

Noviny o 12:00	10
Televízia - JOJ, Noviny o 12:00, 28. 5. 2024, 12:00	
Štúdio 24	11
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 30. 10. 2024, 23:15	
Štúdio 24	12
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 31. 10. 2024, 21:20	
Štúdio 24	13
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 12. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	14
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 13. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	15
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 14. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	16
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 15. 11. 2024, 16:30	
Ranné noviny	17
Televízia - JOJ, Ranné noviny, 21. 11. 2024, 6:15	
Štúdio 24	18
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 21. 11. 2024, 23:15	
Štúdio 24	19
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 22. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	20
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 22. 11. 2024, 20:10	
Štúdio 24	21
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 22. 11. 2024, 23:15	
Štúdio 24	22
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 23. 11. 2024, 11:40	
Štúdio 24	23
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 23. 11. 2024, 23:15	
Štúdio 24	24
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 25. 11. 2024, 16:30	
Štúdio 24	25
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 25. 11. 2024, 23:00	
Štúdio 24	26
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 26. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	27
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 27. 11. 2024, 23:15	
Štúdio 24	28
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 28. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	29
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 28. 11. 2024, 16:30	
Štúdio 24	30

Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 28. 11. 2024, 23:15	
Štúdio 24	31
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 29. 11. 2024, 11:30	
Štúdio 24	32
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 29. 11. 2024, 23:15	
Štúdio 24	33
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 30. 11. 2024, 10:00	
Štúdio 24	34
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 30. 11. 2024, 11:40	
Štúdio 24	35
Televízia - JOJ 24, Štúdio 24, 30. 11. 2024, 23:15	
Ranné noviny	36
Televízia - JOJ, Ranné noviny, 5. 12. 2024, 8:01	
Teleráno	37
Televízia - Markíza, Teleráno, 28. 5. 2024, 7:00	
Teleráno	38
Televízia - Markíza, Teleráno, 28. 5. 2024, 7:59	
S Tribulom po horách	39
Televízia - Markíza, Televízne noviny, 2. 6. 2024, 19:51	
Prvá Slovenska na Evereste	40
Televízia - Markíza, Reflex, 6. 6. 2024, 17:50	
Dobré správy	41
Televízia - TA3, Dobré správy, 31. 5. 2024, 17:32	
Showbiz	42
Televízia - TA3, Showbiz, 1. 6. 2024, 21:30	
Správy	43
Televízia - TA3, Správy, 31. 12. 2024, 10:01	
Prvá Slovenka na Mount Evereste	44
Televízia - STVR, Peniaze, 3. 11. 2024, 12:07	
Prehľad	45
Televízia - STVR 24, Komentáre dňa, 31. 5. 2024, 20:20	
Prvá Slovenska na Mount Evereste	46
Televízia - STVR 24, Komentáre dňa, 31. 5. 2024, 20:45	
Téma :24	47
Televízia - STVR 24, Téma :24, 2. 6. 2024, 15:42	
Publicistika	48
Rozhlas - Rádio Slovensko, Publicistika, 18. 6. 2024, 14:51	
Magazín Rádia Regina Východ	49
Rozhlas - Rádio Regina (východ), Magazín Rádia Regina Východ, 2. 9. 2024, 9:05	
Športžurnál	50
Rozhlas - Rádio Slovensko, Športžurnál, 15. 10. 2024, 18:40	
Ráno na eFeMku	51
Rozhlas - Rádio FM, Ráno na eFeMku, 29. 5. 2024, 6:00	
Ráno na eFeMku	52
Rozhlas - Rádio FM, Ráno na eFeMku, 12. 12. 2024, 6:00	

Ranná šou s Juniorom a Marcelom	53
Rozhlas - FUN Rádio, Správy 9:00, 25. 6. 2024, 5:30	
PPP s Verou	54
Rozhlas - FUN Rádio, PPP s Verou, 28. 6. 2024, 14:00	
Prestupný, olympijský i plný neča kaných udalostí	55
Tlač, Nový Čas Nedeľa, 28. 12. 2024	
Vrchol výstupu na Everest je cesta dolu	62
Tlač, Pravda magazín, 6. 6. 2024	
Nemajú ani na základné potreby	67
Tlač, Plus jeden deň, 12. 12. 2024	
Nikdy viac, opakovala si pod Everestom	69
Tlač, Denník SME, 30. 5. 2024	
Stále má pred očami mŕtve telo: Pokojne hľadalo do neba	71
Tlač, Denník SME, 4. 6. 2024	
Everest 1984: draho zaplatený úspech	74
Tlač, Denník SME, 15. 10. 2024	
ZNÁMA RODÁČKA VYSTÚPILA NA NAJVYŠŠIU HORU SVETA	77
Tlač, Noviny Stredného Považia, 28. 5. 2024	
STÁLE MÁ PRED OČAMI MŔTVE TELO. PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU	79
Tlač, Prešovské noviny, 4. 6. 2024	
STÁLE MÁ PRED OČAMI MŔTVE TELO. PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU	81
Tlač, Prešovské noviny, 4. 6. 2024	
TIPY NA VOĽNÉ CHVÍLE	83
Tlač, Noviny Stredného Považia, 24. 9. 2024	
VYPOČULI SI PRÍBEHY ZVUČNÝCH MIEN ZO SLOVENSKA I ZAHRANIČIA	85
Tlač, Zvolensko-Podpolianske noviny, 3. 12. 2024	
EVEREST 1984: SLOVÁCI VYLIEZLI NA STRECHU SVETA. ZA ÚSPECH DRAHO ZAPLATILI	87
Tlač, Žilinské noviny, 17. 12. 2024	
LUCIA ZDOLALA Mount Everest	90
Tlač, Bájecná žena, 15. 7. 2024	
Zúri vojna slovenských horolezkýň?!	93
Tlač, Nový Čas - Bratislava, 4. 6. 2024	
Nikdy viac, opakovala si pod Everestom	96
Tlač, SME - Korzár, 30. 5. 2024	
Stále má pred očami mŕtve telo: Pokojne hľadalo do neba	98
Tlač, SME - Korzár, 4. 6. 2024	
Everest 1984: draho zaplatený úspech	101
Tlač, SME - Korzár, 15. 10. 2024	
Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu Janičová (37): Pred zónou smrti som sa chcela vrátiť	104
Tlač, Nový Čas - Východ, 28. 5. 2024	
Zúri vojna slovenských horolezkýň?!	107
Tlač, Nový Čas - Východ, 4. 6. 2024	
Zmierenie Slovieniek z Mount Everestu?!	110
Tlač, Nový Čas - Východ, 5. 6. 2024	

VEČER V ZNAMENÍ ŽENSKÉHO ODHODLANIA	112
Tlač, Forbes (SK), 6. 12. 2024	
LEA DUBAJ Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi mi vždy robí radosť	115
Tlač, Break, 2. 9. 2024	
OBSAH	117
Tlač, Exclusive, 16. 7. 2024	
LUCBA JANIČOVÁ UŽ ZDOLALA EVEREST, CHYSTÁ SA POKORIŤ AJ KORUNU ZEME	119
Tlač, Exclusive, 16. 7. 2024	
Švajčiarsko pre kohokoľvek!	124
Tlač, Evita, 18. 10. 2024	
DIANA. NA LOVE	127
Tlač, Miau, 12. 11. 2024	
Obsai	129
Tlač, Miau, 12. 11. 2024	
Everest je ženská hora, som s ňou prepojená	131
Tlač, Miau, 12. 11. 2024	
Keď štát najzraniteľnejších prehliada, nastupuje tretí sektor	137
Tlač, Hospodárske noviny - príloha, 7. 8. 2024	
Dnes musíme byť hlavne optimisti	139
Tlač, Hospodárske noviny, 28. 11. 2024	
Michigan-born explorer credits her Slovak grandparents for shaping her journey	141
Tlač, The Slovak Spectator, 29. 7. 2024	
Nájsť v sebe silu a odvahu	146
Tlač, Denník ŠPORT, 28. 5. 2024	
Ak by sme neboli optimisti, nemáme v tejto krajine čo robiť	148
Tlač, Stratégie, 29. 11. 2024	
Everest by bol favoritom, no narazil na príliš silného súpera	152
Tlač, Stratégie, 29. 11. 2024	
Zmena vo vedení Ringier Slovakia, Bahurinský naďalej v čele ADMA	156
Tlač, Stratégie, 30. 12. 2024	
Prvá Slovenka na Evereste: Človek tam zažije doslova stretnutie so smrťou. Vie, že je v zóne smrti [Diskusný klub]	159
Podcasty, Startitup podcasty, 30. 5. 2024, 16:53	
The Slovak Snapshots: The host of the biggest Slovak political debates has spoken out about censorship efforts	160
Podcasty, Podcasty Aktuality.sk, 1. 6. 2024, 7:00	
Slováci a voľby do Európskeho parlamentu. Ako sa po rokoch vyvíjal záujem o ne. 6-dielny súťažný cyklus venovaný 80. výročiu SN (7.6.2024 17:30)	161
Podcasty, Slovensko dnes, magazín o Slovensku, 7. 6. 2024, 17:30	
BOZK OD EVERESTU	162
Podcasty, CHOĎ DO..., 9. 6. 2024, 17:21	
The Slovak Snapshots: The host of the biggest political debates has spoken out about censorship efforts (podcast)	163
Online, aktuality.sk, 1. 6. 2024, 6:00	
Priekopníčka horolezectva v Československu: Boli prípady, keď žene zakázal liezť manžel alebo musela pred komisiou dokazovať, že naozaj vyšla na vrchol	166
Online, aktuality.sk, 2. 6. 2024, 7:30	
Janičová sa na zdolanie Everestu pripravovala dva roky	173

Online, sme.sk, 2. 6. 2024, 17:35

SAJFA si podal KOVAČIČA: Si najbohatší novinár, POŽIČIAŠ mi? ODPOVEĎ exmarkizáka vás ODROVNÁ 176

Online, pluska.sk, 11. 9. 2024, 6:00

EXKLUZÍVNE Kovačič by mohol na svojom projekte ROZPRÁVKOVO ZBOHATNÚŤ: Takéto sú jeho PLÁNY 180

Online, pluska.sk, 12. 9. 2024, 16:00

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá 184

Online, topky.sk, 28. 5. 2024, 15:00

Čakajú nás tri mesiace pekla na Zemi?! TOTO predpovedajú meteorológovia, pripravte sa na najhoršie! 190

Online, topky.sk, 28. 5. 2024, 16:00

Známa Slovenka sa ozvala po ZDOLANÍ Everestu: Z jej prvých slov MRAZÍ! 197

Online, topky.sk, 29. 5. 2024, 10:30

Šokujúca DOHRA krádeže na Evereste: Zlé svetlo padlo na prvú Slovenku... Takto REAGUJE! 205

Online, topky.sk, 4. 6. 2024, 14:00

Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu: TOTO nebolo najhoršie! Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala? 214

Online, cas.sk, 28. 5. 2024, 5:55

Vojna slovenských horolezkýň? Po výstupe na najvyššiu horu sveta sa valí špina! Kradnuté stany, moč... 217

Online, cas.sk, 4. 6. 2024, 9:20

Spory horolezkýň Lenky a Lucie: Ako reagujú na kauzu a kedy príde zmierenie Sloveniek z Mount Everestu?! 220

Online, cas.sk, 5. 6. 2024, 11:30

Prvá Slovenka, ktorá pokorila Mount Everest: „Dám do toho všetko, ale nie život“ 223

Online, startitup.sk, 1. 6. 2024, 6:00

Jedinečná konferencia, ktorá spája školstvo s biznisom 228

Online, startitup.sk, 23. 10. 2024, 14:28

Na hore Mount Everest našli pozostatky horolezca nezvestného 100 rokov 233

Online, tvnoviny.sk, 12. 10. 2024, 9:23

Už nikdy viac, opakovala si Poláčková pod Everestom. Videla smrť a trpela 235

Online, sportnet.sme.sk, 29. 5. 2024, 8:30

Stále má pred očami mŕtve telo. Pri výstupe na Everest našla silu a odvahu 242

Online, sportnet.sme.sk, 30. 5. 2024, 10:08

Everest 1984: Slováci vyliezli na strechu sveta. Za úspech draho zaplatili 252

Online, sportnet.sme.sk, 14. 10. 2024, 15:55

Britská horolezkyňa sa stala najmladšou ženou s Korunou Himalájí, vyzvala na reguláciu lezcov 261

Online, sportnet.sme.sk, 18. 10. 2024, 14:57

V Himalájach našli telo českého horolezca Sedláčka, zahynul pravdepodobne vyčerpaním 265

Online, spravy.pravda.sk, 20. 7. 2024, 12:13

Prvá Slovenka dobyla vrchol Everestu: Psychická kontrola je kľúčová (rozhovor) 269

Online, sita.sk, 28. 5. 2024, 11:58

správy a aktuality 275

Online, sita.sk, 28. 5. 2024, 19:28

správy a aktuality 277

Online, sita.sk, 29. 5. 2024, 20:31

správy a aktuality 279

Online, sita.sk, 30. 5. 2024, 21:01

správy a aktuality 281

Online, sita.sk, 31. 5. 2024, 16:31

správy a aktuality	283
Online, sita.sk, 1. 6. 2024, 22:45	
správy a aktuality	285
Online, sita.sk, 3. 6. 2024, 12:07	
správy a aktuality	287
Online, sita.sk, 4. 6. 2024, 16:51	
správy a aktuality	289
Online, sita.sk, 5. 6. 2024, 20:43	
TOTO je 10 NAJVÄČŠÍCH ÚSPECHOV Slovákov v roku 2024: Fantastické objavy a víťazstvá aj krásy, čo dobyla Európu i svet!	291
Online, regiony.zoznam.sk, 24. 12. 2024, 12:55	
Pri pohľade na mŕtve telá si uvedomila silu života. Lucia išla na Everest s kyslíkom kvôli jednej osobe	300
Online, dobrenoviny.sk, 28. 5. 2024, 9:30	
Prekonala traumy a zdolala najvyššiu horu sveta. Prvá Slovenka na Evereste opísala výstup na vrchol	304
Online, ta3.com, 28. 5. 2024, 0:00	
Pezinok má parádnu atrakciu. Nad mestom stojí obria vyhliadková lavička	307
Online, standard.sk, 28. 5. 2024, 7:00	
Poznáme najlepšie pívá roka 2024. To naše nám chutí najviac	311
Online, standard.sk, 28. 5. 2024, 18:00	
June Film Fest v Trnave. Veľká filmová párty začne už o pár dní	317
Online, standard.sk, 30. 5. 2024, 19:32	
Príde magistrát o ďalšie milióny? Peniaze na škôlky majú ísť len mestským častiam	321
Online, standard.sk, 31. 5. 2024, 14:28	
Pestujete a konzumujete čili? Je to starodávny všeliak, ktorého účinky iba objavujeme	327
Online, standard.sk, 1. 6. 2024, 18:00	
Home office. Potrebný, podnetný, preklínaný?	334
Online, standard.sk, 28. 6. 2024, 14:58	
Pred 40 rokmi vystúpili Slováci na Mount Everest. Ich úspech poznačila tragédia	335
Online, standard.sk, 15. 10. 2024, 8:12	
Slovenky, ktoré dosiahli Everest, si v súkromí nevedia prísť na meno? Lucia dnes zverejnila správu, ktorú Lenke poslala. Jej manžel zas prišiel s obvineniami priamo z expedície	339
Online, diva.aktuality.sk, 4. 6. 2024, 11:37	
Na streche sveta	340
Online, noviny.sk, 8. 6. 2024, 9:00	
Live: Kto získa FéliX Business Award? Sledujte priamy prenos z galavečera	342
Online, index.sme.sk, 24. 10. 2024, 17:01	
Stretnutie našich študentov s nositeľom Nobelovej ceny	345
Online, stuba.sk, 11. 11. 2024, 9:15	
Špeciálne vydanie - Woman 2024	347
Online, forbes.sk, 28. 10. 2024, 0:30	
Na vrchole sveta. Zoznámte sa s prvou Slovenkou, ktorá zdolala Mount Everest	354
Online, forbes.sk, 31. 10. 2024, 0:07	
Očami šéfredaktorky: Dnešné odhodlané ženy dláždia cestu ďalšej generácii aj vďaka tomu, že môžu	355
Online, forbes.sk, 31. 10. 2024, 8:00	

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Aj napriek traumatickej minulosti a nízkemu sebavedomiu je možné dokázať veľké veci	356
Online, forbes.sk, 3. 11. 2024, 7:00	
Góly – body – sekundy. Čo sa udialo v športe v roku 2024?	357
Online, forbes.sk, 29. 12. 2024, 7:00	
Ona vyšla na Mount Everest bez kyslíka, on reční ako Palacký! Súboj Marcina a Poláčkovej mal jasného víťaza, na jeden nádyh...	367
Online, koktail.pravda.sk, 30. 11. 2024, 0:00	
"Prvé dve minúty na vrchole Everestu som plakala," horolezkyňa Lucia Janičová	370
Online, funradio.sk, 5. 7. 2024, 11:20	
Švajčiarsko pre kohokoľvek: Čo všetko nájdete v tejto malej, ale neuveriteľnej krajine	373
Online, svetevity.sk, 10. 12. 2024, 20:00	
Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá	374
Online, dromedar.zoznam.sk, 28. 5. 2024, 11:36	
Na mŕtve telá nezabudnem, eufória z výstupu na Everest ma zaplavuje doteraz. Vrchol bol cesta dolu, hovorí prvá Slovenka na najvyššej hore sveta	377
Online, zena.pravda.sk, 28. 5. 2024, 13:26	
Zažila domáce násilie i znásilnenie. Lucia Janičová ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest, aby podporila ženy	382
Online, zenymeste.sk, 30. 5. 2024, 8:30	
Mŕtvy horolezec aj pád do neznáma. Lucia zdolala Mount Everest!	387
Online, zena.pluska.sk, 15. 6. 2024, 16:30	
Tichá vojna medzi našimi horolezkyniami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie	388
Online, trencinak.sk, 29. 5. 2024, 7:40	
Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyniami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!	391
Online, trencinak.sk, 4. 6. 2024, 9:20	
Horolezkyňa Janičová reaguje na incident na Evereste. Ako to bolo s ukradnutými stanmi a močom v okolí?	394
Online, trencinak.sk, 5. 6. 2024, 16:40	
Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene	398
Online, tlacovespravy.sme.sk, 7. 11. 2024, 0:00	
Lucia Janičová: Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu. Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?	403
Online, tivi.cas.sk, 28. 5. 2024, 13:48	
Michigan-born explorer Vanessa O'Brien credits Slovak grandparents for shaping her journey	405
Online, spectator.sme.sk, 4. 7. 2024, 10:00	
Kam za kultúrou posledný septembrový týždeň?	412
Online, mypovazska.sme.sk, 22. 9. 2024, 18:30	
PREHLAD: V okrese Banská Bystrica vyhralo voľby PS, ako hlasovali obyvatelia jednotlivých obcí?	417
Online, bystricak.sk, 10. 6. 2024, 3:02	
Každý môže zložiť svoj Everest! Slovenská sporiteľňa novou kampaňou povzbudzuje Slovákov	418
Online, strategie.hnonline.sk, 1. 10. 2024, 10:29	
No a čo, že Neminem neuspel na kreatívnych súťažiach! Páči sa to, skóruje to, otvárame účty	423
Online, strategie.hnonline.sk, 28. 11. 2024, 8:00	
Ak by sme neboli optimisti, nemáme v tejto krajine čo robiť	430
Online, strategie.hnonline.sk, 28. 11. 2024, 8:00	
V novembrovom Hodnotení Stratégií sme našli výnimočné práce, ale pri jednej sme naozaj zdvíhali obočia	431
Online, strategie.hnonline.sk, 6. 12. 2024, 17:02	

Nadácia Slovenskej sporiteľne spúšťa kampaň s claimom „jedorodičia, ste naše jednotky“	435
Online, strategie.hnonline.sk, 11. 12. 2024, 14:48	
Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene	440
Online, bbonline.sk, 8. 11. 2024, 14:03	
Konferencia: Prepájame školstvo s biznisom	445
Online, bbonline.sk, 24. 11. 2024, 13:18	
Vypočuli si príbehy zvučných mien zo Slovenska i zahraničia. Podnikaví študenti nasávali nové skúsenosti	447
Online, myzvolen.sme.sk, 28. 11. 2024, 11:50	
Horolezkyňa Lucia Janičová: Chcela som svojej dcére ukázať, že my ženy sme silné	453
Online, akcnezeny.sk, 7. 6. 2024, 19:00	
Biznis konferencia Slovenskej sporiteľne 2024 štartuje už v októbri	460
Online, akcnezeny.sk, 17. 9. 2024, 9:27	
Vyšla bez kyslíka na Everest, teraz je nominovaná na Krištáľové krídlo	464
Online, webmagazin.teraz.sk, 21. 12. 2024, 14:25	
Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie	467
Online, bratislavak.sk, 28. 5. 2024, 11:20	
Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!	470
Online, bratislavak.sk, 3. 6. 2024, 13:47	
Horolezkyňa Janičová reaguje na incident na Evereste. Kto ukradol Poláčkovej stany a nechal na mieste moč?	474
Online, bratislavak.sk, 4. 6. 2024, 13:20	
Zdolala Everest, ale na Lomnickom štíte ešte nebola. Horolezkyňu Janičovú sprevádzal markizák Tribula	479
Online, bratislavak.sk, 6. 6. 2024, 7:20	
Slovenská sporiteľňa oživila Janičovej výstup na Everest. Ten sprevádzal veľký konflikt s ultrabežkyňou Poláčkovou	482
Online, bratislavak.sk, 8. 10. 2024, 13:05	
Lucia Janičová o Evereste: Ťažké bolo čeliť smrti pri Hillaryho výšvihu. Obraz mŕtveho horolezca stále spracovávam	485
Online, presovak.sk, 7. 6. 2024, 17:00	
Prvá Slovenka na Evereste: Ísť bez kyslíka bolo pre mňa neprijateľné. Mám predsa dcéru a rodinu (podcast)	491
Online, nm.sk, 3. 6. 2024, 17:30	
Čo zažila prvá Slovenka na ceste na vrchol Everestu? (FOTO)	494
Online, omediach.com, 28. 5. 2024, 9:13	
Po 17 rokoch zo Slovenskej sporiteľne odchádza Štefan Frimmer	501
Online, omediach.com, 12. 6. 2024, 13:31	
Ak som to dokázala ja, dokážu zdolať vlastné Everesty aj ostatní, hovorí horolezkyňa z Everestu v kampani Slovenskej sporiteľne (VIDEO)	506
Online, omediach.com, 1. 10. 2024, 11:29	
Nadácia Slovenskej sporiteľne spustila online kampaň na podporu jednorodičov, tvárov je horolezkyňa (VIDEO)	510
Online, omediach.com, 11. 12. 2024, 14:08	
Najhorší rozchod na svete? Sylvester Stallone sa takto zachoval ku svojej Jennifer	513
Online, kinosala.joj.sk, 6. 12. 2024, 13:03	
Slovenky na najvyššej hore sveta	516
Online, senior.sk, 31. 5. 2024, 14:44	
Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene	520
Online, zvonline.sk, 8. 11. 2024, 14:03	
Konferencia: Prepájame školstvo s biznisom	521
Online, zvonline.sk, 24. 11. 2024, 13:17	

Lucia Janičová – Everest je ženská hora, som s ňou prepojená	523
Online, miaumagazin.sk, 12. 11. 2024, 23:19	
Lea Dubaj: Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi mi vždy robí radosť	528
Online, break.sk, 13. 9. 2024, 9:00	
Akcie a podujatia - Arteterapeutické dni východu 2024	536
Online, i-psychologia.sk, 17. 9. 2024, 9:21	
Katka Šalandová: Kiteboarding pomáha vašemu duševnému zdraví	540
Online, surfmagazin.sk, 7. 9. 2024, 12:36	
First Slovak woman to conquer Mt. Everest	555
Online, stvr.sk, 10. 6. 2024, 16:00	
Horolezci o úspechu Sloveniek na Mount Evereste	557
Online, stvr.sk, 18. 6. 2024, 14:47	
Volanie hôr	559
Online, stvr.sk, 14. 10. 2024, 11:39	
Pravda; str. 1	561
Tlač, Pravda, 6. 6. 2024	
Pravda magazín; str. 1	563
Tlač, Pravda magazín, 6. 6. 2024	
Pravda magazín; str. 3	565
Tlač, Pravda magazín, 6. 6. 2024	
Nový Čas - Stred; str. 10	567
Tlač, Nový Čas - Stred, 28. 5. 2024	
Nový Čas - Stred; str. 11	569
Tlač, Nový Čas - Stred, 28. 5. 2024	
Revúcke listy; str. 1	571
Tlač, Revúcke listy, 16. 12. 2024	

Noviny o 12:00

📅 28. 5. 2024, 12:00, Relácia: **Noviny o 12:00**, Stanica: **JOJ**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **46 704** GRP: **1,04** OTS: **0,01** AVE: **64433** EUR

[strojový prepis] ...Sprevádzať nás bude prvá Slovenka, ktorá sa tam dostala, **Lucia Janičová**. Ďakujeme, už sa na to tešíme. A teraz sa poďme pozrieť na prehľad tých hlavných tém. Pri tragickej nehode na diaľnici D1 zomreli dvaja hasiči. Policajť bojuje o život v nemocnici. Európska centrálna banka by mala budúci týždeň znížiť úrokové sadzby. Čakajú na to trhy aj bežní ľudia...

Štúdio 24

📅 30. 10. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som **Lucia janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávajú everesty každý deň. Budúcnosť je vaša. Slovenská sporiteľňa. Zbohom tínedžerské a je čas voňať ako muž ods pajs dlhotrvajúca parfém ová kvalita. Užmi ne hona. Tinečerská. A. Doping týždňa sme práve. Odštartovali. Ušetríte teraz až 50 % takmer na všetko....

Štúdio 24

📅 31. 10. 2024, 21:20, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som **Lucia janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávať everesty každý deň. Budúcnosť je vaša Slovenská sporiteľňa. V tridsiatych rokoch minulého storočia sme vyrobili ikonické súťažné lietadlo ko dron Renault rafal. Jeho výnimočnosť nás inšpiruje dodnes. Renault rafal, objavte novinky na SUV do Renault do konca novembra....

Štúdio 24

📅 12. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som ulcia **janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávate everesty každý deň. Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Vyskúšali ste už všetko? Naozaj všetko. Ak aj vám lupiny komplikujú život, skúste liečivý šampón. Vyzeral spolu s novinkou Nice oral expert na upokojenie pokožky vašej hlavy. Vyzeral. Na látky....

Štúdio 24

📅 13. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som ulcia **janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávate everesty každý deň. Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Chopok, saláma, to bolo najskôr vychované prasiatko. Mäso starostlivo vybrané na bukovom dreve, údené, sušené. A kto má tú Chopok s l a z našej ponuky kvalitných salám si vyberú naozaj všetci....

Štúdio 24

📅 14. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som ulcia **janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávať everesty každý deň. Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných Everest. O. Celý rok makáme, aby sme vám priniesli naozaj štedré 5G pokrytie a nekonečné dáta na mesiac zadarmo. Pretože nám záleží od tu. Na látky. Radšej na splátky, teraz s 0, percentným úrokom až na šesť mesiacov....

Štúdio 24

📅 15. 11. 2024, 16:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som **Lucia janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávajú everesty každý deň. Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Nie na plátky, radšej na splátky. Teraz s 0, percentným úrokom až na 6 mesiacov. Kúpte si televízor LG s uhlopriečkou 189 cm a profesorom alfa 8 4 Kane, aj žijeme technikou. Vuitton....

Ranné noviny

📅 21. 11. 2024, 6:15, Relácia: **Ranné noviny**, Stanica: **JOJ**, Vydavateľ: **Slovenská produkčná, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **51 375** GRP: **1,14** OTS: **0,01** AVE: **579648** EUR

[strojový prepis] ...Som **Lucia janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávajú everesty každý deň. Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Otvorte oči. Rozhýbte telo, oslobodte svoje vlasy, buďte odvážni. Dajte na obdivu svoju krásu počas akcie Blackpink. Užite si zľavu až 50 percent na viac než 100 top produktov vďaka....

Štúdio 24

📅 21. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Som **Lucia janičová** a svoj výstup venujem všetkým vám, ktorí prekonávajú everesty každý deň. Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Len o uvádza, môže vaša bielizeň voňať sviežo ako vysušená vonku, aj keď bývate v meste? Teraz to ide oveľa ľahšie vďaka inovácii od Lenora....

Štúdio 24

📅 22. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. A teraz vám už ponúkame avízovanú tlačovú besedu predsedu vlády Roberta Fica a ministra dopravy Jozefa Ráža. Témou je kvalitné a cenovo dostupné bývanie....

Štúdio 24

📅 22. 11. 2024, 20:10, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. V Tesco pomáhame prebúdzat čaro Vianoc. Teraz klapka, mandarínky len za euro 19. Gaštany jedlé 100 g len za 65 centov po malo kus len za euro 99 a ešte oveľa viac....

Štúdio 24

📅 22. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Ak by si vozidlá mohli vyberať sami, tankovali by kvalitné palivá. O Orlen. Na sledujte kvalitu Orlen spoločne na ceste vpred...

Štúdio 24

📅 23. 11. 2024, 11:40, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Everest nie je len jeden lociu **janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných Everest. O. Je čas radovať sa ako malý. Si roka je tu. McDonald's, vlak o Pink pokračuje....

Štúdio 24

📅 23. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Čo si oblečiem? Zľavy až do mínus 70 percent počas týždňa blet prajde. Vlak o Pink pokračuje....

Štúdio 24

📅 25. 11. 2024, 16:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných Everest. O. Zaujímavosti z celého sveta. S Hanou zavrelo Vogue a lovov svet 24. Každú sobotu o 18. na joj 24....

Štúdio 24

📅 25. 11. 2024, 23:00, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Everest nie je len jeden **Luciu janičovú**. Jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Nakúpte 29. novembra vd na my darujeme 5 percent celkového denného obratu predajní a e-shopu na grantový program školy na zelenú....

Štúdio 24

📅 26. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Zoznam máš. To čo je? Ved' vy ste povedali, zapíš si to za uši....

Štúdio 24

📅 27. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Čo ak by vaše vlasy vyzerali každý deň skvelo? Stavte na dcéru a rad elseu iuron plamp s kyselinou hiau ro novou....

Štúdio 24

📅 28. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Lek opink ík v x x x berte zľavu 27 % takmer na všetkom. X x x ľuďom i nábytku je s tou červenou stoličkou. Black Friday je späť....

Štúdio 24

📅 28. 11. 2024, 16:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných Everest. O. Ostatné dni ukazujú, že koaličná väčšina v parlamente je viac ako krehká. A to poslanci začali diskusiu o rozpočte....

Štúdio 24

📅 28. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Nakúpte 29. novembra vd a my darujeme 5 percent celkového denného obratu predajní a e-shopu na grantový program školy na zelenú. Všetko sa točí okolo lásky....

Štúdio 24

📅 29. 11. 2024, 11:30, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Nakúpte 29. novembra v d n a mi darujeme 5 percent celkového denného obratu predajní a e-shopu na grantový program školy na zelenú. No konečne ste tu....

Štúdio 24

📅 29. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...Everest nie je len jeden **Luciu janičovú**. Jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Hoci určite ho tu nájde. Uvidíš ráno, teraz rýchlo do postele, čo s tým budeme robiť. My? Darčeky predsa nosí Ježiško. Tak dobrú tí Ježiška....

Štúdio 24

📅 30. 11. 2024, 10:00, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných Everest o. Tieto sviatky vezieme všetkým našim zákazníkom tisícky prekvapením a rdenomom Telecom aplikácii....

Štúdio 24

📅 30. 11. 2024, 11:40, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Branie môže byť ťažká práca, keď si musíte poradiť so zaschnutou špinou a nepríjemným zápachom....

Štúdio 24

📅 30. 11. 2024, 23:15, Relácia: Štúdio 24, Stanica: JOJ 24, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

[strojový prepis] ...**Luciu** ja nič ovú jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných Everest. O. Barbora, ideme. Aj malý príspevok dokáže veľké veci. Vďaka Ronald McDonald's Hauser i ti môžu byť rodiny vážne chorých detí spolu aj na Vianoce....

Ranné noviny

📅 5. 12. 2024, 8:01, Relácia: **Ranné noviny**, Stanica: JOJ, Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 49 818 GRP: 1,11 OTS: 0,01 AVE: 53618 EUR

[strojový prepis] ...**Luciu janičovú** jej životné everesty ako prvú Slovenku doviedli až na najvyššiu horu sveta. Podporili sme **Luciu**, pomôžeme aj vám. Sme Slovenská sporiteľňa, partner vašich životných everestov. Slovensko, ak vás neprekvapí jazda na svahoch. Určite vás prekvapí pokoj v divočine. Úžasné ľadopády a teplo v zime. Zima na Slovensku prekvapí. Delník honelník...

Teleráno

📅 28. 5. 2024, 7:00, Relácia: **Teleráno**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: **76 500** GRP: **1,70** OTS: **0,02** AVE: **47425** EUR

[strojový prepis] ...Prešovčanka **Lucia Janičová** s nami zdieľal a nezabudnuteľné momenty. Z mnohých z nich doslova mrazí. Na Hileistep som prešla chvíľkou, keď som vlastne čelila tej smrti. Ako keby to počasie bolo naozaj otázne a nebol to moment, keď som naozaj zvažovala podíť dole, ale bol to moment, keď som zvažovala, je bezpečné pokračovať ďalej. A podíť na šport....

Teleráno

📅 28. 5. 2024, 7:59, Relácia: **Teleráno**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: **74 250** GRP: **1,65** OTS: **0,02** AVE: **36804** EUR

[strojový prepis] ...Prešovčanka **Lucia Janičová** s nami zdieľal a nezabudnuteľné momenty. Z mnohých z nich doslova mrazí. Na Hileristeb som prešla chvíľkou, keď som vlastne čelila tej smrti. Ako keby to počasie bolo naozaj otázne a nebol to moment, keď som naozaj zvažovala podíťme dole, ale bol to moment, keď som zvažovala, je bezpečné pokračovať ďalej. A podíťme na šport....

S Tribulom po horách

📅 2. 6. 2024, 19:51, Relácia: **Televízne noviny**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **337 500** GRP: **7,50** OTS: **0,08** AVE: **131470** EUR

...**Lucia Janičová** je prvou Slovenkou, ktorá stála na jeho vrchole. Patrik Švajda, moderátor. A práve ňou otvárame prvú zo série letných výstupov na 20 najvyšších vrcholov Tatier....

Prvá Slovenska na Evereste

📅 6. 6. 2024, 17:50, Relácia: **Reflex**, Stanica: **Markíza**, Vydavateľ: **MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **198 000 GRP**: **4,40** OTS: **0,04** AVE: **52474 EUR**

...Prvá Slovenska na Evereste Roman Juraško, moderátor: Pred tromi mesiacmi sme **Luciu Janičovú** s kamerou vypevádzali na najväčšiu expedíciu jej života. Nedávno sa z nej vrátila s titulom prvej Slovenky, ktorá zdolala Mount Everest alebo ak chcete Čumulungmu. Počas výstupu na najvyššiu horu sveta, zažila vzostupy aj pády a z mnohých zážitkov doslova mrazí....

Dobré správy

📅 31. 5. 2024, 17:32, Relácia: **Dobré správy**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **22 000** GRP: **0,49** OTS: **0,00** AVE: **7407** EUR

[strojový prepis] ...Reč o **Lucii**, ja nič oveľ. 12. mája dve tisíc dvadsať štyri vystúpila horolezkyňa a vedkyňa **Lucia Janičová** na vrchol najvyššej hory sveta. Pre Slovensko je to historický zápis, pretože sa stala prvou ženou, ktorej sa to podarilo. Stále tomu nemôžem uveriť, že sa to naozaj stalo a som na to veľmi hrdá. V živote som fakt bola, mám pocit, stále....

Showbiz

📅 1. 6. 2024, 21:30, Relácia: **Showbiz**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **26 250** GRP: **0,58** OTS: **0,01** AVE: **32340** EUR

[strojový prepis] ...Horolezkyňa **Lucia Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorej sa to podarilo. Stále tomu nemôžem uveriť, že sa to naozaj stalo. Niektorí ľudia majú pocit, že tam môže vyliezť už každý ne môže. Sledujte dobré správy a dozviete sa viac. Pozrite si záznam z brífingu prezidentky Zuzany Čaputovej po stretnutí s pápežom Františkom vo Vatikáne....

