastnou telesnou hmotnosťou, alebo prírodnými závažiami – kamene, klady) vykonávané vonku za každého počasia. Kondične vyspelejší môžu využiť základné cviky s činkami: drepy, mŕtve ľahy, príľahy v predklone, tlaky v ľahu, tlaky v stoju.
- Posilňovací tréning by mal byť kombinovaný s aeróbnymi aktivitami – beh, turistika, plávanie, cyklistika, lyžovanie a kolektívne športové hry.

#### *Mierne pokročilý*

V tejto kategórii sú otužilci, ktorí už bez väčších problémov zvládajú menej náročné plavby zimného plávania v tečúcej vode do 500 – 750 m a v stojatej 250 – 300 m.

- Pokračuje v pravidelnom sprchovaní studenou vodou každý deň a v rámci kondičnej prípravy zintenzívňuje silový a aeróbný tréning.
- V posilňovacom tréningu zvyšuje intenzitu či už počtom opakovaní, hmotnosťou na činke či dĺžkou odpočinku medzi sériami
- Charakteristické je aktívne zúčastňovanie sa na otužileckých podujatiach a snaha o zlepšovanie plaveckej kondície a techniky. Zvyšuje objem plaveckého tréningu v bazéne a v otvorenej vode.

#### *Skúsený otužilec*

Túto kategóriu môžeme rozdeliť do dvoch skupín a to v závislosti od cieľa, ktorý chcú otužovaním dosiahnuť.

- Športový otužilec absolvuje podujatia s určenými pravidlami. Prevažne sa zameriava na zlepšovanie plaveckej kondície a techniky.
- Kondičný otužilec je schopný zaplávať v určenom limite stredne náročné až náročné plavby, neorientuje sa výlučne na plávanie za účelom úspešného zvládnutia súťaží v zimnom plávaní. Otužovanie chápe ako súčasť všeobecného budovania telesnej zdatnosti. Využíva na to širokú škálu aeróbnych a anaeróbných športových aktivít.

### **Špičkový otužilec a diaľkový plavec**

Je to asi najmenej početná skupina, pretože vyžaduje od jednotlivca viac ako priemerné otužilecké a plavecké schopnosti. Mám na mysli najmä zdatných plavcov, ktorí bývajú nezriedka aj úspešní v diaľkovom plávaní. Ide o republikových víťazov v športovom otužovaní a prebormníkov v prekonávaní takých extrémnych výziev ako je La Manche.

- Títo špecialisti podstupujú náročnú individuálnu plaveckú prípravu charakteristickú zvládnutím desiatok a stoviek kilometrov v bazénoch, riekach a jazerách.
- Využívajú prostriedky kondičnej prípravy zohľadňujúce špecifickosť plaveckého pohybu, preto nejeden absolvuje napríklad intenzívnu prípravu s využitím expanderov s ktorými imituje konkrétny plavecký štýl.

### **Veterán**

Výzorom „páni v rokoch“ no kondíciou a vitalitou prevyšujúci mnohých mladších. Dlhoroční otužilci, diaľkoví plavci a všestranní športovci majúci za sebou desiatky rokov všeobecného kondičného a špeciálneho otužileckého tréningu.

- Päťdesiatnici a šesťdesiatnici či ešte starší využívajú rokmi overené spôsoby udržania telesnej zdatnosti, ktorými sú pravidelné cvičenie a kilometre plávania, turistiky, cyklistiky resp. všetkého čo ich udržia vo forme.
- Rokmi nadobudnuté schopnosti a skúsenosti približujú tým menej skúseným. Nesnažia sa už o maximálne výkony, ale účinky z pohybu v ľadovej vode si doslova vychutnávajú.

K všeobecným metodickým usmerneniam patrí aj diferenciacia pobytu vo vode podľa výkonnosti otužilca.

### **Únosná doba pobytu jednotlivca vo vode danej teploty bez negatívnych následkov na organizmus<sup>13)</sup>**

Teplota vody	Plavec - začiatočník	Priemerne trénovaný diaľkový plavec	Intenzívne trénovaný otužilec
5 až 8 °C	10 min.	25 min.	40 min.
3 až 5 °C	5 min.	15 min.	30 min.
0 až 3 °C	3 min.	10 min.	20 min.

Vyššie spomenuté kategórie sa môžu samozrejme rôzne kombinovať. Pravidlom zostáva, že v žiadnej z nich sa otužilci nezaobídu bez dôkladnej otužileckej a kondičnej prípravy. Rámcové rozdelenie kategórií otužilcov, ktoré môžeme pozorovať takmer vo všetkých otužileckých oddieloch je potrebné akceptovať aj z dôvodu lepšej diferenciacie a aplikácie tréningovej záťaž bez zvyšovania prípadného rizika poškodenia zdravia. V oddieli LMB nájdeme zastúpené všetky kategórie. Hoci sa svojimi schopnosťami a cieľmi líšia, spolu vytvárajú symbiózu odzrkadľujúcu rozmanitosť v ponímaní otužovania či už ako športového odvetvia, alebo rekreačnej aktivity zameranej na zlepšenie telesnej zdatnosti.

## **6.2 TO VÁS BUDE ZAUJÍMAŤ**

Existuje veľa tém, ktoré sa vynárajú v súvislosti s tréningom otužovania, jeho zdravotným prínosom, ale i športom vo všeobecnosti. Nejasno majú mnohí v histórii či v praktických dôsledkoch na ľudský organizmus. Na ozrejenie týchto a mnohých iných zaujímavých otázok nám odpovedia niektorí z popredných členov LMB.

### **6.2.1 ŽIVOT S LEGENDÁRNYM PLAVCOM**

*Odpovedá Terézia Skovajsová.*

#### **1. Ako ste sa s Vladom spoznali?**

Samozrejme v plavárni Grössling.

