



noviny občanov Vavrečky

Vavrečník

Číslo 3/2022

Prečítajte si

2 uznesenie **3** Slovesné leto **5** Škola **10** Škôlka **14** Bicykel **19** Futbal

Príhovor starostu

Vážení občania,

čas plynie neúprosne aj v mojom prípade. Končí volebné obdobie a je čas, aby som dokázal túto skutočnosť prijať. Rozhodol som sa ďalej nekandidovať, nebudem tu riešiť predvolebnú kampaň. Zamýšľam sa ale, či som urobil všetko, čo som vedel. Nebudem písať, čo sa za môjho starostovania urobilo. Dávam si skôr otázku: „Mohol som viac?“ Možno áno, ale nie vždy sa to kvôli rôznym okolnostiam dá. Pokiaľ chodíme s otvorenými očami, je vidieť kus roboty celého vedenia obce. Nejdem vymenúvať čo, len vyslovujem veľké „ďakujem“:

- Obecnému zastupiteľstvu za ich podporu a dobrý prístup k prospešným veciam.
- pracovníkom Obecného úradu, ktorí mi boli veľmi nápomocní hlavne v mojich začiatkoch
- p. riaditeľke a všetkým zamestnancom školy a škôlky za ich prístup pri výchove našich detí
- ďakujem všetkým športovcom za reprezentáciu obce, či už na lokálnej alebo zahraničnej báze
- ďakujem všetkým podnikateľom, ktorí veľkou mierou prispeli k organizácii a uskutočneniu obecných akcií
- ďakujem OZ Vavrečské labute a všetkým, ktorí svojimi nápadmi a budovaním relaxačných zón výraznou mierou prispeli k skvalitneniu života v našej obci
- ďakujem všetkým dôchodcom, vždy povzbudili svojou múdrosťou a skúsenosťami
- veľká vďaka aj vám všetkým, ktorí ste ma podporovali, či už radou, povzbudením, morálnou podporou, ktorí mi vyslovili dôveru a chceli, aby som ešte kandidoval. Veľmi si to vážim, to je pre mňa informácia, že som tu nebol zbytočný.

Kandidáti na starostu obce predstavili svoje programy, všetkým držím palce, aby v prípade zvolenia programy naplnili činmi. Vavrečka žije a rozrastá sa. Keď som nastúpil do funkcie, mala 1425 obyvateľov, teraz má 1691, to znamená, že Vavrečka je mladá, dynamická dedina, vekový priemer je 33 rokov. Množstvo rôznych požiadaviek, nárokov, pripomienok, ale aj veľa šikovných rúk a ochoty.

Viem, že jeden človek to neovplyvní, ale môže posunúť do okolia pozitívny impulz – buďme k sebe tolerantní, nápomocní, menej závistliví, neposudzujme... Viac sa usmievajme, úsmev a milé slovo lieči. Ako povedal Nikola Tesla: „Každý z nás je iba časť celku a všetci sme jeden“. Ak budeme komunita, v ktorej má každý svoje miesto, obec bude prosperovať.

Na záver by som vám chcel popriať hlavne zdravie, rodinný pokoj, veľa dobrých skutkov a priateľov.

Peter Kružel

Keď je pohyb a decká celoživotná láska...

... tak sa vyplavuje množstvo endorfínu, pozitívnej energie, veľa humorných, ale aj poučných zážitkov, nuda ani náhodou nie je na programe a zdravý životný štýl je ako bonus. Lebo to príde akosi pomaličky, nenápadne, ale hlavne nenásilne. Pretože vás zážitky, skúsenosti a vedomosti, ktoré pri takýchto láskach získate, nepustia. Ste jednoducho nútení byť prirodzeným vzorom, koučom, ktorý má v stravovaní, zdravom pohybe i samotnom správaní k iným jasno. **Rasťo Poláčik** je športovec, veľmi miluje decká, akékoľvek (nielen svojho syna), ale predovšetkým vždy vysmiaty, dobre naladený chlap.

- Rasťo, ty miluješ pohyb – to aj vidieť, ako to bolo na začiatku, kto ťa naviedol a vlastne aký šport máš najradšej a prečo?

Ja som odjakživa chcel robiť niečo s pohybom, no nevedel som čo. Ani sa rozhodnúť, ani nemal kto poradiť a hlavne, ja som bol v škole veľmi nespokojný chlapčisko, taký bojko. Málokedy som vytrčal z radu. Až na vojne som sa zmenil, vojna zo mňa urobila chlapa. Pohyb, myslím ten športový, dynamický, mi stále vrtal v hlave. Ale bolo treba postaviť dom, tak som robil ako murár, aj po zahraničí a na zdravý pohyb nebol čas. Ale gény nezaprieš, veď otec ešte aj v tomto veku rád krepčí, stále sa potrebuje hýbať. Počas materskej, lebo s manželkou sme sa dohodli, keď sa narodil syn, že na materskej zostávam ja, som

si urobil masérsky kurz. Ale stále som nebol spokojný, stále mi niečo chýbalo, ten pohyb. Aký? Kde? Skúšal som rôzne rytmické cvičenia, jogu, ale nebolo to pre mňa to pravé. Až raz som bol v Banskej Bystrici, do oka mi padol plagát „Taebo cvičenie“. Skúsil som a, chytilo ma to. Rytmika, dynamika, tanec, sila. Povedal som si: Paráda!

- Začal si cvičiť, bol veľký záujem a... zo stavebného robotníka sa stal športový kouč.

Nie. Tak nie. Najprv všetky kurzy, školy, skúšky v Prahe, certifikát. A potom som začal cvičiť Taebo aj pre iných. Najprv som sa presúval z miesta na miesto, až neskôr som si vybudoval vlastné stále štúdio. Nie je to také jednoduché ako sa zdá. Ale, výsledok je ten, že robím v živote to, čo ma vždy bavilo a stále veľmi baví.

- a čo Spart'an? Viem, že si bol, že si zvládol, aj napriek vlastným obavám, že nezvládneš 50 km beh... Ako sa to vlastne prihodilo?

Vždy sa mi páčil beh v prírode, nie po asfalte. A k tomu rôzne prekážky, silové, balančné, lezecké, ako to sklbiť, aby to telo zvládlo. A vlastne vyskúšať si, či to telo dá aj v takomto veku. Na Spart'anovi sa mi páči hlavne to, že si môžeš kategóriu zvoliť, v ktorej chceš pretekať, podľa záťaže. Zvolíš si či 5km a 20 prekážok rôzneho charakteru, 10 km a 25 prekážok, alebo 20 km a 30 prekážok. Pravidlo je, že ak prekážku nezvládneš na prvý pokus, máš trest 30 angličákov. Jasné, že som začínal na piatich kilometroch. Dá sa to kombinovať, že prvý deň dáš 20 km a druhý deň doobeda 10 km, poobede 5 km. Zbieraš medailu Trifecta, ktorá sa skladá z jednotlivých kusov. Všimol som si, že aj napriek tomu, že beh som nijak zvlášť netrénoval, vyrovnal som sa bežcom, ktorí túto disciplínu cielene každodenne trénujú. Telo si pamätá, že cvičí kardio, že mu celý život dávaš fyzickú záťaž. Tento rok som skúsil 50 km a vyšlo to. Zvládol som.