Správy

📅 31. 12. 2024, 10:01, Relácia: **Správy**, Stanica: **TA3**, Vydavateľ: **C.E.N. s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **9 500** GRP: **0,21** OTS: **0,00** AVE: **5171** EUR

[strojový prepis] ...A som veľmi rada, že som mohla štúdiu privítať **lúciu janičovú** poviem teda meno, ktorá, ktorá prišla krátko po tom, ako zdolala najvyššiu horu sveta kyslíkom. Bolo to naozaj inšpiratívne. Možno diváci, ak by ešte hodili jej meno a TA3 na náš web, tak určite nájdú celý rozhovor....

Prvá Slovenka na Mount Evereste

📅 3. 11. 2024, 12:07, Relácia: **Peniaze**, Stanica: STVR, Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 50 909 GRP: 1,13 OTS: 0,01 AVE: 12300 EUR

...Napriek tomu, že **Lucia Janičová** naša prvá žena na Evereste nie je profesionálna športovkyňa, darí sa jej zbierať a zdolávať rôzne hory. **Lucia Janičová**, prvá Slovenka na Mount Evereste: Ja som skôr športová lezkyňa. Tých vrcholov som prešla neskutočne veľa ale neboli také vysoké....

Prehľad

📅 31. 5. 2024, 20:20, Relácia: **Komentáre dňa**, Stanica: **STVR 24**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**

...O príprave a zdolaní Mount Everestu nám porozpráva **Lucia Janičová**. Príjemný dobrý večer, začínajú sa Komentáre dňa, vitajte....

Prvá Slovenska na Mount Evereste

📅 31. 5. 2024, 20:45, Relácia: **Komentáre dňa**, Stanica: **STVR 24**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**

...Prvá Slovenska na Mount Evereste Alfonz Šuran, moderátor **Lucia Janičová** ako 1. Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta Mount Everest na náročný výstup sa pripravovala viac ako 2 roky. O zážitkoch zo strechy sveta sa rozprávala s našim redaktorom Borisom Novotňákom....

Téma :24

📅 2. 6. 2024, 15:42, Relácia: **Téma :24**, Stanica: **STVR 24**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**

[strojový prepis] ...Téma :24 **Lucia Janičová** je nielen horolezkyňa, ale aj vedkyňa a matka. Na najvyššej hore sveta bola aj preto, aby svojej dcére ukázala, že sa to dá. Pani **Janičová** horou. Horolezectvo nie je veľmi bežná aktivita. Ako ste sa k nemu dostali? Ja som horí mala vždycky rád a prírodu, pobyt v prírode....

Publicistika

📅 18. 6. 2024, 14:51, Relácia: **Publicistika**, Stanica: **Rádio Slovensko**, Sentiment: **Pozitívny**

AVE: 3052 EUR

[strojový prepis] ...Publicistika štyri sa hore lezkyňa **Lucia**, ja nič o vás stala prvou Slovenkou, ktorá pokorila viac ako 8000 metrov. Vysoký ma 3. O pár dní neskôr, 21. mája sa to podarilo aj ultra trialovej bežkyňi **Lucii** Poláčkovej, dokonca bez pomocného kyslíka. Čo na tieto mimoriadne úspechy hovorí naša horolezecká komunita? Zisťoval Adrián totesere....

Magazín Rádia Regina Východ

📅 2. 9. 2024, 9:05, Relácia: **Magazín Rádia Regina Východ**, Stanica: **Rádio Regina (východ)**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: **11 836** GRP: **0,26** OTS: **0,00** AVE: **173** EUR

[strojový prepis] ...Po desiatej hodine to bude zaujímavé horolezecké rozprávanie s vedkyňou, horolezkyňou a matkou Prešov Ankou **Luciou janičovou**, ktorá vyšla ako prvá Slovenka na Mount Everest...

Športžurnál

📅 15. 10. 2024, 18:40, Relácia: **Športžurnál**, Stanica: **Rádio Slovensko**, Vydavateľ: **Slovenská televízia a rozhlas**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **33 387** GRP: **0,74** OTS: **0,01** AVE: **8689** EUR

[strojový prepis] ...Tento rok ju zdolali prvé dve slovenské ženy, **Lucia janičová** a Lenka Poláčková, uzatvára Zoltán dem. Veľká gratulácia. Veľmi sa teším, že konečne aj dámy dosiahli najvyšší pol tejto planéty. Tolko nateraz rozhlasového športu. Dnes pre vás pripravili a vysielali a ešte príjemný zvyšok večera vám želajú Juraj tymba Ľubož vášžko. Šport, žurnál....

Ráno na eFeMku [↗](#)

📅 29. 5. 2024, 6:00, Relácia: **Ráno na eFeMku**, Stanica: **Rádio FM**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **5 777** GRP: **0,13** OTS: **0,00** AVE: **8104** EUR

[strojový prepis] ...Pár dní predtým dosiahla vrchol Mount Everestu aj prvá Slovenka, **Lucia Janičová**. Úprimne, tieto dve ženy ma za posledných pár dní naozaj veľmi inšpirovali a som z tak povedala, že by som aj ja mohla si stanoviť nejaký nový cieľ. Nemusí to byť naozaj výstup na Mount Everest, ale len stanoviť....

Ráno na eFeMku [↗](#)

📅 12. 12. 2024, 6:00, Relácia: **Ráno na eFeMku**, Stanica: **Rádio FM**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **5 777** GRP: **0,13** OTS: **0,00** AVE: **9061** EUR

[strojový prepis] ...Europoslankyňa **Lucia** Jar z Progresívneho Slovenska povedala, že Slovensko si oproti minulému roku v indexe rodovej rovnosti polepšilo o jednu priečku. Ocitlo sa na 23. mieste a len vďaka tomu, že si pohoršil o Chorvátsko. Pripomenula, že podľa indexu sa Slovensku darí v prístupe a účasti na vzdelávaní, kde sme na 11. mieste v únii....

Ranná šou s Juniorom a Marcelom

📅 25. 6. 2024, 5:30, Relácia: **Správy 9:00**, Stanica: **FUN Rádio**, Vydavateľ: **FUN MEDIA, s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **22 695** GRP: **0,50** OTS: **0,01** AVE: **23686** EUR

[strojový prepis] ...Čo to je, **Lucia**? Ja keď mám stres, tak väčšinou vidím do kuchyne a buď tam varím, ale častejšie pečiem. Takže moja rodinka moje stresy oceňuje a neviem, či mi nerobia schválne. Napieklo dobre. Chodí a pečie. Po celom byte. Že? Produktívne. Toto. Drevo. No čo otvára šukranácku výrobu. Nie, nehľadám. Ty. Ty. Dobré ráno vm rádia o. Je. Pokračuj mi....

PPP s Verou [↗](#)

📅 28. 6. 2024, 14:00, Relácia: **PPP s Verou**, Stanica: **FUN Rádio**, Vydavateľ: **FUN MEDIA, s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **22 695 GRP**; **0,50 OTS**; **0,01 AVE**; **57035 EUR**

[strojový prepis] ...A pridá sa k nám o chvíľku aj **Lucia. Janičová** prvá Slovenka, ktorá bola na malnc evereste udelil dnes po sedemnásť. Dopravný servis 4, 1. Pekné popoludnie, pán rádiom. Tesne pred sedemnástu vás pozdravujem za volanty v kolóne. Stojíte na výjazde z Banskej Bystrice smer Brezno. Cestári pracujú v Bratislave na žitnej smerom z mesta....

Prestupný, olympijský i plný necha kaných udalostí

📅 28. 12. 2024, Zdroj: **Nový Čas Nedeľa**, Strán: [2](#), [3](#), [4](#), [5](#), [6](#), [7](#), Vydavateľ: PUBLISHING HOUSE, a.s., Autor: **Andrea Kvintová**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: 558 000 GRP: 12,40 OTS: 0,12 AVE: 27900 EUR

...**Lucia Janičová** ako naša prvá žena vystúpila na Mont Everest, krátko po nej vystúpila aj Lenka Poláčková bez použitia kyslíka. Bývalý americký prezident Donald Trump bol uznaný vinným v 34 bodoch obžaloby v jeho súdnom konaní o zatajovaní peňazí. Je prvým prezidentom, ktorý bol uznaný vinným zo spáchania zločinu....

2 O ČOM SA HOVORI

28. 12. 2024 · NOVÝ ČAS NEDEĽA

Aký bol rok 2024

ANDREA KVINTOVÁ • FOTO SHUTTERSTOCK,
PROFIMEDIA, ANCN, INSTAGRAM, ME

Ďalší rok sa blíži k svojmu koncu, a tak je správny čas obzrieť sa za uplynulými dvanástimi mesiacmi. Opäť máme za sebou obdobie plné šokujúcich udalostí, tragédií, ale aj zaujímavých vedeckých objavov a dych berúcich športových výkonov. Rok 2024 nesklamal. Pozrite sa s nami na najzaujímavejšie dianie vo svete i na Slovensku.

Prestupný, i plný neča

JANUÁR

FEBRUÁR



ENVIRONMENTÁLNY PROTEST:
Obetou aktivistov sa tentoraz
stala Mona Lisa obliata polievkou.

Prvý deň roku otriasol Japonskom. Po mimoriadne silnom zemetrasení zomreli stovky ľudí. Príroda potrápila aj Švédov, keď teplota klesla na $-43,6^{\circ}\text{C}$.

Do problémov sa 5. januára dostala spoločnosť Boeing potom, čo lietadlu 737 Max 9 spoločnosti Alaskan Airlines počas letu odpadli dvere. Stovky lietadiel ostali uzemnené a začalo vyšetrovanie ich bezpečnosti.

Slovenskom otriasla nehoda podpredsedu parlamentu Andreja Danku, ktorý v Bratislave narazil do semafora, miesto nehody opustil a dychové skúšky podstúpil až nasledujúci deň.

Dánska kráľovná Margre-

the II. po polstoročí na tróne abdikovala.

Šokujúca správa prišla z Británie, kde kráľ Karol IV. podstúpil liečbu rakoviny prostaty a princezná z Walesu mala plánovanú operáciu brucha. Ako sa neskôr ukázalo, aj ona musela podstúpiť liečbu rakoviny.

Slovenská vláda vymenovala Petra Kotlára za splnomocnenca pre preverenie kovidovej pandémie. Proti vláde sa konali v 24 mestách tisícové protesty.

V Paríži environmentálni demonštranti na protest obľúbili obraz Mony Lisu polievkou a Elon Musk oznámil, že jeho spoločnosť Neuralink implantovala do mozgu človeka zariadenie na čítanie myšlienok.



ČIP V MOZGU: Zavedením
tohto čipu bude možné čítať ľudské myšlienky.



SMŔ POLITICKÉHO VÁŽNA: Alexej Navalny
zomrel náhle za záhadných okolností v izolácii.

Vzniklo Ministerstvo cestovného ruchu a športu SR na čele s Dušanom Keketim, nominantom SNS. Poslanci Národnej rady schválili zrušenie Úradu špeciálnej prokuratúry a iné zmeny Trestného zákona.

Svet bol šokovaný 16. februára, keď bola oznámená náhla smrť Alexeja Navalného († 47) v ruskej trestanceckej kolónii, kde si odpykával dlhoročný trest.

Zlé správy dostal aj Donald Trump a jeho Trump Organization, ktorá podľa súdu mala uhradiť pokutu 354 miliónov dolárov pre podvod.

V Maďarsku musela odstúpiť prezidentka Katalin Novak po udelení milosti mužovi, ktorý vystupoval v prípade sexuálneho zneužívania detí a prezident Zelenský odvolal najvyššieho generála Valerija Zaluzného, čo otriaslo ukrajinskou armádou.



ÚRAD ŠPECIÁLNEJ
PROKURATÚRY
SPECIÁLNA PROKURATÚRA:
Jej zrušenie vyvolalo
veľkú kritiku.

olympijský kaných udalostí

MAREC

APRÍL



PRINCEZNA KATE: Fotografiu so svojimi deťmi mierne upravila, čo hneď médiá odhalili.

Začiatkom mesiaca sa Švédsko stalo členom NATO a Pentagon zverejnil správu o UFO a potvrdil, že nenašiel žiadne dôkazy o mimozemšťanoch či mimozemskej inteligencii.

Catherine, princezná z Walesu, sa ospravedlnila za „zmätok“ spôsobený zverejnením upravenej rodinnej fotografie. Bol to prvý záber od oznámenia jej liečby na rakovinu.

Európska únia schválila prvý komplexný zákon o umelej inteligencii na svete, zatiaľ čo v Rusku prebehli prezidentské voľby, ktoré vyhral Vladimir Putin a po piaty raz nastúpil ako prezident.

Voľby mali aj strany Sloboda a Solidarita, jej predsedom

sa stal Branislav Gröhlung, ktorý nahradil Richarda Sulíka, v Kresťanskodemokratickom hnutí bol opäť zvolený za predsedu Milan Majerský.

V prvom kole prezidentských volieb vyhral Ivan Korčok so ziskom 42,5 % hlasov. Do druhého kola postúpil aj Peter Pellegrini, ktorý sa umiestnil na druhom mieste so ziskom 37 % hlasov.

22. marca ozbrojenci z Islamského štátu zaútočili na návštevníkov koncertu v hale Crocus v Krasnogorsku v Rusku, pričom zabili najmenej 145 ľudí a 551 zranili a v americkom Baltimore narazila obrovská kontajnerová loď do mosta, ktorý sa následne zrútil, nehoda mala 6 obetí.



TRAGICKÁ ZRÁŽKA: Neovládateľná loď narazila do mosta, na ktorom práve vykonávali pracovníci údržbu.



TECHNICKÝ ZÁZRAK: Vzdialená sonda Voyager 1 aj po desaťročiach poslať opäť údaje.

Slovensko si 6. apríla za nového prezidenta zvolilo Petra Pellegriniho, získal 53,12 percenta hlasov, jeho protikandidát Ivan Korčok mal 46,87 percenta hlasov.

Konflikt na Blízkom východe eskaloval izraelským útokom na iránske veľvyslanectvo v Damasku, následne Irán v odvete podnikol viaceré útoky a vyslal 300 bezpilotných lietadiel s ra-

ketami, z ktorých boli takmer všetky zostrelené.

V polovici apríla došlo v Perzskom zálive k silným bleskovým záplavám, pričom zahynulo 32 ľudí a medzinárodné letisko v Dubaji muselo zastaviť prevádzku.

Inžinierom z NASA sa podarilo úspešne opraviť a prekódovať sondu Voyager 1, ktorá je od zeme vzdialená 24 miliónov kilometrov. ➔



SOKUJÚCE ZÁPLAVY: Na veľkú vodu nebol Dubaj pripravený.

4 O ČOM SA HOVORI

28. 12. 2024 · NOVÝ ČAS NEDEĽA



15. MÁJA: Premiér Robert Fico počas návštevy Handlovej vykročil k davu, keď sa ozvali osudné výstrely.



JULIAN ASSANGE: Po rokoch na úteku a vo väzení opustil Austráľčan Britániu a vrátil sa domov.

MÁJ

JÚN



PRVÉ SLOVENKY NA EVERESTE: Na najvyšší vrch sveta vystúpili krátko po sebe hneď dve ženy, L. Janičová a L. Poláčková (na foto).

Začiatkom mesiaca odohrala speváčka Madonna najväčší koncert kariéry, keď svoje svetové turné Celebration ukončila koncertom zadarmo pred 1,6 miliónmi divákov na pláži Copacabana v Rio de Janeiro.

Zem následne zasiahla sériou slnečných búrok a intenzívnych slnečných erupcií. Vznikla tak silná polárna žiara a bolo vyhlásené varovanie pred geomagnetickou búrkou, ktorá mohla spôsobiť veľké škody.

15. mája šokovala svet správa o postrelení predsedu vlády Roberta Fica na

stretnutí s priaznivcami počas výjazdu v Handlovej. Po rýchlom zásahu bol premiér hospitalizovaný a operovaný v Banskej Bystrici. Útočníka na mieste zadržali.

Dvom Slovenkám sa podaril mimoriadny výkon. Lucia Janičová ako naša prvá žena vystúpila na Mont Everest, krátko po nej vystúpila aj Lenka Poláčková bez použitia kyslíka.

Bývalý americký prezident Donald Trump bol uznaný vinným v 34 bodoch obžaloby v jeho súdnom konaní o zatajovaní peňazí. Je prvým prezidentom, ktorý bol uznaný vinným zo spáchania zločinu.



EURO 2024: Futbalovi fanúšikovia si užili mesiac plný dobrého futbalu.

Novým predsedom strany HLAS – sociálna demokracia sa v júni stal Matúš Šutaj Eštok.

6. júna sa oslavovalo 80. výročie vylodenia v Normandii za účasti predstaviteľov štátov celého sveta a pravdepodobne išlo aj o posledné veľké stretnutie veteránov II. svetovej vojny.

6. – 9. júna sa konali voľby do Európskeho parlamentu v celej Európe, pričom mimoriadne veľa hlasov získali krajne pravicové politické skupiny. V hlasovaní na Slovensku vyhrala strana Progresívne Slovensko s 27,81 % hlasov, druhá skončila strana SMER-SD s 24,76 %, po nej hnutie REPUBLIKA s 12,53 %, HLAS-SD s 7,18 % a KDH s 7,14 %. Účasť vo voľbách dosiahla 34,38 %, čo predstavovalo 1 505 176 vo-

ličov, historicky najvyššiu účasť z doterajších piatich eurovoľieb konaných na Slovensku.

Izrael zachránil štyroch rukojemníkov z Gazy, zabil pri tom 274 Palestínčanov. Organizácia Spojených národov označila útoky zo 7. októbra 2023 a následnú odvetu Izraela za vojnové zločiny.

Vyššie 1300 ľudí zomrelo počas svätej púte v Saudskej Arábii vinou extrémnych horúčav.

Po rokoch vo väzení sa dostal zakladateľ WikiLeaks Julian Assange na slobodu a vrátil sa do Austrálie.

V polovici júna sa začal turnaj UEFA Euro 2024 v Nemecku. Víťaz bol známy v polovici júla a bolo ním Španielsko.



EURÓPANIA VOLILI: Vo voľbách do európskeho parlamentu bodovala pravica.



NEZASTAVITEĽNÝ: Donald Trump len o centimetre ušiel atentátnikovi, v dave však zomrel divák a zabitý bol aj strelec.



ŠOKUJÚCA VÝMENA: Takmer v tajnosti si v Ankare vymenilo Rusko s USA vojnových zajatcov aj politických väzňov.

JÚL

AUGUST



PARIŽSKA OLYMPIÁDA: Po kontroverznom otváracom ceremoniály nasledovali pre Slovensko medailovo skromné úspechy.

Po mesiacoch diskusií boli verejnoprávny Rozhlas a televízia Slovenska zrušené, vznikla Slovenská televízia a rozhlas.

Júl sa niesol v znamení voľieb, v Iráne bol za prezidenta zvolený Masoud Pezeshkian, predčasné parlamentné voľby mali vo Francúzsku a podpredsedom Európskeho parlamentu sa znovu stal Martin Hojsík z PS.

Americký prezident Joe Biden odstúpil z kampane a 13. júla bol Donald Trump postrelený do pravého ucha pri pokuse o atentát na volebnom mítingu v meste Butler. Strelec Thomas Matthew Crooks vystrelil 6 až 8 rán, pričom jedného diváka zabil, dvoch kriticky zranil, taj-

ná služba ho následne zastrelila. Celý svet zasiahli IT výpadky, nefungovali systémy bánk, mediálnych i leteckých spoločností, miliónové škody vznikli pre chybnú aktualizáciu kybernetickej bezpečnostnej firmy CrowdStrike.

Naša planéta zažila sériu najhorúcejších dní, 21. júla bola priemerná globálna teplota 17,09 °C, prekonal rekord zo 6. júla 2023. Už 23. júla padol rekord znova – teplota sa vyšplhala na 17,15 °C.

Do kín sa dostal rekordne zárábajúci veľkofilm Deadpool a Wolverine, v rovnaký deň sa za mimoriadne upršaného počasia začali v Paríži letné olympijské hry.



KINOHIT: Deadpool a Wolverine pobáznili celý svet aj vďaka virálnemu tancu.



80. VÝROČIE: V Banskej Bystrici si tisíce ľudí pripomenuli výročie SNP.

USA a Rusko si vymenili v Ankare vojnových zajatcov, išlo o najväčšiu výmenu od čias studenej vojny.

6. augusta začala Ukrajina prekvapivú protiofenzívu v ruskej oblasti Kursk a rýchlo postupovala smerom do vnútrozemia, miestni obyvatelia sa museli evakuovať.

Ministerka kultúry Martina

Šimkovičová odvolala generálneho riaditeľa Slovenského národného divadla Mateja Drličku a nahradila ho Zuzanou Ľapákovou, odvolala i riaditeľku Slovenskej národnej galérie Alexandru Kusú.

29. augusta sme si v Banskej Bystrici pripomenuli 80. výročie Slovenského národného povstania. ➔



PROTIOFENZÍVA V KURSKU: Obyvatelia kraja sa museli evakuovať, keď Ukrajina zaútočila na ruské územie, ktoré udržala až do konca roka.



ZAPLAVENÁ EURÓPA: Po silnej búrke ostali mnohé územia v strednej Európe zaplavené.



KLUB SNS: Po odchode štyroch poslancov sa parlamentný klub takmer rozpadol.

SEPTEMBER



VYBUCHUJÚCE PEJDŽRE: Simultánne výbuchy pejdžrov u členov Hizballahu zabíjali, boli súčasťou operácie izraelských tajných služieb.

Začiatkom septembra Catherine, princezná z Walesu, vo videu oznámila, že úspešne dokončila preventívnu chemoterapiu.

Strednú Európu zasiahli veľmi silné zrážky, po ktorých nasledovali najhoršie záplavy od roku 2010. Po búrke Boris boli postihnuté Poľsko, Dolné Rakúsko, Česká republika, Maďarsko, Slovensko a Rumunsko.

15. septembra bol Ryan Wesley Routh obvinený z pokusu o atentát na Donalda Trumpa na Floride. Prezidenta sledoval pri hraní golfu, bol ozbrojený a podľa zverejnených správ ho mal v pláne zavraždiť.

Americký hudobný magnát Sean Combs bol zatknutý a nasledujúci deň obvinený z obchodovania so sexom, vydierania a prepravy za účelom prostitúcie.

Tridsaťdva ľudí bolo zabitých a viac ako 3 200 zranených 17. septembra v Libanone po tom, ako pejdžre a vysielačky používané militantmi Hizballáhu explodovali pri koordinovanom výbuchu. Nasledoval útok Izraela na vedúcich predstaviteľov Hizballáhu v Bejrúte a zabitie jeho vodcu Ibrahima Aqila a ďalších vodcov. Pri jedinom z náletov v Libanone zabil izraelský útok 569 ľudí. Koncom mesiaca bol zabitý vodca Hizballáhu Hasan Nasralláh.



PREKVAPIVÉ ZLYHANIE: Úspešný útok na Hizballáh zaskočil aj spojencov tejto organizácie v Iráne.

OKTÓBER



RADOSŤ V ULICIACH: Zabitie vodcu Hamasu Jahya Sinwára vyvolalo v Izraeli oslavy.

Začiatkom mesiaca izraelské ozbrojené sily vtrhli do Libanonu, neskôr v Rafahu zabili Izraelci Yahya Sinwara, vodcu Hamasu.

Poslanci Národnej rady definitívne schválili balík opatrení na konsolidáciu verejných financií v budúcom roku. Parlamentný klub strany SNS sa takmer rozpadol po odchode Rudolfa Huliaka a ďalších poslancov, rovnováha v koalícii sa výrazne narušila.

Ministerka zdravotníctva Zuzana Dolinková oznámila svoju rezignáciu, na poste ju nahradil Kamil Šaško. Čakala ho neľahká úloha rokovať s le-

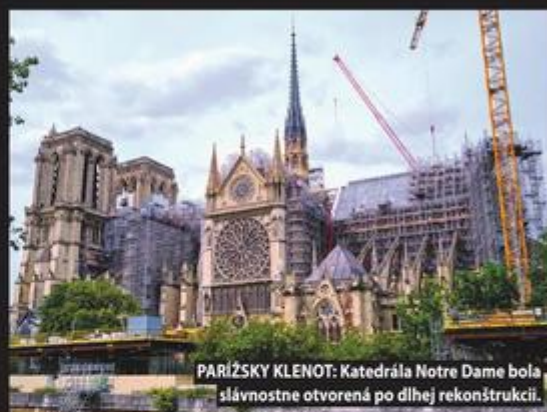
kárskymi odborármi, ktorí hrozili výpoveďami, následne skutočne vyše 3000 nemocničných lekárov výpovede podalo.

Hurikán Milton sa stal piatym najintenzívnejším hurikánom v Atlantiku a druhou najintenzívnejšou búrkou v Mexickom zálive po hurikáne Rita v roku 2005. Spôsobil veľké škody.

Španielski vedci po genetickom testovaní odhalili, že Kríštof Kolumbus bol pravdepodobne Španiel a Žid a narodil sa vo Valencii, a nie Talian z Janova. Krajinu koncom mesiaca zasiahli extrémne záplavy s vyše 200 obeťami.



47. PREZIDENT: Donald Trump sa stal jednoznačným víťazom prezidentských volieb v USA.



PARÍŽSKY KLENOT: Katedrála Notre Dame bola slávnostne otvorená po dlhej rekonštrukcii.

NOVEMBER



KONIEC IKONY: Najlepší tenisový hráč na antuke, legendárny Rafael Nadal pre zdravotné problémy ukončil kariéru.

V USA sa konali prezidentské voľby, ktoré vyhral Donald Trump, viceprezidentom bol zvolený J. D. Vance. Iba po druhý raz v histórii sa stalo, že by bývalý prezident znova získal post, ktorý nenasledoval po prvom zvolení.

12. novembra potvrdilo Ministerstvo zahraničných vecí USA, že viac ako 10 000 vojakov Severnej Kórey sa pripojilo k ruským silám v regióne Kursk, aby bojovali proti Ukrajine.

Vo veku 83 rokov zomrel známy slovenský neurológ Pavel Traubner.

So svojou tenisovou kariérou sa 19. novembra oficiálne rozlúčil 22-násobný tenisový grandslamový šampión Rafael Nadal (37).

Medzinárodný trestný súd vydal zatykače na izraelského premiéra Benjamina Netanjahuu, bývalého izraelského ministra obrany Yoava Gallanta a vojenského vodcu Hamasu Moham-

meda Deifa pre vojnové zločiny. Netanjahuovi sa podarilo dohodnúť na prímerí s Hizballáhom a ukončiť boje v Libanone.

Povstalecká koalícia spustila preväpivú ofenzívu v Sýrii a prvýkrát od roku 2016 obsadila Aleppo, do konca mesiaca rýchlo postupovala krajinou.

Koncom mesiaca vypukli v Gruzínsku veľké protesty po vyhlásení vládnucej strany, že pozastavuje vstup do Európskej únie do roku 2028. Protestujúci pokračovali v odpore aj v decembri.

Austrália sa stala prvou krajinou, ktorá schválila prísnu legislatívu zakazujúcu deťom mladším ako 16 rokov vstup na sociálne siete.

Vládnej koalícii sa počas zasadania parlamentu niekoľkokrát stalo, že nedokázala získať potrebný počet hlasov alebo otvoriť rokovanie schôdze, viackrát sa hlasovalo len so 76 poslancami.

DECEMBER



KOALÍCIA V ROZVRATE: Posledná parlamentná schôdza sa niesla v duchu neustálych škriepok.

Parlament prijal zákon o rozpočte na rok 2025 vďaka 79 hlasom koalície, pri viacerých hlasovaniach však nemala koalícia dostatok hlasov, mnohé rokovacie body sa presunuli do roku 2025.

Americký prezident Joe Biden udelil milosť svojmu synovi Hunterovi Bidenovi, čím si vyslúžil kritiku.

V Južnej Kórei prezident vyhlásil nečakane stanné právo, parlament tento čin odsúdil a zrušil, následne bolo rozhodnuté o odvolaní prezidenta pre pokus o prevrat. K politickej kríze došlo aj vo Francúzsku, premiér stratil dôveru. Rumun-

sko sa rozhodlo zopakovať pre manipuláciu prezidentské voľby. V Gruzínsku pokračovali občianske protesty.

Začiatkom decembra zomrel Milan Sládek, slovenský mím, choreograf, režisér a pedagóg vo veku 86 rokov.

Zrekonštruovaná katedrála Notre-Dame bola slávnostne opäť otvorená pre verejnosť po požiari v roku 2019.

Vo vojne Ukrajiny s Ruskom zahynulo podľa vyjadrenia Volodymyra Zelenského 43 000 ukrajinských vojakov, pričom 370 000 bolo zranených. Odhadované straty na ruskej strane sú 600 000 mŕtvych.



V ULICIACH: Gruzínci protestovali proti rozhodnutiu nepokračovať v rokovaniach o vstupe do EÚ.

Vrchol výstupu na Everest je cesta dolu

📅 6. 6. 2024, Zdroj: **Pravda magazín**, Strany: 4, 5, 6, 7, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Zdeno Gáfrik, Sentiment: Pozitívny
Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06 AVE: 15119 EUR

...**Lucia Janičová**, prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta, si však hory zamilovala a výzvy tiež. Nastavovať si ich v sebe považuje za dôležité, prezradila tiež, keď navštívila osobne redakciu Pravdy. Stretávame sa vlastne len pár hodín po tom, ako ste sa vrátili na Slovensko. Aký bol návrat a adaptácia? Výškové zmeny asi nebudú jednoduché.....

rozhovor

Vrchol výstupu na Everest je cesta dolu

Sen vystúpiť na Mount Everest – dotknúť sa vrcholu v nadmorskej výške 8849 metrov – nemala vraj odmalička **Lucia Janičová**, prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta, si však hory zamilovala a výzvy tiež. Nastavovať si ich v sebe považuje za dôležité, prezradila tiež, keď navštívila osobne redakciu Pravdy.



Zdeno Gáfrik

zgafrik@pravda.sk

Stretávame sa vlastne len pár hodín po tom, ako ste sa vrátili na Slovensko. Aký bol návrat a adaptácia? Výškové zmeny asi nebudú jednoduché...

Máte pravdu, trochu trpím zo zmeny nadmorskej výšky. A prekvapil ma hluk. To je asi najvýraznejší faktor, ktorý vnímam pri zmene prostredia.

Bolo na Mount Evereste nebeské ticho?

Mala som šťastie zažiť tam veľa ticha a pokoja. V horách je toho predsa dosť.

Nie ste prvá žena – ste však prvá Slovenka, ktorej sa podarilo vystúpiť na najvyššiu horu sveta. Pár dní po vás vrchol dosiahla aj Lenka Poláčková, ale vám už prvenstvo nikto nevezme. Bol to odmalička sen – dosiahnuť niečo také?

Nebol. K lezeniu som sa dostala asi pred ôsmimi rokmi, podobne k horolezectvu. Čo sa týka myšlienky o Mount Evereste, vznikla asi pred dvoma rokmi. Stretla som vtedy svoju kamarátku z Afganistanu – Freshtu, ktorá mi povedala, že by veľmi chcela vystúpiť na Everest ako prvá žena z jej rodnej krajiny. Vtedy som si hovorila, Slovenka už určite na vrchole bola, ale nedala mi to a začala som hľadať, ktorá to bola. Zistila som, že žiadna. Išla som za partnerom a povedala som mu: „Nemôžem tomu uveriť, mám pocit, že som sa dozvedela nejakú zvláštnu informáciu, že žiadna Slovenka ešte nevyšliezla na Mount Everest.“ Tak by si to mala byť ty, reagoval. Potom som sa o ten poznatok podelila aj s ďalšími ľuďmi a od mnohých prišli reakcie, že ak by to mal niekto skúsiť, vedľa si predstaviť, že to budem ja.

Nikto vás neodhovára, všetci vás podporovali?

Boli dvaja ľudia, ktorí reagovali inak. „Ta čo si šalená,“ opýtala sa ma moja mamka, ale

„Racionálne som musela stlmiť pocit eufórie a odložiť si ho na neskôr. Dotkla som sa vrcholu sveta, urobili sme zopár fotiek a bežali sme dole.“



FOTO ARCHIV LUKA JAVČEVIČA

postupne moje rozhodnutie prijala. Porozumela môjmu celému plánu, aj tomu, ako by som chcela predchádzať rizikám spojeným s výstupom. Druhá bola moja najlepšia kamarátka, ktorej reakcia nebola nepodporná – skôr taká, akoby neverila, že to myslím vážne. Myslela si, že to je šialený nápad, príliš nebezpečná vec a bála sa o mňa.

Keď tu dnes sedíme spolu a vy ste sa čerstvo vrátili z Himalájí, hodnotíte to ako šialený nápad?

(smiech) Je to šialený nápad – vysnívať si takéto veľké sny. Ale zároveň to bol výborný nápad.

Ako prebiehala vaša príprava? Liezť na Mount Everest si vyžaduje nielen fyzickú, ale určite aj mentálnu podporu.

Dokonca by som zdôraznila, že mentálny

tréning ešte viac. Psychickej odolnosti musíte mať vo výbave skutočne veľa. Čo sa týka prípravy ako takej, u každého bude iná. Sama som mala lezecké a horolezecké skúsenosti – to bol úžasný základ, na ktorom som mohla stavať. Potrebovala som zlepšiť kardio a zväčšiť podiel svalovej hmoty na nohách. V čase, keď som začala realizovať celú myšlienku, mi bolo treba tiež nabrať výšky. Aby som vedela, ako na ne reaguje moje telo. Čiže som si vytvorila plán a výšky na viacerých svetových horách postupne naberala a zisťovala, čo urobí môj organizmus vo vysokej nadmorskej výške.

Zamerajme sa na tú mentálnu prípravu. Na čo treba dbať? Posilniť motiváciu? Naučiť sa odolávať stresu, možno techniky na zvládanie atakov úzkosti?

K mentálnej príprave by som asi zaradila ako

najdôležitejšie pozitívne vizualizácie. To bolo pre mňa skutočne niečo, čo fungovalo a až ma prekvapilo, aké to bolo účinné. Čo sa týka rizikových situácií, človek musí nabrať skúsenosťami pokoj a akési vnútorné vyrovnanie, že ich zvládne. Faktom je, že z gauča sa rovno na takú vysokú horu vyliezť nedá.

Čiže ja nemám šancu?

Máte, ale musíte si to naplánovať. Vziať si dostatok času a nabrať skúsenosti. V horách sú nesmierne dôležité.

Sú nejaké situácie, ktoré sa vám priam odťali do pamäti a zostanú tam navždy?

Je ich tam veľmi veľa. Pravdupovediac, aj v tej chvíli ešte stále celý zážitok spracovávam. Aj teraz, keď sa s vami zhovára, občas sa mi pred očami zjaví záblesk, obraz nejakej situácie. A obrazy, ktoré som zažila v spojení s nejakým emocionálnym pocitom, sa mi vracajú úplne najviac. Často sa píše a hovorí o tom, že na Mount Evereste zostali telá horolezcov, ktorí neuspeli. Áno, je to tak a aj ja som čelila tejto realite. Je to jedna z vecí, ktoré spracovávam dodnes.

Aký pocit ste prežívali, keď ste nakoniec dosiahli vrchol? To musí byť absolútne nezastúpiteľná emócia. A neopakovateľná.

Absolútne. Netrvala síce dlho, ale bol to pocit neskutočnej eufórie. Aj v momente, keď som už videla na vrchol, stále som si nedovolila pripustiť, že je na dosah. Hovorila som si, možno to je iba nejaká skala, radšej si to neidealizuj. Možno máš tých krokov ešte strašne veľa. Popri vetre som započula môjho šerpu, ktorý na mňa kričal, že sme hore. Vtedy som sa zastavila a pamätám si vlnu šťastia. Pociť, ktorý prešiel úplne každou bunkou môjho tela, cítila som sa plná pocitov, chcelo sa mi plakať. Najradšej by som si tam sadla a prežívala to, ale na Evereste nie je na to priestor. Nejaké racionálne som musela stlmiť pocit eufórie a odložiť si ho na neskôr. Dotkla som sa vrcholu sveta, urobili sme zopár fotiek a bežali sme dole (úsmev).



rozhovor



FOTO: ANDRÉJ LUCIE JANČOVÉL DŠ

Je v tom pocite šťastia a eufórie človek úplne sám? Vyprázdni zo seba všetko ostatné a necháva sa zaplaviť šťastím. Alebo sa vám pred očami odrazu vynorila dcérka či rodina? Netúžili ste okamžite sa podeliť o taký zážitok?

Práve ste mi pripomenuli, že som im chcela zavolať - mali sme so sebou satelitné telefóny. Úplne som zabudla na tento moment, pri znám sa. Vybrali sme z batoha satelitný telefón, no bol zamrznutý - tak ako všetky ostatné batérie. Chcela som sa podeliť o radosť, ale nešlo to.

Vnímali ste v tej chvíli, že vrchol na vás stále ešte len čaká, lebo to najdôležitejšie je cesta dolu?