#### **2. Imponoval Ti Vlado ako špičkový športovec?**

Už pred našim zoznámením som ho obdivovala ako plavca a športovca.

#### **3. Venovala si sa predtým športu?**

K vode som sa dostala už ako dieťa. Môj otec bol vodák a postavil si vlastný kajak, ba i plachetnicu. Od svojich 12 rokov som jazdila na plachetnici. V zimných mesiacoch bolo treba tiež niečo robiť, tak som chodila do Grösslingu, v tej dobe jedinej plavárne v Bratislave (1957-1962).

#### **4. Ako ovplyvňovala jeho športová kariéra rodinný život?**

Sobášili sme sa v roku 1962. Vlado bol na plavárni vždy ráno a večer. Medzitým opravoval pouličné osvetlenie. Noviny písali o jeho plaveckých úspechoch, ale bolo ho možné kedykoľvek stretnúť na ulici. Veľa cvičil a i to bol dôvod prečo si držal 13 rokov prvenstvo.

#### **5. Kedy ste sa obaja začali otužovať?**

Vlado začal otužovať v roku 1974, teda v tom období začal chodiť občas aj na preteky. S otužovaním sa individuálne zaoberal už skôr. Ja som sa k nemu pridala presne 15 marca v roku 1978.

#### **6. Kde ste sa otužovali?**

Na viacerých miestach, ale hlavne na Zlatých pieskoch v Bratislave

#### **7. Akým športom sa venoval Vlado okrem otužovania a plávania?**

K jeho obľúbeným činnostiam okrem plávania a otužovania patrila turistika.

#### **8. Viedli ste k otužovaniu aj vaše deti?**

Deti sme k samotnému otužovaniu nedostali, ale venovali sa športom pri ktorých museli byť otužilí. Dcéra trénovala synchronizované plávanie a obaja synovia boli vodáci – jeden sa upísal jachtingu a druhý rýchlostnej kanoistike.

### 9. Aký bol Vlado tréner?

V období rokov 1949-2000 sa každú sobotu a nedeľu venoval vyučovaniu tzv. základného plávania. Na hodine mával aj 20 detí. Zverencom sa venoval s trpezlivosťou a jeho „školou“ plávania prešlo množstvo budúcich plavcov aj iných športovcov. Vlado vlastne oficiálnym trénerom nikdy nebol, no vždy pomohol, ak ho o to požiadali. V určitom období na jeho tréningy chodilo veľa chlapcov a on im rozumel možno lepšie ako ich vlastní rodičia.

### 10. Čo bolo Vladove životné motto, resp. aké ľudské hodnoty vyznával?

Celým životom Vlada sprevádzala istá nórska modlitba, ktorú dostal napísanú, keď išiel na OH do Helsiniek v roku 1952.

(Text modlitby si môžete prečítať na strane 45 - pozn. autora)

## 6.2.2 PRÍNOS OTUŽOVANIA PRE ZDRAVIE

*Odpovedá MUDr. Jozef Makai*

### 1. Treba sa modernému človeku otužovať?

Moderný človek má málo pohybu a fyzickej námahy, často sa pohybuje v lete v klimatizovanom a v zime vo vyhrievanom prostredí, takže organizmus sa prispôsobí a spohodlnie. Dôsledkom je neschopnosť čeliť klimatickým výkyvom, slabá fyzická zdatnosť a psychická labilita.

### 2. Kedy môžeme začať otužovať?

S otužovaním môžeme začať v každom veku po dôkladnej lekárskej prehliadke postupne a sústavne. Najlepšie je začať v lete, pretože vtedy je predpoklad, že organizmus je dobre saturovaný vitamínmi, plnohodnotnou stravou a aj pohybom na voľnom vzduchu.

### 3. Čo sa deje v organizme, keď ho vystavíme chladu?

Organizmus vystavený chladu si vytvára aglutiníny ktoré mu pomáhajú čeliť a vyrovnávať sa s podchladením, tým sa zvyšuje jeho celková imunita nielen voči chladu, ale i voči infekciám. Trénovaním ciev chladom sa predlžuje ich elasticita, ktorá prirodzene klesá s pribúdajúcim vekom.

### 4. Ako vplýva otužovanie na prevenciu pred ochoreniami z nachladnutia?

Otužovaním sa zvyšuje prah infekcií vírusom a baktériám, navyše väčšina najmä vírusov je veľmi citlivá na zmeny teploty v kladnom aj zápornom zmysle. Otužilý organizmus sa vie vysporiadať s chladom, ale choroboplodné zárodky nie. Navyše vytvorené aglutiníny pomáhajú otužilému organizmu bojovať s možnou infekciou.

### 5. Môže byť otužilec chorý?

Každý, aj otužilec môže byť chorý. Otužilec sa však ľahšie a bez nutnosti používania podporných látok (ktoré majú okrem pozitívnych ale aj vedľajších nežiadúcich účinkov) dokáže „popasovať“ s možným ochorením. Ochorenie má navyše ľahší a rýchlejší priebeh.

### 6. Dajú sa bacily „vymraziť“?

Pravdaže sa dajú, lebo sú termolabilné, ale organizmus musí byť voči nim imúnny, čo sa dá dosiahnuť dlhodobým a sústavným otužovaním sa najmenej 2 roky. Samozrejme to závisí aj od veku, fyzickej kondície a celkového zdravotného stavu. Vymraziť sa dá len počiatočné štádium chorôb z prechladnutia a to chladovým podnetom bez zvýšenej fyzickej námahy.

### 7. Si najdlhšie otužujúci lekár na Slovensku, odporúčaš otužovanie aj pacientom?

Pravdaže áno, ale odozva je len chabá. Skôr nás ľudia obdivujú, ba niektorí i odsudzujú. Ľudia sú v tomto smere veľmi pohodlní.