- máš rád výzvy, súťaže, záťaž, či nevieš oddychovať?

Nie, nie. Ja pri tom oddychujem. Naozaj. Beh si naozaj užívam. Zažívam prírodu, duševnú pohodu,



nabijem sa energiou, adrenalín na prekážkach a navyše som získal priateľov, partiu. Veď to sú výlety s deťmi, rodičmi. Sadneme do áut (naposledy sme boli Slávo, Ferko Vojtechovský, ja a decká), tie tiež pretekali Spart'anu. A zvládli. Tie spoločné zážitky sú najviac. Veselé až komické situácie, ktoré sa stanú, sú bonusom. Keď sme boli pretekať v Šamoríne, nikto z účastníkov sa nekúpal, bolo chladno, len my sme nasákali aj s deckami do Dunaja. Všetci na nás pozerali ako na bláznov, až po informácii, že sme z Oravy, pochopili.

- tvoje aktivity smerujú aj na decká, organizuješ v lete veľmi zaujímavé tábory pre deti, čo sa nudíš, či?

Tak v štúdiu sa dá veľa ponúknuť aj pre deti. A prečo ich nenauciť v tejto lenivej, počítačovej dobe používať vlastné telo na to, na čo bolo stvorené – na pohyb. A prečo pohyb neposunúť do ďalšieho levelu – do prírody. Všimol som si, ešte počas pandémie, že decká nie je ťažké namotivovať. Keď sme s partiou nad dedinou budovali bazén na otužovanie, boli tam s nami aj naše deti. Pomáhali ako sa dalo. Niektoré práce sme dokonca nechali celkom na nich, nech rozhodnú ako to spravia. Tri muchy jednou ranou – mali sme ich pod dozorom, pomáhali na projekte, zároveň sa naučili manuálnej stavebnej činnosti. A pridali sa aj ďalšie decká, jednoducho prišli a pridali sa. A vtedy ma napadlo, veď ja som na týchto lúčach strávil detstvo. Žiadna nuda, žiadne internetové zábavy, reálna živá hra v prírode. Ponúknuť deťom pobyt v prírode ako skauti. Naučiť ich, aký má pre človeka zdravé životné prostredie význam, ako ho chrániť, zároveň využiť všetko to dobré, čo ponúka.

- napadlo ťa, že v tejto oblasti je pri vzdelávaní diera...

Nie, tak to nemyslím. Ale je diametrálne odlišné deti učiť v lavici teóriu alebo ich zobrať do prírody a všetko reálne vidieť, skúsiť, oživiť liečivé bylinky, postaviť mostík cez potok, vyliezť na vysoký kopec, vyčistiť studničku a veľa iných aktivít. A navyše, veľmi chcem, (nielen ja), aby deti mali možnosť to zažiť tak ako my. Aby sme ich to naučili. Vnímať, zdravo využívať a chrániť tú krásu, ktorá je tu pre nás. Svet sa rýchlo mení, to, čo sme mali my ako samozrejmú, je dnes už dávno fuč. Kto im to ukáže, keď nie my? Skúsil som už vlani cez prázdniny zobrať decká na celodenné pobyty do prírody. A vyšlo to. Ani sa im domov nechcelo.

- nie je to čudné, že berieš cudzie deti, veď niektorí rodičia si nevedia poradiť so svojimi vlastnými, dôverujú ti vôbec?

S tou dôverou je to tak, na jednej strane - niekedy je to aj východisko z núdze, veď cez prázdniny sú rodičia v robote a deti samé doma. Čiže príjemné oživenie, taký tábor. A na druhej strane, najlepším imidžom je váš vlastný život. To je najlepšia reklama. Čiže áno, chvalabohu, dôverujú mi. Dokonca tak, že záujem je veľký a robil som niekoľko týždňových turnusov. So správaním detí nie sú problémy. Celý



týždeň je plný rôznych aktivít, nie je čas na somariny. Decká si dokážu pomáhať, nechám ich, aby sa samé rozhodli, čo zo športových aktivít zvládnu, čo nie. Nikoho nenútim. V prírode sme za každého počasia, čiže najprv turistika, obed, buď kolobežky, plávanie, opekačka, silové cvičenia v štúdiu, niekedy aj vankúšová vojna a chlapecká pasovačka, podľa toho, aká situácia je. Vo Vavrečke máme hneď tri krásne a nie dlhé chodníky na prechádzky a ďalšie aktivity: vodopády nad dedinou, otužovanie, kontakt so zvieratami, zbieranie liečivých bylín, včely. Druhý je smer od Lurdskej kapličky ku svätému Šarbelovi, včelín Ferka Kasana, lanová Tarzania, ktorú postavil bývalý starosta Pavol Holmík a tretia trasa je prechádzka ku ziplinovej dráhe, ktorú vybudoval Igor Hurák, tam je možnosť zažiť športovú streľbu zo vzduchovky. A množstvo ďalších krásnych miest v okolí. Veľa sa naučia z praktických vecí, musia si odnieť batohy, zodpovedne si zabaliť, čo im treba, zbytočnosti sú váha navyše, správny odev, obuv, pitný režim, zodpovednosť, odvaha, kondička, zlepšenie pohybových zručností. Ak sa zjavia nejakí loptoši, zadám úlohu: „Ty dnes pomáhaš najmenšiemu, zodpovedáš za disciplínu!“ A je po probléme. Nemá čas, lebo má prácu navyše. Neriešim ani výber stravy, dnes máme všetci toto a hotovo. A zvykli si, nevyberajú.

- ty si nielen pozitívny, ale hlavne veľmi kreatívny, čo plánuješ alebo vymýšľaš do budúcnosti?

Ja si neplánujem, hovorím tomu tak, že si plním sny. Príde nápad, motá sa v hlave a skôr alebo neskôr príde aj ten správny čas uskutočniť ho. Takmer všetko, čo som si prial sa mi splnilo. Teraz sa mi naháňa v hlave vybudovanie lanovej dráhy a ďalších pohybových atrakcií pri bazéne na otužo-

vanie. Máme takú predstavu so Slávom, Ferkom a ostatnými chlapmi, že by bola nižšie, bezpečnejšie nad zemou, aby fungovala aj pre mladšie deti.

- odkiaľ financie, alebo akú predstavu máš, že aký prínos bude z toho pre teba, pre ostatných staviteľov?

(smiech ...) Slávo má také perfektné heslo už odvtedy, ako sme začali budovať otužovací bazén, mne sa veľmi páči, tak sa s ním riadim: „Keď nezarobíš, aspoň sa narobíš!“

Ani neviem, čo v dnešnej materiálnej dobe na záver napísať. Snáď len toľko, že bodaj by mala naša obec ešte viac takýchto pozitívnych, inšpiratívnych „bláznov“, ktorí vymýšľajú a budujú pre všetkých.

(i.h.)