Veľmi som si to uvedomovala. Práve v tej chvíli som potlačila emóciu radosti. Zastavila som plač, zastavila som všetky emócie. Naozaj do slova. A sústredila sa na cestu dole. Vedela som, že je extrémne dôležité, dávať si pri zostupe pozor. Na každý krok som sa snažila sústrediť, najmä zo začiatku, tam je ten terén naozaj komplexný a komplikovaný. Bola som veľmi opatrná. Pociť byť hore je naozaj taký zvláštny neopísateľný. Je tam totálne ticho, je to zóna smrti. Keď človek uvažuje racionálne, vie, že nie je čas na to zdržiavať sa na vrchole príliš dlho. A potom sa mi stalo, že v miestach, kde už som si myslela, že sa terén zľahčil, preborila sa mi celá noha do neznáma. Cítila som len prázdno. Našťastie som bola pripnutá na lane. Mój šerpa bol príliš ďaleko za mnou, našťastie predom mnou bližšie bol Kami Rita (pozn. hlavný sprievodca v nepálskych Himalájach) a rozhodla som sa, že namiesto snahy dostať sa z toho sama a s rizikom, že sa preborím ešte ďalej, som na neho zakričala, aby ma sledoval. Natiahla som sa naspäť na lano a všetko dobre dopadlo. Ale chcem tým povedať, že si treba dávať naozaj

„Dcéra vedela, že môžem zamrznúť, vedela, že mi môže dôjsť voda, jedlo, kyslík a tak ďalej. Ale ona mi stále dôverovala a hovorila: Mami, ty to zvládneš.“

pozor. Hoci terén vyzerá ľahšie, je plný nebezpečenstiev a je nutné nevypnúť si zmysly, až kým človek naozaj nevkočí do základného tábora. To je presne to, čo som urobila. Až pri posledných krokoch do tábora mi to začalo dochádzať. Vtedy som pocítila šťastie a endorfinom znova dovolila akoby zaplaviť telo. A ďalšie hodiny boli úplne plné neopísateľného vzrušenia.

Takýto extrémny výstup, extrémny zážitok, musí človeka nejako zmeniť. Máte pocit, že sa to stalo? Že ste sa možno zmenili ako človek, ako matka alebo ako vedkyňa? Zasiahlo to do jednotlivých sfér vášho života?

Sama sa to pýtam a neviem, či mám na vašu otázku v tomto momente odpoveď. Nenýslim



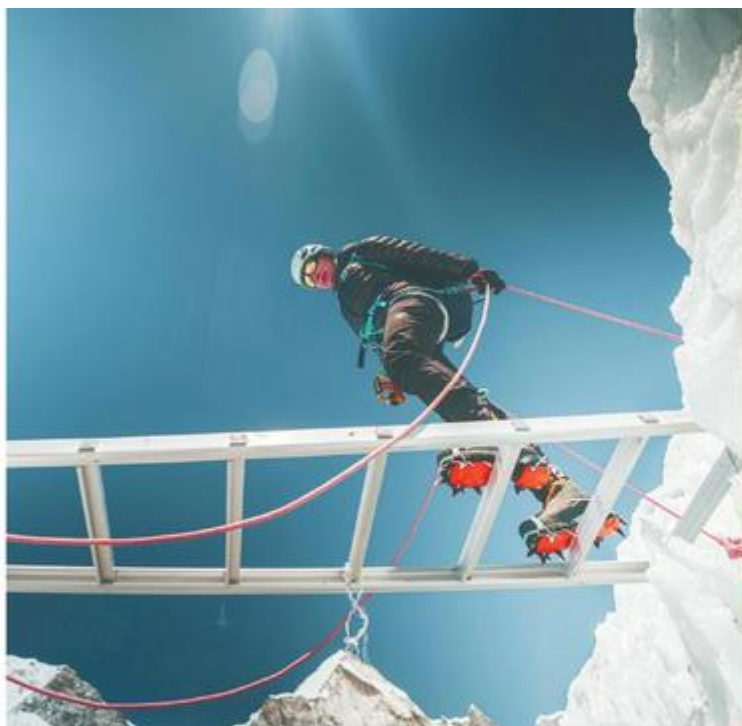


FOTO: PRAVDA, LUBOŠ MILE © AUTORSKÉ PRAVA VYHRADENÉ

si, že môžem byť úplne taká istá ako predtým, ale som tu naozaj len pár dní. Čo sa týka princípov, ktoré mám v sebe, azda sa nezmenia. Ale verím, že skúsenosť ma určite vyformuje, niekam inam ma posunie v živote. Zážitok bol taký silný, že ma určite ovplyvní, no zatiaľ ešte nepocítujem ako. Ešte som nestihla žiť od návratu úplne normálny život.

Ak ľudia dosiahnu také veľké ciele, zvyčajne sa v nich prebudí hlad po ďalších triumfoch. Čo ešte po Mount Evereste môže prísť?

(smiech) Na svete mám ešte milión ďalších hôr, veľa ďalších štítov a vôbec iných krásnych miest. Ale čo sa týka vašej otázky samotnej - pamätám si, keď som liezla Everest, v niektorých úsekoch som si hovorila: Tak toto už nie, na túto horu sa určite nevrátim. Hneď na druhý ráno, keď som sa zobudila v základnom tábore, moja prvá myšlienka bola - a čo teraz? Mala som pocit, že by som tam vyliezla okamžite druhýkrát, pohrávala som sa s myšlienkou, či by sme neskusili výstup na vedľajší štít Lhotse (pozn. red.: 8 516 metrov n.m.). Hneď som začala zisťovať, či by to nebolo možné, ešte kým som v Himalájach. Bohužiaľ to bolo veľmi komplikované, na poslednú minútu a chýbali nám povolenia na lezenie. Ale dnes viem, že sa chcem vrátiť a som si istá, že vymyslím niečo veľmi skoro.

Ako to vnímajú vaši najbližší?

Je to také zvláštne - moja mamka zo začiatku lezenie vnímala veľmi rizikovo. Ale pri tomto výstupe na Everest som dostala od nej jednu fotku. Pripravovala rezne a nemohla nájsť tĺčik na mäso. Tak použila cepín (pozn. horolezecký nástroj), ktorý našla u nás doma. V tom bode mi došlo, že môj šport asi prijala. Keď som sa vrátila domov, bola taká hrdá.

Myslím si, že nefutuje, že ma podporila. Ale hrdí sú na mňa naozaj všetci.

Jedna z motivácií, prečo ste sa rozhodli vystúpiť na Mount Everest, bolo ukázať vlastnej dcére, čoho všetkého sme schopní. Ale čo ak raz za vami dcérka Adela príde a povie - mama chcem liezť na Mount Everest? Nebudete mať o ňu strach?

Už stihla s takým nápadom vyrukovať v škole. (smiech) A keď som sa jej potom pýtala, ako to vlastne je s jej plánmi o horolezectve, odvetila mi: Mami, ja som nič také nepovedala. Čo sa týka lezenia, ale vlastne všetkých športov - aj extrémnejších aktivít, môžeme ich vykonávať a dá sa to bezpečne. Myslím si, že

mojou cestou som jej ukázala napríklad aj ten dôležitý risk management. Chcela by som veriť, že čokoľvek, čo si v živote vyberie, bude robiť naozaj s rešpektujúcim prístupom a bez nejakého veľkého ega. Čokoľvek si vysníva, aj keď by to bolo lezenie, tak to bude robiť čo najbezpečnejšie.

Malo aj materstvo vplyv pri rozhodovaní sa, či vyraziť do Himalájí? Alebo ste ho tak povediac pri zvažovaní odložili bokom?

Byť matkou a ísť na takúto expedíciu chce naozaj veľa odvahy a rozumu. Naplánovala som si cestu a zvažovala jednotlivé riziká - ale z mojich algoritmov mi vyšlo, že riziko stojí za to, aby som cestu podnikla. Materstvo však zavážilo obrovskou mierou. Musela som sa tiež postarať o to, aby Adela nebola negatívne zasiahnutá celou skúsenosťou. Snažila som sa v nej nevytvoriť strach. Ale to neznamená, že by som pred ňou niečo skrývala. Vedela vymenovať aj riziká, ktoré s výstupom boli spojené. Vedela, že môžem zamrznúť, vedela, že mi môže dôjsť voda, jedlo, kyslík a tak ďalej. Ale ona mi stále dôverovala a hovorila: „Mami, ty to zvládneš.“ Tak, ako som sa ja snažila starať o ňu, ona mi to oplácala silnou podporou a dôverou. A celý čas som vnímala obrovskú zodpovednosť vrátiť sa domov.

Na záver nášho rozhovoru použijem jeden výrok. „Najvyššia hora, ktorú musíme zdoláť, je tá, ktorú nosíme sami v sebe.“ Súhlasíte?

(úsmev) Pre každého z nás je nesmierne dôležité nastaviť si cieľ, nejaký svoj vlastný Everest a prekonávať ho. Posúva nás to v živote, dáva nám viac skúseností a stávame sa možno vďaka nim aj lepšími ľuďmi. Myslím si, že takto si nastavovať osobné Everesty je pre človeka naozaj dôležité a pokojne to aj podpíšem... ■

© AUTORSKÉ PRAVA VYHRADENÉ



S dcérou Adelou

FOTO: IL. OŠTĚVILKA, KAPITONOVÁ

Nemajú ani na základné potreby [↗](#)

📅 12. 12. 2024, Zdroj: **Plus jeden deň**, Strana: 11, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: hud, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 225 000 GRP: 5,00 OTS: 0,05 AVE: 3786 EUR

...Program Budúcnosť pre rodiny podporuje aj **Lucia Janičová**, vedkyňa a nadšená horolezkyňa, ktorá ako prvá Slovenka zdolala Everest. Istý čas bola i ona jednorodičom a vie, aké je to náročné. Ak čítate príbehy jednorodičov, je vám z nich smutno. Alena (20) študuje na vysokej škole a má dvoch mladších bratov....

byť školáci! Aj dospelí sa majú čo učiť

o j m ú



Viktória pomohla hendikepovanému spolužiakovi, za čo je mama na ňu hrdá.

Štvrtáčka Michaela senioru, ktorej bolo nevoľno, šťastne doviedla domov.

Zapojili sa aj herci

Detky čin roka moderní herci Katka Břichová a Ľudwig Bagin. Oba počas roka čítali príbehy detí, ktoré sa dostali do výberu poroty. Takto sa s nimi mohli zoznámiť aj ďalší školáci.



Deti prítomnosť Katky príjemne potešila.

Viktória s kamarátkami vysmýšľa, že na Deň detí ľvica dostane na šlikači hrad, aby sa šmykol na veľkej šmyčiarke spolu s nimi. Nebolo to jednoduché. Vyšplhala som sa hore a ľvica som fahala za obe ruky. Pomáhala mi ďalšia spolužiačka, opisala Viki. Treť škôlčica tlačila ľvica hore za noby. Nedarilo sa im však dostať kamaráta hore na šmyčiaru. Zvládli to až na tretí pokus, keď im prišla pomoc spolužiačka Ema. Vďaka nim si ľvica mohol užiť zábavu ako zdravé deti.

„S Viki sa šmykli v objatí. Ich úsmev a radosť bol svedectvom o najlepšíšom šťastí a priateľstve,“ opisala nadšene Ľvica mama Ľubica Porubcová. Ocenila, že po troch rokoch integrácie je ľvica súčasťou kolektívu 26 zdravých detí – práve vďaka takým ako je Viki. „Každé dieťa by si zaslužilo mať svoju Viki. Osobu, o ktorú sa vieme v ťažkých časoch oprieť,“ dodala Ľvica mama.

Štvrtáčka Miška Došová z Ľutca takisto dokazuje, že chladnokrvnosť a záskah v pravej chvíli môžu veľmi pomôcť. Navyše sa na ľudský čin odhodlala vo chvíli,

keď zapasila sama so sebou a svojou neistotou – začala totiž chodiť sama do školy. „Bila som bojázlivá, neverila som si, že to dám,“ priznáva si vďaka starú pani, ktorá sa opierala o stĺp. „Účiteľ i rodičia mi hovorili, aby som sa s cudzími ľuďmi nepúšťala do rozprávania. Nedalo mi to však a s malou dušičkou som šla k nej,“ hovorí.

Spýtala sa senioru, ako jej môže pomôcť. „Povedala mi, že jej je zle a nevie sa dovoliť synovi,“ spomína Miška. Starú pani, ktorá ťažko dýchala, odprevadila na autobus a šla s ňou k nej domov. Medzitým sa ozval aj syn staršej pani. „Povedala ma, že sa dobre necíti, ale nech sa nebojí, je pri nej dievčatko, ktoré jej pomáha,“ prezradila škôlčica. Na konečnej pani pomohla dostať sa z autobusu a odprevadila ju až domov. „Teta nevládala, opierala sa o mňa, ja som tiež končila so silami,“ priznáva. Nasledne syn senioru im už bežal oproti. „Zobral ju, poďakoval, viac sme sa nevideli. Verím, že sa dostala z najhoršieho,“ dodala Miška s tým, že sa chce pani ozvať.

Miro Lisák, foto: Jánus Dobrávay

Každé tretie dieťa vychováva iba jeden rodič

SLOVENSKO 11

Jednorodičia, teda tí, ktorí dieťa z rôznych dôvodov vychovávajú sami, to majú veľmi ťažké.



Nemajú ani na základné potreby

BRATISLAVA. Viac ako 180-tisíc jednorodičov, vyše 360-tisíc detí, ktoré vychovávajú, a iba 100 eur mesačne na potraviny, oblečenie či kozmetiku. Toto je slovenská realita napriek tomu, že náš právny systém pojem jednorodičovská domácnosť vlastne nepozná.

Dieťa o jednorodičoch sú nedostatočné, hoci ide o skupinu, ktorá sa najčastejšie prepadá do chudoby. „Jednorodičom a ich deťom chýbajú peniaze na najzákladnejšie potreby, ako sú lieky, školské pomôcky či telefony,“ vysvetľuje Barbara Henterová, správkyňa Nadácie Slovenskej športovej. Zistovali, koľko peňazí im zostane po zaplatení nájomného, hypotéky a energií. Priemerne to bolo 100 eur mesačne.

„Situáciu jednorodiča a jeho príbehy, ako sa nim stal, nemôžeme vnímať čierneoblie. Mnoho ľudí sa v nej ocitlo nečakane,“ vysvetľuje Barbara Henterová. Najčastejším dôvodom je odchod druhého rodiča, jeho nezaujím o partnera či partnerku a spoločné dieťa, ale aj smrť jedného alebo oboch rodičov.

Rozpočet jednorodičovských rodín je už teraz veľmi napätý. Je pre nich náročné zvládnuť zvýšené výdavky na základné potreby. „Ide o skupinu, ktorá je už teraz ohrozená chudobou. Budúcnosť konsolidácií balíček pomoci veľmi výrazne,“ upozorňuje Ondrej Gallo z Nadácie pre deti Slovenska.

Práve to bol jeden z dôvodov, prečo Nadácia Slovenskej športovej prišla s grantovým programom Budúcnosť pre rodiny. „Cieľom je pomôcť rodinám prekonať náročné obdobie, zastabilizo-

vať sa a pokryť najnutnejšie potreby, na ktoré im nestačí príjem,“ objasňuje Henterová. Grant dostal viac ako 150 žiadostí o príspevok. Sto rodín dostane počas roka každý mesiac po 100 eur. Garantom je Nadácia pre deti Slovenska. „Spustili sme i webovú stránku nacomammarok.sk. Jednorodičia (a nielen tí) po vyplnení Kalkulačky zistia, na akú pomoc majú nárok. Mnohí totiž často netušia, že môžu žiadať o náhradné výživné či o iné dávky,“ dodáva Henterová. Vytvorili aj webovú stránku buducnostprerodiny.sk s radami, ako si zlepšiť život.

Je tam i sekcia pre ľudí, ktorí chcú jednorodičom pomôcť.

Program Budúcnosť pre rodiny podporuje aj Lucia Janičová, vedkyňa a nadšená horolezkyňa, ktorá ako prvá Slovenka zdolala Everest. Istý čas bola i ona jednorodičom.

dieťom a vie, aké je to náročné. Ak čítate príbehy jednorodičov, je vám z nich smutno. Alena (20) študuje na vysokej škole a má dvoch mladších bratov. „Mama v marci zomrela, bratov mám zverených do výchovy. Otec sa o nás nezaujíma, všetkým trom posielal necelých tristo eur mesačne. Máme sirotské po mame, brigádujem, ale nechcem odísť zo školy. Dúfam, že sa mi podarí postarať sa o bratov, bo-

jim sa však, že to bez pomoci nezvládnem,“ priznáva otvorene.

Lucia (69) by takisto potrebovala finančnú pomoc. „Dieťa mi zomrelo na rakovinu, jej partner už tiež nežije, ani môj manžel. Zostala som tak na neplnoletú vnúčku sama. Najhoršie je, že sa narodila s detskou mozgovou obrnou a potrebuje pomoc. Nemám však peniaze, aby som jej ju platila,“ vysvetľuje.

Peter (37) sa po smrti manželky sám stará o dve deti: jedno vlastné, jedno súdom zverené do starostlivosti. „S mojím platom, prídavkami na deti, vdovským, so sirotským a s príspevkami na každém utiahnuť domácnosť. Keby sme boli všetci zdraví, bolo by to relatívne ok. Dcéra však potrebuje psychológa, chodí na rehabilitácie. Rád by som deťom okrem základných potrieb zaplatil krúžky. Na to mám však už nezanedbateľné peniaze,“ hovorí smutne.

Mária (43) nedávno prišla o sociálny byt. „Môj partner a otec našich troch detí začal piť a hrať na automatoch. Prehral všetky naše úspory, neplatí mi na deti, ja pre starostlivosť o syna nepracujem. Ocitol sme sa v zariadení núdzového bývania. Môj príjem tvorí iba príspevok v hmotnej núdzi a náhradné výživné. Rada by som sa vymanila z tohto bludného kruhu, našla si prácu a postarala sa o rodinu,“ hovorí o smelých plánoch.

Michaela (28) zostala sama tri mesiace po pôrode dvojčiek. „Manžel odišiel, dieťa je vraz prívetivá zodpovednosť. Som na rodičovskej dovolenke, mám ešte nejaké úspory, postupne sa však milňajú. Hľadám sa, aby som zvládala výchovu detí aj finančne. Verím, že keď začnú chodiť do škôly a ja sa vrátim do práce, uľaví sa nám,“ nádeja sa.

Po zaplatení nájomného, hypotéky a energií im zostane 100 eur mesačne.

Barbara Henterová

huť, foto: Shutterstock, archív

Zastávky iba na znamenie

Od nedele 15. decembra budú všetky zastávky regionálnej autobusovej dopravy v Trnavskom kraji „na znamenie“.

Cestujúci by mali stáť na zastávke včas a na viditeľnom mieste. Pri vystupovaní budú cestujúci povinní dať znamenie vodičovi v dostatočnom predstihu stlačením tlačidla. Na začiatkoch a koncoch zastávok budú autobusy zastavovať povinne aj naďalej.

Za nelegálny odpad obvinenie

Výetrovateľ podal prokurátorovi návrh na podanie obžaloby na obvineného 60-ročného muža z obce Veľké Bierovce.

Ten zamestnancom nariadil uložť v areáli spoločnosti stavebný odpad v rozpore so zákonom. V areáli bolo spolu uložených 989 kubických metrov odpadu (betón, tehly, škridle, obkladový materiál a keramika, zemina a kamenné, zmiešané odpady zo starých a demolící), ako aj ďalší nebezpečný odpad.

Muž spadol zo stoličara

Život 45-ročného muža si vyzdala tragická udalosť, ku ktorej došlo v utorok (10. 12.) popoludní v obci Chmínany v okrese Prešov.

Muž pri výkone svojho povolania z dopravného nešťastia spadol zo stoličara. Na miesto privolaný obhliadajúci lekár predbežne vylučil cudzie zavinenie a nariadil súdnolekársku pitvu, uviedla polícia. V prípade bolo začaté trestné stíhanie pre trestný čin usmrtenia.

V zoo potvrdili vtáčiu chrípku

Košická zoologická záhrada je odvíera pre verejnosť zatvorená pre výskyt vtáčej chrípky.

Nákazu vírusom H5N1 u kačice druhu potápac prilbitý potvrdilo Národné referenčné laboratórium vo Zvolene. Od potvrdenia vtáčej chrípky platí tiež ochranné pásmo v okruhu troch kilometrov od ohniska výskytu.

Nikdy viac, opakovala si pod Everestom

📅 30. 5. 2024, Zdroj: **Denník SME**, Strana: 30, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Miloslav Šebela**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Denník SME - ďalšie vydanie**

Dosah: 450 000 GRP: 10,00 OTS: 0,10 AVE: 13763 EUR

...Evereste po **Lucii Janičovej** a celkovo je desiata zo Slovenska na streche sveta. Poláčková bola v minulosti herečka a moderátorka. Hrala napríklad v českom seriáli Ordinácia v ružovej záhrade či vo filme Move on. Herectvo vyštudovala na univerzite v Prahe, no učarovali jej hory a diaľkové behy....

Nikdy viac, opakovala si pod Everestom

Slovenka opísala, čo zažila pri výstupe na strechu sveta bez pomoci prídavného kyslíka

Sezóna na Mount Everest si vyžiadala už 7 obetí. K tragédii došlo aj počas výstupu Lenky Poláčkovej.

BRATISLAVA. V tomto roku ťažko hľadať zo športového hľadiska hodnotnejší výkon. Lenka Poláčková ako len desiatka žena v histórii zdolala Mount Everest bez podporného kyslíka.

Výstup absolvovala 21. mája. V týchto dňoch je už v hlavnom meste Nepálu Káthmandu a na sociálnych sieťach sa podieľa o to, čomu musela čeliť počas úspešného výstupu. Prekonala viacero krízových situácií.

Ani ona sa nevyhla tomu, že pri výstupe bola jedným dieťaťom dlhého hada ľudí, čo ju spomaľovalo a bola aj svedkom úmrtia jedného horolezca so serpom.

„Verte mi, bolo to dlhé a bolestivé. Ale tak inak. Na dňoch. Všetko, čo sme zažili a cítili, ešte spracúvame. Presne si pamätám, ako som si posledných 200 výškových dole opakovala: Už nikdy...“ napísala ultrabežkyňa Poláčková na Instagrame.

Keď sa o práve o túto emóciu podieľa v Káthmandu s najlepším slovenským himalajstom Petrom Hámmom, odvetil jej: „Ešte ste krátko dole. Dajte tomu mesiac...“

Silný vietor ich prinútil čakať celý deň

Výstupový deň každá výprava plánuje na okno pokojného a stabilného počasia. Predpoveď horolezca a výprava rieši so špecialistom. Poláčkovcom meteorológ podozreť stanovil vrcholový deň na 20. mája, práve vtedy malo byť okno stabilného počasia a bezvetrie. To je pri výstupe bez kyslíka dôležité. Podozreť sa ukazovalo, že počasie bude dokonale. Lenže plány sa zmenili.

„Jedna z najnebezpečnejších vecí na streche sveta sú prudké zmeny počasia. A presne to nás neplánovane zastihlo cestou do C4. Silný nárazový vietor, ktorý nás pri každom zafúknutí nútil prikrčiť sa,“ opisuje Poláčková.

„Pod Yellow Band (skalný pás vo výške 7700 m n. m., pozn. red.) som sa v silnom vetre nemohla ani nadýchnuť. O to viac ma prekvapilo, ako veľmi Hónza zabojoval.“

Do štvrtého tábora (7900 m n. m.) vyšiel bez kyslíka (väčšina ľudí nasadzuje kyslík v druhom tábore (6500 m n. m., pozn. red.), referovala.

V momente, keď plánovali útok z posledného tábora na vrchol, počasie nezvykalo najlepšie, preto osobný šerpa Poláčkovej Prakash rozhodol, že bude rozumnejšie baviť sa a posunúť pokus o 24 hodín.

Spať môže v každej výške
Že k prudkým zmenám po-

časía dochádza oveľa častejšie ako v minulosti, potvrdzuje aj Peter Hámm, ktorý chodí do Nepálu výše 25 rokov.

„V posledných rokoch sú okná dobrého počasia čoraz kratšie. Vývoj je podobný ako v nižších pásmach. Čez deň sa zatiahne, poobede sneží, v noci sa to vyčistí a ráno je dobre. Búrky vás môžu zastihnúť aj na vrcholoch kopcov – s bleskami a so všetkým, čo k tomu patrí. Toto kedysi nebývalo,“ opisoval v rozhovore pre SME v roku 2017 po tom, čo skompletizoval Korunu Himalájí.

Vo výške osemtisíc metrov tak Poláčková spolu s manželom a dvojicou serpov strávili celý deň a o výstup na Everest sa pokúsili 21. mája.

„Zistila som o sebe veľa. Napríklad to, že som schopná spať v každej nadmorskej výške. Spánok je známou dobrou aklimatizáciou. Len viac než hory pripomína covid. Náš summit push sa začal za jasnej noci okolo 21.00 hod.“

Viďala smrť

Známkou pozitívnej predpovede v posledných rokoch je, že na vrchol sa vyberie väčšina ľudí. Práve to je najväčším rizikom výstupu na Everest. V krátkom okne stabilného počasia sa na výstup klasickou cestou vydá aj výše sto horolezcov. Vznikajú zápchy. Dlhý ľudský had, v ktorom udáva tempo najpomalší člen, pretože sa často prechádza terénom, v ktorom nie je možné ľudí obchádzať.

V takých momentoch aj zdatnejší musia čakať a postupujú pomaly. Žiaľ, práve toto najviac ohrozuje život horolezcov. Pri pomalom postupe im v zóne smrti dochádzajú sily a v minulosti takéto situácie už viedli k tragédiám.

K úmrtiu prišlo aj teraz, hoci z iných príčin. Nastal pred nezaistených horolezcov priamo pred skupinou, v ktorej bola aj Slovenka.

„Ani ja som sa nevyhla vrcholovej rade. Čakala som bez pohybu a jediná bez kyslíka zhruba hodinu. V obávanej zóne smrti (beriem to podľa Messnera nad 8500 m) som strávila desiatich sedem hodín,“ opisovala Poláčková.

„Kúsok pred nami sa zrútila časť preveľa a nezaistení horolezci zmizli pod stenou. Všetky tragédie udalosti ročnej sezóny máme spojené s konkrétnymi ľuďmi, z čoho mi stále ide mráz po chrbte.“

Rozdiel medzi ôsmimi a takmer deviatimi tisícami je veľmi špecifický. Človek nespozná, že má menej kyslíka. A to je to najnebezpečnejšie. Avšak mozog to spozná. Sluch i zrak som mala stále tak trochu v hmle. Reakcie pomalšie, no držala som sa pri zmysloch. Alebo som si to aspoň myslela. Mala som okolo seba ľudí, ktorí na to dohľadali. Verte mi, bolo to dlhé a bolestivé.“



Dvadsať prvého mája vyšlo na Mount Everest 193 osôb.

FOTO: INSTAGRAM LENKAVKACAL (13)



Pri zdolávaní ľadovca.



Desiatka žena na vrchole Everestu bez podporného kyslíka.

Vo výške príde k opuchu mozgu aj pľúc

Kde sa začína zóna smrti a ako reaguje telo na nedostatok kyslíka? Skúsenejší Peter Hámm nerád hovorí o zóne smrti. Podľa neho sa začína nebezpečná výška pre každého človeka inde. Pre niekoho môže byť aj na Lomnickom štíte a druhý sa bude relatívne dobre cítiť aj v osemtisíc

metroch. Príznaky výškovej choroby môžu pociťovať ľudia od výšky 2500 metrov. Tu však ide o mierne príznaky.

Výšková choroba je spôsobená nízkym tlakom vzduchu aj nízkym obsahom kyslíka. Je to syndróm stavov od miernej bolesti hlavy až po život ohrožujúci stav s kombináciou edému mozgu a pľúcny edémom. Symptómy akútnej

Čakala som bez pohybu a jediná bez kyslíka zhruba hodinu. V obávanej zóne smrti som strávila desiatich sedem hodín.

Lenka Poláčková,
ultrabežkyňa a horolezkyňa

výškovej choroby sú bolesti hlavy, únava, dýchavičnosť, nevoľnosť, apatia, ťažkosti s dýchaním či malátnosť.

Vo väčšine prípadov nehrozí nebezpečenstvo do výšky 6000 metrov, pretože sa dá relatívne rýchlo zostúpiť nižšie. Pri dlhom pobyte vo veľkej nadmorskej výške môže postupne dôjsť k výškovému mozgovému edému. Spôsobuje ho nadmerné množstvo tekutiny v hlave, ktorá stláča mozog a čiastočne ovplyvňuje jeho riadiacu funkciu.

Okrem mozgu sa však v nadmorskej výške hromadí tekutina aj v pľúcach. Blokuje výmenu plynov a vedie k zlému prijímaniu kyslíka a odovzdávaniu oxidu uhličitého.

Za deň aj 193 výstupov

Paradoxom je, že počas výstupu sú veľmi zraniteľní horolezci, ktorí nie sú dostatočne aklimatizovaní na nadmorskú výšku bez umelého kyslíka. Ak sa im pre zmenu počasia alebo pomalý postup minie kyslík vo fľašiach, ich telo v prostredí ešte redšieho vzduchu nedokáže fungovať. Zostúpí nižšie už môže byť v takej situácii problém.

Do 23. mája dosiahol vrchol Everestu už 409 ľudí, z nich 235 bolo serpov. Najekstremnejší výstupovými dňami boli 19.

máj so 163 výstupmi a 21. máj, keď sa výstup podaril aj Lenke Poláčkovej s manželom Janom – 193 výstupov.

Nepál povýšil horolezectvo na turizmus a len za povolenia na Mt. Everest v tomto roku získal 4,5 milióna dolárov. Na najvyššiu horu sveta mieri v posledných rokoch obrovské množstvo ľudí, ktorí si chcú splniť sen o veľkom dobrodružstve.

Celkovo spolu s výstupmi z čínskej strany by tento rok mohol počet presiahnuť 600, čo je stále málo v porovnaní s rekordným rokom 2019, keď na Everest vystúpilo 877 ľudí.

Everest sa stáva aj miestom bizarnosti. V tomto roku urobil na vrchole salto Devon Levesque. Ide o salto v najvyššej nadmorskej výške.

Sedem obetí aj výnimočný traverz Poliak

Celkovo si sezóna na najvyššej hore sveta doteraz vyžiadala 7 obetí. Pri tragédii, ktorá sa odohrála počas výstupu Poláčkovej, prišlo k odtrhnutiu ľadového previsu v blízkosti skalného výčnelku známeho ako Hillaryho počtu ľudí.

Podklad sa zrejme porušil a previs aj so šiestimi ľuďmi sa zosunul. Zo šestice sa zachránili štyria, ktorí boli naviatani na laná. I tak viseli v exponovanom teréne nad strmou stenou. S ich záchranou pomáhala viacero serpov z rôznych expedícií.

Jeden britský horolezec a jeden šerpa, ktorí zostupovali z vrcholu, spadli smerom na tibetskú stranu a ich tela sa nepodarilo nájsť.

Medzi obeťami tohtoročnej sezóny Everestu je aj Keenan Chenuyot Kirui, ktorý sa chcel stať prvým Afričanom na Everestu bez kyslíka a vystúpil v rovnaký deň ako Poláčková. Zahynul kúsok pod Hillaryho výšvihom.

Na druhej strane sa pred pár dňami podaril výnimočný úspech poľskému horolezovi Piotrowi Krzyżowskiemu, ktorý zvládol traverz zo štvrtého najvyššieho vrchu sveta Lhotse na Everest. Dokázal to bez kyslíkových fľaš a bez pomoci serpov. Po výstupe na Lhotse zostúpil len do štvrtého výškového tábora. Na oboch vrcholoch stál v rozpätí 48 hodín.

Lenka Poláčková je len druhou Slovenkou, ktorá stála na Mt. Everestu po Lucii Janičovej a celkovo je desiatka zo Slovenska na streche sveta.

Poláčková bola v minulosti herečka a moderátorka. Hrala napríklad v ruskej seriáli Ordinácia v ružovej záhrade či vo filme Move on. Herectvo vyštudovala na univerzite v Prahe, no učarovali jej hory a diaľkové behy.

Na sociálnych sieťach sa snaží motivovať ľudí, aby šli za svojimi snami, o sebe vraví, že je profesionálny dobrodruh.

Miloslav Šebela © SME

Stále má pred očami mŕtve telo: Pokojne hľadelo do neba

📅 4. 6. 2024, Zdroj: **Denník SME**, Strany: [12](#), [13](#), Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Nikola Baďová**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Denník SME - ďalšie vydanie**

Dosah: 450 000 GRP: 10,00 OTS: 0,10 AVE: 27526 EUR

...Jedla som nemala dosť, chcela som viac, vraví prvá Slovenka na najvyššej hore sveta Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta slovenská horolezkyňa **LUCIA JANIČOVÁ**. Everest zdolala normálnou, klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry, ktorá zabezpečovala jej výstup....

Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta slovenská horolezkyňa LUCIA JANIČOVÁ. Everest zdolala normálnou, klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry, ktorá zabezpečovala jej výstup. „Som hrdá na spôsob, akým som si vybrala. Bolo pre mňa neprijateľné zobrať na seba riziko ísť bez pomoci kyslíka,“ povedala.

Prvý zastávku pod Mount Everestom ste mali v základnom tábore (Base Camp). Ako to tam vyzeralo?

Ludia to opisujú ako mesto, ktoré je rozdelené na rôzne expedičné tímy. Bolo tam viac ako tisíc ľudí. Často sa tam však ľudia striedajú. Človek to tak nevníma. Ja som sa stretávala možno s dvadsiatimi alebo tridsiatimi ľuďmi za celý čas. Mali sme jedlenský stan, kde sme sa spolu stravovali. Inak mal každý svoj osobný stan, v ktorom trávil veľa času.

Ako vyzerala hygiena?
Mali sme tam dokonca aj teplú vodu. Bolo veľmi príjemné, keď si človek mohol umyť ruky v teplej vode. V jednom stane bola sprcha. Bol to akýsi čierny balón, ktorý nám naplnili teplou vodou, z ktorého šla hadica. Mohla som však iba čupieť a nie stáť. Vlasy som si umyla tak, že som ostala občenená a iba som zohľadila hlavu. Až potom som si umyla telo, aby som neprechladla. Dvakrát som si takto umývala vlasy. Nie vždy sa to však dalo, muselo byť snežné. Bolo to riziko. Ak by sa zatiahlo, tak by mi vlasy nevyschli a prechladla by som. Čez deň bolo okolo nuly a v noci okolo -10 až -16 °C.

Výstup na najvyššiu horu sveta je prevažne mužská záležitosť. Koľko ste stretli žien?

Žien je tam veľmi málo, je to veľmi mužský svet. Aj to je jeden z dôvodov, prečo som sa na tento výstup podujala. Rada posúvam normy. Odhaduje sa, že je tam asi desať percent žien. Viem to aj potvrdiť. Mám veľa fotiek, kde som ja a iba muži.

Zapojili ste sa aj do akcie s názvom Clean Up. Ako to vyzeralo so znečistením v táboroch a na ceste? Čo všetko ste vyzbierali?

Základný tábor nebol veľmi znečistený. Tam som sa sústredila na zbieranie mikroplastov, rôznych malých úlomkov zo starých vecí. Je tam kontrola nad odpadkami. V našej časti nebol základný tábor vôbec špinavý. Nikto predsa nevyhadzuje odpadky mimo stany. Všetko sa pečne zbiera. Zbierali sa aj ľudské výkaly a vynášali preč z hory. Keď sme pokračovali na výstup, tak nám dali vrecko na výkaly, ktoré sme používali vo vyšších kempoch. Teraz je to nový systém. Ani v prvom tábore nebol žiaden problém. Možno bol neporiadok iba zasnežený. V druhom tábore to bolo horšie, bolo tam viac vecí. Spodná časť druhého kempu bola viac špinavá. Tam som

pomohla s čistením. Odtiaľ sa dá však stále odpad vynášať helikoptérou. Problém sa začína až od štvrtého tábora. Sú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali – stany alebo rôzne časti výbavy. Je to problém znieť dole, ľudia sú vyčerpaní. Znieť dole extra ťiž za niekoho iného je náročné. Navyše je všetko primrznuté k zemi a nedá sa s tým tak ľahko pohnúť. Teraz však skúšajú presúvať odpad za pomoci dronov do nižších kempov, odkiaľ už môže lietať helikoptéra. Zatiaľ sa im to celkom darí. Verím, že toto je cesta. Myslím si však, že ľudia sa všeobecne vzdali a nezanášajú po sebe odpad. Zlepšuje sa to. V minulosti nebola infraštruktúra taká dobrá. Nie je však celá hora smetisko, ako si niektorí ľudia predstavujú.