### 8. Existujú vekové obmedzenia pri otužovaní?

Vekové obmedzenie neexistuje. No v detskom veku zbytočne nepredlžujeme pobyt v chlade, pretože detský organizmus ešte nemá dostatočne vytvorené termoregulačné mechanizmy. Naopak v pokročilejšom veku tieto schopnosti človek stráca, no sústavným tréningom je možné si ich uchovávať.

### 9. Ktoré faktory sú pri otužovaní rizikové?

Alkohol u športových otužiteľov jednoznačne znehodnocuje výkon. Pretože rozšírením periférnych ciev dochádza v studenej vode k nadmerným stratám tepla. Kombinácia alkoholu, endorfínov a adrenalínu vedie k zníženiu sebakritiky a k preceňovaniu sa, čo môže mať fatálne následky. Pri drogách je to podobné. I nikotín znehodnocuje účinok otužovania sa na periférne cievy.

### 10. Dá sa definovať kedy je už človek otužilý?

Táto definícia je veľmi ťažká. Závisí od trénovanosti, veku, životosprávy a samozrejme celkového zdravotného stavu človeka. Všeobecne sa predpokladá, že po zhruba dvojročnom sústavnom otužovaní sa je organizmus otužilý.

## 6.2.3 AKO PREPLÁVAŤ LA MANCHE

*Odpovedá Zoltán Makai.*

### 1. Kde je vlastne kanál La Manche?

Je to morská úžina medzi Francúzskom a Veľkou Britániou. Najužšie miesto je vzdušnou čiarou 33 km (Dover - Cap Griz Nez).

### 2. Čím je kanál La Manche zaujímavý pre plavcov?

Známy je ako plavecký Mount Everest. Obtiažnosť spočíva najmä v nevyspytateľnom počasí. Plavec musí zohľadňovať také vplyvy ako sú silné prúdy, odliv ktorý môže spôsobovať až 7 metrové vlny a v neposlednom rade i teplotu tunajšej morskej vody, ktorá sa pohybuje medzi 9-18 °C.

### 3. Čo treba zväziť pred rozhodnutím preplávať kanál La Manche?

Treba komplexne zhodnotiť všetky aspekty. Úspech plavca totiž závisí nielen od dôkladnej fyzickej a psychickej prípravy. Aj samotná príroda musí dopriať plavcovi podmienky na to, aby to mohol preplávať.

### 4. Je plávanie vo vodách kanála La Manche niečím špecifické?

Chladom, vzdialenosťou a pre našinca ešte slanou morskou vodou. Navyše plavec sa musí orientovať podľa navigačného pravidiela odkiaľ dostáva stravu a iontové nápoje.

### 5. Kondičná príprava plavca?

Vo všeobecnosti by mala byť kondičná príprava cieľená tak, aby bol plavec pripravený plávať bez prestávky viac ako 7 hodín. To však nie je všetko. Vzhľadom na nestálosť počasia musí byť fyzicky pripravený zvládnuť i trojnásobne viac.

### 6. Psychická a taktická príprava plavca?

Plavec musí byť pripravený na skutočnosť, že po 6-8 hodinách plavby je len v polovici trate. A až po tomto čase možno uvidí francúzsky breh, no len ako tenký pásik na obzore, ktorý sa nepribližuje ani po ďalších vysilujúcich hodinách plávania. Dokonca sa môže stať, že vo chvíli keď už dokáže rozpoznať ľudské postavy na pobreží príde odliv a jeho plavba sa predĺži o ďalšie 4 hodiny. Cieľ musí byť jasný - pristáť na druhom brehu a je jedno za aký čas.

### 7. Otuzilecká príprava?

Absolvovanie 750 metrových tratí na súťažiacich v zimnom plávaní každý týždeň je absolútne postačujúcim kritériom. No stane sa, že aj skúsení otuzilci môžu mať problémy.

### 8. Kvalifikácia na plavbu?

CSA – Channel swimming association vyžaduje pred plavbou mať absolvovanú aspoň 6-hodinovú plavbu v 16-18 °C vode. Je to súčasná prevencia po tragických udalostiach, ktoré si vyžiadali ľudské obete.

### 9. Aké sú pravidlá pri plávaní cez kanál La Manche?

Zo suchej zeme na suchu zem. Plavec musí bez dotyku niekoho iného sa po doplávani postaviť na suchú zem, alebo vyliezť na skalu za ktorou už nie je more. Kŕmenie z lode tiež prebieha bez dotyku. Buď sa podáva fľaška/pohár z podávača na dlhej palici, alebo sa tréner vykláňa z lode a podáva stravu plavcovi.

### 10. Aké osobnostné vlastnosti by mal mať plavec, plávajúci v La Manche?

Mala by to byť vyzretá cieľavedomá osobnosť, ktorá pozná dôvody prečo chce preplávať La Manche!

## 6.2.4 ŠPORTOVEC SA NESMIE VZDAŤ

*Odpovedá Tibor Kováčik.*

### 1. Kedy si začal so športom?

Venujem sa športu už od malička. Na základnej škole to boli hádzaná, futbal, basketbal. Venoval som sa i atletike a dosiahol som aj určité výsledky napr. na ME žiakov v Maďarsku 1. miesto v štafete a 7. miesto v skoku do diaľky.

### 2. Akým zdravotným problémom musíš čeliť?

Od roku 1991 mám problémy so srdcom (arytmia) a v roku 1995 mi voperovali kardio-stimulátor. Navyše od roku 1999 trpím diabetesom typu I a som na inzulíne.