KVETY

Muškáty, letničky, hortenzie, ruže i slnečnice....

ale aj strohé trávy a kríky sú srdečnou pozvánkou do príbytkov vo Vavrečke. Nedá sa nevšimnúť si toľkú krásu. Do slova a do písmena platí, že „jedna krajšia ako druhá“, veď stačí sa len po Vavrečke poprechádzať a máte pocit, akoby ste navštívili botanickú záhradu. Tak sme sa poprechádzali a pofotili, aby sa potešili všetci. Je nám ľúto, že nemôžeme uverejniť všetky krásne balkóny, predzáhradky, to by bolo na knihu. A tak ako



vlani, aj tento rok odmeníme všetkých majiteľov uverejnených fotografií malým darčekom. Tešíme sa, že tešíte.









Škôlka

OTVÁRA SA BRÁNA, V NEJ JE „ŠKÔLKA“ ZNÁMA!

AKO ZVLÁDNUŤ ADAPTÁCIU DETÍ V MATERSKEJ ŠKOLE

Proces nástupu dieťaťa do materskej školy predstavuje na pohľad jednoduchú etapu ľudského života. Keď sa v nej však ocitnete so svojím dieťaťom vy a každé ráno vám ho musí učiteľka v absolútnom amoku vytrhnúť z náručia, zrazu pochopíte, že nejde len o takú zanedbateľnú záležitosť.

Napriek maximálnej snahe učiteliek, dieťa nemôže pociťovať v škôlke rovnaký komfort v porovnaní so starostlivosťou, ktorý mu poskytuje matka. Učitelia sa stávajú druhými rodičmi 10 - 20 detí a ich pozornosť práve tomu vášmu dieťaťu je, pochopiteľne, obmedzená. Rodičia, ale i deti môžu prežívať stavy úzkosti z tejto separácie. Mamy, rovnako ako deti, prežívajú toto odlúčenie ťažko. Mali by sa s tým však čo najskôr vyrovnat'. Čím menej pochybností a neistoty uvidia deti v očiach rodičov, tým jednoduchšie sa budú novej situácii prispôsobovať.

To akým spôsobom a či sa vôbec vaše dieťa prispôsobí novému prostrediu, závisí od mnohých faktorov. Dôležitú rolu zohráva vek, povaha dieťaťa, jeho osobnosť, ale aj samotní rodičia. Veľmi dôležitá je kooperácia dieťaťa, rodiča a učiteľa, aby túto fázu zvládli všetci na výbornú.

Čo robiť pred nástupom do škôlky.

Práve rodičia môžu cielenou prípravou veľmi uľahčiť nástup detičiek do materskej školy. Nájdite si preto čas a pokúste sa vyskúšať naše odporúčania v praxi, aby ste eliminovali úzkosť dieťaťa z neistoty, čo ho v škôlke čaká.

Rady pre rodičov:

Čo najviac sa s dieťaťom pred začiatkom škôlky rozprávajte o tom, prečo je škôlka pre detičky dôležitá a dobrá, že sa tu naučia množstvo nových vecí, spoznajú nových kamarátov a môžu sa hrať s cudzími hračkami. Pozitívne ho motivujte. Skúste aplikovať dostatočne vopred (aj niekoľko mesiacov) režim, ktorý bude škôlka vyžadovať. Týka sa to predovšetkým vstávania a stravovania. Ak vám to situácia umožňuje, pokúste sa zoznámiť a spriatelit' s deťmi, ktoré nastúpia do vašej triedy.

Po nástupe do materskej školy majú učiteľky doslova plné ruky práce. Plačúce deti na rukách obetavých učiteliek nie sú žiadna výnimka. V tomto období každé dieťa prechádza 3 základnými vývojovými fázami, pričom každá z nich trvá približne týždeň.

V *orientačnej fáze* sa dieťa stáva pozorovateľom nového prostredia, ľudí, pravidiel a aktivít, ktorých súčasťou sa stáva. Býva málo výrečné a kontaktné voči svojmu okoliu a snaží sa spracovať všetky podnety zo svojho okolia. V tomto období sa väčšinou nechce ani hrať a nechutí mu jesť, nakoľko je vo

veľkom strese.

Rady pre rodičov:

1. Ranné lúčenie s množstvom kriku a plaču je pre všetkých veľmi náročné. Toto obdobie proste musíte vydržať a dôverovať skúseným učiteľkám.
2. Diet'atku nedávajte po škôlke žiadne ďalšie aktivity, bolo by preťažené. Potrebuje si oddýchnuť a svoj stres odfiltrovať v pokojnom domácom prostredí.
3. Nakoľko deti veľmi málo, prípadne vôbec v škôlke nechcú jesť, ich nervozita, prípadne plačlivosť sa zvyšuje aj kvôli tomu. Majte po príchode do škôlky pripravený malý snack, ktorý má rád a potlačte tak ďalšiu vlnu nervozity z vášho stretnutia.
4. Hovorte o jeho strachu a úzkosti. Snažte sa zistiť, čoho konkrétne sa dieťa bojí. Má strach, že sa nevráti? Ublížil mu niekto? Alebo nevie, kde je toaleta? Ak raz presne definujete, čoho sa dieťa bojí, dokázate proti týmto jeho obavám v spolupráci s učiteľkou ľahšie bojovať.
5. Poproste učiteľku, aby si dieťa mohlo vziať do škôlky svoju najobľúbenejšiu hračku. Bude mu dávať pocit bezpečia a istoty pokiaľ sa navráti.

Kontaktná fáza (druhý týždeň) predstavuje obdobie, kedy sa snaží dieťa o svoje presadenie v kolektíve. Hľadá si svoje miesto a upútava na seba pozornosť. Všima si, čo je pre rovesníkov zaujímavé a snaží sa získať si ich priazeň. Dieťa je komunikatívnejšie, hravejšie, no stále veľmi vyčerpané zo spracúvania nových podnetov. Musí si zvykať na nové povahy spolužiakov, zvládať riešenia konfliktov pod vedením učiteľky. V prítomnosti rodičov môže byť plačlivejšie a pôsobiť nevyrovnane. Rodič by mal tieto nálady zvládať bez väčších emócií a chápať, že na dieťa je počas dňa kladená veľká záťaž. Aj adaptácia má šťastný koniec

Tretí týždeň sa zväčša prekrýva s poslednou *fázou ukladania*. Dieťa

sa stáva vyrovnanejšie, je menej plačlivé a chápe pravidlá materskej školy. Prejavuje svoju náklonnosť, napodobňuje iné deti a prehlbuje priateľstvá. Priestory školy sú pre neho známe a upokojenie umožňuje štandardné stravovanie. Ak ste boli trpezliví a nenechávali ste svoje dieťa celodenne v škole, teraz je ten správny čas. Dieťa je na to pripravené. Určite s ním však o tom komuni-kujte, aby opäť nezostalo zneistené.

Vyčerpanie stále pretrváva, a preto sa neodporúča po škôlke žiadny fyzicky náročnejší režim. Dieťa by si malo v pokoji dobiť energiu.