Ako vyzerala vaša cesta zo základného tábora až po vrchol?

Raňajkovali sme už o 01.30 v noci. Vyrazili sme z Base Campu na prenášateľný, ale veľmi nebezpečný ľadopád. Po šiestich hodinách sme boli v tábore jeden. Tam sme si trochu oddýchli a pokračovali do tábora dva, v ktorom sme prespali. Nasledoval tábor číslo tri, kde sme takisto prenovali. Táto noc bola trochu slabšia. Vyrazili sme skoro ráno a dostali sa do posledného tábora. Ten je úplne pusty. Oddýchli sme si a v noci sme pokračovali na samotný vrchol. Odchod na Mount Everest sme plánovali o ôsmej večer, ale nakoniec sme šli až o 22.30. Výstup trval deväť hodín. Som spokojná sama so sebou, v akom čase som to dala. Vyrazili sme medzi prvými po fixačnom time šerpov a museli sme si prešľapovať cestu. Mala som šťastie, že som mohla vyraziť medzi technicky zdatnejšími horolezcami. Bojovali sme aj s vetrom, ktorý zasypával stopy horolezcov pred nami. Bolo to veľmi náročné.

Ako vyzeralo vaše stravovanie a pitný režim pri výstupe?

Veľa ľudí s nadmorskou výškou stráca chuť. Niektorí fungujú iba na vode a elektrolytoch, pretože im netrávi. Mám dobre nastavenú doplnkovú výživu, ktorá obsahuje viaceré enzýmy. Každú hodinu som zjedla kusok energetickej tyčinky celou cestou až na vrchol. Mala som veľký apetít, organizmus mi páli veľmi rýchlo. Veľký pozor si treba dávať na dehydratáciu. Snažila som sa piť aspoň každú pol hodinu. Musela som však na tým aktívne premýšľať, aby som nezabudla. Je to častý problém pri výstupe.

Zo základného tábora sme si vyniesli expedičné jedlo pre našu spotrebu, respektíve môj šerpa Rinjin bo vyniesol. (Vďaka úsmev.) Do štvrtého tábora som niesla v batohu asi desať kilogramov. Jedla som však nemala dosť, chcela som viac. (Smiech.)

Šnuchli ste počas expedície?

Čakala som, že to bude viac. Stratila som štyri kila. Jedla som pomerne často, ale zároveň som prijímala aj veľa enzýmov počas celej expedície.

Stále má pred očami mŕtve telo: Pokojne hľadalo do neba

Pri výstupe nestrácala apetít. Jedla som nemala dosť, chcela som viac, vraví prvá Slovenka na najvyššej hore sveta



Ranný výstup na Mount Everest.

Myslím si, že aj tie mi pomohli.

Čo ste mali v batohu pri ceste nahor?

Kyslíkovú fliašu, vodu, nejaké keksíky, gély, vlašku. Ide sa naozaj nalahko. Už len samotný kyslík má však päť kilogramov.

Na internete kolovali v minulosti fotky o preplnenej ceste na Mount Everest. Zazili ste to aj vy?

Nasťastie nie. Na horu som sa dostala ako jedna z prvých a vychutnala som si ju v pokoji a tichu. Dokonca sme pri ceste predbehli aj nejakých ľudí.

Ako dlho ste boli na vrchole?

Nezdržali sme sa veľmi dlho, pretože podmienky nám veľmi nepriali. Malo to byť inak, ale počasie sa nečakane veľmi rýchlo zmenilo. Boli to

„Sú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali – stany alebo rôzne časti výbavy. Je to problém znieť dole, ľudia sú vyčerpaní.“

minúty, päť alebo desať minút. Navyše jeden zo šerpov stratil masku a nastala trochu panika.

Čo ste prežívali, keď ste dosiahli vrchol?

Prešiel mnou pocit endorfinu a obľúbila ma vlna hrdosti, šťastia a emócií. Bol to neuvěřiteľný pocit, na ktorý nikdy v živote nezapudnem. Z vrcholu mám však iba niekoľko sekúnd videozáznamu. Hrozilo nám omrzliny.



Na osemtisícovky sa chce Lucia Janičová raz vrátiť. FOTO: TASR



Slovenka sa zapojila aj do projektu Clean Up.

FOTO: ARCHÍV LUCIA JANIČOVÁ (KO)



Zástup horolezcov stúpajúcich na najvyšší bod planéty.



Lucia Janičová na juhovýchodnom hrebeni hory.

Ako ste zvládali veľkú zimu? Nemali ste s omrzlinami žiadne problémy?

Ako vedkyňa som si naktudovala, aké bylinky by mi najlepšie pomohli s cirkuláciou krvi. Mala som ich so sebou. Najlepšie na cirkuláciu krvi je ginko. Našťastie som omrzliny nedostala, chránila som si ruky. Bolo to však na úkor fotiek.

Máte zvyk, že pri zdaní hory si na jej vrchole zatancujete techno tanec. Ako to bolo v tomto prípade?

Mala som veľkú chuť si na hore „zatancovať“. Prechádzala som však mentálne zložitými chvíľami, pretože krátko pred tým som čelila smrti. Keď sme prechádzali cez Hillaryho výšvih, tak som pod sebou zazrela mŕtve telo. Pozeral veľmi pokojne do neba. Bolo to znepokojujúce. Stále sa

z toho spamätávam. Prišlo mi preto neetické tancovať na vrchole. Okrem toho bolo naozaj veľmi veterno, takže na to nebol ani priestor. Keď som však prišla do základného tábora, tak som si schuti zatancovala. Zažili ste nejakú živú ohrozujúcu situáciu?

Keď sme šli k vrcholu cez dlhý traverz, preborila sa mi noha do zvláštneho priestoru, kde bol previs. Pýtala som sa sama seba, či je to bezpečné. Bohužiaľ, niekoľko dní po mojom výstupe sa previs zosunul a zomreli tam dvaja lezci. Bola to neprijemná situácia. Celý čas treba dávať pozor. Druhýkrát som sa preborila po pás už cestou nadol. Bolo to nižšie a ostala som tam sama, pretože sa mi išlo dole veľmi dobre a rýchlo. Predbehla som aj svojho šerpu Rinjina. Predo mnou bol šer-

pa Kami Rita, svetový rekordér v počte výstupov na Everest, ktorý k dnešnému dňu vyšiel 30-krát, zakaždým za pomoci kyslíka. Zakríčala som na neho, aby na mňa dohliadol, keď sa budem ťahať hore. Vytiahla som sa a všetko bolo v poriadku.

Až pri posledných krokoch do základného tábora som dovolila celému telu, aby sa radovalo. Celá expedícia sa však skončila až po objatí mojej dcéry Adelky.

V jednom momente ste uvažovali aj o tom, že sa otočíte pred dosiahnutím vrcholu. Čo vás presvedčilo, aby ste pokračovali?

Bolo to na úseku, ktorý sa nazýva Hillaryho výšvih. Dôvodom nebola moja fyzická kondícia, ale počasie. Fúkal vietor rýchlosťou medzi 40 až 50 kilometrov za hodinu a snežilo. Premýšľala som, či je bezpečné pokračovať ďalej. Opýtala som sa na to Rinjina. Pozrel sa na mňa a povedal, že mám na to, aby som výstup dokončila. Našli sme si určitú dôveru. Mój šerpa bol na hore osemkrát a ja som mu verila. Nečítali sa ani ďalšie skúsenosti horolezcov, čo bolo pre mňa tiež relevantné.

Na vrchol ste vyliezli za pomoci kyslíka. Nefutujete to?

Absolútne nie. Som hrdá na

spôsob, aký som si vybrala. Bolo pre mňa neprijateľné zobrať na seba riziko ísť bez pomoci kyslíka. Mám predsa dcéru a chcela som sa k nej vrátiť. Pri výstupe bez kyslíka je aj hrozba zdravotných následkov. Pri používaní kyslíka by nemalo dôjsť k odumieraniu nervových buniek.

Od ktorého úseku ste začali používať kyslík?

Od tretieho tábora, ktorý je vo výške 7470 metrov nad morom. Používala som ho aj počas spánku, aby si telo odýchlo. Vtedy som používala najnižší možný prietok 0,5. Sú na to rôzne tabuľky, ako to telo pomáha. Potom som postupne pridávala. Napríklad pri lezení som mala jednotku. Nastavoval mi to Rinjin. Mohla som si to aj sama nastaviť, ale ľudia, ktorí to robili sami, na hore nevyšli. Dávali si viac. Mysleli si, že oklamú šerpu. Po ceste späť mi kyslík začal dochádzať. Musela som si dať prietok na 0,5. Bolo to celkom stresujúce. Nefunguje to tak, že keď mám kyslík, idem ľahko a akoby vo výške okolo 6000 metrov nad morom.

Viete si vôbec predstaviť, že by ste šli túto cestu bez kyslíka?

Nie. Niektorí ľudia môžu mať z toho permanentné poškodenie pľúc alebo neurologické poruchy.

Bez pomoci kyslíka šla po vás na Mount Everest i druhá Slovenka Lenka Poláčková. Stretli ste sa?

Nie, nestretli.

Kedy vám došlo, že ste to dokázali?

Začínala som mať pocit šťastia už medzi tábormi dva a jeden. Vedela som však, že mám ešte pred sebou ľadopád Khumbu. Až pri posledných krokoch do základného tábora som dovolila celému telu, aby sa tešilo a radovalo. Celá expedícia sa však skončila až po objatí mojej dcéry Adelky, keď som prišla domov.

Čo bolo najťažšie?

Stále mám pred očami mŕtve telo, ktoré som po ceste videla. To sú momenty, keď si človek uvedomuje silu života a zraniteľnosť. Stále to spracovávam. Stalo sa však aj to, že som sa stretla s nejakými ľuďmi, ktorí sa z výstupu nevrátili.

Dá sa povedať, že to bol jeden z najväčších adrenalinov v živote?

Adrenalin ma poháňal celú cestu. Bol to najväčší, najdramatickejší, najeforickejší, najťažší zážitok.

Čo vás cesta na Mount Everest naučila?

Sebakontrolu a kontrolu mysle. Viac ovládam svoju myseľ a emócie. Viac si verím a našla som v sebe silu a odvahy.

Boli ste spokojná so svojou prípravou na výstup? Spomínali ste, že ženy sa vedľa lepšie pripravujú ako muži.

Nechcem, aby to vyznelo arrogantne. Spomínali mi to však i niektorí muži v základnom tábore. V tomto prípade je nevhoda žien, že majú rodiny tak ako ja. Je to potom brzda. Dostala som aj nepravé komentáre. Niektoré matky mi priznávajú, aká je moja cesta nezdopovedná. Každá

z nás to má však nastavené inak. Na Everest pritom zomrelo menej ľudí ako napríklad na hore Matterhorn vo Švajčiarsku. Ide to ruka v ruke s vyššou publicitou. Smrť cestou na najvyššiu horu sa spomína častejšie, a preto sa to negatívne spája so ženami.

Pomohla vám aj domáca príprava s hypoxickým dýchacím prístrojom?

Myslím si, že by to bolo možné aj bez toho, ale určite to bolo prospešné.

Bolo to jednoduchšie, ako podstúpiť aklimatizačný výstup?

Aj napriek tomu som si spravila aklimatizačný výstup. Niektorí sa možno snažia výstup na Mount Everest zrychlíť, ale to sa nevypláca. Používanie dýchacieho prístroja bolo pre mňa ako tréning, ale neproskčila som žiadne aklimatizácie.

Výstup je na 60 % o mentálnej príprave, 20 % je fyzická príprava a 20 % aklimatizácia. Môžete to potvrdiť aj po výstupe na Everest?

Absolútne.

Aký bol návrat do civilizácie? Co ste spravili ako prv?

Cesta autom do hotela bola surrealistická. V hoteli ešte nemali pre mňa prichystanú izbu. Povedala som si, že to nič. Vydržala som päť týždňov bez poriadnej sprchy, vydržim ešte dve hodiny. Keď zistili, že som prišla z expedície, tak ma poslali na wellness. Nevedela som, čo skôr. Ziarila som šťastím. Bol to nádherný pôžitok. Teplá sprcha, vŕtka, sauna a normálna toaleta.

Necitili ste v sebe prázdnotu po zdolaní najvyššej hory sveta?

Po príchode do základného tábora som cítila obrovskú eufóriu. Viacerí v ten deň mali po úspešnom výstupe. Všetci sme mali dobrú náladu. Prázdnotu som pocítila už na druhý deň po výstupe. V základnom tábore, kde som potrebovala ešte dokončiť nejaké veci, som si tento pocit prázdna spracovávala. Teraz to tak nevnímam, ale viem, že tam je a musím to znova naplniť.

Hnal vás vpred i charitatívny rozmer celej expedície? Spolu s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti ste rozbehli darčovskú výzvu pre lepšiu budúcnosť jednorodičovských rodín.

Po celý čas. Boli i chvíle, keď mi bolo naozaj ťažko. Bolo treba stráviť čas v myšli. Spomínala som na všetky ženy, ktoré si v živote veľa pretrpeli. Myslela som i na jednu známu, ktorá pri lezení prišla o pohyblivosť. Teraz je na vozíku. Jej sen bol vyliezť na Everest. Ona ma v tomto projekte veľmi podporovala. Hovorila som si, že mám obrovské privilégiu, keď zdolávam najvyššiu horu sveta. Pri každom kroku som myslela na ženy, ktoré sú v násilnom vzťahu a nevedia uniknúť. Tento projekt a symbolizmus bel pre mňa naozaj dôležitý.

Aké sú vaše najbližšie plány?

Chcela by som sa určite vrátiť do osemtisícových hôr a možno ísť aj na Antarktídu.

Nikola Baďová © SME

Everest 1984: draho zaplatený úspech

📅 15. 10. 2024, Zdroj: **Denník SME**, Strany: 12, 13, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Denník SME - ďalšie vydanie**
Dosah: 450 000 GRP: 10,00 OTS: 0,10 AVE: 20945 EUR

...Miloš Šebela © SME Fakty Slováci na Evereste 1984 – Zoltán Demján*, Jozef Psotka* (zahynul pri zostupe) 1988 – Jozef Just* (zahynul pri zostupe) 1998 – Peter Hámor, Vladimír Zboja, Vladimír Plulík* 2002 – Miroslav Caban* (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR) 2011 – Ján Čarnogurský ml. 2024 – **Lucia Janičová**, Lenka Poláčková* * výstup bez umelého kyslíka...

Everest 1984: draho zaplatený úspech

Pavel Pochylý mal vlastné plány s Boningtonovou cestou, Jozef Just obetoval svoje ambície záchrannej akcii

Pred 40 rokmi stáli na najvyššej hore prví Slováci – Zoltán Demján a Jozef Psotka. Výprava mala viacero problémov a aj po rokoch sa diskutuje, kto pochýbil, keďže pri zostupe Psotka zahynul. „Všetci, ktorí výpravu organizovali, sa snažili, ako najlepšie vedeli. Skončila sa však tým, že zahynul Jozef Psotka a pre mňa je to neúspešná výprava. Úspešná sa z nej urobila umelo,“ spomína Demján.

BRATISLAVA. Na prelome sedemdesiatych a osemdesiatych rokov minulého storočia naberali československí horolezci miliónmi krokmi skúsenosti, rástla ich chuť aj kredit vo svete. Po expediciách v Hindukúši, Nanga Parbate, Makalu, Kančendžonge a Lhoce Sar prišiel na rad aj najvyšší cieľ – Mount Everest (8848 m).

Expedícia v roku 1984 niesla nepálsky názov: Sagarmatha – Bohynia nebies. Nie všetko sa začítlo bez problémov. Výpravu dokonca na začiatku Československý zväz telesnej výchovy (ČSTV) v Prahe neodobril, pretože šlo o slovenskú iniciatívu. Napriek mnohým problémom a útrapám vystúpili pred 40 rokmi – 15. októbra o 15.15 h – na najvyššiu horu sveta prví Slováci – Zoltán Demján a Jozef Psotka spolu so šerpom Ang Ritom. Vystúpili variantom poľskej cesty južným piliérom.

„Počkal som ich tesne pod vrcholom. Objali sme sa okolo ramien, aby neboli pochybnosti, a spoločne všetci traja sme vystúpili na vrchol, kde sme si padli do náručia,“ spomína Demján.

Pri zostupe však prišlo k tragédii. Jozef Psotka zahynul. Jeho telo našli o dva dni neskôr. Hoci v Československu vnímali výpravu ako úspech, zatienila ju smrť horolezeckej legendy.

Vstupenkou do Nepálu boli vedci

Tri veľké osobnosti slovenského horolezectva – Michal Orošín, Ivan Fiala a František Kele – sa na jednom spoločnom stretnutí zhodli, že na stal čas na Everest. Expedícia Sagarmatha sa nerodila ľahko. V osemdesiatych rokoch udeľoval Nepál obmedzený počet povolení na výstup a Mt. Everest bol na roky dopredu obsadený.

Už vybojovať povolenie na výstup bolo umenie. K tomu sa pridali problémy s ČSTV. Predseda Antonín Himl návrh na expedíciu zamietol. Nepomohli ani politické intervencie. Trval na tom, že Everest je ako účasť na olympijských hrách alebo majstrovstvách sveta a tam predsa nemôže ísť slovenská výprava, ale československá a má byť organizovaná z Prahy. Nepálskymi požadovanú garanciu napokon udelil výprave slovenský horolezecký spolok. Na oficiálnom povolení nepálskych úradov je preto uvedený: Slovak Himalayan Expedition (of Czechoslovakia).

Do Himalájí sa dostala mimo ponadia. Zavážilo tiež, že sa slovenskí vedci cez Slovenskú geografickú spoločnosť priblížili ku Káthmandskej deklarácii o ochrane prírody v Himalájach, a že výskum fauny a flóry sa stal jedným z cieľov výpravy.

Posledný súhlas však museli dať holandskí horolezci, ktorí mali na októbrový ter-

mín už udeľené povolenie z Nepálu. Privolili, ale mali podmienku. Vedeli, že Slováci patria k špičke vo výškovom lezení, a tak ich požiadali, aby zaistili prvú časť výstupu – prechod cez ľadopád Khumbu, čo nebola jednoduchá úloha.

„Bola to moja vstupenka do výpravy. Ivan Fiala vedel, že to nebude nikto chcieť robiť, bola to úloha pre mňa. Ale keď sme prišli do základného tábora, cesta cez ľadopád bola hotová a ja som sa stal riadnym členom výpravy,“ spomína bývalý šéf Jamesu a člen expedície Marián Sajnoha.

Liezli prvovýstup, hoci to nevedeli

Slovenskí horolezci mali vtedy vysoké ambície. Liezli náročné cesty a prvovýstupy. Iné to nebolo ani na Evereste.

„Možnosť normálky sme si neprípúšťali. To bolo hlboko pod úrovňou nášho myslenia,“ spomína Fiala. Jeho snom bolo zopakovať náročný sovietskú cestu v juhozápadnej stene spred dvoch rokov. Dnes ju nik nezopakoval. Sovietska výprava však liezla na vrchol aj s umelým kyslíkom. Doviezli ho toľko, že všetok ani nepotrebovali a desaťtisť fľaš nechal vo výškových táboroch. Na to sa spoliehali aj Slováci.

„Už keď sme šliapali do základného tábora a hovorili sme o tom s nepálskymi nosičmi, oni len krútili hlavami, že tam už nič nie je. Vysvitlo, že fľaše s umelým kyslíkom rozchytali a rozpredali. V stene nezostalo nič a my sme mali len zopár fľaš pre medicínske účely,“ opisuje Sajnoha.

Vedenie výpravy tak stálo pred dilemou, čo ďalej. Po dl-

hej debate padla voľba na poľskú cestu južným piliérom a bez kyslíka. Lenže cesta nebola detailne zakreslená. Reálne šlo skôr o prvovýstup či variant poľskej cesty.

„Trónia osudu je, že my sme ani nevedeli, že lezieme prvovýstup. Vláde sa uvádzalo, že sme liezli poľskú cestu, ale my sme liezli asi 400 metrov vpravo,“ hovoril v dokumente Vábenie výšok Zoltán Demján.

Vyšnával si Boningtona a s dopingom

V skupine bol aj horolezec, meno ktorého sa po návrate v žiadnej súvislosti s výpravou nespomína. Negurije ani v dobovej knihe. Nevrátil sa domov s výpravou, ale až neskôr a tajne, lebo mu doma hrozila basa. Keď ho chytili, skončil vo väzení v Leopoldove. Odsúdili ho na 11 rokov za ekonomickú trestnú činnosť a nelegálne opustenie republiky.

Volali ho Pavúk, pretože liezol aj tam, kde si iní netruflili. Pavel Pochylý bol výnimočný horolezec, ale za komunizmu mal problémy so zákonom a bol svojská povaha. Na veľké expedície sa preto nedostal. Vo výprave na Everest sa zaňho zaručil Ivan Fiala. Pochylý však po prilete do Káthmandu ohlásil, že sa spolu s kameramanom Milanom Matišom pokúsi o výstup alpským štýlom Boningtonovou cestou. Už táto správa bola pre ostatných členov škok. Na expedíciách bol tímový duch a všetci si navzájom pomáhali. Navyše vysvitlo, že vrchol chcel dosiahnuť aj s pomocou anabolických steroidov. Pochylý tvrdil, že doping berie pod lekárskej dohľadom. Chcel dokázať, že



Michala Orošina vo výške nad 7000 m postihla trombóza. Jeho transport do základného tábora trval dva dni.



Tretí výškový tábor sa nachádzal vo výške 7350 m.

chémia otvára ľuďom nové možnosti.

„Ešte v Káthmandu mu Fero Kele podal sto dolárov, pas, letenku a povedal: Dovidenia. S tebou už nepočítame. Pochylý vtedy zamrzol, takú reakciu nečakal,“ spomína Sajnoha.

Napriek tomu však Pochylý v tichosti pokračoval s výpravou ďalej. Pomáhal pri ceste do základného tábora, no od svojho zámeru neupustil.

„Akoby sa to nestalo. O Bo-

ningtonovi sa vôbec nehovorilo, no zrazu sa s Matišom potajne vybrali hore, vyšli do druhého tábora a prejavili sa u nich problémy s nadmernou výškou,“ vraví Sajnoha.

Jeho zostup si vyžiadal spríevod, pretože sám by to nevládol. O deň neskôr vyšiel Pochylý do štvrtého tábora a znovu s problémami zaľahol. Výpravu tak oberal o energiu aj o zásoby.

„Nechcel sa zmieriť. Na Everest utekal v noci. Neve-

Načo slanina? pýtal sa Just. Potom ju pod vrcholom

Bol súčasťou zlatého obdobia slovenského himalájizmu. Liezol s Jozefom Psotkom a Zoltánom Demjánom sám v horách viedol. Bývalý šéf Jamesu bol aj členom prvej slovenskej výpravy na Mt. Everest v roku 1984. **MARIÁN SAINOHA** opisuje, za akých okolností sa odohrával výstup na najvyššiu horu planéty a ako vnímal úmrtie Psotka.

Poznali ste Jozefa Psotku. Aký bol horolezec? Bol vzor pre udržanie kondície. Často behával, v zimne lyžoval. Stále sa udržoval

v dobrom fyzickom stave. Lezenie mal od pánaboha. Sledovať ho na skalách bolo úžasné. Mal ohromný talent. V päťdesiatke vyšiel Everest bez kyslíka, to bola veľká vec. Okrem toho bol ochotný. Na výpravách usilovne pracoval, vynášal materiál. Keď sa na Makalu zrušil Honzo Kounický, bol stále pri ňom a staral sa oňho. Nejde mi do hlavy, ako to v takej výške zvládol desať dní. Akoby bol z inej planéty.

Viacrát mal na veľkých expedíciách smolu. Buď sa od zámeru liezť upustilo, alebo na poslednú chvíľu z týmu vypadol. Ako to vnímal?

Bral to normálne. Žiadne boľstvie. Na Nanga Parbate vystúpil na predvrchol (7910 m). Na Kančendžonge, kde dosiahol vrchol spolu so Záhoranským, boli obaja za hranicu únosného. Vtedy sa z posledných síl dostali do stanu.

Kým jeho účasť na Evereste nespochybňovali?

Nie. Pracoval so všetkými rovnako. Žiadne číkanie alebo úľavy. Všetci sme pomáhali, vynášali a ťahali laná. Kým Psotka patril k najskúsenejším, Demján skôr k mladším horolezcom. Aký bol on?

Klobúk dole pred ním. Spomínam si, ako som ho v Tat-

Keď v roku 1978 Peter Habeler a Reinhold Messner dokázali, že ľudský organizmus je schopný takýto výstup zniesť aj bez umelého kyslíka, odvtedy je jeho použitie faul.



Člen výpravy Everest 1984 a bývalý šéf Jamesu Marián Sajnoha.

FOTO ARCHÍV SME - GABRIEL KUČKA

rách zobral na prvý bivak v severnej stene Kežmarskej kopy. Sledoval som ho, ako lezie, a prežival som to s ním. Celý deň som si vtedy hovoril: Aký učeň? Veď to je už majster. Aj som mu potom povedal, že už je pripravený a musí hľadať iných. Liezol ťažké cesty.

Co bolo vašou úlohou na výprave v 1984 na Everest?

Prišiel za mnou Ivan Fiala, pretože potrebovali na začiatku zafixovať trasu cez ľadopád Khumbu. Dobodli sa s holandskou výpravou, že to spravíme my. Fiala stavil na mňa. Vedel, že som schopný urobiť čokoľvek, čo by nikto iný nechcel. Ale keď sme priš-



Prekonávanie trhlín v ľadopáde Khumbu si vyžadovalo aj technické pomôcky. FOTO: ARCHÍV MARIÁNA ŠAJNOHU (3)



Zoltán Demján (vľavo) a Jozef Psotka na vrchole Everestu.

deli sme, či ho máme zviazať. Vybehol do tretieho výškového tábora niekde do 8000 metrov, vyjedol zásoby, čo sme mali pripravené, a potom tam umieral. Musel som poňho poslať chlapov. Aj preto sme potom boli vyčistení," spomínať vedúci expedície František Kele.

Pochýľ sledoval vlastné záujmy. Z výpravu ho preto oficiálne vylúčili. Na Everest nevystúpil, no svoju rolu zohral v závere expedície.

Čo Demján získal za dve hodiny, Psotka za šesť

Keď boli výškové tábory pripravené, vyrazil smerom na vrchol prvý tím. Jozef Just a šerpa Ang Phurba. Nepáľčan sa v piatom tábore otočil, vraj sa necíti dobre a zhoršuje sa počasie. Just sa tiež stiahol. Druhé družstvo od svojho pokusu upustilo pre ochorenie Záhoranského. Na rad prišlo tretie – v tom čase 29-ročný Zoltán Demján a 50-ročný Jozef Psotka. Aby ich šance na

úspech podporili, poslal k nim vedúci výpravu šerpu Ang Rit-u.

Štrnásteho októbra prečkali noc vstane no výške 8300 metrov. Na druhý deň vyrazili na vrchol. O 15.15 všetci traja vystúpili na Everest.

Demján a Psotka sa stali prvými horolezcami z Československa a prvými Slovákmi na najvyššej hore sveta. Psotka bol dokonca v tom čase najstarší človek na Everest bez umelého kyslíka. Na vrchol sa dostali relatívne neskoro, popoludní. Hore sa zdržali len 10 minút a začali zostupovať jednoduchou cestou do Južného sedla.

Demján mal viac sil a trojica sa dohodla, že pôjde na pred a urobí stopu. Svoju čelovku nechal Psotkovi.

Demján z vrcholu zostúpil do Južného sedla relatívne rýchlo. Kým jemu to trvalo menej ako dve hodiny, Psotka bol vyčerpaný a do Južného sedla šliapať šesť hodín a prišiel tam pred polnocou. Stan, ktorí tam nechali Holanďania, bol zničený. Unavený Psotka nemal sil pokračovať a trval na tom, že tam prečka noc. Šerpa Ang Rita to nechcel riskovať a zostúpil do tretieho holandského tábora. Tu už zostupovali každý osamote, čo sa ukázalo ako chyba.

Demján bez čelovky tretí tábor neenašiel. „Stal trochu bokom a ja som ho bez čelovky lampy minul. Na jednom mieste sa fixy zrazu končili. Šal som sa v tme pokračovať, bol som už aj dosť unavený. Myslel som si, že budem musieť bivakovať," vravel Demján.

Po tme však našiel pokračovanie fixných lán. O pol druhý v noci sa dostal na pokračujúci do druhého tábora. Tu sa ho ujal lekárska skupina, ktorý mu dal infúziu a Pavel Pochýľ mu varil čaj a masíroval nohy.

Meškala záchrana 3 hodiny

Ráno prišiel do dvojky aj šerpa so správou, že Psotka prečkal noc v sedle. Po tejto správe sa začala záchranná akcia. Jozef Just upustil od pokusu o vrchol, vyšiel do piateho tábora, kde prečkal noc. Na nasledujúci deň oddivuhodne pretraverzoval na

Fakty

Slováci na Evereste

- 1984 – Zoltán Demján*, Jozef Psotka* (zahynul pri zostupe)
- 1988 – Jozef Just* (zahynul pri zostupe)
- 1998 – Peter Hámar, Vladimír Zboja, Vladimír Plušík*
- 2002 – Miroslav Caban* (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR)
- 2011 – Ján Čarnogurský ml.
- 2024 – Lucia Jančová, Lenka Poláčková*

* Výstup bez umelého kyslíka

Everest 1984

- Vo výprave Šagarmatha bolo 21 členov. Medzi nimi boli aj 2 lekári a 2 físnári.
- Oficiálnym vedúcim výpravu bol František Kele.
- Vedecká časť expedície mala štyroch členov a nepôsobili pod Everestom.
- Psotka a Demján boli 16. a 17. v poradí na vrchole Everestu bez použitia umelého kyslíka.
- Z výstupu vznikol dokument Krutá výzva (1985), ktorý natočili Miloš Konečný a Milan Matiš.

klasickú cestu a o jednej popoludní do vysielacky hlásil, že objavil Psotkovo telo. Keďže bol výška 6700 metrov.

Je takmer isté, že Psotka noc prečkal a na druhý deň pokračoval v zostupe. Na pokračujúci sil však zrejme urobil chybu, po ktorej nasledoval dlhý pád. Otáčka je, či zahynul na druhý deň po výstupe alebo až na tretí, keď objavili jeho telo.

K mŕtvemu horolezovi vystúpili ďalší členovia a medzi nimi aj Pochýľ, ktorý obľahdal telo. Opisoval to vo svojich spomienkach, ktoré vyšli v denníku Národná obroda po roku 1989. Tvrdil, že Psotkovo telo nebolo stuhnuté a dokázal s ním ľahko hýbať. Mal skúsenosti s tragickými udalosťami v Tatrách a vedel, že k úmrtiu prišlo relatívne neskoro.

„Ihneď sa rozprúdila debata o tom, kedy sa zrútil. Odkiaľ spadol, to bolo jasné. Jediné miesto, kde sa telo mohlo za-

šepiť od žltej hliny, je pod traverzom pod Južným sedlom nad Ženevským pilierom. Tahá sa odtiaľ pás žltej zvetranej horniny. A práve v tom traverze chýbali aj láná. To potvrdil aj Demján. Psotka sa teda takmer dva dni motal medzi Južným sedlom a týmto traverzom. Aj dnes som presvedčený, že sa zrútil krátko pred tým, než ho našiel Just," tvrdil Pochýľ.

Paradoxne práve na Pochýľho naliehal Šajnoha o deň skôr, aby šiel Psotku hľadať. Ten to však neurobil. Vzhľadom na možnosti by bol postup klasickou cestou v ústrety Psotkovi jednoduchší ako Justov, ktorý vystupoval poľskou cestou a následne musel prejsť na normálku.

Pochýľ už na to nemohol reagovať. V roku 2000 zahynul spolu s bratom Ondřejom na zostupe z Malého kežmarského štítu.

„Bol rebel a mnohým liezol na nervy, ale mal v sebe ľudskosť. Kamaráta nikdy nepodrazil. Tých, čo si len namýšľali, že sú jeho kamaráti, v tme nechal a potom sa im vysmial. To bol aj prípad jeho nominácie do výprav. Vysnival si sólo na Everest, ale Everest bol silnejší. Keď som však potreboval pomoc, bol tam. Klobúk dolu," spomína Demján na Pochýľho.

Šerpa cítil vinu

Smrť takej osobnosti, ako bol Psotka, doľahla na všetkých a otvorila viacero otázok. Prečo sa skupina pri zostupe rozdelila?

František Kele bol kritický k Demjánovi, že šiel napred. Ešte viac však vyčítal Ang Ritovi, ktorý Psotku pod Everestom v podstate opustil.

„Z Ang Rit-u sa stal alkoholik, pretože cítil vinu. Myslim si, že by bivať prežil. Psotka nezamrzol a stratil rovnováhu pri prepínaní na fixných lánach, preto sa zabil. Keby tam boli všetci traja, tak by sa to nestalo," tvrdil Kele.

K miestu pádu sa 17. októbra vydali všetci, ktorí viedli. Obraz sprevádzali modlitby a Psotkovo telo spustili do ľadovcovej trhlíny.

V základnom tábore stáli chlapi okolo vysielacky so sklonenými hlavami a plakali," konštatuje kniha o výprave.

Uloženie tela v trhlíne sa nepáčilo Nepáľčanom. V tom čase mali príkaz mŕtvych znášať a podľa svojich zvyklostí spáliť v prvej dedine. Tento spôsob sa zase nepožadoval Slovákom, a tak to Nepáľčanom vyhovovalo.

Demján: Umelo sa vyrobila úspešná výprava

Pred koncom expedície ešte vyhľadal Justa člen nepáľskej expedície, ktorá pod Everestom tiež pôsobila, a vyjadril mu uznanie. „Chcel ma spoznať a povedal mi, že Nepáľci pozorne sledovali môj výkon a vedľa, že som mohol dosiahnuť vrchol. Vysoko si vážila, že som v tejto situácii dal prednosť záchrannej akcii," napísal Just v liste domov.

Just stál na vrchole Everestu o štyri roky neskôr po neúspešnom výstupe. Ale rovnako ako Psotka zahynul pri zostupe z hory v silnej snehovej búrke.

Po návrate expedície sa spustilo vyšetrovanie, či v prípade Psotky nešlo o neúmyselné zabitie. Uzatvorené ho však s tým, že k pochybeniu neprišlo.

Pri 25. výročí Demján v rozhovore pre denník SME povedal, že zo spomienok je vyčistený „Everest je najvyšší kopec, ale ničím iným ma neoslovil. Priniesol mi kus slávy, ktorá je vlastne o ničom. Výprava sa skončila tým, že zahynul Jozef Psotka, a pre mňa je to neúspešná výprava. Úspešná sa z nej urobila umelo. Spomínať na oáz úspešných médií nemajú záujem. Len na takú, počas ktorej zomreli aspoň jeden človek," vravel Demján aj s odkazom na jeho výstup na Dhaulagiri v roku 1988.

Everest prťahoval slovenských horolezcov aj v ďalších rokoch. Na vrchol sa podarilo vystúpiť desiatim. Šiesti z nich to dokázali bez umelého kyslíka. Odohrála sa tu však aj najväčšia tragédia v histórii slovenského himálajizmu. Pri pokuse o zopakovanie Boningtonovej cesty ľahkým alpským štýlom a bez kyslíka sa v roku 1988 nevrátil ani jeden zo štvorice Dušan Beck, Peter Božák, Jozef Janča a Jozef Janča. Dovedna pod Everestom zahynuli šiesti slovenskí horolezci. Miloš Šebela

sám jedol, spomína člen výpravu na Everest

li, cesta cez ľadopád už bola hotová a ja som sa teda stal riadnym členom partie.

Čo ste potom mali na starosti?

Fero Kele mal pripravený zoznam, čo má byť v každom tábore. Mňa poveril, že mám na starosti, aby všetko bolo pripravené. Tak som to chystal a dve vynášky som robil aj ja. Pamätám si, ako som balil potraviny pre posledný tábor a odrezal som tenký kus slaniny. Videl to Jozef Just. Chytil sa za hlavu a hovoril: „Čo blázníš, čo bude v takej výške jesť slaninu? Tábor bol vo výške 8500 metrov. Viete, kto ju potom jedol? On. Keď sa vrátil, hovorí mi: „Prepáč. Keď

som tam bol, myslel som si, že sa zbláznim. Takto mi tiekli sliny." (Smiech.)

Dnes sa kladie dôraz na predpoveď počasia a čaká sa na okno ustáleného počasia. Sledovali ste aj vtedy predpoveď?

Nepáľčania mali veľkú vysielacku a ako členovia ministerstva vnútra každý večer dostávali predpoveď na ďalší deň. Mali dobré informácie, ale počasie vtedy nebolo také rozhodujúce. Keď sme postavili tábory a rozmiestnili sme zásoby, vyrazil prvý tím – Just a Ang Phurba. Im to nevyslo pre počasie. Potom išla druhá dvojica – Neumann, Záhoranský. Oni sa tiež otočili, tak šiel

tretí tím: Psotka s Demjánom a Ang Ritom.