### 3. Prečo si sa rozhodol otužovať?

Odmalička som mal rád studenú vodu. Pri spaní už asi od 15-tich rokov nepoužívam paplón, ale celý rok sa prikrývam iba dekou, alebo veľmi tenkou prikrývkou. Mám rád studený a čerstvý vzduch, veľmi zriedka mi je zima, proste mnohí mi hovoria, že mi v žilách prúdi horúca krv.

### 4. Aké faktory musíš zohľadniť pri plávaní v ľadovej vode ako diabetik?

Ako diabetik sa musím hlavne sústrediť na glykémiu pred, počas a po plávaní v ľadovej vode. Hodnotu cukru v krvi ovplyvňuje veľa faktorov (psychický aj fyzický stav), treba dbať na to aby diabetik bol oddýchnutý, zdravotne zdatný. Minimálne hodinu pred plávaním by mal skonzumovať ľahko stráviteľné jedlo. Priamo pred vstupom do vody je dobre si zmerať glykémiu a podľa toho si dať ešte nejakú „energetickú bombu“ s rýchlo rozpustným cukrom. Vo vode diabetik musí sledovať kedy je ten čas, keď sa začnú uvoľňovať endorfíny a vtedy je dôležité správne odhadnúť na aký dlhý čas ešte zostáva energia v tele. Po plávaní sa väčšinou hladina cukru znižuje, ale asi po hodine sa rýchlo začnú uvoľňovať nevyužitý cukry a potom je dôležité sa tzv. dopichnúť malým množstvom inzulínu.

### 5. Aké faktory musíš zohľadniť pri plávaní v ľadovej vode ako kardiak?

Ako kardiak treba takisto dbať na to, aby bol človek najmä oddýchnutý. Nie je vhodné pred plávaním piť napr. kávu s kofeínom, alebo nejaký energetický nápoj obsahujúci taurín a kofeín. Väčšina kardiakov má na danú diagnózu predpísané tabletky – dôležité je neza-budnúť si ich dať. Ako kardiak musím ešte dodať, že ľadová voda pre kardiakov pôsobí blahodarne. Je to kvôli striedaniu tepla so zimou, čím sa zlepšuje cirkulácia krvi v celom obehovom systéme a srdce sa tým posilňuje.

### 6. Odporúčaš otužovanie pre ľudí so zdravotnými ťažkosťami ako máš Ty?

Určite áno! Otužovanie nie je vhodné len pre zdravých a zdatných ľudí, ale aj pre ľudí trpiacich nejakými zdravotnými ťažkosťami. Je veľmi dôležité aby si človek veril, že to dokáže aj keď je chorý. Určite sa dá nájsť cesta k tomu, aby aj človek so zdravotnými ťažkosťami mohol otužovať, ale musí sa vždy o tom poradiť so svojim lekárom, ktorý ovláda problematiku otužovania a športu.

### 7. Aké sú tvoje najväčšie otužilecko-plavecké výkony?

Zúčastnil som sa na akcii na Dunaji z Viedne do Bratislavy v auguste 2006, kde som plával v štafete so Slováckmi aj Rakúšanmi. Čo sa týka otužovania, tak po niekoľkých rokoch si moje telo veľmi dobre zvyklo na ľadovú vodu a som schopný vydržať v takej vode aj 22min. Podarilo sa mi preplávať krížom Dunaj v Bratislave, v Štúrove či v Gabčíkove.

### 8. Si urastený chlap, nevyzeráš ako človek so zdravotnými problémami.

Moja výška je 183cm a hmotnosť 104kg. Som človek čo nevydrží bez fyzickej aktivity ani týždeň. V súčasnosti sa intenzívne venujem najmä volejbalu a samozrejme otužovaniu a plávaniu.

### 9. Ako vplýva šport na psychiku človeka so zdravotnými ťažkosťami?

Závisí to od konkrétneho človeka a jeho postoja k športu. Pre ľudí venujúcich sa dlhodobo športu je to veľmi uspokojujúci pocit, hlavne radosť z toho, že svoj voľný čas strávili v nejakej telocvični, alebo na ihrisku vonku a nie častou návštevou doktora kvôli nejakým zdravotným problémom. Fyzická aktivita veľmi dobre odbúrava stres, čo človek nabral počas ťažkého pracovného dňa. Pre chorého človeka je úžasný pocit zapojiť sa do hociktorej športovej aktivity, kde sú hlavne zdraví ľudia. Dáva mu to pocit neskutočnej slobody a zabudne pri tom na svoje zdravotné problémy, ktoré ho žiaľ sprevádzajú každý deň.

### 10. Čo ťa motivuje k pravidelnému tréningu a zlepšovaniu telesnej zdatnosti?

Fyzická aktivita je dôležitá pre človeka v každom veku. Zlepšuje sa tým fyzická zdatnosť a veľmi dobre vplýva na zdravotný stav človeka, pre celé obehové ústrojenstvo, posilňujú sa svaly, precvičujú sa pľúca a čistí to aj myseľ. Je dôležité nezanedbávať zlepšovanie a zdokonaľovanie telesnej zdatnosti, lebo každému roky pribúdajú a telo nám dáva najavo, že už nevládzeme toľko ako pred niekoľkými rokmi a udržiavanie sa v kondícii nám posúva túto hranicu.

## 6.2.5 AKO SASTAŤ OTUŽILCOM

Odpovedá Ladislav Pečenka

### 1. Kto sa môže stať otužilcom?

Prakticky každý. Výnimkou sú ľudia trpiaci závažnými ochoreniami, títo by sa mali najskôr informovať u lekára. Osobne si myslím, že deťom do 15 rokov by malo stačiť športovanie vo voľnej prírode a sprchovanie vlažnou vodou.

### 2. Čo treba zvážiť pred rozhodnutím začať s otužovaním?

Závisí to najmä od cieľa. Ak to má byť súčasť zdravého životného štýlu, tak je to v poriadku, ak to však niekto ide robiť len preto, že to je atraktívne a medializované (bude v televízii videný s Ľadovými Medveďmi) tak to nie je správne.