Kto prežil nástup svojich detí do škôlky, vie že každé to prežívalo úplne inak. Nestanovujte si preto žiadny limit a neporovnávajte vaše dieťa s inými. Pamätajte, že každé dieťa je jedinečné a má iné povahové črty a predispozície. Niektoré deti fyzické prejavy úzkosti, či teatrálné záchvaty vôbec nemajú. U iných sa objavujú na pár dní a u ďalších môžu pretrvávajúť týždne. Nakoniec si však zvykne a vy budete mať radosť, že ste ho podporovali najlepšie ako ste vedeli.

Všetci sa na Vás tešíme a veríme, že nový školský rok úspešne odštartujeme.



VITAJ PANI JESEŇ

V materskej škole sme jeseň privítali rôznymi aktivitami. Vietor k nám prifúkol farebný padák, s ktorým sme si zopakovali nielen farby a pohybové zručnosti, ale sme sa s ním naučili aj rôzne piesne a riekanky s jesennou tematikou. V jeseni chceme byť zdraví a mať dobrú náladu, preto cvičíme každý deň. Vieme, že práca "šľachtí" a my radi pracujeme. Namaľovali sme listy temperovými farbami, ktoré sme nazbierali vonku a otláčali ich na maketu stromu. Našími prácami si vyzdobíme šatňu a tešíme sa na nové zážitky s novými kamarátmi.

NAŠE MALÉ LIENOČKY

Malé Lienky, najmenšie detičky v MŠ, tento rok plakali ozaj len trochu. Aj keď, keď odchádzali od mamičky mali v očkách slzičky, pomaličky sa v škôlke osmelili a už s radosťou objavujú nové hračky, kamarátov, kamarátky, učia sa básničky, spievajú si pesničky, počúvajú rozprávky, tancujú si tančeky...Celý deň sa pekne hrajú s autom, s bábou, kočíkom a keď vyjde slniečko utekáme rýchlo von. Vedia pekne poďakovať, poprosiť aj pozdraviť, na postieľke tíško ležať a v jedálni všetko spať. To sú naše detičky - tie najmladšie Lienočky. Dobré je nám veru áno, tešíme sa na každé ráno.

JESENNÉ ČAROVANIE

Jeseň nám ponúka toľko krásnych námetov a materiálov, že by bolo škoda ich nevyužiť. Deti z našej MŠ po celý rok usilovne pracovali a nezaháľali ani v tomto jesennom čase. V triede včielky si otláčaním listov vytvorili zaujímavé obrázky. Jeseň je čarovné ročné obdobie. Príroda sa mení, stromy menia farbu svojich listov a tak isto sa mení aj počasie. *Jeseň ponúka príležitosť rozšíriť si vedomosti a využiť zmeny v prírode na mnohé zaujímavé hry a aktivity.*

BIELA PASTELKA:

AJ ŽIVOT V TME MÔŽE BYŤ FAREBNÝ

Aký má význam biela pastelka? Vo väčšine detských peračníkov ostáva táto farbička stále rovnako dlhá, nepoužívaná, nestruhaná. "Môže sa zdať, že biela pastelka nemá žiadny zmysel, nedá sa ňou kresliť. Práve preto je biela pastelka symbolom nevidiacich a slabozrakých, symbolom riešenia zdanlivo neriešiteľných situácií". Biela pastelka je názov verejnej zbierky, ktorá patrí medzi desať najväčších na Slovensku. Jej cieľom je získať finančné prostriedky na podporu ľudí so zrakovým postihnutím.

V našej materskej škole sme sa rozhodli, že oblečieme do bielej farby ako spolupatričnosť s nevidiacimi a slabozrakými ľuďmi. Chceli sme, aby



si deti lepšie zapamätali symbol bielej farby. Pripravili sme si v tento deň pre deti aktivity, kde sa mohli vcítiť do života týchto ľudí.

Ďakujeme všetkým, čo prispievajú do verejnej zbierky na podporu ľudí so zrakovým postihnutím.

TAKTO SME TVORILI A TVORILI....

*Šantí jeseň po záhrade,
farbí listy v našom sade.*

*Maľuje ich farbičkami,
šuchocú jej pod nohami.*

V našej triede sme privítali jeseň tvorivými jesennými dielňami. Pani učiteľky spolu s detičkami vytvárali z „darov“, ktoré nám pani jeseň prináša krásne výtvyry, pričom využili rôzne výtvarné techniky. Vyrábali ježkov zo šišiek, listami dotvárali ježkove telo, vyrobili šípkový krík, svoje nazbierané listy využili pri otláčaní a tiež si ich aj nalepili, čím vytvorili krásnu jesennú koláž. Detičkám to išlo veľmi dobre, veď posúďte sami :)



ŠKOLA

Slávnostné otvorenie

školského roka 2022/2023

Dva mesiace prázdnin ubehli ako voda a žiaci sa 5. septembra opäť vrátili do svojich lavíc. Po slávnostnej svätej omši sa v škole všetkým prihovorila pani riaditeľka Mgr. Dana Serdelová. S úsmevom privítala pani učiteľky, žiakov a rodičov. Špeciálne sa prihovorila 21 prváčikom, ktorým zažela veľa úspechov pri plnení nových školských povinností. Školská rodina sa v tomto školskom roku rozrástla o nové posily: Mgr. Veronika Olešová – vychovávateľka, Mgr. Jana Zemančíková – pedagogická asistentka a Mgr. Zuzana Dendisová, ktorá bude na škole pôsobiť ako špeciálna pedagogička, školský digitálny koordinátor pokračuje v začatom diele. Všetkým zamestnancom, žiakom, rodičom a priateľom našej školy želáme úspešný školský rok plný zážitkov a elánu. Veľa zdravia, síl a trpezlivosti pri zdolávaní akýchkoľvek prekážok!

PS: Čo je nové? Aspoň v skratke. Na chodbách školy pribudli oddychové zóny, pieskovisko v MŠ bude chránené pred slnečnými lúčmi, bol podaný projekt na vonkajšiu učebňu v zážitkovej záhrade, začalo sa s budovaním ihriska, od októbra žiaci pracujú v rôznych krúžkoch... (DS)

Deň mlieka

Koncom septembra si každoročne pripomíname Deň mlieka na školách. To, že mlieko a mliečne výrobky majú veľa pozitívnych benefitov pre telo a zdravý vývin, už žiaci vedia. Tentokrát bol BIELY DEŇ v našej škole poňatý zážitkovo. Tretiaci si zdokonalili svoje manuálne a praktické zručnosti pri výrobe mliečneho nápoja, druháci a štvrtáci pri príprave zdravých mliečnych nátierok. Prváci predviedli rovesnícke vzdelávanie, v ktorom naučili svojich kamarátov veselú pesničku o mlieku. (DK)

Podme bielou pastelkou zosvetliť tmú...

Biela pastelka je verejná zbierka, ktorá vďaka spoločnej pomoci zlepšuje životy tých, ktorí sa ocitli v neľahkej životnej situácii. Finančné prostriedky vyzbierané v ZŠ i MŠ pomôžu

ľuďom so zrakovým postihnutím. Spoločne tak stále môžeme urobiť dobrovoľným príspevkom do určenej krabičky v budove ZŠ i MŠ až do 13.12.2022. Viac informácií o zbierke a ďalšej možnosti pomôcť nájdete na stránke www.bielapastelka.sk. Ďakujeme.