Im sa podarilo vyjsť na vrchol. Prečo sa pri zostupe rozdelili? Viete prečo šiel Demján ako prvý?

Pretože bol rýchly a blížila sa tma. Dal svoju čelovku Psotkovi a odišiel sebou, že urobí stopu. Medzi sebou sa tak dohodli. Zolo bol o hodinu v sedle. Viete, kedy tam prišli Psotka s Ang Ritom? O pol dvanástej. Tak toto bol prvý vážny moment. V Južnom sedle nechali Holanďania stan, s tým sa rátalo. Ale bol zničený. Keď tam prišli Psotka s Ang Ritom, šerpa povedal: „Jdeme ďalej. Vedel, kde byvajú stany výprav, čo idú na

Lhoce. Jozef odmietol a povedal, že zostane. Tak Rita išiel do toho tábora, ktorý bol možno o 200 výškových metrov nižšie. Demján ho predtým nenáležal, pretože nebol priamo pri fixných lánach. Netrafil k stanom a zostupoval až do pol druhý v noci. Ang Rita prečkal noc, a keď sa rozvidnelo, aj on išiel do kotla. Som presvedčený, že Psotka nezomrel hore v sedle. Hoci bol unavený. Myslim si, že sa nejak zabalil, našiel niečo a prežil noc. Musel mať však omrznuté ruky a spadol niekde z fixných lán. Nedokázal sa ich pridržať.

Bolo by to iné, ak by zostupovali spoločne?

Áno, lebo by sa povzbudzovali a pomohli by si. Ale ja som tam nebol. Ťažko súdiť. V podobnej krízovej situácii som bol jediný raz v Hindukúši, keď sme z výšky 6800 metrov znášali Ruda Meša. Nemohol chodiť, tak sme mu šli na pomoc, inak by tam zahynul. Celý deň sme ho vtedy znášali.

Kedy ste zistili, že Psotka sa nevrátil?

Ihneď ráno, ako zostúpil Ang Rita do dvojky. Vtedy sme mali dohodnuté spojenie. V dvojke bol aj Pochýľ. Toho som posielal, aby šiel Psotkovi naproti. Tvrdil, že sa chystá, no hore nevyrazil.

Áká bola situácia v základnom tábore?

V základnom tábore pod Everestom som dokonca z klobás umýval plesne saponátovou vodou.

Do sveta išli dve informácie. Prvá bola: Vystúpili. No ešte sme nevedeli, kde je Psotka, tak sme hlásili Nepáľcom, že ešte zostupujeme, že počkame. A následne išla ďalšia správa: Psotka zomrel.

Ako to vnímali doma po návrate?

ZNÁMA RODÁČKA VYSTÚPILA NA NAJVYŠŠIU HORU SVETA

📅 28. 5. 2024, Zdroj: **Noviny Stredného Považia**, Strana: 48, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 65 EUR

...Podarilo sa jej to len ako 10. žene na svete a iba pár dní po výstupe historicky prvej Slovenky **Lucie Janičovej**, dodáva sa na oficiálnej stránke obce Beluša. Na ceste manželský pár sprevádzajú skúsení šerpovia Prakash Sherpa a Sona Sherpa. Cesta naspäť do základného tábora bude trvať niekoľko dní. viac na strane 40 Autor: (PM)...

HOKEJBALEISTI BOJOVALI
O TITUL VO VYHNANSTVEviac na
strane 46MANAŽÉR HOKEJISTOV
EŠTE „POTIAHNE KÁRU“viac na
strane 43PLAVKYŇA PVPO PREKONALA
OSOBNÉ REKORDYviac na
strane 46

MY ŠPORT

POZITÍVOM PRÁCA S MLADÝMI,
NEGATÍVOM STRIEDAVÉ VÝSLEDKY

S manažérom hodnotíme sezónu futbalistov MŠK Púchov.

Futbalisti Púchova si v tohtoročnej edícii druhej najvyššej súťaže počínali už ako ostríeľani druholigisti.

Ich konečné 6. miesto je výsledkom dobrej práce realizačného tímu na čele s manažérom Marekom Šimáčkovičom, s ktorým sme prebrazili niekoľko tém.

Ako ste v klube vyhodnotili jarnú časť druhej ligy? Celkovo 6. miesto splnilo vaše očakávania?

Hodnotenie sezóny bolo pozitívne, ale chýbalo tomu možno pár bodov navyše, aby sme skončili niekde na 4. – 5. mieste, s čím by sme boli v klube naozaj spokojní. Je to pre nás motivácia do nadchádzajúcej sezóny.

Z nášho pohľadu ste dobre výsledky striedali so slabšími, budete súhlasiť? Ak áno, tak čím to podľa Vás bolo?

Zrejme sa s tým súhlasíť dá. Úvod jesennej časti sme mali



V prvom jarnom kole sa Púchov predstavil v Pov. Bystrici. Foto: (PM)

výborný, potom prišla výsledková kríza, najmä čo sa týka domácich stretnutí. Čo sa týka jarnej časti, boli tam výborné zápasy ako napr. doma s Prešovom alebo v Liptovskom Mikuláši, ale aj také, kde to nebolo ono, napr. doma s Kubínom.

Myslím, že je to spôsobené aj tým, že Púchov ide do každého zápasu s rovnakým nastavením, čo sa týka spôsobu hry. Chceme hrať útočne a byť dominantní na lopte.

Lenže najmä v domácich zápasoch, keď sa súper po-

stavia do bloku pred vlastné pokutové územie a čakajú na naše chyby, nám to robí problémy a chceme sa v tom zlepšiť.

Niekoľko zápasov ste dohrávali bez vylúčených hráčov. Vyhodnocovali ste aj toto v klube, prípadne ste to aj riešili nejakými pokutami?

Tých kariet bolo tento rok naozaj priveľa. Dohodli sme si v klube jasné pravidlá a verím, že toľko najmä červených kariet už v budúcej

sezóne nedostaneme.

Viete už, s ktorými hráčmi sa rozlúčite, alebo je ešte priskoro o tom hovoriť?

Áno, niektorí hráči v klube pokračovať nebudú. Kubo Michlík, Juro Martinček a zrejme aj Kubo Pavlovič sa už v púchovskom drese na budúcu sezónu nepredstaví.

Aj týmto spôsobom by som sa im chcel poďakovať za všetko, čo pre klub urobili, a prajem im všetko dobré v ďalšej kariére.

A čo tréner Marián Zímen, zostáva?

Určite ostáva tréner Zímen aj s realizačným tímom.

Ako sa v mužskom futbale z vášho pohľadu aklimatizoval Timotej Vavrik?

Dostal od klubu a trénera šancu, o akej hráči v jeho veku (16 – 17 rokov) len snívajú. Myslím, že sa aklimatizoval dobre. Je len na ňom, ako bude na seba pracovať a či potvrdí progres naďalej.

Na skúške v Sparte Praha je ďalší mladík od vás, brankár Andreas Barninec. Pochádza z Lysej pod Mlyskou?

Býva na Lysej. Andreas je v klube od prípravy a som rád, že dostal takúto ponuku vyskúšať si veľký klub. Je to vizitka výbornej práce našich mládežníckych trénerov.

Viete niečo o tom, ako sa v líbri dajú Lukášovi Letenayovi?

Sledujem ho. Trocha ho priblížilo zranenie, ale o „Leťtyho“ nemám obavu.

S jeho príkladným prístupom k futbalu je len otázka času, kedy bude opäť pravidelne strieľať góly.

V súčasnosti v druhej lige rezonuje odchod sponzora z futbalovej Myjavy a jej prechod do tretej ligy. Púchovu ako mestskému klubu také niečo nehrozí?

Nie.

Peter Mičúch

ZNÁMA RODÁČKA VYSTÚPILA
NA NAJVYŠŠIU HORU SVETA

Bez pomoci kyslíka to zvládla len ako desiatu ženu na svete.

Ako informuje obec Beľuša na svojej oficiálnej stránke, Lenka Poláčková (Vavčáková) 21. mája s manželom Janom Poláčkom spolu vystúpili na Mount Everest.

Rodáčke z Hložbe, ktorá sa okrem herectva či moderovania venuje v posledných rokoch najmä behu a horám výstup zvládla bez pomoc-

ného kyslíka. Podarilo sa jej to len ako 10. žene na svete a iba pár dní po výstupe historicky prvej Slovenky Lucie Janičovej, dodáva sa na oficiálnej stránke obce Beľuša.

Na ceste manželský pár sprevádzajú skúsení sprievodníci Prakash Sherpa a Sona Sherpa. Cesta naspäť do základného tábora bude trvať niekoľko dní.

viac na strane 40

(PM)

HÁDZANÁRI VYROVNALI FINÁLE. BOJOVALI AKO LEVI, CHVÁLIL ICH TRÉNER

V bráne Považanov „čaroval“ brankár Kovačič, v útokoch sa pridali skúsení spoluhráči.

Považskobystričania pripravili Prešov prvú prehru v sezóne, ich kvalitu uznal aj tréner hostí.

V druhom zápase finále hádzanárskej extraligy medzi MŠK Považská Bystrica a Tatranom Prešov to bol od začiatku boj o každú loptu a gól. Domáci si udržiavali pred favoritom mierny náskok.

V 9. min. bolo vyrovnané (5:5), ale v 21. min. viedla Považská o dva góly (11:9) a potom aj vďaka svojmu gólmánovi Kovačičovi sa

prešovský gólstroj zasekol. Do konca polčasu Tatran strelil len dva góly, Považania boli efektívnejší a do šatní sa išlo za stavu 16:11 pre domácnosť.

Po zmene strán Prešov aj vďaka dvom vylúčeniam Považskej stiahol náskok na tri góly (17:14). Ale za rovnovážneho stavu mali aj v druhom polčase navrch domáci.

Kovačič čaroval a skúsení Ďuriš, Macháč, Živkovič či mladý Štefina v útoku nemilosrdne trestali. Pridali sa aj ostatní spoluhráči a Považania aj za podpory výborného obečenstva dotiahli zápas do víťazného konca,



foto: Barbora Talačová

pripravili Prešov prvú prehru v sezóne a vyrovnali stav finálovej série.

Niké Handball Extraliga – finále, 2. zápas (na 3 víťazné):

▲ MŠK Považská Bystrica – Tatran Prešov 26:22 (16:11)

Najviac gólov: Macháč 8, Živkovič 5/2, Ďuriš a Štefina po 4 – Davidovič 6, Hernandez 5/3, Fenár a Kasatkin po 4. Rozhodovali: Daňo a Šabot, vylúčení: 4:5 na 2 min, ČK: 56. Urban (Prešov), 7 m hody: 3/3 – 5/4, 1340 divákov.

/stav série: 1:1/

▲ Hlasy po zápase:

Václav Straka, tréner Pov. Bystrice: „Zápas sme mali od úvodu pod kontro-

lou, boli sme jednoznačne lepší. Aj napriek niektorým okolnostiam chalani bojovali ako levi a aj napriek tomu, že sme zápas odiahli siedmi, ôsmi, tak sme na tom neboli kondične horšie ako Tatran.“

Pavol Jano, tréner Prešova: „Mali sme slabší deň a na môj vkus sme zahodili veľa čistých šancí. Považská bola dlho v útoku a myslím, že dnes zasľužene zvíťazila.“

Pozn.: V treťom zápase, ktorý sa hral v sobotu 25. 5., prehrali MŠK v Prešove 25:16, stav série je 2:1 pre Tatran, 4. zápas sa hral v Pov. Bystrici v stredu 29. 5. o 18.00 h.

Peter Mičúch

STÁLE MÁ PRED OČAMI MŔTVE TELO. PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU

📅 4. 6. 2024, Zdroj: **Prešovské noviny**, Strana: **35**, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Nikola Baďová**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **203 116** GRP: **4,51** OTS: **0,05** AVE: **862** EUR

...PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta **Lucia Janičová**. pokračovanie zo str 36 Ako ste zvládali veľkú zimu? Nemali ste s omrzlinami žiaden problém? Ako vedkyňa som si našťudovala, aké bylinky by mi najlepšie pomohli s cirkuláciou krvi. Mala som ich so sebou....

STÁLE MÁ PRED OČAMI MŔTVE TELO. PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU

Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta Lucia Janičová.

pokračovanie zo str. 36

Ako ste zvládali veľkú zimu? Nemali ste s omrzlinami žiadny problém?

Ako vedkyňa som si našťu dovala, aké bylinky by mi najlepšie pomohli s cirkuláciou krvi. Mala som ich so sebou. Najlepšie na cirkuláciu krvi je ginko. Našťastie som omrzliny nedostala, chránila som si ruky. Bolo to však na úkor fotiek.

Máte zvyk, že pri zdolaní hory si na jej vrchole zatancujete techno tanec. Ako to bolo v tomto prípade?

Mala som veľkú chuť si na hore „zatancovať“. Prechádzala som však mentálne zložitými chvíľami, pretože pred niekoľkými dňami som čelila smrti. Keď sme prechádzali cez Hillaryho výšvih, tak som pod sebou zazrela mŕtve telo.

Pozeral veľmi pokojne do neba. Bolo to znepokojujúce. Stále sa z toho spamätávam. Prišlo mi preto neetické tancovať na vrchole. Okrem toho bolo naozaj veľmi veterno, takže na to nebol ani priestor. Keď som však prišla do základného tábora, tak som si schuti zatancovala.

Zažili ste nejakú života ohrozujúcu situáciu?

Keď sme šli k vrcholu cez dlhý travvers, preborila sa mi noha do zvláštneho priestoru, kde bol previs. Pýtala

som sa sama seba, či je to bezpečné. Bohužiaľ, niekoľko dní po mojom výstupe, sa previs zosunul a zomreli tam dvaja lezci.

Bolo to neprijemná situácia. Celý čas treba dávať pozor. Druhýkrát som sa preborila po pás už cestou nadol. Bolo to nižšie a ostala som tam sama, pretože sa mi išlo dole veľmi dobre a rýchlo. Predbehla som aj svojho šerpu Rinjinu.

Predo mnou bol šerpa Kami Rita, svetový rekordér v počte výstupov na Everest, ktorý k dnešnému dátumu vyšiel 30-krát, zakaždým za pomoci kyslíka. Zakríčala som na neho, aby na mňa dohliadol, keď sa budem fahat hore. Vytiahla som sa a všetko bolo v poriadku.

V jednom momente ste uvažovali aj o tom, že sa otočíte pred dosiahnutím vrcholu. Čo vás presvedčilo, aby ste pokračovali?

Bolo to na úseku, ktorý sa nazýva Hillaryho výšvih. Dôvodom nebola moja fyzická kondícia, ale počasie. Fúkal víťor rýchlosťou medzi 40 až 50 kilometrov za hodinu a snežilo. Premýšľala som, či je bezpečné pokračovať ďalej. Opýtala som sa na Rinjinu.

Pozrel sa mi do očí a povedal, že mám na to, aby som výstup dokončila. Nasli sme si určitú dôveru. Mój šerpa bol na hore osemkrát a ja som mu verila. Neotúčali sa ani ďalší, skúsili horolezci, čo bolo pre mňa tiež re-

levantné.

Na vrchol ste vyliezli za pomoci kyslíka. Nefutujete to?

Absolútne nie. Som hrdá na spôsob, aký som si vybrala. Bolo pre mňa neprijateľné zobrať na seba riziko ísť bez pomoci kyslíka. Mám predsa dcéru a chcela som sa k nej vrátiť. Pri výstupe bez kyslíka je hrozba aj zdravotných následkov. Pri používaní kyslíka by nemalo dôjsť k odumieraniu nervových buniek.

Od ktorého úseku ste začali používať kyslík?

Od tretieho tábora, ktorý je vo výške 7470 metrov nad morom. Používala som ho aj počas spánku, aby si telo odýchlo. Vtedy som používala najnižší možný prietok 0,5. Sú na to rôzne tabuľky, ako to telo pomáha.

Potom som postupne pridávala. Napríklad pri lezení som mala jednotku. Nastavoval mi to Rinjin. Mohla som si to aj sama nastaviť, ale ľudia, ktorí to robili sami, na hore nevyšli. Dávali si viac. Mysleli si, že oklamú šerpu.

Po ceste naspäť mi kyslík začal dochádzať. Musela som si dať prietok na 0,5. Bolo to celkom stresujúce. Nie je to tak, že keď mám kyslík, idem ľahko, alebo je to akoby pobyt na výške okolo 6000 metrov nad morom.

Viete si vôbec predstaviť, že by ste šli túto cestu bez kyslíka?

Nie. Niektorí ľudia môžu mať z toho permanentné poškodenie pľúc alebo neurologické poruchy.

Bez pomoci kyslíka šla po vás na Mount Everest i druhá Slovenka Lenka Poláčková. Stretli ste sa?

Nie, nestretli.

Kedy vám došlo, že ste to dokázali?

Začínala som mať pocit šťastia už medzi tábormi dva a jedna. Vedela som však, že mám ešte pred sebou ľadopád Khumbu. Až pri posledných krokoch do základného tábora som povolila celému telu, aby sa tešilo a radovalo. Celá expedícia sa však skončila až po objatí mojej dcéry Adely, keď som prišla domov.

Čo bolo najťažšie?

Stále mám pred očami mŕtve telo, ktoré som po ceste vi-

dela. To sú momenty, keď si človek uvedomuje silu života a zraniteľnosť. Stále to spracovávam. Stalo sa však aj to, že som sa stretla s nejakými ľuďmi, ktorí sa z výstupu nevrátili.

Dá sa povedať, že to bol jeden z najväčších adrenalinov v živote?

Adrenalin ma poháňal celú cestu. Bol to najväčší, najdramatickejší, najefektivejší, najťažší zážitok.

Čo vás cesta na Mount Everest naučila?

Sebakontrola a kontrola mysle. Viac ovládam svoju myseľ a emócie. Viac si verím a nímam sa v sebe silu a odvalu.

Bolí ste spokojná so svojou prípravou na výstup? Spomínali ste, že ženy sa vedľa lepšie pripravujú ako muži.

Nechcem, aby to vyznelo arrogantne. Spomínali mi to však i niektorí muži v základnom tábore. V tomto prípade je nevýhoda žien, že majú rodiny tak ako ja. Je to potom brzda. Dostala som aj nepravdivé komentáre.

Niektoré matky mi prirukovali, aká je moja cesta neopodstatnená. Každá z nás to má však nastavené inak. Na Everest viackrát zomrelo menej ľudí ako napríklad na hore Matterhorn vo Švajčiarsku. Ide to však ruka v ruke aj s vyššou publicitou.

Smrť pri ceste na najvyššiu horu sa spomína častejšie, a preto sa to negatívne spája so ženami.

Pomohla vám aj domáca príprava s hypoxickým dýchacím prístrojom?

Myslím, že by to bolo možné aj bez toho, ale určite to bolo prospešné.

Bolo to jednoduchšie ako spraviť si aklimatizačný výstup?

Aj napriek tomu som si spravila aklimatizačné výstupy. Niektorí sa možno snažia výstup na Mount Everest zrychlíť, ale to sa nevypláti. Používanie dýchacieho prístroja bol pre mňa ako tréning, ale nepreskočila som žiadne aklimatizácie.

Výstup je na 60 percent o mentálnej príprave, 20 percent fyzická príprava a 20 percent aklimatizácia. Môžete to potvrdiť aj po výstupe na Everest?



Lucia Janičová pri výstupe. Foto: archív L. Janičová

Absolútne.

Aký bol návrat do civilizácie? Spolu s Nadáciou Slovenskej sportitky a Nadáciou pre deti ste rozbehli darcovskú výzvu pre lepšiu budúcnosť jednorodičových rodín.

Cesta autom do hotelu bola surrealistická. V hoteli ešte nemali pre mňa prichystanú izbu. Povedala som si, že neviem. Vydržala som päť týždňov bez poriadnej sprchy, vydržím ešte dve hodiny. Keď zistili, že som prišla z expedície, tak ma poslali na wellness. Nevedela som čo skôr. Žiarila som šťastím. Bol to nádherný pôžitok. Teplá sprcha, výrivka, sauna a normálna toaleta.

Necitili ste v seba prázdnotu, po zdolaní najvyššej hory sveta?

Po príchode do základného tábora som cítila obrovskú eufóriu. Viacerí v ten deň mali po úspešnom výstupe. Všetci sme mali dobrú náladu.

Prázdnotu som pocítila už na druhý deň po výstupe. V základnom tábore, kde som si potrebovala ešte dokončiť nejaké veci, som si tento pocit prázdna spracovávala. Teraz to tak nevnímam, ale viem, že tam je a musím to znova naplniť.

Hnal vás vpred i charitatívny rozmer celej expedície? Spolu s Nadáciou Slovenskej sportitky a Nadáciou pre deti ste rozbehli darcovskú výzvu pre lepšiu budúcnosť jednorodičových rodín.

Po celý čas. Boli i chvíle, keď mi bolo naozaj ťažko. Bolo treba stráviť čas v myšli. Spomínala som na vietky ženy, ktoré si v živote veľa pretrpeli. Myslela som i na jednu známu, ktorá pri lezení prišla o pohyblivosť. Teraz je na vozíku. Jej sen bol vyliezť na Everest.

Ona ma v tomto projekte veľmi podporovala. Hovorila som si, že mám obrovské privilégiu a zdolávam najvyššiu horu sveta.

Pri každom kroku som myslela na ženy, ktoré sú v násilnom vzťahu a nevedia uniknúť. Tento projekt a symbolizmus bol pre mňa naozaj dôležitý.

Aké sú vaše najbližšie plány?

Chcela by som sa určite vrátiť do osemtisícových hôr a možno ísť aj na Antarktídu.

▲ Nikola Baďov



Lucia Janičová na najjuvýchodnom hrebeni. Foto: archív L. Janičová

STÁLE MÁ PRED OČAMI MŔTVE TELO. PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU

📅 4. 6. 2024, Zdroj: **Prešovské noviny**, Strana: 36, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 862 EUR

...PRI VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU Rubrika: ŠPORT Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta

Lucia Janičová PREŠOV Po príchode do civilizácie sa najviac tešila zo sprchy....

ANTON VARGA
BY MAL 90 ROKOVviac na
strane 32VYTRVALEC CVANCINGER
MÁ ŠEŠTĎESIAŤviac na
strane 34DO KOŠÍC PRIŠIEL MAREK
ZSIGMUNDviac na
strane 32

MY ŠPORT

STÁLE MÁ PRED OČAMI MŔTVE TELO. PRI
VÝSTUPE NA EVEREST NAŠLA SILU A ODVAHU

Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta Lucia Janičová

PREŠOV ▲ Po príchode do civilizácie sa najviac tešila zo spěchy.

Na Everest vystúpila normálnou klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry Seven summit Treks, ktorá zabezpečovala jej výstup.

Janičová sa na zdolanie Everestu pripravovala posledné dva roky. Postupne sa jej podarilo vystúpiť na Mt. Blanc, Mera Peak (6 476 m) v Himalájach a Aconcagua (6 959 m).

Na nadmorskú výšku sa aklimatizovala aj doma, kde používala hypoxický dýchací prístroj, ktorý znižuje podiel kyslíka, ktorý človek dýcha a jeho podiel sa dá regulovať. O svojej náročnej ceste rozprávala v rozhovore pre Sportnet.

Prvú zastávku pod Mount Everestom ste mali v základnom tábore (Base camp). Ako to tam vyzerá?

Ľudia to opisujú ako mestčko, ktoré je rozdelené na rôzne expedičné tímy. Bolo tam viac ako tisíc ľudí. Často sa tam však ľudia striedajú. Človek to tak nevníma. Ja som sa stretávala možno s dvadsiatimi alebo tridsiatimi ľuďmi za celý čas.

Mali sme tam jedálny stán, kde sme sa spolu stravovali. Inak mal každý svoj osobný stan, v ktorom strávil veľa času.

Ako vyzerala hygiena?

Mali sme tam dokonca aj teplú vodu. Bolo veľmi príjemné, keď si človek umyje ruky v teplej vode. V jednom stane bola sprcha. Bol to akýsi čierny balón, ktorý nám naplnili teplou vodou, z ktorého šla hadica.

Mohla som však iba čupieť a nie stáť. Vlasy som si umyla tak, že som ostala oblečená a iba som si zohla hlavu. Až potom som si umyla telo, aby som neprechladla. Dvakrát som si takto umývala vlasy. Nie vždy sa to však dalo, mu-



Cesta na Mount Everest. Foto: archív L. Janičovej

selo byť snežné. Bolo to riziko. Ak by sa zatiahlo, tak by mi vlasy nevyschli a prechladla by som. Čez deň bolo okolo nula stupňov a v noci okolo -10 až -16.

Výstup na najvyššiu horu sveta je mužský svet. Koľko ste stretli žien?

Žien je tam veľmi málo, je to veľmi mužský svet. Aj to je jeden z dôvodov, prečo som sa na tento výstup podujala. Rada posilám normy. Odhaduje sa, že je tam asi desať percent žien. Viem to aj potvrdiť. Mám veľa fotiek, kde som ja a iba muži.

Zapojili ste sa aj do akcie s názvom Clean up. Ako to vyzeralo so znečistením v táboroch a na ceste? Co všetko ste vyzbierali?

Základný tábor nebol veľmi znečistený. Tam som sa sústredila na zbieranie mikroplastov, rôznych malých úlomkov zo starých vecí. Je tam kontrola nad odpadkami. V našej časti nebol základný tábor vôbec špinavý. Nikto predsa nevyhadzuje

odpadky mimo stanov. Vietko sa pekne zbiera. Zbierali sa aj ľudské výkaly a vynášali preč z hory. Keď sme pokračovali na výstup, tak nám dali vrecko na výkaly, ktoré sme používali vo vyšších kempoch. Teraz je to nový systém.

Ani v prvom tábore nebol žiaden problém. Možno bol neporiadok iba zasnežený. V druhom tábore to bolo horšie, bolo tam viac vecí. Spodná časť druhého kempu bola viac špinavá. Tam som pomohla s čistením.

Odtiaľ sa dá však stále odpad vynášať helikoptérou.

Problém sa začína až od štvrtého tábora. Sú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali - stany alebo rôzne časti vybavy. Je to problém zniesť dole, ľudia sú vyčerpaní. Zniesť dole extra kila za niekoho iného je náročné. Naviac, všetko je primrznuté k zemi a nedá sa s tým tak ľahko pohnúť.

Teraz však skúšajú vynášať odpad za pomoci dronov do nižších kempov, odkiaľ už môže ísť helikoptéra. Zatiaľ sa im to celkom darí. Verím, že toto je cesta.

Myslím si však, že ľudia sa

viacobecne vzdelali a nezanechávajú po sebe odpad. Zlepšuje sa to. V minulosti nebola infraštruktúra taká dobrá. Nie je však celá hora smetisko, ako si niektorí ľudia predstavujú.

Ako vyzerala vaša cesta zo základného tábora až po vrchol?

Raňajkovali sme už o 01:30 v noci. Vyrázili sme z Base Campu na prenádherný, ale veľmi nebezpečný ľadopád. Po šiestich hodinách sme boli v tábore jeden. Tam sme si trochu oddýchli a pokračovali do tábora dva, v ktorom sme prespali.

Nasledoval tábor číslo tri, kde sme takisto prenocovali. Táto noc bola trochu slabšia. Vyrázili sme skoro ráno a dostali sa do posledného tábora. Ten je úplne pusty. Oddýchli sme si a v noci sme pokračovali na samotný vrchol.

Odchod na Mount Everest sme plánovali o ôsmej večer, ale nakoniec sme šli až o 22:30. Výstup trval deväť hodín. Som spokojná sama so sebou, v akom čase som to dala.

Vyrázili sme medzi prvými

po fixačnom time šerpu a museli sme si prešľapať cestu. Mala som šťastie, že som mohla vyraziť medzi technikami zdámejšími horolezcami. Bojovali sme aj s vetrom, ktorý zasypával stopy horolezcov pred nami. Bolo to veľmi náročné.

Ako vyzeralo vaše stravovanie a pitný režim pri výstupe?

Veľa ľudí s nadmorskou výškou stráca chuť. Niektorí fungujú iba na vode a elektrolytoch, pretože im netrávi.

Mám dobre nastavenú doplnkovú výživu, ktorá obsahuje viacero enzýmov. Každú hodinu som zjedla kúsok energetickej tyčinky celou cestou až na vrchol. Mala som veľký apetit, organizmus mi pálil veľmi rýchlo.

Veľký pozor si treba dávať na dehydratáciu. Snažila som sa piť aspoň každú pol hodinu. Musela som však nad tým aktívne premýšľať, aby som nezabudla. Je to častý problém pri výstupe.

Zo základného tábora sme si vynesli expedičné jedlo pre našu spotrebu, respektíve môj šerpa Rinjin ho vynesol

(vďačný úsmev).

Do štvrtého tábora som niesla v batohu asi desať kilogramov. Jedla som však nemala dosť, chcela som viac (smiech).

Schudli ste počas expedície?

Čakala som, že to bude viac. Stratila som štyri kila. Jedla som pomerne často, ale zároveň som jedla aj veľa enzýmov počas celej expedície. Myslím, že aj tie mi pomohli.

Co ste mali v batohu pri ceste nahor?

Kyslíkovú flášu, vodu, nejaké keksíky, gely, vložku. Ide sa naozaj ťažko. Už len samotný kyslík má však päť kilogramov.

Na internete koľko v minulosti fotky o preplnenej ceste na Mount Everest. Zazili ste to aj vy?

Našťastie nie. Na horu som sa dostala ako jedna z prvých a vychutnala som si ju v pokoji a tichu. Dokonca sme pri ceste predbehli aj nejakých ľudí.

Ako dlho ste boli na vrchu?

Nezdržali sme sa veľmi dlho, pretože podmienky nám veľmi nepriali. Malo to byť inak, ale počasie sa nečakane veľmi rýchlo zmenilo. Boli to minúty, päť alebo desať minút. Naviac, jeden zo šerpu stratil masku a nastala trochu panika.

Co ste prežívali, keď ste dosiahli vrchol?

Prešiel mnou pocit endorfinu a obľbil ma pocit hrdosť, šťastia a emócií. Bol to neuveriteľný pocit, na ktorý nikdy v živote nezabudnem. Z vrcholu mám však iba niekoľko sekúnd videozáznamu. Hrozili nám omrzliny.

pokračovanie na str 35

TIPY NA VOLNÉ CHVÍLE

📅 24. 9. 2024, Zdroj: **Noviny Stredného Považia**, Strana: 5, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Stanislava Heššová**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 515 EUR

...Tento rok príde Pavol Barabáš, „žena z Marsu“ Michaela Musilová, prvá Slovenka na Evereste **Lucia Janičová** či Juraj Sagan. MiniaTOUR Katarína Koščová a Daniel Špiner 27. septembra, 18.00 hod., KC Cooltajner – Jedna speváčka a jeden klavirista. V prípade, že ide o dvojicu Koščová – Špiner, nik iný vám tam nebude chýbať....

TIPY NA VOĽNÉ CHVILE

POV. BYSTRICA

HOROMIL FEST - festival
hór a cestovania

26. - 28. septembra, Kino Mier - festival, ktorý sa zaraďuje medzi top akcie svojho druhu na Slovensku. Programová skladba uspokojí hlavne všetkých milovníkov hór, cestovania a dobrodružstva. Tento rok prídeme Pavol Barabáš, „žena z Maru“ Michaela Musilová, prvá Slovenka na Everest Lucía Janíková či Juraj Sagan.

MiniaTOUR Katarína
Koščová a Daniel Špíner

27. septembra, 18.00 hod., KC Cooltajner - Jedna speváčka a jeden klavirista. V prípade, že ide o dvojicu Koščová - Špíner, nik iný vám tam nebude chýbať. Žiaden veľký ansámbl, len dvaja interpreti a spolupretvorcia úplne stačia na to, aby sa dotkli diváka na tých najhlbších miestach.

ŠMOLKOVIA

29. septembra, 10.00 hod., Kino Mier - ŠMOLKOVIA prichádzajú na turné po Slovenskej republike s úplne novým muzikálom pre deti. ŠMOLKOVIA vycaria úsmev na tvári každému dieťaťu a ich nová šou sľubuje ešte väčšiu dávku radosti a zábavy. Deti sa môžu tešiť na rozprávkovú atmosféru, pestrofarebné kostýmy a samozrejme na svoje obľúbené



Ilustračné foto: Mesto Považská Bystrica

pesničky.

Heligonica

29. septembra, Dom kultúry Sverepec - vystúpenie hudobnej skupiny Heligonica a Danuše Bartošovej

PÚCHOV

Meditácia & Soundhealing 23. septembra, 18.30 hod., Rožák II. - Relaxačná lekcija, ktorá je spojením vedenej meditácie a zvukoterapie. Pomocou vedenej meditácie sa sústredíte na dych a svoje telo ponoríte do seba a zrelaxujete telo aj myseľ. Meditáciu krásne doplní zvukoterapia, ktorá zharmonizuje TVOJE vnútro a naladí TA na zdravé a pri-

rodzené vibrácie. Pomocou rezonančných nástrojov sa zbavíte stresu, uvoľníte telo aj myseľ, vyrovnáte fyzickú či psychickú nerovnováhu.

NOC S LITERATÚROU

28. septembra, 17.00 hod., Podivný barón - Zážitková dobrodružná cesta za literatúrou, ktorá spája. Predstavujeme kvalitné knihy na najrozsiahlejších miestach v Púchove, niekedy i tam, kde sa bežne dostať neviete. Oživením kníh prepájame ľudí, príbehy, miesta, životy. Témou tohto ročníka bude 100. výročie Franza Kafku, ktorého si pripomenieme nielen čítaním vybraných kníh, kde badať jeho markantný literárny a filozofic-

ký odkaz, ale i sprievodným programom.

Michalské hody

28. - 29. septembra, 10.00 hod., Námestie Lednické Rovne - Remeselný jarmok - remeselné výrobky, predajné stánky, bohaté občerstvenie, sklárska tombola, nafukovacie atrakcie a veľa ďalšieho. Súčasťou jarmoku je aj bohatý kultúrny program, ktorý ukončí kapela POLEMIC. Novinkou tohtoročného jarmoku je aj možnosť zúčastniť sa lektorovanej prehliadky parku, ako aj možnosť navštíviť Sklárské múzeum RONA a RONA galériu, ktoré budú počas jarmoku otvorené.

DUBNICA

Sládkova Dubnica

29. septembra, 15.00 hod., priestor pred OC ABC - Nápoj z vody, jačmeňa a chmeľu vám vo svojich stánkoch ponúknu pivovarníci nielen zo Slovenska, ale aj Česka. Hudobný program popoludní otvorí kapela Petrichoch s repertoárom vlastných rockových skladieb, ktorú vystrieda mladý pesničkár z Lučenca Peter Juhás. Nesporne hudobné kvality ponúkne dubnickému publiku hlavná hviezda večera kapela Le Payaco. Hity ako Dobrý večer, priatelia či Sadni si mi na kolena, vám spríjemnia nedeľný večer.

Stanišlava Heľšová

NEMOCNICA BUDE MAŤ NOVÝ
OPERAČNÝ STÔL

POVAŽSKÁ BYSTRICA

Nemocnica s poliklinikou (N&P) v Považskej Bystrici získala nový ortopedický operačný stôl za viac ako 145-tisíc eur. Oznámenie o výsledku verejného obstarávania zverejnila nemocnica vo vestníku Úradu pre verejné obstarávanie. Okrem samotného operačného stola je súčasťou zákazky aj zabezpečenie dopravy do miesta plnenia, jeho vyloženie, kompletizácia a inštalácia, odskúšanie a uvedenie do prevádzky, zaškolenie za-

mostnancov a poskytnutie záručnej doby v trvaní minimálne dvoch rokov odo dňa, keď bude zariadenie uvedené do prevádzky. V konkurencii dvoch záujemcov úspešne vo verejnom obstarávaní banskobystrická spoločnosť Radix Medical. Predpokladaná hodnota zákazky bola takmer 121-tisíc eur, vo verejnom obstarávaní stúpla na 145 080 eur. Nemocnica uzavrela s úspešným uchádzačom zmluvu 10. septembra.