### 3. Ktoré základné metódy otužovania sú vhodné?

V podstate všetky, ale vyzdvihol by som najmä ranné sprchy. Môj osvedčený spôsob je denne ráno hneď z postele pod studenú vodu.

### 4. Ktoré aktivity sú najvhodnejšie ako doplnkové športy pre otužilca?

Predovšetkým športy vykonávané vo voľnej prírode - turistika, beh, horolezectvo, vodáctvo, cyklistika či potápanie. Dôležité sú i aktivity napomáhajúce napríklad rozvoju sily - posilňovanie.

### 5. Ako začať s plávaním v otvorených vodách?

Začať v lete a pokračovať do jesene. Na druhý rok začať v apríli a až druhú zimu absolvovať celú. Ale aj vtedy to nesiliť a v zimných mesiacoch byť vo vode len pár minút, podľa pocitov. Otužilecká odolnosť sa buduje niekoľko rokov a tento proces sa nemá uponáhľať.

### 6. Ako by mal vyzeráť vzorový tréning otužilca - začiatočníka?

Rozcvička v ľahkom odevu, po chvíli sa zoblieť, aby si telo privyklo na chlad a potom do vody. Po pár minútach (niektorým stačia sekundy) z vody von, osušiť, obliecť a absolvovať komplexnejšie cvičenie (bližšie konkretizované v publikácii Kondičné otužovanie – autor R. Hlatký).

### 7. Je dôležité dodržiavať pravidlá životosprávy?

Budem trochu tvrdý, ale ak niekto pije, fajčí, alebo vedie búrlivý nočný život, tak ten môže maximálne šliapať do pedálov stacionárneho bicykla niekde v teplúčku a nepliesť sa medzi skutočných otužilcov.

### 8. Čo nerobiť pred otužovaním?

Okrem vecí, ktoré sú uvedené vyššie je nezanedbateľná ešte jedna stránka. Pred každým pobytom v ľadovej vode je potrebná aspoň krátka psychická príprava. To znamená žiadne „chichichí“ a „chachachá“ a hneď skočiť do vody, ale postupne sa rozhybať, rozdýchať, vnútorne sa nabudiť a skoncentrovať.

### 9. Je otužovanie akceptované ako šport?

Bohužiaľ zatiaľ nie je. A ešte dlho potrvá, kým bude (ak vôbec niekedy bude). Hlavná príčina je v tom, že väčšina otužilcov uprednostňuje skôr exhibičný spôsob otužovania.

### 10. Ako sa motivovať k otužovaniu, plávaniu a športu všeobecne?

Ak je to životný štýl, nie je potrebná iná motivácia. Ak ide o skutočného športovca s chuťou súťažiť, tak motiváciou je snaha o zlepšenie dosiahnutého času, alebo umiestnenia. Prípadne prekonanie nejakej inej méty, napr. La Manche.

## 7 ZOZNAM REGISTROVANÝCH ČLENOV 2000-2009

Balázs Vojtech	Šelepáková Helena	Kováčik Tibor
Makai Jozef	Tevec Juraj	Urban Karol
Makai Zoltán	Rejtová Agneša	Bieliková Jana
Harčarik Milan	Andrejčák Ľubomír	Tvarožek Pavol
Babjak Martin	Dinka Pavol	Pláteník František
Babjaková Daniela	Sasák Jaromír	Vyhnálik Ján
Hagarová Mária	Sasáková Anna	Makaiová Helena
Hoták Peter	Krajčovič Roman	Makaiová Zuzana
Kirschner Alexander	Szemző Pavol	Hankart Lucien
Chudá Magdaléna	Ziman Milan	Kováčik Miroslav
Koporec Dušan	Nagy Tibor	Konštiak Pavol
Parcer Rudolf	Rusiňák Anton	Kadúch František
Skovajsová Terézia	Glézl Ladislav	Miközci Róbert
Skovajsa Vladimír	Korenčiak Peter	Csernák Aladár
Steyererová Eva	Hromádka Peter	Gazdík Ivan
Steyerer Róbert	Mináriková Barbora	Bartaloš Jozef
Šelepák Ján	Trnovec Rastislav	Hlatký Vladimír
Hrnčičík Ondrej	Pečenka Ladislav	Sámel Marek
Mináriková Erika	Rajter Ľubomír	Klimek Ľubomír
Trubač Marek	Slavčev Ivan	Kmeť Norbert
Gráfová Božena	Černák Tibor	Mlynárik Marian
Bartko Michal	Minárik Peter	Ceniga Ľudovít
Paštinský Cyril	Hlatký Radovan	Lakšú Vladimír
Šátor Ján	Srniec Ivan	Kovačič Vladimír
Šátorová Zita	Rakúsová Renáta	
Fulek Bohuslav	Brečka Stanislav	

(Aktualizované k 21. 9. 2009)

## 8 ĽADOVÉ MEDVEDE, MROŽE, TUČNIAKY A TULENE

Všetky menované živočíchy spája niekoľko spoločných črt. Ich život je spojený s vodou, v ktorej od malička plávajú, hrajú sa, lovia aj hynú. Významným spoločným prvkom je najmä to, že tieto živočíchy majú mimoriadnu odolnosť na chlad, pretože obývajú tie najchladnejšie kúty sveta a plávajú v tých najstudenších moriach. Preto nie je zahanbou, že práve oni sa stali klubovými ikonami pre viaceré oddiely otužilcov. Keďže Slovensko leží v miernom klimatickom pásme striedajú sa u nás štyri ročné obdobia, no po celý rok sa v rôznych kútoch našej krajiny združujú skupiny chladu odolných jednotlivcov, ktorí podľa vzoru svojich zvieracích vzorov zocelujú svoje telo v studených vodách riek, jazier a vodných nádrží.