„Človek dostáva odmenu za dobrý skutok, ktorý vykonal už v radosť, ktorú za to cíti.“

(L. N. Tolstoj)

Opäť sme boli súčasťou Príbehu hudby 4

Slovenská hudba

Projekt Príbeh hudby pod vedením pána Gabriela Rovňáka je súčasťou našej školskej rodiny od jeho zrodenia, od roku 2018. Od nášho prvého stretnutia uplynuli už štyri roky. Kvalitný výkon sólistov z Chlapčenského speváckeho zboru z Bratislavy je vždy zárukou, že si z koncertu odnesieme hlboký umelecký zážitok. Cieľom projektu je ukázať aj mladším poslucháčom, že klasickú hudbu sa oplatí počúvať. Táto hudba "nehryzie", vie byť zábavná, veselá i strhujúca. Pred pandémiou sledovalo koncert [Príbeh hudby - O nesmrteľnosti](#) viac ako 80.000 detí v 399 školách na celom Slovensku. Tentokrát sme sa opäť spolu s chlapcami z Bratislavského chlapčenského zboru a Štátnou filharmóniou Košice spojili v piatok 23.09. cez priamy prenos vysielaný online na interaktívnej tabuli. Počas prvej časti koncertu o slovenskej hudbe dominovali diela slovenských skladateľov minulých storočí. Štátna filharmónia Košice, Bratislavský chlapčenský zbor, sólisti, dirigent a moderátor Gabriel Rovňák ml. sa stali vytvorili pútavý a dynamický program. Ten aj napriek náročnejšej téme zaujal žiakov a pomohol im odhaliť významnú súčasť našej kultúrnej identity. Na koncerte zaznela tiež svetová premiéra skladby slovenskej skladateľky Haimoni Balgavej, do ktorej sa interaktívne zapojili všetky deti a stali sa zároveň účinkujúcimi. Na Slovensku zatiaľ také veľké množstvo účinkujúcich žiadne podujatie nemalo a už vôbec nie svetová premiéra novej skladby. Tento fakt bol certifikovaný a získal zápis do "Knihy slovenských rekordov." Tešíme sa, že sme sa stali jeho súčasťou a ďakujeme za krásny umelecký zážitok. Určite si nenecháme ujsť ďalšie pokračovanie Príbehu hudby, ktorý sme zažili v Bratislave aj naživo. Možno sa nám to opäť podarí.... (DS)

Medzinárodný deň eura 24.09."

„Dziny, dziny, dziny, mám prasiatko z hliny. Nemám ho na jaterničku, hádžem doňho po centíčku...“

Načo sú peniaze? A odkiaľ sa berú? Odpoveď na tieto i podobné otázky hľadali šikovní druháci. Spoznávali ako eurá vyzerajú, preskúmali euromince aj eurobankovky. aby sa pri platení nepomýlili. Počas Medzinárodného dňa eura boli hodiny matematiky, slovenčiny a čítania plné súťaž, hlavolamov, skladačiek a príkladov so spoločným menovateľom – euro.

V druhej triede sa súťažilo s poriadnym zápalom – sčítavali sa eurá a centy, skúšalo sa, či žiaci vedia, koľko majú zaplatiť za nákup a koľko im má vydať pani predavačka v obchode, vysvetľovalo sa, aké dôležité je sporenie. S touto dôležitú úlohou im pomohlo pokladničkové sporiace prasiatko. (ZB)

Výzva:

Viac lásky a menej plastov

Milí rodičia,

zapojte sa do našej výzvy VIAC LÁSKY A MENEJ PLASTU. V Zelenej škole sme pripravili novú dušičkovú výzvu. Vyrobté doma spoločne s deťmi prírodné vence a pomôžte tak znížiť množstvo plastových odpadov na cintorínoch. Na ich výrobu využite čisto iba prírodný materiál: prútie, listy, šišky, jutový špagát, sušené kvety, konáriky... Veniec by nemal obsahovať ani kúsok plastového materiálu, tavnej pištole, polystyrénu...

Vyrobené vence môžu žiaci priniesť do školy od 24. októbra. Stanú sa súčasťou školskej výstavy. Pred jesennými prázdninami budú zhotovené diela žiakom vrátené. Fotografie z tvorby môžete zaslať triednym pani učiteľkám. Ďakujeme.

Štukes nás naučil šetriť energiou

Na konci minulého školského roka prišiel do školy balíček, ktorý potešil našich tretiačov. Ako druháci sa zapojili do celoslovenskej súťaže, ktorú vyhlásila slovenská energetická spoločnosť SSE – NAUČ SA ŠETRIŤ ENERGIU SO ŠTUKESOM.

Z obrovského množstva zaslaných prác sa do najužšieho výberu dostala aj práca Lindy Veselovskej a Yevhennii Fedorchuk. Dievčatá získali krásnu edukatívnu hru a celá trieda milé darčeky od spoločnosti SSE. Srdečne ešte raz blahozeláme. Z výhry a reprezentácie školy máme veľkú radosť. (DK)

Vrchnáčikmi pomáhame naďalej.

Počas letných prázdnin boli plastové vrchnáčiky opäť dopravené do obce Dolný Hričov. Zbierali sme ich v škole usilovne počas celého školského roka 2021/2022. S odvozom tentokrát pomohol pán Matej Rajnoha, ktorý ani na chvíľu nezaváhal a vrecia plné pomoci doručil na určené miesto. Podarilo sa nám nazbierať 55 kg a naplniť 5 veľkých vriec. Táto aktivita nemá len environmentálny charakter. Predo-všetkým plní myšlienku spolupatričnosti a pomoci deťom so zdravotným postihnutím a ich rodinám. Už tretí rok zbieraním „cenných plastov“ pomáhame Martinkovi Svrčekovi a jeho rodine, aby sme aspoň trochu zlepšili ich ťažkú životnú situáciu. Tešíme sa, že sme prispeli k tomu, aby Martinko pokračoval vo svojej liečbe, v rehabilitáciách, ktoré sú hradené práve zo zberov plastových vrchnáčikov.

(AM)



EXKURZIA - KLINSKÉ RAŠELINISKO

V utorok, dňa 06.10. vymenili žiaci tretieho a štvrtého ročníka učebnice a zošity za teplé oblečenie a nepremokavú obuv. V spolupráci s CHKO Horná Orava a pani Ing. Zuzanou Kertysovou, ktorá má na starosť environmentálnu výchovu, absolvovali exkurziu na Klinské rašelinisko. Veľmi milá a ochotná pani Zuzka im pútavou formou priblížila život rastlín a živočíchov v tejto chránenej oblasti. Žiakov čakala úloha – čistenie a vytrhávanie náletov drevín, čím sa zabezpečí zlepšenie životných podmienok ohrozených druhov rastlín a živočíchov v CHKO Horná Orava. Spočiatku ľahká úloha sa zmenila na neľahký boj s mocne zakorenenými rastlinkami. Niekedy nestačili jedny ruky, ale viacej, podobne ako v rozprávke Ťahal dedko repku. Statočne sa popasovali naozaj s poriadnymi koreňmi, aby ich dostali von. Voda po členky a nestabilný povrch sťažoval prácu našich školských ochranárov. Žiaci sa pohybovali po 14 – tisíc ročnom povrchu a za skvele odvedenú prácu si získali potlesk a ocenenie od pani Kertysovej. Aj keď sa trochu premočení a špinaví vracali naspäť, odniesli si z exkurzie zaujímavý a neopakovateľný zážitok, ktorý bol zároveň veľmi poučný. Sme radi, že sme našou pomocou, ktorá spočívala vo vytrhávaní náletových drevín, pomohli ochrániť rašelinisko, aby ho neochudobnili to najcennejšie - o vodu. Pani Zuzke ďakujeme za skvelý prístup, pútavú prednášku a vydarenú exkurziu. (DK)