TASR

HASIČI ZACHRÁNILI MAJETOK
ZA MILIÓNY EUR

TRENČÍN

Profesionálni hasiči v Trenčianskom samosprávnom kraji (TSK) absolvovali v auguste 289 výjazdov, najčastejšie ich zamestnali technické zásahy. Informoval o tom hovorca Krajského riaditeľstva Hasičského a záchranného zboru (HaZZ) v Trenčíne Marián Petrik. K technickým zásahom vyrazili hasiči 99-krát. Nasledovalo 85 zásahov pri dopravných nehodách, 80 výjazdov k požiarom a 11 ekologických zásahov. Príslušníci HaZZ v TSK sa v auguste zúčastnili aj na 14



Ilustračné foto: Dúh Kolačín

požiarno-previerkových cvičeniach. „Priame škody následkom mimoriadnych udalostí v auguste boli vyčíslené na 458 000 eur. Uchránené hodnoty v dôsledku zásahovej činnosti príslušníkov Hasičského a záchranného zboru v Trenčianskom kraji predstavovali hodnotu takmer 3,42 milióna eur,“ doplnil Petrik.

TASR

Auto Becchi

Narodeninový výpredaj
skladových áut

23.-28.9.2024

zľava až
15 040 €

www.autobecchi.sk



VYPOČULI SI PRÍBEHY ZVUČNÝCH MIEN ZO SLOVENSKA I ZAHRANIČIA

📅 3. 12. 2024, Zdroj: **Zvolensko-Podpolianske noviny**, Strana: 5, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Simona Vozafová**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: 203 116 GRP: 4,51 OTS: 0,05 AVE: 1659 EUR

...O svoje životné skúsenosti a dobrodružstvá sa podelila aj **Lucia Janičová**, prvá Slovenka na Mount Evereste. Svojím príbehom účastníkom ukázala, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu preniesť hory....

VYPOČULI SI PRÍBEHY ZVUČNÝCH MIEN ZO SLOVENSKA I ZAHRANIČIA

Podnikaví študenti na konferencii nasávali nové skúsenosti.



Simona Vozafová
simona.vozafova
@petitpress.sk

ZVOLEN Konferencia, ktorá sa uskutočnila vo Zvolene, prepojila svet študentov a vzdelávania s biznisom. V utorok (26. 11.) do mesta pricestovali desiatky študentov so svojimi mentormi z celého Slovenska, aby sa mohli pripojiť ku skupine nádejných podnikateľiek a podnikateľov.

Podujatie mala pod palcom nezisková vzdelávacia organizácia Junior Achievement Slovensko v rámci projektu Re-power Your Future a pod jej záštitou sa podpísal aj predseda Banskobystrického samosprávneho kraja (BBSK) Ondrej Lunter. Celodenná konferencia bola plná inšpiratívnych diskusií, praktických rád a vymieňania podstatných informácií.

Hlavným spikom konferencie bol Thomas Archer Bata, právnik vizionára Tomáša Bata a vnuk Tomáša Bata ml., ktorý na Slovensko priniesol vzdelávací program Junior Achievement (pôvodne Bata Junior Achievement) už v roku 1992.

O svoje životné skúsenosti a dobrodružstvá sa podieľala aj Lucia Janičová, prvá Slovenka na Mount Evereste. Svojím príbehom účastníkom ukázala, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu prekonať bory. O začiatkoch, vzostupoch, pádoch a skúsenostiach

tiach porozprávala aj úspešná slovenská podnikateľka Dajana Varga Rodriguez, ktorá vytvorila úspešnú a ikonickú značku kabeliek, doplnkov i obliečenia. Konferencia ponúkla bohatý program, v ktorom nechýbali panelové diskusie na témy ako „Úspešní Slováci, ktorí sa vrátili zo zahraničia“, „Ako ovplyvniť umelá inteligencia budúcnosť vzdelávania študentov?“ alebo „Inšpiratívne ženy v biznise a v spoločnosti“.

Chcú byť bližšie v regiónoch

Cieľom konferencie bolo pomôcť mladým ľuďom príležitosť získať nové vedomosti, skúsenosti a zručnosti, ktoré im pomôžu v ich kariérnom raste a v osobnom rozvoji, ako aj inšpirovať k podnikavosti a inováciám. „Naša organizácia deklaruje, že prinášame biznis a prax do vzdelávania. Názov konferencie Prepájame školstvo s biznisom je veľmi príznačný tomu, čo robíme. Potrebujeme nejakým spôsobom dostať študentov k biznisu aj k ľuďom, aby mohli čerpať inšpirácie, prepájať sa, rozprávať, s tým, že môžu nadviazať rôzne spolupráce či kontakty,“ priblížila Marta Slováková, riaditeľka neziskovej organizácie Junior Achievement Slovensko.

Organizácia sa venuje deťom vo veku 14 až 19 rokov. Do svojich programov zapája základné a stredné školy,

vďaka ktorým dokáže žiakom a študentom pomôcť s dôležitými rozhodnutiami, ktoré budú kreirať ich budúcnosť.

„Potrebujeme byť aj v regiónoch, v Bratislave sa deje všetko, chceme byť bližšie k tým študentom, aby to nemali ďaleko, aby sme v každom regióne niečo obsiahli. Predošlá konferencia sa konala v Žiline, budúca je v pláne na východnom Slovensku,“ priblížila Slováková. Do programu sa môžu zapojiť študenti z rôznych kútov Slovenska. Informácie o ňom si môžu zistiť z internetu, prostredníctvom pedagógov, riaditeľov škôl, no aj oni sami môžu byť iniciátormi a do svojej školy priniesť inovatívne prvky štúdia. „Oni sú pred najdôležitejšími rozhodnutiami – čo ideme robiť v živote, kam ideme, kam smerujeme, či chceme ísť pracovať, študovať vysokú školu, či správne študujú strednú školu, ktorú navštevujú. My im v tom vieme pomôcť,“ dodala riaditeľka.

Podporu našli aj vo vedení kraja

Podujatie prinieslo inšpiratívne príbehy úspešných osobností, praktické rady a otvorilo priestor pre diskusiu o budúcnosti vzdelávania takmer 200 účastníkom z celého Slovenska.

Spolupráca je kľúčom k tomu, aby veci fungovali v kraji na strednom sloven-

sku, ale rovnako aj mimo neho. Študentom to prízvukoval aj Mikuláš Pál, podpredseda BBSK pre oblasť školstva. „Som rád, že sa nám dari naplňať tieto výzvy. Rastie nám počet detí v dualnom vzdelávaní, rovnako aj tie, ktoré majú prax alebo stáž vo firmách. Som rád, že intenzívne spolupracujeme so základnými školami, tak aby si deti vybrali školy a odbory, kde vidia svoju budúcnosť,“ povedal pre MY Zvolen Dajana Varga Rodriguez, ktorá sa venuje vzdelávaniu študentov. S organizáciou podujatia kraj nespôsobuje po prvýkrát a nebude to podľa neho ani naposledy.

„Veľmi sa mi páči koncept konferencie. Je na nej mnoho inšpiratívnych ľudí aj priamo z praxe, deti potrebujú vedieť, ako sa aj takito ľudia stretávajú s problémami, hlavne je dôležité, aby sa naučili prekonať neúspech a využíli ho pre budúcnosť,“ doplnil.

Podpora snov je základ

Aj úspešná a známa slovenská podnikateľka si myslí, že podpora musí prichádzať už na školách. Ona sama ju v mladistvom veku vyhľadávala. „Som vysťudovaná učiteľka a tento sektor mi je naozaj srdcu blízky. Z vlastnej skúsenosti som už počas štúdia vyvíjala, že na trhu veľmi chýba prepájanie štúdia s biznisom a všeobecne s nejakou praxou. Aj v tej dobe sa učiteľka snažili do-

takej miery, ako mohli, ale vidím, že tá doba sa posunula a treba veľmi úzko prepájať a spolupracovať. Najmä preto, aby študenti nechádzali zo škôl tak, že vôbec nie sú na reálny svet pripravení,“ vyjadrila sa pre MY Zvolen Dajana Varga Rodriguez. Aj ona sama zažila rôzne vzostupy i pády. Počítala slová iných, rady, ktoré sa neukázali ako najlepšie možnosti. Napokon všetko vsadila na seba, najbližšiu rodinu a priateľov. Dnes je jej značka známa po celom Slovensku i zahraničí.

Študentov sa snaží podporovať. Sľúbila to už svojmu mladšiemu ja, na ktoré si často spomenie. „Keď mi príde pozvánka na takúto akciu, musím sa popravde už aj rozhodovať, že kam idem. No keď je to skutočne pre tých mladých, tak sa snažím vždy povedať áno. Už ako študentka som si povedala, že ak budem môcť niečo zmeniť, tak to urobím,“ dodala.

Majú vízie a odhodlanie

Desiatky študentov v tento deň počúvali rôzne príbehy úspešných ľudí, ktorí sa nebránili hovoriť ani o svojich negatívnych skúsenostiach. Niekoľko slov ich mohlo od ďalších krokov v sekunde odradiť. Oni to tak ale nechcú. Potrebujú rásť, vzdelávať sa a budovať svoje značky. Medzi nimi sedeli aj študenti košického gymnázia, 17-ročný Jozef Domon-

koš a 18-ročný Matej Mach. Oba majú rovnakú víziu. Zastupovať svoju firmu, v ktorej vidia budúcnosť. Ich tím by chcel pomáhať dospelým, ženám či športovcom. Využívajú pohotovosť odstraňovač krvi z oblečenia bez potreby prania. „Veľmi som sa na tento deň tešil, aj na nové príležitosti, ktoré sa mi ponúkajú, a rovnako aj networking s inými ľuďmi či dohodnutie možných spoluprác. Chcem sa dozvedieť nové informácie, ktoré budú posúvať môj, na rovnako aj našu firmu,“ opísal Jozef.

Ako študenti vysvetlili, v prípade úspešnosti a uvedenia na trh by ich vynález mohli využívať ženy najmä v období menštruácie či športovci pri rôznych zraneniach. Súčasťou tímu sú aj ich spolužiacky a práve tie prišli s prvým návrhom inovatívneho nápadu, o ktorom ešte môžeme veľa počuť. Predstaví ho prišli aj do Zvolena. „Príde mi to veľmi zaujímavé, že nám prednášajú ľudia so skúsenosťami, ktoré my potrebujeme a zídu sa nám. Rovnako im bez problémov môžeme položiť rôzne otázky, ktoré môžu pomôcť aj našej firme ďalej rásť. Sme tu ako jej zástupcovia,“ doplnil Matej. Ide o produkt, ktorý sa doposiaľ na európskom trhu neobjavil. Mal by slúžiť ako pohotovostné riešenie. Skúmajú možnosti, tvary, vývoj, chemické zložky a patenty, ktoré by mohli v tomto prípade do seba zapadnúť ako puzzle.



Riaditeľka JA Slovensko Marta Slováková. autor: (SV)



Mikuláš Pál z BBSK. autor: (SV)



Thomas Archer Bata. autor: (SV)



Lucia Janičová. autor: (SV)



Dajana Varga Rodriguez. autor: (SV)



Súčasťou boli aj zaujímavé diskusie. autor: (SV)

EVEREST 1984: SLOVÁCI VYLIEZLI NA STRECHU SVETA. ZA ÚSPECH DRAHO ZAPLATILI

📅 17. 12. 2024, Zdroj: **Žilinské noviny**, Strany: 42, 43, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Miloslav Šebela**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Kysucké noviny**

Dosah: 406 232 GRP: 9,03 OTS: 0,09 AVE: 5610 EUR

...Slováci na Evereste 1984 – Zoltán Demján*, Jozef Psotka* (zahynul pri zostupe) 1988 – Jozef Just* (zahynul pri zostupe) 1998 – Peter Hámor, Vladimír Zboja, Vladimír Plulík* 2002 – Miroslav Caban* (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR) 2011 – Ján Čarnogurský ml. 2024 – **Lucia Janičová**, Lenka Poláčková* * výstup bez umelého kyslíka Zoltán Demján a Jozef Psotka...

EVEREST 1984: SLOVÁCI VYLIEZLI NA STRECHU SVETA. ZA ÚSPECH DRAHO ZAPLATILI

Na prelome sedemdesiatych a osemdesiatych rokov minulého storočia naberali československí horolezci milovými krokmi skúsenosti, rástla ich chuť aj kredit vo svete.

Po expedíciách v Hindu-kúši, Nanga Parbate, Makalu, Kančendžonge a Lhoce Šar prišiel na rad aj najvyšší cieľ - Mount Everest (8848 m).

Expedícia v roku 1984 niesla nepálsky názov: Sagarmatha - Bohyňa nebies. Nie všetko sa zaobíšlo bez problémov. Výpravu dokonca na začiatku Československý zväz telesnej výchovy (ČSTV) v Prahe neodobril, pretože išlo o slovenskú iniciatívu.

Napriek mnohým problémom a útrapám vystúpili pred viac ako 40 rokmi - 15. októbra 1984 o 15.15 h na najvyššiu horu sveta prví Slováci - Zoltán Demján a Jozef Pšotka spolu so šerpom Ang Ritom. Vystúpili variantom poľskej cesty južným piliérom.

„Počkal som ich tesne pod vrcholom. Objali sme sa okolo ramien, aby neboli pchybnosti, a spoločne všetci traja sme vystúpili na vrchol, kde sme si padli do náručia,“ spomínal Demján.

Pri zostupe však prišlo k tragédii. Jozef Pšotka zahynul. Jeho telo našli o dva dni neskôr. Hoci v Československu vnímali výpravu ako úspech, zatienila ju smrť horolezeckej legendy.

Vstupenkou do Nepálu boli veci

Tri veľké osobnosti slovenského horolezectva - Michal Orolin, Ivan Fiala a František Kele - sa na jednom spoločnom stretnutí zhodli, že nastal čas na Everest.

Expedícia Sagarmatha sa nerodila ľahko. V osemdesiatych rokoch udeľoval Nepál obmedzený počet povolení na výstup a Mt. Everest bol na roky dopredu obsadený.

Už získal povolenie na výstup bolo umenie. K tomu sa pridali problémy s ČSTV. Predseda Antonín Híml návrh na expedíciu zamietol. Nepomohli ani politické intervencie.

Trval na tom, že Everest je ako účasť na olympijských hrách alebo majstrovstvách sveta a tam predsa nemôže ísť slovenská výprava, ale československá a má byť organizovaná z Prahy.

Nepálcami požadovanú garanciu napokon udelil výprave Slovenský horolezecký spolok. Na oficiálnom povolení nepálskych úradov je preto uvedené: Slovák Himalayan Expedition (of Czechoslovakia).

Do Himalájí sa dostala mimo poradia. Zavážilo tiež, že sa slovenskí vedci cez Slo-



◀ Zoltán Demján a Jozef Pšotka na vrchole Mt. Everestu 15. 10. 1984 ▶ Foto: archív Mariána Sajnohu

venskú geografickú spoločnosť prihlásili ku Káthmándskej deklarácii o ochrane prírody v Himalájach a že výskum fauny a flóry sa stal jedným z cieľov výpravy.

Posledný súhlas však museli dať holandskí horolezci, ktorí mali na októbrový termín už udelené povolenie z Nepálu. Privítali, ale mali podmienku.

Vedeli, že Slováci patria k špičke vo výškovom lezení, a tak ich požiadali, aby zaisťovali prvú časť výstupu - prechod cez ľadopád Khumbu, čo nebola jednoduchá úloha. „Bola to moja vstupenka do výpravy. Ivan Fiala vedel, že to nebude nikto chcieť robiť, bola to úloha pre mňa. Ale keď sme prišli do základného tábora, cesta cez ľadopád bola hotová a ja som sa stal riadnym členom výpravy,“ spomína bývalý šéf Jarmuša a člen expedície Marián Sajnoha.

Liezli prvovýstup, hoci to nevedeli

Slovenskí horolezci mali vtedy vysoké ambície. Liezli náročné cesty a prvovýstupy. Iné to nebolo ani na Everest.

„Možnosť normálky sme si neprípúšťali. To bolo hlboko pod úroveň nášho myslenia,“ spomínal Fiala. Jeho snom bolo zopakovať náročnú sovietskú cestu v juhozápadnej stene spred dvoch rokov. Dodnes ju nik nezopakoval. Sovietska výprava však liezla na vrchol aj s umelým kyslíkom.

Doviezli ho toľko, že všetci ani nepotrebovali a desiatky fliaš nechali vo výškových táboroch. Na to sa slovenskí horolezci zaplatili.

„Už keď sme šliapali do základného tábora a hovorili sme o tom s nepálskymi nosičmi, oni len krútili hlavami, že tam už nič nie je. Vysvitlo, že fliaše s umelým kyslíkom rozchytali a rozpredali. V stene nezostalo nič a my sme mali len zopár fliaš pre medicínske účely,“ opisuje Sajnoha.

Vedenie výpravy tak stálo pred dilemou, čo ďalej. Po dlhšej debате padla voľba na poľskú cestu (južným piliérom) a bez kyslíka. Lenže cesta nebola detailne zakreslená. Reálne šlo skôr o prvovýstup či variant poľskej cesty. „Ironia osudu je, že my sme ani nevedeli, že lezieme prvovýstup. Všade sa uvádza, že sme liezli poľskú cestu, ale my sme liezli asi 400 metrov výš,“ hovoril v dokumente Vábenie výšok Zoltán Demján.

Vysníval si Boningtona a s dopingom

V skupine bol aj horolezec, meno ktorého sa po návrate v žiadnej súvislosti s výpravou nespomínal. Nevedel, že v dobovej knihe.

Nevrátil sa domov s výpravou, ale až neskôr a tajne, lebo mu doma hrozila basa. Keď ho chytili, skončil vo väzení v Leopoldove. Odsúdili ho na 11 rokov za ekonomickú trestnú činnosť a nelegálne opustenie republiky.

Volali ho Pavúk, pretože liezol aj tam, kde si iní netrúfali. Pavel Pochylý bol výnimočný horolezec, ale za komunizmu mal problémy so zákonom a bol svojskej povahy. Na veľké expedície sa preto nedostal.

Vo výprave na Everest sa zaňho zaručil Ivan Fiala. Pochylý však po prileto do-

dom. Chcel dokázať, že chéma otvára ľuďom nové možnosti. Prípravu mal presne načasovanú, lenže nákladné auto, ktoré šlo s výpravou z Československa, meškalo a jeho forma v ďalších dňoch klesala.

„Šíte v Káthmandú mu Fero Kele podal sto dolárov, pas, letenku a povedal: Dovidenia. S tebou už nepočítame. Pochylý vtedy zamrzol, takú reakciu nečakal,“ spomína Sajnoha.

Napriek tomu však Pochylý v tichosti pokračoval s výpravou ďalej. Pomáhal pri ceste do základného tábora, no od svojho zámeru neupustil. Čo vtedy nik netušil. Výprava ďalej pracovala na svojom pláne.

„Akoby sa to nestalo. O Boningtonovi sa vôbec nehovorilo, no zrazu sa s Matismom potajme vybrali hore, vyšli do druhého tábora a prejavili sa u nich problémy s nadmorskou výškou,“ vraví Sajnoha.

Jeho zostup si vyžiadala doprava, pretože sám by to nezvládol. O deň neskôr vyšiel Pochylý do štvrtého tábora a znovu s problémami zaľahol. Výpravu tak oberal o energiu aj o zásoby.

„Nechcel sa zmieniť. Na Everest utekal v noci. Nevedel sme, či ho máme zviazať. Vybehol do tretieho výškového tábora niekde do 8000 metrov, vyjedol zásoby, čo sme mali pripravené a potom tam umieral. Musel som poňho poslať chlapov. Aj preto sme potom boli vystavení,“ spomínal

vedúci expedície František Kele.

Pochylý sledoval vlastné záujmy. Z výpravy ho preto oficiálne vylúčili. Na Everest nevystúpil, no svoju rolu zohral v závere expedície.

Čo Demján zžil za dve hodiny, Pšotka za šesť

Keď boli výškové tábory pripravené, vyrazil smerom na vrchol prvý tím. Jozef Just a šerpa Ang Phurba. Nepáľčan sa v piatom tábore otočil, vraj sa necíti dobre a zhoršuje sa počasie. Just sa tiež stiahol. Druhé družstvo od svojho pokusu upustilo pre ochorenie Záhoranského.

Na rad prišlo tretie družstvo - v tom čase 29-ročný Zoltán Demján a 50-ročný Jozef Pšotka. Aby ich šance na úspech podporili, poslal k nim vedúci výpravy šerpu Ang Ritú.

Strnateho októbra prečkali noc v stane no výške 8300 metrov. Na druhý deň vyrazili na vrchol. O 15.15 h všetci traja vystúpili na Everest. Demján a Pšotka sa stali prvými horolezcami z Československa a prvými Slováckmi na najvyššej hore sveta. Pšotka bol dokonca v tom čase najstarší človek na Evereste bez umelého kyslíka.

Na vrchol sa dostali relatívne neskoro, popoludní. Hore sa zdržali len 10 minút a začali zostupovať jednoduchou cestou do Južného sedla. Demján mal viac sil a trojica sa dohodla, že pôjde napred a urobí stopu. Svoju čelovku nechal Pšotkovi.

Demján z vrcholu zostúpil do Južného sedla relatívne rýchlo. Kým jemu to trvalo menej ako dve hodiny, Pšotka bol vyčerpaný a do Južného sedla šliapal šesť hodín a prišiel tam pred polnocou.

Stan, ktorí tam nechali Holanďania, bol zničený. Unavený Pšotka nemal sil pokračovať a trval na tom, že tam prečká noc. Šerpa Ang Rita to nechcel riskovať a zostúpil do tretieho holandského tábora. Tu už zostupovali každý osamote, čo sa ukázalo ako chyba.

Demján bez čelovky tretí tábor nenašiel.

„Stál trochu bokom a ja som ho bez čelovej lampy minul. Na jednom mieste sa fixy zrazu končili. Bál som sa v tme pokračovať, bol som už aj dosť unavený. Myslel som si, že budem musieť bivakovať,“ vraví Demján.

Potme však našiel pokračovanie fixných lán. O pol druhého v noci sa dostal na pokraji sil do druhého tábora. Tu sa ho ujal lekárske skladanie, ktorý mu dal infúziu a Pavel Pochylý mu varil čaj a masíroval nohy.



◀ Západná stena Mt. Everestu. Pohľad zo Západného krotla. ▶ Foto: archív Mariána Sajnohu

Pokrač. na strane 43



✓ Zabezpečenie výstupu slovenskej výpravy z roku 1984 a pohybovej cesty. Z vrcholu zostupovali Slováci normálnou. Foto: GOAT.CZ

Pokrač. zo strany 42

Chýbali na záchratu tri hodiny!

Ráno prišiel do dvojky aj šerpa so správou, že Psočka prečkal noc v sedle. Po tejto správe sa začala záchranná akcia. Jozef Just upustil od pokusu o vrchol, vyšiel do pliateho tábora, kde prečkal noc.

Na nasledujúci deň obdivuhodne pretraverzoval na klasickú cestu a o jednej popoludní do vysielackej hlási, že objavil Psočkovo telo. Ležalo vo výške 6700 metrov.

Je takmer isté, že Psočka noc prečkal a na druhý deň pokračoval v zostupe. Na pokraji sil však zrejme urobil chybu, po ktorej nasledoval dlhý pád. Otázka je, či zahynul na druhý deň po výstupe alebo až na tretí, keď objavili jeho telo.

K mŕtvemu horolezcovi vystúpili ďalší členovia a medzi nimi aj Pochyľý, ktorý obhliadal telo. Opisoval to vo svojich spomienkach, ktoré vyšli v denníku Národná obroda po roku 1989.

Tvrdil, že Psočkovo telo nebolo stuhnuté a dokázal s ním ľahko hybať, čo mu bolo podozrivé. Mal skúsenosti s tragickými udalosťami v Tatrách a vedel, že k úmrtiu prišlo relatívne nedeľno.

Preto neskôr Kelemu povedal, že podľa neho Psočka spadol o dve až tri hodiny skôr, než ho Just objavil. Čo

bolo približne 34 hodín po tom, čo sa od neho odpojil Ang Rita.

„Ihneď sa rozpútala debata o tom, kedy sa zrušil. Odkiaľ spadol, to bolo jasné. Jediné miesto, kde sa telo mohlo zašpiníť od žltej hlíny je pod traverzom pod Južným sedlom nad ženevským pilierom. Taha sa odtiaľ pás žltej zvetranej horniny.

A práve v tom traverze chýbali aj laná. To potvrdil aj Demján. Psočka sa teda takmer dva dni motkal medzi Južným sedlom a týmto traverzom. Aj dnes som presvedčený, že sa zrušil krátko pred tým, než ho našiel Just,“ tvrdil Pochyľý.

Paradoxne, práve na Pochyľého naliehal Sajnoha o deň skôr, aby šiel Psočku hľadať. Ten to však neurobil. Vzhľadom na možnosti bol postup klasickou cestou v ústrety Psočkovi jednoduchší ako Justov, ktorý vystupoval poľskou cestou a následne musel prejsť na normálnu.

Pochyľý už na to nemôže reagovať. V roku 2000 zahynul spolu s bratom Ondrejom na zostupe z Malého kežmarského štítu.

„Bol rebel a mnohým liezol na nervy, ale mal v sebe ľudskosť. Kamaráta nikdy nepodrazil. Tých, čo si len namýšľali, že sú jeho kamaráti, v tom nechal a potom sa im vysmial. To bol aj prípad jeho nominácie do výpravy.

Vysníval si sólo na Everest, ale Everest bol silnejší. Po-

kúsil sa oň za každú cenu, lebo potreboval utiecť z Československa. Nevedel sa riadiť všeobecne platnými princípmi a nesúhlas s komunistickými zákonmi dával najavo. Keď som však potreboval pomoc, bol tam. Klobúk dolu,“ spomínal Demján na Pochyľého.

Šerpa cítil vinu

Smrť takej osobnosti, ako bol Psočka, dofhala na všetkých a otvorila viacero otázok. Prečo sa skupina pri zostupe rozdelila?

František Kele bol kritický k Demjánovi, že išiel napred. Ešte viac to však vyčítal Ang Ritovi, ktorý Psočku pod Everestom v podstate opustil.

„Z Ang Ritú sa stal alkoholik, pretože cítil vinu. Myslim, že by bival prežil. Psočka nezamrzol a stratil rovnováhu pri prepínaní na fixných lanách, preto sa zabil. Keby tam boli všetci traja, tak by sa to nestalo,“ tvrdil Kele. K miestu pádu sa 17. októbra vydali všetci, ktorí vládali. Prostredníctvom vysielacký sa na rozličky zúčastnili všetci členovia výpravy. Obrad sprevádzali modlitby a Psočkovo telo spustili do ľadovcovej trhliny.

„V základnom tábore stáli chlapi okolo vysielacký so sklomenými hlavami a plakali,“ konštatuje kniha o výprave. Uloženie tela v trhlíne sa

Slováci na Evereste

1984 – Zoltán Demján*, Jozef Psočka* (zahynul pri zostupe)

1988 – Jozef Just* (zahynul pri zostupe)

1998 – Peter Hámos, Vladimír Zboja, Vladimír Plulík*

2002 – Miroslav Caban* (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR)

2011 – Ján Čarnogurský ml.

2024 – Lucia Janičová, Lenka Poláčková*

* výstup bez umelého kyslíka



✓ Michala Čiolina vo výške nad 7 000 metrov posilila trombóza. Jeho transport do základného tábora trval dva dni. Foto: archív Mariána Sajnoha

Nepálčanom nepáčilo. V tom čase mali prikaz mŕtvych znášať a podľa svojich zvyklostí spáliť v prvej dedine. Tento spôsob sa zase nepáčil Slovákom. Nevedeli sa s nim stotožniť, a tak to Nepálčanom vyhovovalo.

Demján: Umele sa vyrobila úspešná výprava

Pred koncom expedície ešte vyhladal Justa člen nepálskej expedície, ktorá pod Everestom tiež pôsobila, a vyjadril mu uznanie.

„Chcel ma spoznať a povedal mi, že Nepálci pozorne sledovali môj výkon a vedia, že som mohol dosiahnuť vrchol. Vysoko si vážia, že som v tejto situácii dal prednosť zachránnej akcii,“ napísal Just v liste domov.

Just stál na vrchole Everestu o štyri roky neskôr po nesúkutočnom výkone. Ale rovnako ako Psočka zahynul pri zostupe z hory v silnej snehovej búrke.

Po návrate expedície v roku 1984 sa spustilo vyšetrovanie, či v prípade Psočky nešlo o neúmyselné zabitie. Prípady však uzavreli s tým, že k pochybeniu neprišlo. Everest priťahoval sloven-

ských horolezcov aj v ďalších rokoch. Na vrchol sa podarilo vystúpiť spolu desiatim. Šiesti z nich to dokázali bez umelého kyslíka.

Odhraňa sa tu však aj najväčšia tragédia v histórii slovenského himalajizmu. Pri pokuse o zopakovanie Boningtonovej cesty najstra-

mejšou juhozápadnou stenou, ale ľahkým alpským štýlom a bez kyslíka sa v roku 1988 nevrátil ani jeden zo štvorice Dušan Becik, Peter Božik, Jaroslav Jaško a Jozef Just. Dovedna pod Everestom zahynuli šiesti slovenskí horolezci.

✓ Miroslav Sebeľa, sportnet



✓ Po príchode do základného tábora nosili usporiadaní „omlu“ svojim bohom a rozvešali modlitobné vlajky. Foto: archív Mariána Sajnoha

DÁVID KRŠKO SA STAL NAJLEPŠÍM ROZHODCOM STREDOSLOVENSKÉHO ZVÄZU



✓ Zľava predseda SZFZ Peter Kováč, ocenení rozhodcovia Martin Slatavčík, Dávid Krško, René Grich a predseda VŠFZ Richard Havrilla. Foto: SZFZ/Roman Ferstl

ŠAMORÍN/ZILINA

V pondelok 9. decembra sa v šamoríne uskutočnil 7. ročník podujatia Gala Grassroots SZFZ, na ktorom Slovenský futbalový zväz ocenil najlepších amatérov, rekordérov, talentovaných mladých hráčov a hráčky, trénerov a rozhodcov.

Súčasťou slávnostného galavečera bolo aj ocenenie najlepších amatérskych

klubov v jednotlivých regiónoch.

V kategórii rozhodcov bol za najlepšieho arbitra Stredoslovenského futbalového zväzu vyhlásený Dávid Krško. Mladý rozhodca, ktorý pochádza z obce Divinka neďaleko Žiliny, sa ešte v nedávnej minulosti venoval futbalu na klubovej, ale aj reprezentačnej úrovni.

Neskôr však presedlal na

pískanie, s ktorým začínal v súťažiach pod hlavičkou Oblastného futbalového zväzu Žilina. Postupom času sa pripravoval do šiestej a piatej ligy a v súčasnosti pôsobí v súťažiach riadených Slovenským futbalovým zväzom.

Na mužskej úrovni počas uplynulej jesennej časti väčšinou nastupoval ako asistent rozhodcu vo IV. lige Majstrovstvá regiónu.

Najlepším rozhodcom za Bratislavský zväz sa stal Radovan Antoš, za Západoslovenský zväz Martin Slatavčík a za Východoslovenský zväz René Grich. O najlepší arbitroch v jednotlivých zväzoch za sezónu 2023/24 rozhodli komisie rozhodcov jednotlivých regionálnych futbalových zväzov.

Dávidovi Krškovi k získanému oceneniu gratulujeme a prajeme veľa ďalších športových úspechov!

✓ Matej Martiňo



✓ Na cestu domov sa na letisko prišlo s 12 dennými výpravami Everest 1984 rozlúčiť aj niekoľko diplomatov v Nepále. Foto: archív Mariána Sajnoha

LUCIA ZDOLALA Mount Everest [🔗](#)

📅 15. 7. 2024, Zdroj: **Báječná žena**, Strany: 18, 19, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Autor: Marcela Martinková, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 155 000 GRP: 3,44 OTS: 0,03 AVE: 18609 EUR

...**LUCIA** ZDOLALA Mount Everest Horolezkyňa **Lucia Janičová** (37) nedávno vystúpila na najvyššiu horu sveta. Po tridsiatich rokoch sa tak stala prvou ženou v histórii Slovenska, ktorej sa podarilo zdolať Mount Everest. **Lucia** miluje horolezectvo a okrem Everestu má za sebou veľa náročných výziev....

PRÍBEH
MŔTVY HOROLEZEC AJ PÁD DO NEZNÁMALUCIA
ZDOLALA
Mount Everest

Horolezkyňa Lucia Janičová (37) nedávno vystúpila na najvyššiu horu sveta. Po tridsiatich rokoch sa tak stala prvou ženou v histórii Slovenska, ktorej sa podarilo zdolať Mount Everest.



Lucia miluje horolezectvo a okrem Everestu má za sebou veľa náročných výziev. A hoci s horolezectvom začala len pred ôsmimi rokmi, pokorila už Aconcagua – najvyšší vrchol Ameriky, Mera Peak v Nepále, ale aj Mont Blanc.

Lucia:
„Omrzli mi líca.
Vravím tomu, že som
dostala malý božk od
Everestu.“

NÁSTRAHY veľhôr

„Mala som pred výstupom rešpekt a úctu, ale, samozrejme, aj zdravý strach,“ začína rozprávanie o výstupe svojho života Lucia. Sú to veľhory a tam si nikto nie je istý. Treba dávať neskutočný pozor. „Ľadovec Khumbu bol pre mňa asi najobávanejšou časťou, keďže sa bez varovania hýbe. Hrozí, že sa zrúti seraky, teda obrovské ľadovcové kusy, a nečakane vytvoria trhliny,“ vysvetľuje horolezkyňa a rozpráva o nástrahách, ktoré Mount Everest pripravuje odvážlivcom. „Prechádza sa tu aj po rebríkoch, ktoré pre aktívny pohyb ľadovca skončia prichytené len na lanách. No aj vďaka mentálnej príprave som ho zvládla dokonca s potešením,“ vraví Lucia. Podľa nej je veľmi dôležité dávať pozor aj na miestach, kde terén vyzerá ľahko. Tam sa môže kdekolvek stať, že sa človek nečakane preborí do ľadovcovej trhliny. A stalo sa to aj jej.



PO pás...

Paradoxne, najhoršie je to vraj na najľahších úsekoch. Svoje o tom vie aj Lucia. Bolo to cestou dolu po úspešnom výstupe. Bola nadšená z veľhôr aj pohľadov, ktoré jej Everest ponúkol, a tak sa na jednom úseku pustila šliapať snehom sama. Terén totiž vyzeral relatívne bezpečne, keď tu zrazu...

„Celou nohou som sa prepadla do trhliny a skončila som zaborená v diere až po pás,“ spomína na nebezpečnú situáciu.

„Zakríčala som na šerpu. Ten však bol ďaleko predo mnou na to,

aby sa na mňa pozeral. Bála som sa pohnúť, hrozilo, že sa úplne prepadnem." Pomoc neprichádzala, jej skupina sa vzdávala a Luciu nezostávalo nič iné, len si pomôcť, ako sa dá: „Musela som sa napokon aj tak vytiahnuť sama. To ma celkom prebudilo. A pri tom to vyzeralo ako veľmi bezpečné miesto.“

SMRŤ pod nohami

Vráťme sa však k času krátko pred výstupom. Aj keď horolezci naň boli dokonale pripravení, príroda to chcela inak. Lebo počasie si nikto nevyberie. „Pri odchode zo štvrtého tábora sa nám zhoršovalo počasie. Stále som čakala, že pri východe slnka sa to zlepši, ale nestalo sa to,“ spomína Lucia a vraví, že teploty dosahovali takmer mínus 40 stupňov Celzia, navyše poriadne fúkalo. „Dokonca som pri Hillaryho výšvihu uvažovala, či sa pre počasie nemáme otočiť ešte pred dosiahnutím vrcholu,“ priznáva horolezkyňa, ktorú jej šerpa Rinjin našťastie ubezpečil, že to zvládne. Ťažké bolo práve aj na tomto mieste čeliť smrti. To miesto bolo celé zľadovatené a Lucia si musela veľmi dobre rozmyslieť, kam položí nohu a ako nájde správny balans. „Pri tom sa mi stalo niečo, čo som vôbec nečakala. Keď som sa pozrela pod seba, uvidela som mŕtveho horolezca, ako pokojne hľadí na nebo. Toto je niečo, čo v sebe stále spracúvam.“ A keďže nevidela, že by sa otáčali ostatní skúsení horolezci, pokračovala ďalej aj ona s tým, že si v duchu hovorila, že to zvládne, aj keď občas vyzeralo všetko úplne inak a Lucia bola chvíľami na konci so silami.

NÁSTRAHY počasia

Ako teda prebiehal samotný výstup? „Už v prvom tábore, keď sa telo potrebovalo aklimatizovať, som v jeden pre mňa nekonečný deň po nočnom výstupe bojovala sama so sebou a so svojimi negatívnymi myšlienkami,“ hovorí Lucia. „Tie do mňa neustále dorážali. Čítala som sa nesmierne unavená a musela som odbíjať negatívne myšlienky, ktoré ma zneisťovali, že to nezvládnem.“ Horolezcom nenahrávala ani samotná príroda, ktorá pred nich stavala mnohé prekážky. Počas konečného výstupu na vrchol sa na poslednú chvíľu zmenilo počasie. Vietor dorážal rýchlosťou 40 až 50 kilometrov za hodinu. Do tváre im metal sneh. Podmienky na výstup boli naozaj ťažké. Našťastie sa výprava vrátila do základného tábora živá a zdravá, aj keď s malými „suvenírmi“, ktoré im nastražila najvyššia hora sveta. Luciiin šerpa Rinjin si domov odniesol omrzlinu na prste, Lucia zas mala červenú tvár. „Omrazil mi lica. Vravím tomu, že som dostala malý bozk od Everestu,“ hovorí s úsmevom horolezkyňa.