Okrem oddielu LMB, ktorý vznikol ako prvý svojho druhu v novodobej histórii Slovenska existuje viacero zoskupení, ktoré majú svoje obľúbené tréningové miesta a mnohé z nich usporadúvajú podujatia pre ostatných otužilcov z iných oddielov.

V krátkosti si spomeňme doposiaľ známe oddiely a kluby združujúce otužilcov po celom Slovensku, ktoré sa nechali inšpirovať oddielom LMB.

### *Slovenské ľadové medvede – Polar Bears Slovakia*

*Charakteristika:* Organizujú svoje aktivity v rôznych častiach Slovenska. Vznik tohto občianskeho združenia sa datuje od 16. 10. 2006. Prvou akciou bola Otužilecká 24-hodinovka, podstatou ktorej bolo vytvorenie rekordu v zimnom plávaní. Otužilci z tohto združenia sa zúčastnili aj Svetového šampionátu v zimnom plávaní v štýle prsia.

*Tréningové miesto:* jazero Draždiak (Bratislava-Petržalka), jazero Zlaté piesky (Bratislava-Nové mesto)

*Predstavitelia:* P. Dinka, P. Hoták.

### *Klub otužilcov Piešťany*

*Charakteristika:* Zimné plávanie a otužovanie má v tomto meste pomerne dlhú tradíciu. Tradičnými podujatiami ktoré organizujú je decembrové preplávanie vo Váhu v blízkosti hotela Magnólia, ktorý je aj tamojším sponzorom otužileckých stretnutí. Nemenej známou je tzv. Kevanova 100-ka usporiadaná vždy na počesť narodenín najstaršieho slovenského otužilca Karola Kevana.

*Tréningové miesto:* Váh

*Predstavitelia:* M. Valo, K. Kevan.

### *Klub zimného plávania - Kolárovske mrože*

*Charakteristika:* Hoci menej početní no nie neaktívni sú otužilci z Kolárova, ktorí sa najskôr zúčastňovali podujatí organizovanými LMB, aby neskôr sami zorganizovali v roku 2005 zimné plávanie v kryhami zaplnenom Váhu.

*Tréningové miesto:* Váh

*Predstavitelia:* K. Huszár

### **Klub otužilcov a priateľov zimného plávania – Tučniaky Žilina**

*Charakteristika:* Skupina otužilcov sa začala formovať v roku 2004. Popri tréningoch na rôznych miestach zorganizovali žilinskí otužilci verejné podujatie v rieke Váh pod hradom Strečno.

*Tréningové miesto:* Vodné dielo Žilina

*Predstavitelia:* J. Repčík

### **Ľadové medvede Topoľčany**

*Charakteristika:* Organizovaná skupina otužilcov v tejto oblasti sa prvýkrát výraznejšie prezentovala v roku 2003, keď usporiadala podujatie zimného plávania v priehrade pri obci Nemečky. Toto podujatie sa stalo prvým na začiatku každej otužileckej sezóny.

*Predstavitelia:* J. Ruman

### **Ľadové medvede Bánovce nad Bebravou**

*Charakteristika:* Širokú členskú základňu predstavili otužilci z Bánoviec a Brezolúp prvýkrát v roku 2007, keď na podujatí v Nemečkách tvorili viac ako tretinu zo všetkých zúčastnených otužilcov z rôznych slovenských klubov.

*Tréningové miesto:* priehrada Prusy

*Predstavitelia:* M. Lauš

### **Banskobystrickí otužilci**

*Charakteristika:* Hoci otužilci z tejto oblasti nemajú vytvorený zjednotený otužilecký oddiel, pravidelne usporiadávajú podujatia v rámci otužileckej sezóny v Šalkovej, Motyčkách či Šachtíčkách.

*Predstavitelia:* D. Poláček, M. Bukovčan, B. Pažáková

### **Košické tulene**

*Charakteristika:* Skupinka východoslovenských otužilcov sa začala spontánne vytvárať a spoločne trénovať približne v roku 2003.

*Tréningové miesto:* jazero pri Sídlisku nad jazerom (Košice).

*Predstavitelia:* M. Jaroš

## 9 NAMIESTO ZÁVERU

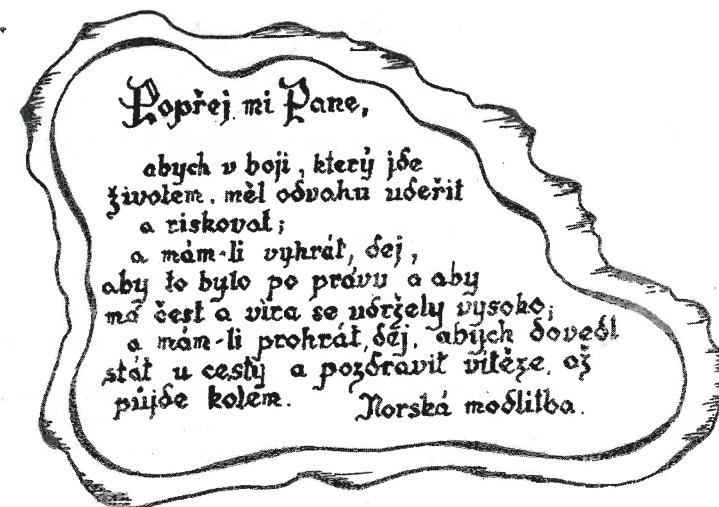
Vladimír SKOVAJSA, zasl. majster športu

Karadžičova 27, 811 08 BRATISLAVA

### NÁSOBILKA OTUŽILCOV ĎALEKOPLAVCOV

1. Húževnosť
2. Vytrvalosť
3. Čestnosť
4. Kamarátstvo
5. Vedieť sa deliť s ostatnými o radosť z úspechov

„Keď toto každý splní, bude z kremeňa a kolektív z kvádrov. Potom ľahko splníte všetky úlohy a víťazstvo v športe bude na dosah ruky!“