Spoločenská kronika

Narodili sa

Niko Hrubjak
Katarína Kasanová
Adam Tekel'
Timea Viktória Hanudel'ová

Zosobášili sa

Veronika Žuffová a Šimon Stelina
Dávid Košťál a Jana Frkáňová
Barunka Ľubová a Daniel Laššák
Patrik Bugan a Daniela Babinská
Peter Holub a Lucia Lachová
Pavol Miklušák a Nicolette Ocelková

Knižnica je stále živá..., preto volá, stále VOĽÁ!!!

Áno, volá. Volá nás, aby sme si prišli oddýchnuť, zabaviť sa, nájsť informáciu, získať vedomosti, inšpiráciu. Aby sme sa prišli porozprávať s vlastným mozgom, nakŕmiť ho, lebo, možno sa to zdá čudné, ale mozog má svoj žalúdok – ak mu nedodáte potravu, zahynie. Začne sa scvrkávať, chradnúť a jedného dňa je to tu – mozog odíde. Zostane iba telo. A to si robí čo chce, teda žiadna disciplína, žiadne vedomosti, žiadna slušnosť, žiadna láska ani priateľstvo. Cesta konca.

A teraz vážne, chceme len pripomenúť, že dobrá kniha má vo výchove a vzdelaní dieťaťa nezasťupiteľné miesto. Nenahradí ju žiadny tablet, televízor, žiadna počítačová hra. Ale to všetci vieme a predsa... kašleme na to. Ak privediete dieťa do knižnice a naučíte ho milovať knihy, máte zabezpečené, že veľkú časť svojho voľného času, ktoré strávi čítaním, znamená zmysluplne využitý čas.

V materskej škole Lienka to určite dávno vedia, lebo malých zverencov do knižnice vodia a deti sa tu cítia ako ryba vo vode. Aj napriek tomu, že nie je marec (lebo - mesiac knihy), prišli a spolu sme čítali, recitovali,



skákali, tancovali, rytmizovali, kreslili a veľa, naozaj veeeľa sme sa rozprávali: Že prečo? Že načo? Že ako? (a ešte množstvo ďalších otázok, veď to poznáte.) Na chvíľu sa deti zahrali na neposedných kocúrov, čo lezú po strechách, pivniciach, čo skúmajú inovat' a čo sa učia ježiť, aby nastrašili psa. Naučili sa, že týždeň má sedem dní, veď každý deň nezbedné kocúry vyparátili niečo iné. Učili sme sa aj o obyvateľoch lesa a ich zvykoch, dokonca detušiky na otázku: „A aké zviera ešte môže žiť v lese?“ sme sa dozvedeli: „Poľovník!“ No nie je to fantastické? Takéto informácie nechať len tak ležať v knižkách, nezažiť to, to by bolo trestuhodné! Na záver odkaz od slávneho Roalda Dahla pre dospelákov:

*Máme preto prosbu, takú celkom malú,
odst'ahujte telku niekam na povalu!
Deťom pozbáňajte miesto telky knižky
a v tej zvláštnej debni nech si hniezdia myšky.
Na jej miesto k stene, od hora až dolu,
dajte kopu políc, od steny až k stolu.*

(i.b.)

Chlapi, bicykel, hory, pivo, jedlo, zábava...

Netreba asi ani vysvetľovať, že táto partia stále tuho športuje. Tentoraz to bola zostava CHLAPI, trasa cez Rabčice do Roháčov. Veď treba popri robote vyvetrať hlavu, natiahnuť svaly, aby bolo na čo spomínať. Potrápiť telo, aby vedelo, že kondička nie je zadarmo. Užít krásu prírody, zažiť chlapeckú gastronómiu a „... viac neprezradili. To nás takto informovali v máji, že: „čo je v horách, to je v horách“. Ak má niekto záujem o zážitok s nimi, stačí povedať, vstupné do partie je zdarma, alebo, žeby predsa niečo vybrali?



ZOZNAM ZAREGISTROVANÝCH KANDIDÁTOV

pre voľby do Obecného - Mestského - Miestneho¹⁾ zastupiteľstva

voVavrečke.....

Obec - Mesto - Mestská časť²⁾Vavrečka.....
uverejňuje podľa § 173 ods. 2 zákona č. 180/2014 Z. z. o podmienkach výkonu volebného práva

a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov zoznam kandidátov, zaregistrovaných pre voľby do obecného - mestského - miestneho³⁾ zastupiteľstva podľa jednotlivých volebných obvodov:

Volebný obvod č. 1

poradové číslo, meno, priezvisko,²⁾ titul, vek, zamestnanie, názov politickej strany³⁾

1. Mária Bucová, Ing., 49 r., vyšetrovateľka, nezávislá kandidátka
2. Ignác Bugar, 60 r., živnostník, Hlas-sociálna demokracia
3. Martin Čajka, 43 r., živnostník, nezávislý kandidát
4. Adam Čiernik, 25 r., manipulantom čerpacej stanice, nezávislý kandidát
5. Michal Hrkáč, 43 r., laserista, nezávislý kandidát
6. Igor Hurák, 44 r., podnikateľ, nezávislý kandidát
7. Alena Hvoľková, Bc., 53 r., majsterka odbornej výchovy, SMER-sociálna demokracia
8. František Kasan, Ing., 42 r., živnostník, Kresťanskodemokratické hnutie
9. Katarína Kasanová, Mgr., 62 r., dôchodkyňa, Kresťanskodemokratické hnutie
10. Michal Košťál, 35 r., kuchár, nezávislý kandidát
11. Peter Kružel, 62 r., starosta, nezávislý kandidát
12. Peter Luba, 45 r., súkromný podnikateľ, HLAS-sociálna demokracia
13. František Pazúrik, 42 r., živnostník, nezávislý kandidát
14. František Pepucha, 48 r., podnikateľ, nezávislý kandidát
15. Karol Pjenteck, Ing., 48 r., zamestnanec v štátnej službe, nezávislý kandidát
16. Rastislav Poláčik, 50 r., športový tréner, nezávislý kandidát
17. Slavomír Praj, 47 r., tesár, nezávislý kandidát
18. Miroslav Rentka, Ing., 42 r., projektant, stavebný dozor, nezávislý kandidát
19. Albín Serdel, 47 r., živnostník, nezávislý kandidát
20. Peter Trabalka, 47 r., manažér výroby, nezávislý kandidát
21. Marián Znak, Mgr., 39 r., digitálny koordinátor, Kresťanskodemokratické hnutie

Vo volebnom obvode sa volí9..... poslancov.