L'UDSKÁ súdržnosť

Mount Everest bol teda k slovenským horolezcom pomerne vľúdny. „Deficit kyslíka nemal počas výstupu nikto. Len na vrchole jeden šerpa stratil časť kyslíkovej masky a musel zostupovať bez podpory kyslíka. Začala sa mu zhoršovať koordinácia, ale našťastie iný šerpa Kami Rita mal náhradnú masku, takže všetko dopadlo dobre.“ Medzi najnebezpečnejšie miesta na Evereste patrí ľadovec Khumbu s mnohými rebrikmi a hlbokými

trhlinami v ľade. Je to úsek cesty, ktorý aj Lucia prešla viackrát s obrovským rešpektom, ale aj s radosťou z prekonávania tejto technicky náročnej prekážky. „Výstup bol síce náročný, ale o to viac som si užívala všetko, čo mi hora ponúka – neskutočné výhľady, prírodu, ticho a pokoj,“ vraví Lucia.

NEKONEČNÉ šliapanie

Ako dlho im výstup na najvyššiu horu sveta trval? Lucia to vie presne. „Prvá časť zo základného tábora do tábora číslo jeden trvala s filmovaním šesť hodín. V tomto úseku je najťažší prechod cez ľadopád Khumbu,“ vraví. Do tábora číslo dva im to trvalo asi 2,5 hodiny. Lucia mala skvelého šerpu, ktorý z nej vytiahol všetko, aj rýchlosť. V druhom tábore prespali, potom ich kroky smerovali k táboru číslo tri. Výstup im trval asi šesť, možno sedem hodín. Prespali aj v treťom tábore a do štvrtého im zostávalo ďalších približne sedem hodín.

„Boli sme extrémne unavení. Ja aj hrozne hladná, čo je celkom nezvyčajné na tieto výšky,“ spomína Lucia. Na vrchol Everestu plánovali vyraziť okolo dvadsiatej hodiny, no stan opustili až o pár hodín neskôr, takže im po ceste nehrozili ani „zápchy“. Lucia vysvetľuje: „V tomto tábore, kde sa začína zóna smrti, sa nedá veľmi dobre spať. Hoci, na chvíľu som si asi aj zdiemla, lebo si pamätám, že som sa zrazu strhla. Napriek bolestiam a únave si spomínam aj na pocity vzrušenia a odhodlania dokončiť, čo som začala. Opakovala som si, že ma čaká len ďalších pár hodín, ktoré musím pretrpieť, a všetko potom pôjde „dolu kopcom“.“

CESTA do nebies

Po niekoľkých hodinách oddychu v poslednom tábore sa teda vydali na cestu. „Zo štvorky sme na samotný vrchol vyrazili 11. mája asi o 22.30. Na vrchol sme prišli na druhý deň 12. mája o 7.25 miestneho času,“ poskytla nám údaje o výstupe Lucia. Na samotnom vrchole však strávil len 5 či 10 minút. Mali naozaj zlé počasie a fúkal silný vietor. Z vrcholu Everestu teda nemali dobrý výhľad, zostup z hory im však neskôr výhľady neodoprel. A vraj boli naozaj nádherné.



ČO BUDE ďalšie?

Vraví sa, že vyšliapať na horu je ľahšie ako zostup z nej. „Je to občas naozaj tak. Zostup je ťažký najmä preto, že človek je už neskutočne unavený a môže strácať sústredenosť. Ja mám však benefit, že z kopcov a hôr sa mi ide ľahšie ako mnohým iným ľuďom,“ prezrádza úspešná horolezkyňa. Výstup na Mount Everest ju nabudil a chce zdolať aj ďalšie výzvy. „Keby som si dala od hôr pokoj, to by bolo, akoby chýbal kúsok zo mňa,“ priznáva Lucia. Hory si zamilovala už pred rokmi a výstup na Everest isto nebol posledný. Dnes ešte nevie povedať, kam povedú jej ďalšie kroky. Určite sa chce na osemtisícovky vrátiť. Možno to bude Koruna Zeme (Seven Summits), ale láka ju aj Antarktída či Vinson Massif. ➤

MARCELA MARTINKOVÁ, foto archív L. J.

Báječná ŽENA/ 19

**Zúri vojna slovenských horolezkýň?! **

📅 4. 6. 2024, Zdroj: **Nový Čas - Bratislava**, Strany: 8, 9, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Nový Čas - Západ**
Dosah: 290 160 GRP: 6,45 OTS: 0,06 AVE: 2432 EUR

...Rubrika: SLOVENSKO Lenka Poláčková (35) a **Lucia Janičová** (37) Obe vyšli na Mount Everest Lenkin manžel opisuje špinavé praktiky konkurencie SLOVENSKO - Vojna medzi horolezkýňami? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska Lenka Poláčková (35) a **Lucia Janičová** (37) vystúpili na najvyššiu horu sveta Mount Everest....

8 | SLOVENSKO

4. 6. 2024 WWW.ES.SK

Na vrchol sa
dostala bez kyslíka.Lenka
Poláčková

Lenka Poláčková (35)

Zúri vojna

Obe vyšli na Mount Everest

Autor: gh | Foto: insta/jg.anc

SLOVENSKO - Vojna medzi horolezkyni? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska Lenka Poláčková (35) a Lucia Janičová (37) vystúpili na najvyššiu horu sveta Mount Everest. Janičová ako prvá s kyslíkom a o pár dní Poláčková bez tejto podpory. Podľa statusu Lenkinho manžela Jána však medzi oboma táborami panujú napätá vzťahy. Čo všetko konkurentom vyčíta?

Lenkin manžel Ján Poláček vo svojom statuse na sociálnej sieti najprv vyzdvihol spoločnosť Alpinist Climber Expeditions, s ktorou išli na vrchol oni. „Seriózna lezecká spoločnosť, skvelé osvedčené výsledky, vedenie jeden na jedného,“ uviedol s tým, že mu trvalo týždne, kým vychladol, aby napísal to, čo sa im stalo s druhou spoločnosťou Seven Summit Treks, ktorá tiež zabezpečuje výstupy.

Krádeže, pivo a moč?

Summit Treks organizovala aj výstup Lucie Janičovej. „Počul som o vašich slabých štandoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu. Po našej rotácii na C3 a C4 sme 9. mája opustili naše dva stany v C3. Chápeš, že niekomu môžu chýbať stany a potrebuje si rýchlo zdriemnuť, no to, čo ste urobili, je neprijateľné,“ rozhorčuje sa. Podľa neho nie je problém oznámiť niekomu cez vysielaciu, že bude používať jeho stany či veci. „Ale kradnúť naše karimatky, termosky a jedlo a nechať všade odpadky je nehoráznosť. Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? Okrem svedkov, ktorí nám nahlásili vinníka, ste tam nemuseli ne-

dardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu. Po našej rotácii na C3 a C4 sme 9. mája opustili naše dva stany v C3. Chápeš, že niekomu môžu chýbať stany a potrebuje si rýchlo zdriemnuť, no to, čo ste urobili, je neprijateľné,“ rozhorčuje sa. Podľa neho nie je problém oznámiť niekomu cez vysielaciu, že bude používať jeho stany či veci. „Ale kradnúť naše karimatky, termosky a jedlo a nechať všade odpadky je nehoráznosť. Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? Okrem svedkov, ktorí nám nahlásili vinníka, ste tam nemuseli ne-

Manžel Lenky Ján Poláček sa tvrdí, obul do druhého tímu, s ktorým išla Lucia Janičová.

„Námorníci“ opravujú škody po zemetrasení!

V postihnutých obciach nájde prácu 92 nezamestnaných

Autor: nov | Foto: autor, anc

Maľujem a búram

Marek (33)
- Maľujem, pomáhám pri stavbárskych prácach, murujem, búram.



Upratujem a umývam

Kristína (20)
- Po škole som si našla robotu. Som rada, že ma vzali. Upratujem, umývam a pomáhám ako treba.



Prenášam nábytok

Mikuláš (32)
- Prenášam nábytok aj maľujem. Lepšiu robotu by som našiel ťažko.



KVAKOVCE - V oblasti postihnutej vlnou zemetrasenia si výrazne pomôžu. Na odstraňovanie následkov živelných pohromy, ktorá vlnou zasiahla množstvo obcí najmä na severovýchode Slovenska, umožnili pomáhať aj nezamestnaným. V obci Kvakovce (okr. Vranov nad Topľou) nastúpili do roboty vo vkusných námorníckych pásičkovaných tričkách. Zarábia približne do 800 € v čistom.

Nápad privítali obce, lebo získajú pracovnú silu, ktorú by si inak nemohli dovoliť zaplatiť, a tiež ľudia, ktorí boli bez práce. „Doteraz bolo, alebo bude v rámci humanitárnej pomoci pre obce postihnuté týmto nešťastím vyplatených 3,1 milióna eur. K tomu pribudne ešte suma 1 milión eur na nákup materiálu, ktorý pomôže pri odstraňovaní následkov,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tóth. Podľa neho v rámci pomoci už pracuje 67 niekdajších nezamestnaných. „V II. fáze, od 1. júna, vy-

šleme do 32 obcí spolu 92 nezamestnaných. Z nich 54 budú robiť pomocné práce, ale novinkou je, že 38 pracovníkov budú tvoriť odborní pracovníci - murári, obkladači, tesári a podobne,“ vysvetlil minister, podľa ktorého štát uhradí 90 % z minimálnej mzdy a zvyšné peniaze doplatia obce. Program bude bežať do konca roka. „V obci Kvakovce doteraz robilo 6

nezamestnaných, teraz k nim pribudnú ďalší. Pracujú na obecnom úrade, kde boli popraskané steny. Dovážali sme stavebný materiál pre 27 domácností, ktoré mali poškodené domy. Pracovali aj na kostoľku pri Domaši a pomáhali aj na lodi, ktorá sa počas zemetrasenia odtrhla,“ pripomenul starosta Kvakoviec Radovan Kapraľ. „Som rada, že ma vzali. Upratujem, umývam a pomáhám, ako treba,“ prezradila Kristína (20).



Aj takto dopadli niektoré domy na východe po zemetrasení.

a Lucia Janičová (37)

slovenských horolezkýň?!

Lenkin manžel opisuje špinavé praktiky konkurencie



chat vetrovku ako

podpis," doplnil

Ján, ktorý sa roz-

čulil aj preto, že

sa spoločnosť

opovažuje pred-

stierať, že v Hi-

malájach pozitív-

ne ovplyvňuje

svoj takzvaný od-

padkový manažment. „Ak ne-

máte zdroje na to, aby ste bez-

pečne priviedli ľudí k vrcholu,

nechvajte sa tým, že ste ich



tam vytlačili

dvadsať," hovo-

rí Ján a pouka-

zuje na to, že

spoločnosť ne-

zvládla bezpeč-

nosť výstupu:

„Ako je možné,

že jeden z čle-

nov vášho tímu pustil kyslíko-

vú fľašu, udrél jedného z na-

ších šerpov a takmer ho za-

bil?" pýta sa.

Vec napokon komentovala aj Lucia. „Dopočula som sa o Lenkinom a Honzovom incidente. Takéto správanie v horách nemá miesto a tvrdo ho odsudzujem. Je mi to ľudsky ľúto. Mrzí ma, že to vrhá zlé svetlo na celú medzinárodnú horolezeckú skupinu, ktorej som bola súčasťou. Agentúru Seven Summit Treks som si vybrala pre jej dobré meno a na základe referencií. Okamžite po zverejnení incidentu na sociálnych sieťach som sa obrátila na oficiálne nepálske autority, aby túto situáciu férovo prešetřili. Konateľ odporúčam aj Lenke s Honzom a verím, že v spolupráci s nepálskou políciou a ďalšími zodpovednými sa situácia riadne prešetří. Lenke k jej výkonu gratulujem," uviedla Lucia.

inzercia



ČASOPIS S DOBRÝM VKUSOM

Práve
v predaji!Veľa fotiek a videí
zo šoubiznisu
www.sarm.sk

Nenechajte si ujsť novinky a sledujte nás

NM 2403103

Nikdy viac, opakovala si pod Everestom

📅 30. 5. 2024, Zdroj: **SME - Korzár**, Strana: 38, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Miloslav Šebela**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 126 523 GRP: 2,81 OTS: 0,03 AVE: 6881 EUR

...Evereste po **Lucii Janičovej** a celkovo je desiatá zo Slovenska na streche sveta. Poláčková bola v minulosti herečka a moderátorka. Hrala napríklad v českom seriáli Ordinácia v ružovej záhrade či vo filme Move on. Herectvo vyštudovala na univerzite v Prahe, no učarovali jej hory a diaľkové behy....

Nikdy viac, opakovala si pod Everestom

Slovenka opísala, čo zažila pri výstupe na strechu sveta bez pomoci prídavného kyslíka

Sezóna na Mount Everest si vyžiadala už 7 obetí. K tragédii došlo aj počas výstupu Lenky Poláčkovej.

BRATISLAVA. V tomto roku ťažko hľadať zo športového hľadiska hodnotnejší výkon. Lenka Poláčková ako len desiatka žena v histórii zdolala Mount Everest bez podporného kyslíka.

Výstup absolvovala 21. mája. V týchto dňoch je už v hlavnom meste Nepálu Káthmandu a na sociálnych sieťach sa podieľa o to, čomu musela čeliť počas úspešného výstupu. Prekonala viacero krízových situácií.

Ani ona sa nevyhla tomu, že pri výstupe bola jedným dliekom dlhého hada ľudí, čo ju spomaľovalo a bola aj svedkom úmrtia jedného horolezca so serpom.

„Verte mi, bolo to dlhé a bolestné to. Ale tak inak. Na dňoch. Všetko, čo sme zažili a cítili, ešte spracúvame. Presne si pamätám, ako som si posledných 200 výškových dolé opakovala: Už nikdy...“ napísala ultrabežkyňa Poláčková na Instagrame.

Keď sa o práve o túto emóciu podieľa v Káthmandu s najlepším slovenským himalajstom Petrom Hámmom, odvetil jej: „Ešte ste krátko dole. Dajte tomu mesiac...“

Silný vietor ich prinútil čakať celý deň

Výstupový deň každá výprava plánuje na okno pokojného a stabilného počasia. Predpoveď horolezca a výprava rieši so špecialistom. Poláčkovcom meteorológ podozreť stanovil vrcholový deň na 20. mája, práve vtedy malo byť okno stabilného počasia a bezvetrie. To je pri výstupe bez kyslíka dôležité. Podozreť sa ukazovalo, že počasie bude dokonale. Lenže plány sa zmenili.

„Jedna z najnebezpečnejších vecí na streche sveta sú prudké zmeny počasia. A presne to nás neplánovane zastihlo cestou do C4. Silný nárazový vietor, ktorý nás pri každom zafúknutí nútil prikrčiť sa,“ opisuje Poláčková.

„Pod Yellow Band (skalný pás vo výške 7700 m n. m., pozn. red.) som sa v silnom vetre nemohla ani nadýchnuť. O to viac ma prekvapilo, ako veľmi Hónza zabojoval.“

Do štvrtého tábora (7900 m n. m.) vyšiel bez kyslíka (väčšina ľudí nasadzuje kyslík v druhom tábore (6500 m n. m., pozn. red.), referovala.

V momente, keď plánovali útok z posledného tábora na vrchol, počasie nezvykalo najlepšie, preto osobný šerpa Poláčkovej Prakash rozhodol, že bude rozumnejšie bivaľovať a posunúť pokus o 24 hodín.

Spať môže v každej výške
Že k prudkým zmenám po-

časía dochádza oveľa častejšie ako v minulosti, potvrdzuje aj Peter Hámm, ktorý chodí do Nepálu výše 25 rokov.

„V posledných rokoch sú okná dobrého počasia čoraz kratšie. Vývoj je podobný ako v nižších pásmach. Čez deň sa zatiahne, poobede sneží, v noci sa to vyčisti a ráno je dobre. Búrky vás môžu zastihnúť aj na vrcholoch kopcov – s bleskami a so všetkým, čo k tomu patrí. Toto kedysi nebývalo,“ opisoval v rozhovore pre SME v roku 2017 po tom, čo skompletizoval Korunu Himalájí.

Vo výške osemtisíc metrov tak Poláčková spolu s manželom a dvojicou serpov strávili celý deň a o výstup na Everest sa pokúsili 21. mája.

„Zistila som o sebe veľa. Napríklad to, že som schopná spať v každej nadmorskej výške. Spánok je známou dobrou aklimatizáciou. Len viac než hory pripomína covid. Náš summit push sa začal za jasnej noci okolo 21.00 hod.“

Viďala smrť

Známkou pozitívnej predpovede v posledných rokoch je, že na vrchol sa vyberie väčšina ľudí. Práve to je najväčším rizikom výstupu na Everest. V krátkom okne stabilného počasia sa na výstup klasickou cestou vydá aj výše sto horolezcov. Vznikajú zápchy. Dlhý ľudský had, v ktorom udáva tempo najpomalší člen, pretože sa často prechádza terénom, v ktorom nie je možné ľudí obchádzať.

V takých momentoch aj zdatnejší musia čakať a postupujú pomaly. Žiaľ, práve toto najviac ohrozuje život horolezcov. Pri pomalom postupe im v zóne smrti dochádzajú sily a v minulosti takéto situácie už viedli k tragédiám.

K úmrtiu prišlo aj teraz, hoci z iných príčin. Nastal pred nezaistených horolezcov priamo pred skupinou, v ktorej bola aj Slovenka.

„Ani ja som sa nevyhla vrcholovej rade. Čakala som bez pohybu a jediná bez kyslíka zhruba hodinu. V obávannej zóne smrti (beriem to podľa Messnera nad 8500 m) som strávila desiatich sedem hodín,“ opisovala Poláčková.

„Kúsok pred nami sa zrútila časť preveľa a nezaistení horolezci zmizli pod stenou. Všetky tragédie udalosti o ročnej sezóny máme spojené s konkrétnymi ľuďmi, z čoho mi stále ide mráz po chrbte.“

Rozdiel medzi ôsmimi a takmer deviatimi tisícami je veľmi špecifický. Človek nespozná, že má menej kyslíka. A to je to najnebezpečnejšie. Avšak mozog to spozná. Sluch i zrak som mala stále tak trochu v hmle. Reakcie pomalšie, no držala som sa pri zmysloch. Alebo som si to aspoň myslela. Mala som okolo seba ľudí, ktorí na to dohľadali. Verte mi, bolo to dlhé a bolestné.“



Dvadsať prvého mája vyšlo na Mount Everest 193 osôb.

FOTO: INSTAGRAM LENKAVKACAL (13)



Pri zdolávaní ľadovca.



Desiatka žena na vrchole Everestu bez podporného kyslíka.

Vo výške príde k opuchu mozgu aj pľúc

Kde sa začína zóna smrti a ako reaguje telo na nedostatok kyslíka? Skúsenejší Peter Hámm nerád hovorí o zóne smrti. Podľa neho sa začína nebezpečná výška pre každého človeka inde. Pre niekoho môže byť aj na Lomnickom štíte a druhý sa bude relatívne dobre cítiť aj v osemtisíc

metroch. Príznaky výskovej choroby môžu pociťovať ľudia od výšky 2500 metrov. Tu však ide o mierne príznaky.

Výšková choroba je spôsobená nízkym tlakom vzduchu aj nízkym obsahom kyslíka. Je to syndróm stavov od miernej bolesti hlavy až po život ohrožujúci stav s kombináciou edému mozgu a pľúcny edémom. Symptómy akútnej

Čakala som bez pohybu a jediná bez kyslíka zhruba hodinu. V obávannej zóne smrti som strávila desiatich sedem hodín.

Lenka Poláčková,
ultrabežkyňa a horolezkyňa

výskovej choroby sú bolesti hlavy, únava, dýchavičnosť, nevoľnosť, apatia, ťažkosti s dýchaním či malátnosť.

Vo väčšine prípadov nebezpečenstvo do výšky 6000 metrov, pretože sa dá relatívne rýchlo zostúpiť nižšie. Pri dlhom pobyte vo veľkej nadmorskej výške môže postupne dôjsť k výskovej mozgovému edému. Spôsobuje ho nadmerné množstvo tekutiny v hlave, ktorá stláča mozog a čiastočne ovplyvňuje jeho riadiacu funkciu.

Okrem mozgu sa však v nadmorskej výške hromadí tekutina aj v pľúcach. Blokuje výmenu plynov a vedie k zlému prijímaniu kyslíka a odovzdávaniu oxidu uhličitého.

Za deň aj 193 výstupov

Paradoxom je, že počas výstupu sú veľmi zraniteľní horolezci, ktorí nie sú dostatočne aklimatizovaní na nadmorskú výšku bez umelého kyslíka. Ak sa im pre zmenu počasia alebo pomalý postup minie kyslík vo fliašach, ich telo v prostredí ešte redšieho vzduchu nedokáže fungovať. Zostúpil nižšie už môže byť v takej situácii problém.

Do 23. mája dosiahol vrchol Everestu už 409 ľudí, z nich 235 bolo serpov. Najbežnejšími výstupovými dňami boli 19.

máj so 163 výstupmi a 21. máj, keď sa výstup podaril aj Lenke Poláčkovej s manželom Janom – 193 výstupov.

Nepál povýšil horolezectvo na turizmus a len za povolenia na Mt. Everest v tomto roku získal 4,5 milióna dolárov. Na najvyššiu horu sveta mieri v posledných rokoch obrovské množstvo ľudí, ktorí si chcú splniť sen o veľkom dobrodružstve.

Celkovo spolu s výstupmi z čínskej strany by tento rok mohol počet presiahnuť 600, čo je stále málo v porovnaní s rekordným rokom 2019, keď na Everest vystúpilo 877 ľudí.

Everest sa stáva aj miestom bizarnosti. V tomto roku urobil na vrchole salto Devon Levesque. Ide o salto v najvyššej nadmorskej výške.

Sedem obetí aj výnimočný traverz Poliak

Celkovo si sezóna na najvyššej hore sveta doteraz vyžiadala 7 obetí. Pri tragédii, ktorá sa odohrála počas výstupu Poláčkovej, prišlo k odtrhnutiu ľadového previsu v blízkosti skalného výčnelku známeho ako Hillaryho výšvih. Previs sa odtrhol v dôsledku vysokého počtu ľudí.

Podklad sa zrejme porušil a previs aj so šiestimi ľuďmi sa zosunul. Zo šestice sa zachránili štyria, ktorí boli naviatani na laná. I tak viseli v exponovanom teréne nad strmou stenou. S ich záchranou pomáhala viacero serpov z rôznych expedícií.

Jeden britský horolezec a jeden šerpa, ktorí zostupovali z vrcholu, spadli smerom na tibetskú stranu a ich tela sa nepodarilo nájsť.

Medzi obeťami tohtoročnej sezóny Everestu je aj Keenan Chenuyot Kirui, ktorý sa chcel stať prvým Afričanom na Everestu bez kyslíka a vystupoval v rovnaký deň ako Poláčková. Zahynul kúsok pod Hillaryho výšvihom.

Na druhej strane sa pred pár dňami podaril výnimočný úspech poľskému horolezovi Piotrowi Krzyżowskiemu, ktorý zvládol traverz zo štvrtého najvyššieho vrchu sveta Lhotse na Everest. Dokázal to bez kyslíkových fliaš a bez pomoci serpov. Po výstupe na Lhotse zostúpil len do štvrtého výškového tábora. Na oboch vrcholoch stál v rozpätí 48 hodín.

Lenka Poláčková je len druhou Slovenkou, ktorá stála na Mt. Everestu po Lucii Janičovej a celkovo je desiatka zo Slovenska na streche sveta.

Poláčková bola v minulosti herečka a moderátorka. Hrala napríklad v ruskej seriáli Ordinácia v ružovej záhrade či vo filme Move on. Herectvo vyštudovala na univerzite v Prahe, no učarovali jej hory a diaľkové behy.

Na sociálnych sieťach sa snaží motivovať ľudí, aby šli za svojimi snami, o sebe vraví, že je profesionálny dobrodruh.

Miloslav Šebela © SME

Stále má pred očami mŕtve telo: Pokojne hľadelo do neba

📅 4. 6. 2024, Zdroj: **SME - Korzár**, Strany: 28, 29, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Nikola Baďová**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **126 523** GRP: **2,81** OTS: **0,03** AVE: **13763** EUR

...Jedla som nemala dosť, chcela som viac, vraví prvá Slovenka na najvyššej hore sveta Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta slovenská horolezkyňa **LUCIA JANIČOVÁ**. Everest zdolala normálnou, klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry, ktorá zabezpečovala jej výstup....

Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta slovenská horolezkyňa LUCIA JANIČOVÁ. Everest zdolala normálnou, klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry, ktorá zabezpečovala jej výstup. „Som hrdá na spôsob, akým som si vybrala. Bolo pre mňa neprijateľné zobrať na seba riziko ísť bez pomoci kyslíka,“ povedala.

Prvý zastávku pod Mount Everestom ste mali v základnom tábore (Base Camp). Ako to tam vyzeralo?

Ludia to opisujú ako mesto, ktoré je rozdelené na rôzne expedičné tímy. Bolo tam viac ako tisíc ľudí. Často sa tam však ľudia striedajú. Človek to tak nevníma. Ja som sa stretávala možno s dvadsiatimi alebo tridsiatimi ľuďmi za celý čas. Mali sme jedlenský stan, kde sme sa spolu stravovali. Inak mal každý svoj osobný stan, v ktorom trávil veľa času.

Ako vyzerala hygiena?
Mali sme tam dokonca aj teplú vodu. Bolo veľmi príjemné, keď si človek mohol umyť ruky v teplej vode. V jednom stane bola speňa. Bol to akýsi čierny balón, ktorý nám naplnil teplou vodou, z ktorého šla hadica. Mohla som však iba čupieť a nie stáť. Vlasy som si umyla tak, že som ostala občečená a iba som zohľadila hlavu. Až potom som si umyla telo, aby som neprechladla. Dvakrát som si takto umývala vlasy. Nie vždy sa to však dalo, muselo byť snežné. Bolo to riziko. Ak by sa zatiahlo, tak by mi vlasy nevyschli a prechladla by som. Čez deň bolo okolo nuly a v noci okolo -10 až -16 °C.

Výstup na najvyššiu horu sveta je prevažne mužská záležitosť. Koľko ste stretli žien?

Žien je tam veľmi málo, je to veľmi mužský svet. Aj to je jeden z dôvodov, prečo som sa na tento výstup podujala. Rada posúvam normy. Odhaduje sa, že je tam asi desať percent žien. Viem to aj potvrdiť. Mám veľa fotiek, kde som ja a iba muži.

Zapojili ste sa aj do akcie s názvom Clean Up. Ako to vyzeralo so znečistením v táboroch a na ceste? Čo všetko ste vyzbierali?

Základný tábor nebol veľmi znečistený. Tam som sa sústredila na zbieranie mikroplastov, rôznych malých úlomkov zo starých vecí. Je tam kontrola nad odpadkami. V našej časti nebol základný tábor vôbec špinavý. Nikto predsa nevyhadzuje odpadky mimo stany. Všetko sa pečne zbiera. Zbierali sa aj ľudské výkaly a vynášali preč z hory. Keď sme pokračovali na výstup, tak nám dali vrečko na výkaly, ktoré sme používali vo vyšších kempoch. Teraz je to nový systém. Ani v prvom tábore nebol žiaden problém. Možno bol neporiadok iba zasnežený. V druhom tábore to bolo horšie, bolo tam viac vecí. Spodná časť druhého kempu bola viac špinavá. Tam som

pomohla s čistením. Odtiaľ sa dá však stále odpad vynášať helikoptérou. Problém sa začína až od štvrtého tábora. Sú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali – stany alebo rôzne časti výbavy. Je to problém znieť dole, ľudia sú vyčerpaní. Znieť dole extra ťiž za niekoho iného je náročné. Navyše je všetko primrznuté k zemi a nedá sa s tým tak ľahko pohnúť. Teraz však skúšajú presúvať odpad za pomoci dronov do nižších kempov, odkiaľ už môže lietať helikoptéra. Zatiaľ sa im to celkom darí. Verím, že toto je cesta. Myslím si však, že ľudia sa všeobecne vzdelali a nezanedbávajú po sebe odpad. Zlepšuje sa to. V minulosti nebola infraštruktúra taká dobrá. Nie je však celá hora smetisko, ako si niektorí ľudia predstavujú.

Ako vyzerala vaša cesta zo základného tábora až po vrchol?

Raňajkovali sme už o 01.30 v noci. Vyrazili sme z Base Campu na prenášateľný, ale veľmi nebezpečný ľadopád. Po šiestich hodinách sme boli v tábore jeden. Tam sme si trochu oddýchli a pokračovali do tábora dva, v ktorom sme prespali. Nasledoval tábor číslo tri, kde sme takisto prenovali. Táto noc bola trochu slabšia. Vyrazili sme skoro ráno a dostali sa do posledného tábora. Ten je úplne pusty. Oddýchli sme si a v noci sme pokračovali na samotný vrchol. Odchod na Mount Everest sme plánovali o ôsmej večer, ale nakoniec sme šli až o 22.30. Výstup trval deväť hodín. Som spokojná sama so sebou, v akom čase som to dala. Vyrazili sme medzi prvými po fixačnom time šerpov a museli sme si prešlapávať cestu. Mala som šťastie, že som mohla vyraziť medzi technicky zdatnejšími horolezcami. Bojovali sme aj s vetrom, ktorý zasypával stopy horolezcov pred nami. Bolo to veľmi náročné.

Ako vyzeralo vaše stravovanie a pitný režim pri výstupe?

Veľa ľudí s nadmorskou výškou stráca chuť. Niektorí fungujú iba na vode a elektrolytoch, pretože im netrávi. Mám dobre nastavenú doplnkovú výživu, ktorá obsahuje viaceré enzýmy. Každú hodinu som zjedla kusok energetické tyčinky celou cestou až na vrchol. Mala som veľký apetít, organizmus mi päl veľmi rýchlo. Veľký pozor si treba dávať na dehydratáciu. Snažila som sa piť aspoň každú pol hodinu. Musela som však na tým aktívne premyšľať, aby som nezabudla. Je to častý problém pri výstupe.

Zo základného tábora sme si vyniesli expedičné jedlo pre našu spotrebu, respektíve môj šerpa Rinjin bo vyniesol. (Vďaka úsmev.) Do štvrtého tábora som niesla v batohu asi desať kilogramov. Jedla som však nemala dosť, chcela som viac. (Smiech.)

Šnuchli ste počas expedície?

Čakala som, že to bude viac. Stratila som štyri kila. Jedla som pomerne často, ale zároveň som prijímala aj veľa enzýmov počas celej expedície.

Stále má pred očami mŕtve telo: Pokojne hľadalo do neba

Pri výstupe nestrácala apetít. Jedla som nemala dosť, chcela som viac, vraví prvá Slovenka na najvyššej hore sveta



Ranný výstup na Mount Everest.

Myslím si, že aj tie mi pomohli.

Čo ste mali v batohu pri ceste nahor?

Kyslíkovú fliašu, vodu, nejaké keksíky, gély, vlašku. Ide sa naozaj nalahko. Už len samotný kyslík má však päť kilogramov.

Na internete kolovali v minulosti fotky o preplnenej ceste na Mount Everest. Zazili ste to aj vy?

Nasťastie nie. Na horu som sa dostala ako jedna z prvých a vychutnala som si ju v pokoji a tichu. Dokonca sme pri ceste predbehli aj nejakých ľudí.

Ako dlho ste boli na vrchole?

Nezdržali sme sa veľmi dlho, pretože podmienky nám veľmi nepriali. Malo to byť inak, ale počasie sa nečakane veľmi rýchlo zmenilo. Boli to

„Sú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali – stany alebo rôzne časti výbavy. Je to problém znieť dole, ľudia sú vyčerpaní.“

minúty, päť alebo desať minút. Navyše jeden zo šerpov stratil masku a nastala trochu panika.

Čo ste prežívali, keď ste dosiahli vrchol?

Prešiel mnou pocit endorfinu a obľúbila ma vlna hrdosti, šťastia a emócií. Bol to neuvěřiteľný pocit, na ktorý nikdy v živote nezapudnem. Z vrcholu mám však iba niekoľko sekúnd videozáznamu. Hrozilo nám omrzliny.



Na osemtisícovky sa chce Lucia Janičová raz vrátiť. FOTO: TASR



Slovenka sa zapojila aj do projektu Clean Up.

FOTO: ARCHÍV LUCIA JANIČOVÁ (KO)



Zástup horolezcov stúpajúcich na najvyšší bod planéty.



Lucia Janičová na juhovýchodnom hrebeni hory.

Ako ste zvládali veľkú zimu? Nemali ste s omrzlinami žiadne problémy?

Ako vedkyňa som si naktudovala, aké bylinky by mi najlepšie pomohli s cirkuláciou krvi. Mala som ich so sebou. Najlepšie na cirkuláciu krvi je ginko. Našťastie som omrzliny nedostala, chránila som si ruky. Bolo to však na úkor fotiek.

Máte zvyk, že pri zdaní hory si na jej vrchole zatancujete techno tanec. Ako to bolo v tomto prípade?

Mala som veľkú chuť si na hore „zatancovať“. Prechádzala som však mentálne zložitými chvíľami, pretože krátko pred tým som čelila smrti. Keď sme prechádzali cez Hillaryho výšvih, tak som pod sebou zazrela mŕtve telo. Pozeral veľmi pokojne do neba. Bolo to znepokojujúce. Stále sa

z toho spamätávam. Prišlo mi preto neetické tancovať na vrchole. Okrem toho bolo naozaj veľmi veterno, takže na to nebol ani priestor. Keď som však prišla do základného tábora, tak som si schuti zatancovala. Zažili ste nejakú živú ohrozujúcu situáciu?

Keď sme šli k vrcholu cez dlhý traverz, preborila sa mi noha do zvláštneho priestoru, kde bol previs. Pýtala som sa sama seba, či je to bezpečné. Bohužiaľ, niekoľko dní po mojom výstupe sa previs zosunul a zomreli tam dvaja lezci. Bola to neprijemná situácia. Celý čas treba dávať pozor. Druhýkrát som sa preborila po pás už cestou nadol. Bolo to nižšie a ostala som tam sama, pretože sa mi išlo dole veľmi dobre a rýchlo. Predbehla som aj svojho šerpu Rinjina. Predo mnou bol šer-

pa Kami Rita, svetový rekordér v počte výstupov na Everest, ktorý k dnešnému dňu vyšiel 30-krát, zakaždým za pomoci kyslíka. Zakríčala som na neho, aby na mňa dohliadol, keď sa budem fahať hore. Vytiahla som sa a všetko bolo v poriadku.

Až pri posledných krokoch do základného tábora som dovolila celému telu, aby sa radovalo. Celá expedícia sa však skončila až po objatí mojej dcéry Adelky.

V jednom momente ste uvažovali aj o tom, že sa otočíte pred dosiahnutím vrcholu. Čo vás presvedčilo, aby ste pokračovali?

Bolo to na úseku, ktorý sa nazýva Hillaryho výšvih. Dôvodom nebola moja fyzická kondícia, ale počasie. Fúkal vietor rýchlosťou medzi 40 až 50 kilometrov za hodinu a snežilo. Premýšľala som, či je bezpečné pokračovať ďalej. Opýtala som sa na to Rinjina. Pozrel sa na mňa a povedal, že mám na to, aby som výstup dokončila. Našli sme si určitú dôveru. Mój šerpa bol na hore osemkrát a ja som mu verila. Nečítali sa ani ďalšie skúsenosti horolezcov, čo bolo pre mňa tiež relevantné.

Na vrchol ste vyliezli za pomoci kyslíka. Nefutujete to?

Absolútne nie. Som hrdá na

spôsob, aký som si vybrala. Bolo pre mňa neprijateľné zobrať na seba riziko ísť bez pomoci kyslíka. Mám predsa dcéru a chcela som sa k nej vrátiť. Pri výstupe bez kyslíka je aj hrozba zdravotných následkov. Pri používaní kyslíka by nemalo dôjsť k odumieraniu nervových buniek.

Od ktorého úseku ste začali používať kyslík?