## 10 BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY

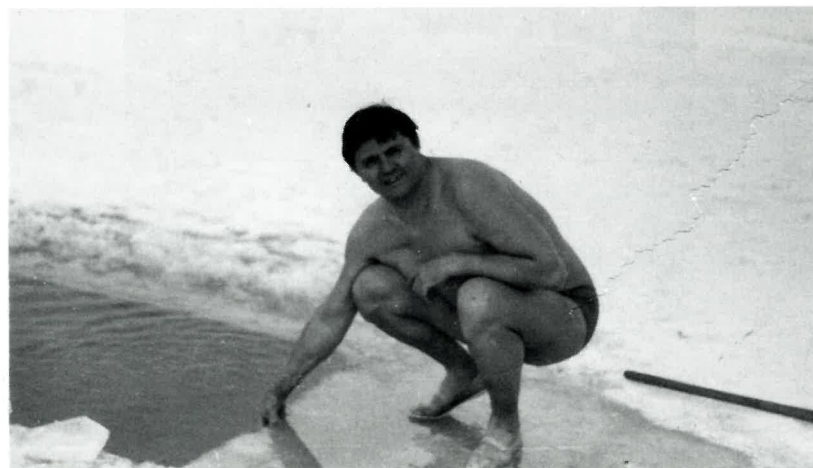
- <sup>1)</sup> PERÚTKA, Jaromír; MAREK, Jaroslav; GREXA, Ján; KÖSSL, Jiří; REITMAYER, Ladislav: Dejiny telesnej kultúry. Bratislava: SPN 1985, str. 31
- <sup>2)</sup> Tamtiež, str. 32
- <sup>3)</sup> Tamtiež, str. 27
- <sup>4)</sup> MAKAI, Jozef: Dejiny otužovania na Slovensku. rukopis bez datovania, [www.ladovemedvede.sk/download.php](http://www.ladovemedvede.sk/download.php) (citované 04.08.2009)
- <sup>5)</sup> PERÚTKA, Jaromír et al.: Malá encyklopédia telesnej výchovy a športu. Bratislava: Šport 1987, str. 486
- <sup>6)</sup> Legenda z bazénu: In: Štart 1981, č. 1, roč. XXVI, str. 7
- <sup>7)</sup> HUDEČEK, Ivan; MAKAI, Zoltán: Cesta Davida Čecha přes Kanál La Manche 2004. Opava: Ing. Václav Čech v spolupráci s Via Alta 2005, str. 8
- <sup>8)</sup> Tamtiež, str. 54
- <sup>9)</sup> Tamtiež, str. 52-53
- <sup>10)</sup> GAŽO, Mikuláš; HOLČÍK, Štefan; ZINSER, Oto: Bratislava pred sto rokmi a dnes. Bratislava: Albert Marenčin -Vydavateľstvo PT 2003, ISBN 80-88912-45-8, str. 68-70
- <sup>11)</sup> VENCLOVSKÝ, František: La Manche – můj osud. Praha: Naše vojsko 1974, str. 44
- <sup>12)</sup> ZEMAN, Václav: Adaptace na chlad u člověka. Praha: Galen 2006, str. 29
- <sup>13)</sup> Diaľkové plávanie. Bratislava: TJ Slavín Bratislava a KDP SÚV ČSZTV 1977, str. 16

## FOTOPRÍLOHA

### ZAČIATKY ORGANIZOVANÉHO OTUŽOVANIA NA SLOVENSKU



*Polohová štafeta 4x100 m (Viedeň 1956) – zľava Frič, Samuhel, Bačik a Skovajsa. V. Skovajsa v čase plaveckej kariéry úspešne „viril“ vodu v umelých bazénoch...*



*...neskôr ako skalný otužilec dával prednosť prírodným ľadovým kúpeľom.*





Skovajsa v „šiku“ so známymi postavami otužovania v bývalom Československu: (zľava) F. Venclovským, J. Pokrovským a L. Nicekom.



O. Liška krstí ľadovou vodou T. Skovajsovi.

## MY SA ZIMY NEBOJÍME



Ľadové medvede v čase vzniku na jazere Kuchajda.



Ženská zostava v prvých rokoch fungovania oddielu.



Početné rady otužilcov aj s klubovými tričkami v roku 2003 pri Devíne.



*Nástup pod mostom Márie Valérie v Štúrove v roku 2004.*



*Plávanie v Senci v roku 2004 doplnili pôsobivé zimné kulisy.*



*Členovia LMB reprezentujúci v rámci Českého pohára v zimnom plávaní TJ Lokomotivu Brno, na súťaži v Brne v roku 2004.*



*L. Pečenka a T. Csernák po úspešnom plávaní v Dunaji na trase Štúrovo-Ostrihom-Štúrovo v roku 2005.*



*Snímka z vody. C. Paštinský pláva v rieke Morava (2005).*



*M. Babjak a jeho spev patrili ku koloritu otužileckých podujatí. Na snímke tréning v septembri 2005 na Zlatých pieskoch.*



*T. Csernák a Z. Makai pred plavbou z Viedne do Bratislavy (2006).*



*Otužilci na tradičnej Kevanovej stovke v Piešťanoch (2006).*



*(v popredí sprava) M. Harčarik, J. Makai a R. Mikóczy v čele otužilcov pred plávaním v centre Bratislavy (2007).*



*Na kompe cez rieku Morava v prvý deň Nového roku 2008, na podujatí v Záhorskej Vsi pri príležitosti vstupu SR do Schengenu.*