V o Vavrečke

Dátum: 07.09.2022

predseda volebnej komisie
podpis
odtlačok pečiatky obce



¹⁾ Nehodiace sa prečiarknite (vypustite).

²⁾ Kandidáti sa uvedú v abecednom poradí podľa priezviska.

³⁾ Uvedie sa názov politickej strany, politického hnutia alebo názvy politických strán a politických hnutí tvoriacich koalíciu alebo údaj o tom, že ide o nezávislého kandidáta.

Športový extrém...

... alebo aj totálne športové šialenstvo. Tak sa dajú nazvať ktorékoľvek preteky zo svetovej série XTRI World Tour. V každom štáte môžu byť len jeden raz ročne. Môžu sa konať kdekoľvek, napr. Nórsko (tam sú Majstrovstvá týchto extrémnych triatlonov) - Norseman Xtreme Triathlon, Slovensko - Jánošík Xtreme Triathlon, ale konajú sa aj vo Švajčiarsku, Amerike a inde. 4 km plávanie, 180 km bicykel a maratón 42 km beh. Všetko pekne za sebou, bez prestávky, na čas... Záver pretekov vždy na kopci - vysokom. Ale kopcov viac, prevýšenia na 17 km až 3000 m. Neuveriteľná odvaha, odolnosť, výdrž, psychická sila. Takýchto pretekov sa môže zúčastniť naozaj len železný človek po fyzickej, ale aj po psychickej stránke. Pre mňa osobne nepredstaviteľné. Slávo Praj a Martin Buc starší to dali!

- Slávo, hlboký obdiv! Čo ťa ženie do takýchto pretekov, máš rád medaily, alebo skúšaš sám seba, svoje limity?

Vždy som nejako športoval. A áno, skúšam, či to dám, či zvládnem aj v tomto veku. Medaily a poháre je jedna vec (sú fajn), ale na takýchto pretekoch každý bojuje a preteká hlavne sám so sebou. Už len to, že to absolvuješ celé bez zranenia, je veľký úspech. A navyše, na Norsemana sa nemôže prihlásiť každý a ani sa nedá oficiálne prihlásiť. Musíte sa kvalifikovať, to znamená, že na základe výsledkov, ak sa umiestniš na prvom alebo druhom mieste na niektorých pretekoch z tejto série XTRI. Prví dvaja dostanú pozvánku od organizačného tímu, to je vlastne výhra za umiestnenie, nemusíte platiť štartovné. Ďalší dvaja účastníci sa losujú, ale to sú tiež pretekári, ktorí majú výsledky. Čiže, dostal som pozvánku, nasadili ma na štartovnú listinu, tak som pretekal. Pred Norsemanom, ktorý sa konal v Nórsku, bol slovenský Jánošík.

- Vieme, že na domácej pôde si skončil ako tretí najlepší Slovák, celkovo na 7. mieste, Martin Buc st. skončil na celkovom 14. mieste (280 účastníkov). Ako sa darilo a vysvetli rozdiel, alebo v čom sa líšia jednotlivé preteky.





Preteky Jánošík som absolvoval aj s Martinom, bol to náš viacročný plán alebo túžba skúsiť to. Každé preteky majú svoje počasie, atmosféru, momentálnu psychickú situáciu, aj keď parametre sú rovnaké. Napríklad Jánošík sa pláva v Oravskej priehrade, ktorá tento rok miestami mala málo vody, ale veľkú rolu hrá počasie dážď, zima, vietor. Beží sa v prírode, ale z kopca na kopec, stúpanie aj zostup, ktorý je oveľa náročnejší, bonus je však krása prírody. Tento rok bola trasa z Námestova cez Tvrdošín, Oravský Podzámok, Príslop, Oravská Lesná, Zázrivá, Terchová, Lutiše, Stará Bystrica, Oravská Lesná, opäť Zázrivá, Terchová a pri soche Jánošíka sa zosadlo z bicykla, nasledovala posledná časť pretekov - beh. Maratón sa delí, má stoptime. Musíte tie začiatkové kilometre po rovine dať za určitý čas

a do určitého počtu pretekárov (z bezpečnostných dôvodov), aby vás pustili do kopcov. Tí, čo idú hore, dostanú čierne tričko, tí, čo zostávajú dolu, dostávajú biele tričko. Pokračovali sme na Rozsutec, Stoh a koniec na Chlebe. V Nórsku, na rozdiel, sa pláva v mori. Vyvezú vás 4 km od pobrežia, skočíte z trajektu do vody a plávate späť k brehu. Miestami je hĺbka aj 400 metrov. Myšlienky pracujú, príšery z hĺbín sa premávajú po mozgovom plátne a na displeji svieti jediná veta: „Dúfam, že ma nič nezoberie!“ Jasné, že z vody vylietam medzi poslednou štvrtinou pretekárov, rád by som sa vyhovoril sám pred sebou, že na vine je ťažký neoprén, ktorý som si navliekol, aby som vydržal studené more, ale pravda je taká, že plávanie je moja slabina. Dúfal som, že bicykel ma podrží a chvalabohu, stalo sa. Z celkového 210.

miesta som po absolvovaní časti na bicykli poskočil na 60. miesto. Posledná etapa je beh, ten mám rád. Nie je ťažké bežať toľké kilometre, vedecky dokázané je, že človek po nejakom tréningu, príprave, by mal bez problémov zabehnúť maratón. Tak sme boli stvorení, jednoducho človek je svojou stavbou dobre pripravený na behanie. Ale, prišlo to ALE, prečo inokedy úplne jednoduché, automatické veci nejdú hladko, prečo je to na pretekoch nepredvídateľné, náročné, zákerné. V Nórsku sa väčšia časť beží po asfalte, až záver je na kopci. Možno práve preto ma začalo bolieť koleno. A poriadne. Ani neviem ako som sa dostal k stoptímu, tu rozdeľovali tričká. Väčšina pretekárov, keď sa dostanete až tu, nerieši umiestnenie, ale si jednoducho najviac váži to čierne tričko z behu do kopca. To je pre pretekára najviac. Zbierajú čierne tričká zo všetkých pretekov, ktoré sa vo svete konajú. To je najvyšší level.

- ty si vôbec nepomýšľal na koniec kvôli tomu kdenú? Alebo aspoň na jednoduchšiu verziu biele trička a beh porovine?

Nie, nepomýšľal. Stále som videl pred sebou to čierne tričko. Viselo mi rovno pred očami. Chvíľami som bežal, chvíľami kráčať a pokrívkával, nohu som ťahal za sebou. Vtedy buď odpadneš, alebo to vydržíš. Som veľmi rád, že sa mi to podarilo. Navliecť si to čierne tričko. (Spokojný, skromný úsmev hovorí za všetko.) Slávo to odplával, odbicykloval a odbehol za 16 hodín. Martin Buc za 18 hodín. Ja osobne ešte

stále nechápem...

- ako si sa pripravoval, v čom spočíva celá príprava na takéto preteky?

No, to je práve individuálne pre každého. Čo komu sedí, v čom má slabiny, v čom silné stránky. Týždenne som trénoval tak 10 - 15 hodín, to je pre mňa strop. Niektorí pretekári sa pripravujú 6-7 hodín denne. Ja si to nemôžem dovoliť, som do večera v robote, občasne hodinku oddýchnem a potom si idem zabehať alebo na bicykel. A dá sa aj tak, že cestou z roboty vyskočím z auta na Kysuciach a domov bežím, alebo z Nového Mesta bicyklom do Vavrečky. Pribudli natrénované kilometre, ale aj jazvy po úrazoch. Niekedy sa aj čudujem, že som to prežil. No a samozrejme, doma všetko odkladám. Nie je čas na práce okolo domu.

- a je to tu, čiže doma je všetko na manželku, alebo ako ťa podporuje rodina, priatelia. A podporujú ťa?

Jasné. Veľmi. Bez nich by to vôbec nebolo možné. Dôležité je povedať, že takéto extrémne preteky na rozdiel od klasických (Oravaman) musia mať zabezpečený support – svoj tím, ktorý pretekára na trase vo vozidle sprevádza a zabezpečuje stravu, pitie, oblečenie. Jeden z tímu musí dokonca pretekára sprevádzať na záverečných piatich kilometroch behu. Nemôžete sa do Nórska vybrať len tak, sám. Musíte mať tím, manželka Ad'ka, ktorá varila, Mário





Košút ako support, Rast'o Poláčik ako zdravotník, dcéra ako tlmočník a ďalší. Na domácich pretekoch máme aj svoj fanklub. Je to veľmi príjemné, keď vidíte, že vás povzbudzujú, že sú tam a zdieľajú spoločne tú atmosféru, výhry, ale aj pády.

A dka, ty si manželka takéhoto športového blázna, denka tímu, keď treba. A kotovidiš ty, si s týmstotožnená?

Nič mi iné nezostáva. Ani neviem ako sa to začalo. Jednoducho podporujeme a fandíme celá rodina. Nie je mi vždy všetko jedno, keď ho vidím, že má na trati problémy ako na pretekoch v Nórsku. Takmer celú bežeckú časť mal obrovské problémy s kolenom. Bolo vidieť ako mu bolesť nedá ani dosúpiť, t'ahal ju za sebou, ale viem, aký je tvrdohlavý. Keď sa konečne vystrel v cieľi po pretekoch v stane na zem, len som si pomyslela: „Pane Bože, takto bude vyzerat' môj Slávo v truhle!“ Celý biely, priesvitný, vyzeral ako bez života. Áno. Mám strach, ale rozhodol sa, ja rešpektujem a podporujem.

- Martin, ty si určite vynikajúci ďanok vašej športovej rodiny, hlava rodiny - tvoj otec Martin sa triatlonu venuje už nejaký čas a má za sebou rôzne úspechy, ale povedz, čím teba triatlon oslovil? Čo sa ti na tomto športe páči a čo teba nakoplo, aby si taktomakal?

Ja som vyrastal v triatlonovej atmosfére. Otec tiež preteká, my sme často chodili a doteraz spolu chodíme na rôzne preteky ako rodina. Spolu trávim športové víkendy, mamka podporuje ako môže nielen tým, že sa stará o výživu, výchovu, atmosféru, sestra Alžbetka tiež športuje, je členkou TT Vavrečka, mladší bratia sú vynikajúci fanklub, Janko tiež bicykuje, behá, preteká vo svojej kategórii. Tento šport je prístupný pre každého a trénovať začali viacerí chlapi z obce - Paľo Hrubjak, Juraj Košút s Romanom. Na oblastných pretekoch sa mi začalo dariť, tak som skúsil tento rok Oravaman. Mal som rešpekt, mojim cieľom bolo zvládnuť preteky. A podarilo sa. Skončil som na 20. mieste. Beh som mal dokonca ako piaty najlepší. V plávaní mám rezervy, je jasné, že ak sa nenaučíte správne plávať ako dieťa, neskôr to už nikdy nedobehnete. Vo vode sa musíte cítiť komfortne, aby to šlo tak, ako sa najlepšie dá. Aj bicykel ma občas potrápi, hlavne v horskom teréne zjazd dolu. Mám prirodzený rešpekt, jazdím opatrnejšie a to spomalí čas. To je na triatlone výnimočné, že združuje viac športov, v zime pribudnú ešte bežky. A to je paráda.

- Vyste teda doma športový tím— otec a syn. Nehnevá sa otec, keď máš lepší čas ako on?

Medzi nami, teda v klube TT Vavrečka je to tak, že už ani neriešime kto bude prvý, druhý alebo desiaty.

Skôr sme mali méty a výzvy „kto predbehne Sláva“, čiže áno, chceli sme sa dotiahnuť na najlepších. Teraz je to momentálne tak, že mladší sa zlepšili. Smejú sa nám, vyčkávajú, kedy si nájdeme frajerky, že vraj: „Príde frajerka, odíde výkon!“ Nie, starší sa nehnevajú, skôr podporujú, rivalita je prirodzená, ale skôr posúva, nezosúva z cesty. Veľká zásluha je aj dobrá atmosféra, ktorá pretrváva. Na rôznych pretekoch, či už oblastných alebo tých celoslovenských sa podporujeme, vždy je to záležitosť celej rodiny a tímu. Podporujú, fandia, zabezpečujú servis, atmosféru, je to tak ako hovorí Slávo: „triatlon je zážitkový šport.“

- Slávo, ktoré víťazstvo, umiestnenie alebo ktorý moment si počas svojej kariéry najviac ceníš?

Každý športovec má určite víťazstvá, ktoré si váži viac, ako tie ostatné. Ja tiež, lebo za každými pretekmi je nejaký príbeh. Príbeh počasia, stavu trate, stavu technického zabezpečenia, fyzickej prípravy, faktorov, ktoré nepredpokladáte, že nastanú... Ale nad tým všetkým je hlava. Hovorí sa, že hlava je štvrtá disciplína. A tam je uložený úspech i neúspech. Počas pretekov prídu rôzne stavy. Niekedy nevoľnosť, bolesti, kŕče, svaly alebo žalúdok si niekedy dajú záležat', aby potrápili. Ale hlava je šéf. Ak to máš v tom momente v hlave upratané, tak do dás. Na takýchto pretekoch je najväčším súperom tvoje vlastné telo, čiže pretekáš sám so sebou. Zažil som na pretekoch situáciu, že 52 ročný chlap po plávaní vyšiel z vody medzi poslednými, ale v cieľi nakoniec stál na tretej priečke! A tie najkrajšie momenty? Pre mňa osobne posledná disciplína, keď si len tak bežíš v čiernom tričku (lebo si dostal vstupenku do hôr), obzeráš krajinu, telo neštrajkuje a ty si užívaš športový zážitok. Súhra tela a psychiky je asi ten najsilnejší moment.

Prajem Slávovi, Martinovi aj ostatným triatlonistom, aby im to na pretekoch plávalo, bicyklovalo i behalo na jednotku. Aby štvrtú disciplínu vždy zvládli na jednotku a stihli si užít počas športu aj tú súhrnu tela a psychiky. (i.h.)