*Nástup na poslednej otužileckej akcii v sezóne (Gabčíkovo 2009).*



*J. Bartáloš a T. Kováčik v Senci na Trojkráľovom kúpaní (2009).*



*T. Csernák a legenda vodného motorizmu Jozef Zsoldos.*



*Registráciu účastníkov otužileckých podujatí trpezlivo vykonáva „Ica“ Makaiová (na snímke s dcérou autora).*



*Maskot oddielu sprevádzajúci členov na všetkých podujatiach.*



*R. Hlatký počas prednášky v MC Budatko na tému Otužovanie detí.*



*Komplexná kondično-otužilecká príprava je dôležitá. Najlepšia motivácia je sparingpartner. R. Hlatký (vľavo) pri tréningu s kondičným kulturistom, boxerom a plavcom R. Matičom.*



*Trénovať sa dá aj individuálne. Kondičný otužilec V. Hlatký v príprave na otužileckú sezónu - otužilecká gymnastika (na snímke s vyše 40 kg kameňom) a sprchovanie so studenou vodou.*

## OTUŽILCI A MÉDIÁ



*V. Skovajsa pre dobový rozhlas.*



*J. Makai pre Slovenskú televíziu.*



*T. Csernák pre rádio Viva.*



*I. Gazdík pre televíziu Markíza.*



*R. Hlatký pre televíziu TA3.*



*V. Hlatký pre Českou tiskovou kancelář.*

## TROCHU ĽADOVÉHO HUMORU



*Ľad vraj neobsahuje kalórie.*



*Žeby nový zimný šport?*



*Príbuzná Deda Mráza v plnom nasadení.*

## ĽADOVÉ MEDVEDE BRATISLAVA A LA MANCHE



*Logo, ktoré môžu nosiť len úspešní plavci cez kanál.*



*Z. Makai na doverskej pláži - veľký chlap má veľké ciele*

## ZAUJÍMAVOST

# La Manche preplával za jedenást' hodin

„Pre mňa to bola obrovská výzva. Na konci som si uvedomil, že som prekročil sám seba. Ten krásny pocit sa nedá opísať slovami.“



Za posledných päť dní je prázdná Markiza...  
**„NATIERAME SA LANOLINOM, ABY PRI PLÁVANÍ NEVZNIKY NA TELE ODREKNÍ.“**  
 ...

TAKÉTO OKUPANIE STOJI 300-TISÍC KORÚN, K TOMU TREBA PRIPOČITAŤ PRÍPRAVU.“

**Cherovník výprav:**  
 ...  
**Jiří Sedláček, prezident**  
 ...  
**Vizitka**  
 ...



Ladislav Pečenka a Ivan Gazdik v príprave na La Manche 2009 (na snímkach po plávaní v novobanskom Tajchu).

Jeden z mnohých článkov o úspešnom pokuse v tlačných periodikách (časopis Markiza č.34/2002).



Lacov hrdinský, no žiaľ neúspešný súboj so svetoznáмым kanálom.



Štáfgeta LMB v roku 2003: zľava – L. Pečenka, T. Cserník, P. Dinka, E. Steyererová (kľachiaca), J. Makai, R. Steyerer, A. Kirschner.



Ivan rútiaci sa na francúzske pobrežie.

## **OBSAH**

<b>1</b>	<b>HISTÓRIA OTUŽOVANIA</b>	<b>5</b>
1.1	Už v starom Grécku...	5
1.2	Otužovanie v Československu	6
1.3	Otužovanie v Slovenskej republike po roku 1993	7
<b>2</b>	<b>VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI LMB</b>	<b>9</b>
2.1	Vladimír Skovajsa - nestor otužovania na Slovensku	9
2.2	Jozef Makai - prvý predseda LMB a propagátor otužovania	11
2.3	Zoltán Makai - najúspešnejší otužilec a diaľkový plavec	12
2.4	Martin Babjak - najpopulárnejší otužilec	13
2.5	Karol Kevan - najstarší aktívny otužilec	14
<b>3</b>	<b>ĽADOVÉ MEDVEDE CEZ LA MANCHE</b>	<b>15</b>
3.1	Prvý Slováč z Doveru do Cap-Griz-Nez (2002)	15
3.2	Sedem statočných (2003)	17
3.3	Duet Ľadových Medved'ov (2009)	19
<b>4</b>	<b>ĽADOVÉ MEDVEDE V SLOVENSKÝCH VODÁCH</b>	<b>26</b>
4.1	Najznámejšie podujatia v histórii oddielu LMB	26
4.2	Zoznam miest, kde uskutočnili LMB otužilecké podujatia	29
<b>5</b>	<b>ORGANIZOVANIE A PREZENTÁCIA OTUŽOVANIA</b>	<b>31</b>
<b>6</b>	<b>AKO SA STAŤ ĽADOVÝM MEDVEĎOM</b>	<b>32</b>
6.1	Otužilecká a kondičná príprava	32
6.2	To vás bude zaujímať	35
6.2.1	Život s legendárnym plavcom	35
6.2.2	Prínos otužovania pre zdravie	36
6.2.3	Ako preplávať La Manche	37
6.2.4	Športovec sa nesmie vzdať	39
6.2.5	Ako sa stať otužilcom	40
<b>7</b>	<b>ZOZNAM REGISTROVANÝCH ČLENOV 2000 - 2009</b>	<b>42</b>
<b>8</b>	<b>MEDVEDE, TUČNIAKY, MROŽE A TULENE NA SLOVENSKU</b>	<b>43</b>
<b>9</b>	<b>NAMIESTO ZÁVERU</b>	<b>45</b>
<b>10</b>	<b>BIBLIOGRAFICKÉ ODKAZY</b>	<b>46</b>
	<b>FOTOPRÍLOHA</b>	