Od tretieho tábora, ktorý je vo výške 7470 metrov nad morom. Používala som ho aj počas spánku, aby si telo odýchlo. Vtedy som používala najnižší možný prietok 0,5. Sú na to rôzne tabuľky, ako to telo pomáha. Potom som postupne pridávala. Napríklad pri lezení som mala jednotku. Nastavoval mi to Rinjin. Mohla som si to aj sama nastaviť, ale ľudia, ktorí to robili samí, na hore nevyšli. Dávali si viac. Mysleli si, že oklamú šerpu. Po ceste späť mi kyslík začal dochádzať. Musela som si dať prietok na 0,5. Bolo to celkom stresujúce. Nefunguje to tak, že keď mám kyslík, idem ľahko a akoby vo výške okolo 6000 metrov nad morom.

Viete si vôbec predstaviť, že by ste šli túto cestu bez kyslíka?

Nie. Niektorí ľudia môžu mať z toho permanentné poškodenie pľúc alebo neurologické poruchy.

Bez pomoci kyslíka šla po vás na Mount Everest i druhá Slovenka Lenka Poláčková. Stretli ste sa?

Nie, nestretli.

Kedy vám došlo, že ste to dokázali?

Začínala som mať pocit šťastia už medzi tábormi dva a jeden. Vedela som však, že mám ešte pred sebou ľadopád Khumbu. Až pri posledných krokoch do základného tábora som dovolila celému telu, aby sa tešilo a radovalo. Celá expedícia sa však skončila až po objatí mojej dcéry Adelky, keď som prišla domov.

Čo bolo najťažšie?

Stále mám pred očami mŕtve telo, ktoré som po ceste videla. To sú momenty, keď si človek uvedomuje silu života a zraniteľnosť. Stále to spracovávam. Stalo sa však aj to, že som sa stretla s nejakými ľuďmi, ktorí sa z výstupu nevrátili.

Dá sa povedať, že to bol jeden z najväčších adrenalinov v živote?

Adrenalin ma poháňal celú cestu. Bol to najväčší, najdramatickejší, najeforickéjší, najťažší zážitok.

Čo vás cesta na Mount Everest naučila?

Sebakontrolu a kontrolu mysle. Viac ovládam svoju myseľ a emócie. Viac si verím a našla som v sebe silu a odvahy.

Boli ste spokojná so svojou prípravou na výstup? Spomínali ste, že ženy sa vedľa lepšie pripravujú ako muži.

Nechcem, aby to vyznelo arrogantne. Spomínali mi to však i niektorí muži v základnom tábore. V tomto prípade je nevhoda žien, že majú rodiny tak ako ja. Je to potom brzda. Dostala som aj nepravne komentáre. Niektoré matky mi priznávajú, aká je moja cesta nezdopovedná. Každá

z nás to má však nastavené inak. Na Everest pritom zomrelo menej ľudí ako napríklad na hore Matterhorn vo Švajčiarsku. Ide to ruka v ruke s vyššou publicitou. Smrť cestou na najvyššiu horu sa spomína častejšie, a preto sa to negatívne spája so ženami.

Pomohla vám aj domáca príprava s hypoxickým dýchacím prístrojom?

Myslím si, že by to bolo možné aj bez toho, ale určite to bolo prospešné.

Bolo to jednoduchšie, ako podstúpiť aklimatizačný výstup?

Aj napriek tomu som si spravila aklimatizačný výstup. Niektorí sa možno snažia výstup na Mount Everest zrychlíť, ale to sa nevypláca. Používanie dýchacieho prístroja bolo pre mňa ako tréning, ale neproskčila som žiadne aklimatizácie.

Výstup je na 60 % o mentálnej príprave, 20 % je fyzická príprava a 20 % aklimatizácia. Môžete to potvrdiť aj po výstupe na Everest?

Absolútne.

Aký bol návrat do civilizácie? Co ste spravili ako prv?

Cesta autom do hotela bola surrealistická. V hoteli ešte nemali pre mňa prichystanú izbu. Povedala som si, že to nič. Vydržala som päť týždňov bez poriadnej sprchy, vydržim ešte dve hodiny. Keď zistili, že som prišla z expedície, tak ma poslali na wellness. Nevedela som, čo skôr. Ziarila som šťastím. Bol to nádherný pôžitok. Teplá sprcha, vŕtka, sauna a normálna toaleta.

Necitili ste v sebe prázdnotu po zdolaní najvyššej hory sveta?

Po príchode do základného tábora som cítila obrovskú eufóriu. Viacerí v ten deň mali po úspešnom výstupe. Všetci sme mali dobrú náladu. Prázdnotu som pocítila už na druhý deň po výstupe. V základnom tábore, kde som potrebovala ešte dokončiť nejaké veci, som si tento pocit prázdna spracovávala. Teraz to tak nevnímam, ale viem, že tam je a musím to znova naplniť.

Hnal vás vpred i charitatívny rozmer celej expedície? Spolu s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti ste rozbehli darčovskú výzvu pre lepšiu budúcnosť jednorodičovských rodín.

Po celý čas. Boli i chvíle, keď mi bolo naozaj ťažko. Bolo treba stráviť čas v myšli. Spomínala som na všetky ženy, ktoré si v živote veľa pretrpeli. Myslela som i na jednu známu, ktorá pri lezení prišla o pohyblivosť. Teraz je na vozíku. Jej sen bol vyliezť na Everest. Ona ma v tomto projekte veľmi podporovala. Hovorila som si, že mám obrovské privilégiu, keď zdolávam najvyššiu horu sveta. Pri každom kroku som myslela na ženy, ktoré sú v násilnom vzťahu a nevedia uniknúť. Tento projekt a symbolizmus bel pre mňa naozaj dôležitý.

Aké sú vaše najbližšie plány?

Chcela by som sa určite vrátiť do osemtisícových hôr a možno ísť aj na Antarktídu.

Nikola Baďová © SME

Everest 1984: draho zaplatený úspech

📅 15. 10. 2024, Zdroj: **SME - Korzár**, Strany: 16, 17, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **126 523** GRP: **2,81** OTS: **0,03** AVE: **10472** EUR

...Miloš Šebela Fakty Slováci na Evereste 1984 – Zoltán Demján*, Jozef Psotka* (zahynul pri zostupe) 1988 – Jozef Just* (zahynul pri zostupe) 1998 – Peter Hámor, Vladimír Zboja, Vladimír Plulík* 2002 – Miroslav Caban* (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR) 2011 – Ján Čarnogurský ml. 2024 – **Lucia Janičová**, Lenka Poláčková* * výstup bez umelého kyslíka Everest...

Everest 1984: draho zaplatený úspech

Pavel Pochylý mal vlastné plány s Boningtonovou cestou, Jozef Just obetoval svoje ambície záchrannej akcii

Pred 40 rokmi stáli na najvyššej hore prví Slováci – Zoltán Demján a Jozef Psotka. Výprava mala viacero problémov a aj po rokoch sa diskutuje, kto pochýbil, keďže pri zostupe Psotka zahynul. „Všetci, ktorí výpravu organizovali, sa snažili, ako najlepšie vedeli. Skončila sa však tým, že zahynul Jozef Psotka a pre mňa je to neúspešná výprava. Úspešná sa z nej urobila umelo,“ spomína Demján.

BRATISLAVA. Na prelome sedemdesiatych a osemdesiatych rokov minulého storočia naberali československí horolezci miliónmi krokmi skúsenosti, rástla ich chuť aj kredit vo svete. Po expediciách v Hindukúši, Nanga Parbate, Makalu, Kančendžonge a Lhoce Sar prišiel na rad aj najvyšší cieľ – Mount Everest (8848 m).

Expedícia v roku 1984 niesla nepálsky názov: Sagarmatha – Bohynia nebies. Nie všetko sa začítlo bez problémov. Výpravu dokonca na začiatku Československý zväz telesnej výchovy (ČSTV) v Prahe neodobril, pretože šlo o slovenskú iniciatívu. Napriek mnohým problémom a útrapám vystúpili pred 40 rokmi – 15. októbra o 15.15 h – na najvyššiu horu sveta prví Slováci – Zoltán Demján a Jozef Psotka spolu so šerpom Ang Ritom. Vystúpili variantom poľskej cesty južným piliérom.

„Počkal som ich tesne pod vrcholom. Objali sme sa okolo ramien, aby neboli pochybnosti, a spoločne všetci traja sme vystúpili na vrchol, kde sme si padli do náručia,“ spomína Demján.

Pri zostupe však prišlo k tragédii. Jozef Psotka zahynul. Jeho telo našli o dva dni neskôr. Hoci v Československu vnímali výpravu ako úspech, zatienila ju smrť horolezeckej legendy.

Vstupenkou do Nepálu boli vedci

Tri veľké osobnosti slovenského horolezectva – Michal Orošín, Ivan Fiala a František Kele – sa na jednom spoločnom stretnutí zhodli, že na stal čas na Everest. Expedícia Sagarmatha sa nerodila ľahko. V osemdesiatych rokoch udeľoval Nepál obmedzený počet povolení na výstup a Mt. Everest bol na roky dopredu obsadený.

Už vybojovať povolenie na výstup bolo umenie. K tomu sa pridali problémy s ČSTV. Predseda Antonín Híml návrh na expedíciu zamietol. Nepomohli ani politické intervencie. Trval na tom, že Everest je ako účasť na olympijských hrách alebo majstrovstvách sveta a tam predsa nemôže ísť slovenská výprava, ale československá a má byť organizovaná z Prahy. Nepálskymi požadovanú garanciu napokon udelil výprave slovenský horolezecký spolok. Na oficiálnom povolení nepálskych úradov je preto uvedený: Slováci Himalayan Expedition (of Czechoslovakia).

Do Himalájí sa dostala mimo ponadia. Zavážilo tiež, že sa slovenskí vedci cez Slovenskú geografickú spoločnosť priblížili ku Káthmandskej deklarácii o ochrane prírody v Himalájach, a že výskum fauny a flóry sa stal jedným z cieľov výpravy.

Posledný súhlas však museli dať holandskí horolezci, ktorí mali na októbrový ter-

mín už udeľené povolenie z Nepálu. Privolili, ale mali podmienku. Vedeli, že Slováci patria k špičke vo výškovom lezení, a tak ich požiadali, aby zaistili prvú časť výstupu – prechod cez ľadopád Khumbu, čo nebola jednoduchá úloha.

„Bola to moja vstupenka do výpravy. Ivan Fiala vedel, že to nebude nikto chcieť robiť, bola to úloha pre mňa. Ale keď sme prišli do základného tábora, cesta cez ľadopád bola hotová a ja som sa stal riadnym členom výpravy,“ spomína bývalý šéf Jamesu a člen expedície Marián Sajnoha.

Liezli prvovrstup, hoci to nevedeli

Slovenskí horolezci mali vtedy vysoké ambície. Liezli náročné cesty a prvovrstupy. Iné to nebolo ani na Evereste.

„Možnosť normálky sme si neprípúšťali. To bolo hlboko pod úrovňou nášho myslenia,“ spomína Fiala. Jeho snom bolo zopakovať náročný sovietskú cestu v juhozápadnej stene spred dvoch rokov. Dnes ju nik nezopakoval. Sovietska výprava však liezla na vrchol aj s umelým kyslíkom. Doviezli ho toľko, že všetok ani nepotrebovali a desaťtisť fľaš nechal vo výškových táboroch. Na to sa spoliehali aj Slováci.

„Už keď sme šliapali do základného tábora a hovorili sme o tom s nepálskymi nosičmi, oni len krútili hlavami, že tam už nič nie je. Vysvitlo, že fľaše s umelým kyslíkom rozchytali a rozpredali. V stene nezostalo nič a my sme mali len zopár fľaš pre medicínske účely,“ opisuje Sajnoha.

Vedenie výpravy tak stálo pred dilemou, čo ďalej. Po dl-

hej debate padla voľba na poľskú cestu južným piliérom a bez kyslíka. Lenže cesta nebola detailne zakreslená. Reálne šlo skôr o prvovrstup či variant poľskej cesty.

„Trónia osudu je, že my sme ani nevedeli, že lezieme prvovrstup. Vláde sa uvádzalo, že sme liezli poľskú cestu, ale my sme liezli asi 400 metrov vpravo,“ hovoril v dokumente Vábenie výšok Zoltán Demján.

Vysníval si Boningtona a s dopingom

V skupine bol aj horolezec, meno ktorého sa po návrate v žiadnej súvislosti s výpravou nespomína. Negurije ani v dobovej knihe. Nevrátil sa domov s výpravou, ale až neskôr a tajne, lebo mu doma hrozila basa. Keď ho chytili, skončil vo väzení v Leopoldove. Odsúdili ho na 11 rokov za ekonomickú trestnú činnosť a nelegálne opustenie republiky.

Volali ho Pavúk, pretože liezol aj tam, kde si iní netruflili. Pavel Pochylý bol výnimočný horolezec, ale za komunizmu mal problémy so zákonom a bol svojská povaha. Na veľké expedície sa preto nedostal. Vo výprave na Everest sa zaňho zarúčil Ivan Fiala. Pochylý však po prilete do Káthmandu ohlásil, že sa spolu s kameramanom Milanom Matišom pokúsi o výstup alpským štýlom Boningtonovou cestou. Už táto správa bola pre ostatných členov škok. Na expedíciách bol tímový duch a všetci si navzájom pomáhali. Navyše vysvitlo, že vrchol chcel dosiahnuť aj s pomocou anabolických steroidov. Pochylý tvrdil, že doping berie pod lekárske dohľadom. Chcel dokázať, že



Michala Orošina vo výške nad 7000 m postihla trombóza. Jeho transport do základného tábora trval dva dni.



Tretí výškový tábor sa nachádzal vo výške 7350 m.

chémia otvára ľuďom nové možnosti.

„Ešte v Káthmandu mu Fero Kele podal sto dolárov, pas, letenku a povedal: Dovidenia. S tebou už nepočítame. Pochylý vtedy zamrzol, takú reakciu nečakal,“ spomína Sajnoha.

Napriek tomu však Pochylý v tichosti pokračoval s výpravou ďalej. Pomáhal pri ceste do základného tábora, no od svojho zámeru neupustil.

„Akoby sa to nestalo. O Bo-

ningtonovi sa vôbec nehovorilo, no zrazu sa s Matišom potajne vybrali hore, vyšli do druhého tábora a prejavili sa u nich problémy s nadmernou výškou,“ vraví Sajnoha.

Jeho zostup si vyžiadal spríevod, pretože sám by to nevládol. O deň neskôr vyšiel Pochylý do štvrtého tábora a znovu s problémami zaľahol. Výpravu tak oberal o energiu aj o zásoby.

„Nechcel sa zmieriť. Na Everest utekal v noci. Neve-

Načo slanina? pýtal sa Just. Potom ju pod vrcholom

Bol súčasťou zlatého obdobia slovenského himalájizmu. Liezol s Jozefom Psotkom a Zoltánom Demjánom sám v horách viedol. Bývalý šéf Jamesu bol aj členom prvej slovenskej výpravy na Mt. Everest v roku 1984. **MARIÁN SAINOHA** opisuje, za akých okolností sa odohrával výstup na najvyššiu horu planéty a ako vnímali úmrtie Psotku.

Poználi ste Jozefa Psotku. Aký bol horolezec? Bol vzor pre udržanie kondície. Často behával, v zimne lyžoval. Stále sa udržoval

v dobrom fyzickom stave. Lezenie mal od pánaboha. Sledovať ho na skalách bolo úžasné. Mal ohromný talent. V päťdesiatke vystúpil Everest bez kyslíka, to bola veľká vec. Okrem toho bol ochotný. Na výpravách usilovne pracoval, vynášal materiál. Keď sa na Makalu zrušil Honzo Kounický, bol stále pri ňom a staral sa oňho. Nejde mi do hlavy, ako to v takej výške zvládol desať dní. Akoby bol z inej planéty.

Viacrát mal na veľkých expedíciách smolu. Buď sa od zámeru liezť upustilo, alebo na poslednú chvíľu z týmu vypadol. Ako to vnímal?

Bral to normálne. Žiadne bolestníctvo. Na Nanga Parbate vystúpil na predvrchol (7910 m). Na Kančendžonge, kde dosiahol vrchol spolu so Záhoranským, boli obaja za hranicou únosného. Vtedy sa z posledných síl dostali do stanu.

Kým jeho účasť na Evereste nespochybňovali?

Nie. Pracoval so všetkými rovnako. Žiadne číkanie alebo úľavy. Všetci sme pomáhali, vynášali a ťahali laná.

Kým Psotka patril k najskúsenejším, Demján skôr k mladším horolezcom. Aký bol on?

Klobúk dole pred ním. Spomínam si, ako som ho v Tat-

Keď v roku 1978 Peter Habeler a Reinhold Messner dokázali, že ľudský organizmus je schopný takýto výstup zniesť aj bez umelého kyslíka, odvtedy je jeho použitie faul.



Člen výpravy Everest 1984 a bývalý šéf Jamesu Marián Sajnoha.

FOTO ARCHÍV SME – GABRIEL KUČKA

rách zobral na prvý bivak v severnej stene Kežmarskej kopy. Sledoval som ho, ako lezie, a prežival som to s ním. Celý deň som si vtedy hovoril: Aký učeň? Vedť to je už majster. Aj som mu potom povedal, že už je pripravený a musí hľadať iných. Liezol ťažké cesty.

Co bolo vašou úlohou na výprave v 1984 na Everest?

Prišiel za mnou Ivan Fiala, pretože potrebovali na začiatku zafixovať trasu cez ľadopád Khumbu. Dobodli sa s holandskou výpravou, že to spravíme my. Fiala stavil na mňa. Vedel, že som schopný urobiť čokoľvek, čo by nikto iný nechcel. Ale keď sme priš-



Prekonávanie trhlín v ľadopáde Khumbu si vyžadovalo aj technické pomôcky. FOTO: ARCHÍV MARIÁNA ŠAJNOHU (3)



Zoltán Demján (vľavo) a Jozef Psotka na vrchole Everestu.

deli sme, či ho máme zviazať. Vybehol do tretieho výškového tábora niekde do 8000 metrov, vyjedol zásoby, čo sme mali pripravené, a potom tam umieral. Musel som poňho poslať chlapov. Aj preto sme potom boli vyčistení, spomínal vedúci expedície František Kele.

Pochýľ sledoval vlastné záujmy. Z výpravu ho preto oficiálne vylúčili. Na Everest nevystúpil, no svoju rolu zohral v závere expedície.

Čo Demján zisťoval za dve hodiny, Psotka za šesť

Keď boli výškové tábory pripravené, vyrazil smerom na vrchol prvý tím. Jozef Just a šerpa Ang Phurba. Nepáľčan sa v piatom tábore otočil, vraj sa necíti dobre a zhoršuje sa počasie. Just sa tiež stiahol. Druhé družstvo od svojho pokusu upustilo pre ochorenie Záhoranského. Na rad prišlo tretie – v tom čase 29-ročný Zoltán Demján a 50-ročný Jozef Psotka. Aby ich šance na

úspech podporili, poslal k nim vedúci výpravu šerpu Ang Ritú.

Štrnásteho októbra prečkali noc vstane no výške 8300 metrov. Na druhý deň vyrazili na vrchol. O 15.15 všetci traja vystúpili na Everest.

Demján a Psotka sa stali prvými horolezcami z Československa a prvými Slovákmi na najvyššej hore sveta. Psotka bol dokonca v tom čase najstarší človek na Everest bez umelého kyslíka. Na vrchol sa dostali relatívne neskoro, popoludní. Hore sa zdržali len 10 minút a začali zostupovať jednoduchou cestou do Južného sedla.

Demján mal viac sil a trojica sa dohodla, že pôjde na pred a urobí stopu. Svoju čelovku nechal Psotkovi.

Demján z vrcholu zostúpil do Južného sedla relatívne rýchlo. Kým jemu to trvalo menej ako dve hodiny, Psotka bol vyčerpaný a do Južného sedla šliapať šesť hodín a prišiel tam pred polnocou. Stan, ktorí tam nechali Holanďania, bol zničený. Unavený Psotka nemal sil pokračovať a trval na tom, že tam prečka noc. Šerpa Ang Rita to nechcel riskovať a zostúpil do tretieho holandského tábora. Tu už zostupovali každý osamote, čo sa ukázalo ako chyba.

Demján bez čelovky tretí tábor nevyšiel. „Stal trochu bokom a ja som ho bez čelovky lampy minul. Na jednom mieste sa fixy zrazu končili. Šal som sa v tme pokračovať, bol som už aj dosť unavený. Myslel som si, že budem musieť bivakovať,“ vravel Demján.

Po tme však našiel pokračovanie fixných lán. O pol druhý v noci sa dostal na pokračujúci do druhého tábora. Tu sa ho ujal lekárska skupina, ktorý mu dal infúziu a Pavel Pochyľ mu varil čaj a masíroval nohy.

Meškala záchrana 3 hodiny

Ráno prišiel do dvojky aj šerpa so správou, že Psotka prečkal noc v sedle. Po tejto správe sa začala záchranná akcia. Jozef Just upustil od pokusu o vrchol, vyšiel do piateho tábora, kde prečkal noc. Na nasledujúci deň oddivuhodne pretraverzoval na

Fakty

Slováci na Evereste

- 1984 – Zoltán Demján, Jozef Psotka (zahynul pri zostupe)
- 1988 – Jozef Just (zahynul pri zostupe)
- 1998 – Peter Hámar, Vladimír Zboja, Vladimír Plušík
- 2002 – Miroslav Caban (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR)
- 2011 – Ján Čarnogurský ml.
- 2024 – Lucia Jančíková, Lenka Poláčková

* Výstup bez umelého kyslíka

Everest 1984

- Vo výprave Šagarmatha bolo 21 členov. Medzi nimi boli aj 2 lekári a 2 fítnári.
- Oficiálnym vedúcim výpravu bol František Kele.
- Vedecká časť expedície mala štyroch členov a nepôsobili pod Everestom.
- Psotka a Demján boli 16. a 17. v poradí vrcholu Everestu bez použitia umelého kyslíka.
- Z výstupu vznikol dokument Krutá výzva (1985), ktorý natočil Miloš Konečný a Milan Matis.

klasickú cestu a o jednej popoludní do výšlačky hlásil, že objavil Psotkovo telo. Keďže bol výška 6700 metrov.

Je takmer isté, že Psotka noc prečkal a na druhý deň pokračoval v zostupe. Na pokračujúci sil však zrejme urobil chybu, po ktorej nasledoval dlhý pád. Otáčka je, či zahynul na druhý deň po výstupe alebo až na tretí, keď objavili jeho telo.

K mŕtvemu horolezovi vystúpili ďalší členovia a medzi nimi aj Pochyľ, ktorý obľahdal telo. Opisoval to vo svojich spomienkach, ktoré vyšli v denníku Národná obroda po roku 1989. Tvrdil, že Psotkovo telo nebolo stuhnuté a dokázal s ním ľahko hýbať. Mal skúsenosti s tragickými udalosťami v Tatrách a vedel, že k úmrtiu prišlo relatívne neskoro.

„Ihneď sa rozprúdila debata o tom, keď sa zrútil. Odkiaľ spadol, to bolo jasné. Jediné miesto, kde sa telo mohlo za-

šepiť od žltej hliny, je pod traverzom pod Južným sedlom nad Ženevským pilierom. Tahá sa odtiaľ pás žltej zveranej horniny. A práve v tom traverze chýbali aj láná. To potvrdil aj Demján. Psotka sa teda takmer dva dni močkal medzi Južným sedlom a týmto traverzom. Aj dnes som presvedčený, že sa zrútil krátko pred tým, než ho našiel Just,“ tvrdil Pochyľ.

Paradoxne práve na Pochyľého naliehal Šajnoha o deň skôr, aby šiel Psotku hľadať. Ten to však neurobil. Vzhľadom na možnosti by bol postup klasickou cestou v ústrety Psotkovi jednoduchší ako Justov, ktorý vystupoval poľskou cestou a následne musel prejsť na normálku.

Pochyľ už na to nemohol reagovať. V roku 2000 zahynul spolu s bratom Ondřejom na zostupe z Malého kežmarského štítu.

„Bol rebel a mnohým liezol na nervy, ale mal v sebe ľudskosť. Kamaráti nikdy nepodrazili. Tých, čo si len namýšľali, že sú jeho kamaráti, v tme nechal a potom sa im vysmial. To bol aj prípad jeho nominácie do výprav. Vysmial si sólo na Everest, ale Everest bol silnejší. Keď som však potreboval pomoc, bol tam. Klobúk dolu,“ spomínal Demján na Pochyľého.

Šerpa cítil vinu

Smrť takej osobnosti, ako bol Psotka, doľahla na všetkých a otvorila viacero otázok. Prečo sa skupina pri zostupe rozdelila?

František Kele bol kritický k Demjánovi, že šiel napred. Ešte viac však vyčítal Ang Ritovi, ktorý Psotku pod Everestom v podstate opustil.

„Z Ang Ritú sa stal alkoholik, pretože cítil vinu. Myslim si, že by bivať prežil. Psotka nezamrzol a stratil rovnováhu pri prepínaní na fixných lánach, preto sa zabil. Keby tam boli všetci traja, tak by sa to nestalo,“ tvrdil Kele.

K miestu pádu sa 17. októbra vydali všetci, ktorí viedli. Obraz sprevádzali modlitby a Psotkovo telo spustili do ľadovcovej trhlíny.

V základnom tábore stáli chlapi okolo výšlačky so sklonenými hlavami a plakali,“ konštatuje kniha o výprave.

Uloženie tela v trhlíne sa nepáčilo Nepáľčanom. V tom čase mali príkaz mŕtvych znášať a podľa svojich zvyklostí spáliť v prvej dedine. Tento spôsob sa zase nepozdával Slovákom, a tak to Nepáľčanom vyhovori.

Demján: Umelo sa vyrobila úspešná výprava

Pred koncom expedície ešte vyhľadal Justa člen nepáľskej expedície, ktorá pod Everestom tiež pôsobila, a vyjadril mu uznanie. „Chcel ma spoznať a povedať mi, že Nepáľci pozorne sledovali môj výkon a vedľa, že som mohol dosiahnuť vrchol. Vysoko si vážila, že som v tejto situácii dal prednosť záchrannej akcii,“ napísal Just v liste domov.

Just stál na vrchole Everestu o štyri roky neskôr po neúspešnom výstupe. Ale rovnako ako Psotka zahynul pri zostupe z hory v silnej snehovej búrke.

Po návrate expedície sa spustilo vyšetrovanie, či v prípade Psotky nešlo o neúmyselné zabitie. Uzatvorili ho však s tým, že k pochybeniu neprišlo.

Pri 25. výročí Demján v rozhovore pre denník SME povedal, že zo spomienok je vyčistený „Everest je najvyšší kopec, ale ničím iným ma neoslovil. Priniesol mi kus slávy, ktorá je vlastne o ničom. Výprava sa skončila tým, že zahynul Jozef Psotka, a pre mňa je to neúspešná výprava. Úspešná sa z nej urobila umelo. Spomínať na oáz úspešných médií nemajú záujem. Len na takú, počas ktorej zomreli aspoň jeden človek,“ vravel Demján aj s odkazom na jeho výstup na Dhaulagiri v roku 1988.

Everest prťahoval slovenských horolezcov aj v ďalších rokoch. Na vrchol sa podarilo vystúpiť desiatim. Šiesti z nich to dokázali bez umelého kyslíka. Odohrala sa tu však aj najväčšia tragédia v histórii slovenského himálajizmu. Pri pokuse o zopakovanie Boningtonovej cesty ľahkým alpským štýlom a bez kyslíka sa v roku 1988 nevrátil ani jeden zo štvorice Dušan Beck, Peter Božák, Jozef Jančík a Jozef Jančík. Dovedna pod Everestom zahynuli šiesti slovenskí horolezci. Miloš Šebela

sám jedol, spomína člen výpravu na Everest

li, cesta cez ľadopád už bola hotová a ja som sa teda stal riadnym členom partie.

Čo ste potom mali na starosti?

Fero Kele mal pripravený zoznam, čo má byť v každom tábore. Mňa poveril, že mám na starosti, aby všetko bolo pripravené. Tak som to chystal a dve vynášky som robil aj ja. Pamätám si, ako som balil potraviny pre posledný tábor a odrezal som tenký kus slaniny. Videl to Jozef Just. Chytil sa za hlavu a hovoril: „Čo blázníš, čo bude v takej výške jesť slaninu?“ Tábor bol vo výške 8500 metrov. Viete, kto ju potom jedol? On. Keď sa vrátil, hovorí mi: „Prepáč. Keď

som tam bol, myslel som si, že sa zbláznim. Takto mi tiekli sliny.“ (Smiech.)

Dnes sa kladie dôraz na predpoveď počasia a čaká sa na okno ustáleného počasia. Sledovali ste aj vtedy predpoveď?

Nepáľčania mali veľkú výšlačku a ako členovia ministerstva vnútra každý večer dostávali predpoveď na ďalší deň. Mali dobré informácie, ale počasie vtedy nebolo také rozhodujúce. Keď sme postavili tábory a rozmiestnili sme zásoby, vyrazil prvý tím – Just a Ang Phurba. Im to nevyslo pre počasie. Potom išla druhá dvojica – Neumann, Záhoranský. Oni sa tiež otočili, tak šiel

tretí tím: Psotka s Demjánom a Ang Ritom.

Im sa podarilo vyjsť na vrchol. Prečo sa pri zostupe rozdelili? Viete prečo šiel Demján ako prvý?

Pretože bol rýchly a blížila sa tma. Dal svoju čelovku Psotkovi a odišiel sebou, že urobí stopu. Medzi sebou sa tak dohodli. Zolo bol o hodinu v sedle. Viete, kedy tam prišli Psotka s Ang Ritom? O pol dvanástej. Tak toto bol prvý vážny moment. V Južnom sedle nechali Holanďania stan, s tým sa rátalo. Ale bol zničený. Keď tam prišli Psotka s Ang Ritom, šerpa povedal: „Jdeme ďalej. Vedel, kde byvajú stany výprav, čo idú na

Lhoce. Jozef odmietol a povedal, že zostane. Tak Rita zisťoval toho tábora, ktorý bol možno o 200 výškových metrov nižšie. Demján ho predtým nenáležal, pretože nebol priamo pri fixných lánach. Netrafil k stanom a zostupoval až do pol druhý v noci. Ang Rita prečkal noc, a keď sa rozvidnelo, aj on zisťoval do kotla. Som presvedčený, že Psotka nezomrel hore v sedle. Hoci bol unavený. Myslim si, že sa nejakú zbalil, našiel niečo a prežil noc. Musel mať však omrznuté ruky a spadol niekde z fixných lán. Nedokázal sa ich pridržať.

Ako bola situácia v základnom tábore?

Ano, lebo by sa povzbudzovali a pomohli by si. Ale ja som tam nebol. Ťažko súdiť. V podobnej krízovej situácii som bol jediný raz v Hindukúši, keď sme z výšky 6800 metrov znášali Ruda Meša. Nemohol chodiť, tak sme mu šli na pomoc, inak by tam zahynul. Celý deň sme ho vtedy znášali.

Kedy ste zisťovali, že Psotka sa nevrátil?

Ihneď ráno, ako zostúpil Ang Rita do dvojky. Vtedy sme mali dohodnuté spojenie. V dvojke bol aj Pochyľ. Toho som posielal, aby šiel Psotkovi naproti. Tvrdil, že sa chystá, no hore nevyrazil.

Ako bola situácia v základnom tábore?

V základnom tábore pod Everestom som dokonca z klobás umýval plesne saponátovou vodou.

Do sveta išli dve informácie. Prvá bola: Vystúpili. No ešte sme nevedeli, kde je Psotka, tak sme hlásili Nepáľcom, že ešte zostupujeme, že počkajte. A následne išla ďalšia správa: Psotka zomrel.

Ako to vnímali doma po návrate?

Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu Janičová (37): Pred zónou smrti som sa chcela vrátiť

📅 28. 5. 2024, Zdroj: **Nový Čas - Východ**, Strany: 10, 11, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **86 490** GRP: **1,92** OTS: **0,02** AVE: **1049** EUR

...Everestu **Janíčová** (37): Pred zónou smrti som sa chcela vrátiť Rubrika: SLOVENSKO BRATISLAVA - Nebolo to ľahké! V nedeľu ráno na Deň matiek 12. mája 2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama **Lucia Janíčová** (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bájny Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom....

Pred zónou

AJ TOTO
SO SEBOU
NIESLAkyslíkovú bombu
alpskú bundu
vodu
keksíky
gély
vľajku
fotkyHmotnosť
základného
výstrojaMačky
800 gTopánky
3 kgJej kombinéza nebola
ľahká, no v extrémnych
podmienkach jej dožičila
dostatok komfortu.

Ako sa chodí na WC pod Mount Everestom

7 Koľko a akých tréningov ste museli absolvovať?

- Jeden recept nie je, pretože každé telo je iné. Keďže som lezkyňa a horolezkyňa, mala som niekoľkoročné technické skúsenosti a tie som nemusela doháňať. Naopak, musela som sa načas vzdať technického lezenia, aby som zapracovala

na kardio a svalovej hmote, ktorú som potrebovala zlepšiť. Niekoľkokrát do týždňa som mala tréningy. V pondelky, utorok a cez víkendy, keď som mala dvoj- až trojfázové tréningy.

7 Ako sa dodržiava hygiena v horách a medzi mužmi?

- V tých nižších táboroch to nie je problém, je tam sud,

do ktorého sa všetko hádže. Tam má človek aspoň súkromie v stane. Možno to nie je nič nádherné, ale od tretieho tábora sa to mení. Mala som na výber, buď si obliecť výstroj a vyjsť von, prejsť po zime, alebo akceptovať to, že spravím potrebu pred chlapcami, ale tí sa na mňa nepozerali

(smiech). Ale tam sa to akceptuje. Muž či žena, tam je to jedno. Ide o základnú ľudskú potrebu.

7 Máte nejaký odkaz ľudom, ako dosiahnuť svoj cieľ?

- Je potrebné si ho najprv vysnívať s tým, že musí byť aspoň trochu realistický. Treba si ho rozkúskovať a

postupom času sa dostať k tomu najvyššiemu. Netreba byť naivný, že sa všetko dá spraviť lusknutím prsta. Treba si položiť otázku, ako sa k nemu dostanem. A čo musím urobiť pre to, aby sa mi podarili veci v živote. Potom sa začne všetko spájať a vzniknú krásne puzzle.

Autor: gh | Foto: han

BRATISLAVA - Nebolo to ľahké! V nedeľu ráno na Deň matiek 12. mája 2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama Lucía Janičová (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bája Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom. Išla v skupine vyše 20 horolezcov a šerpov. Medzi nimi bol aj Kami Rita (54), ktorý tam vyšiel už 30-krát, čím prekonal vlastný svetový rekord. Lucía Novému Času prezradila detaily náročnej cesty.

Okrem nadmorskej výšky sa musela Lucía popasovať s viacerými prekážkami. Išla medzi prvými po tíme šerpov, ktorí fixovali cestu, a musela si dávať pozor na každý krok. Počas výstupu sa navyše začal dvíhať vietor až na takmer maximálnu akceptovateľnú rýchlosť. Tesne pod vrcholom, okolo Hillaryho schodu preto začala zvažovať, či pokračovať. „Ak to bude príliš nebezpečné, otočím sa,“ povedala si vtedy Lucía. Napokon však dosiahli zónu smrti, kde im približne

v -35 °C zamrzli baterky na vybavení. „Dokonca mi zmrzla prevarená voda, ktorú som mala v kombinéze,“ opísala podmienky, aké tam panovali.

Mítvoľy neboli najhoršie

Za mentálne najťažší úsek považuje Hillaryho schod. Ide takmer o vertikálnu skalnú stenu s výškou okolo 12 metrov, ktorá sa nachádzala blízko špičky Mount Everestu vo výške približne 8 790 m n. m. „Prejsť ho nie je až také náročné, len ma znepokojila myšlienka, čo sa

V tábore vychádzala
zo stanu minimálne.

Mt. Everestu Janičová (37):

smrti som sa chcela vrátiť

stane, ak sa šmyknem. Pod ním som videla telo zamrznutého horolezca," podotkla Lucia. Za jeden z tých nebezpečnejších úsekov považuje aj odpojený serak (blok ľadovcového ľadu) pri zlaňovaní z hory či čiastočné prepadnutia sa do priehlbín, ktoré číhali takmer na každom kroku. Veľký rešpekt mala aj z ľadopádu Khumbu s mnohými rebrikmi a hlbokými trhlinami. „Výstup bol síce nároč-

ný, ale o to viac som si užívala všetko, čo mi hora ponúkla - neskutočné výhľady, prírodu, ticho a pokoj," priznala. Napriek obrázkom preplneného Everestu mala šťastie a zdolala ho bez veľkých davov. „Prekvapilo ma, že sa neotvorilo nebo. Skutočnú emóciu som cítila, keď som dvihla foto mojej dcéry Adélky a bola tam so mnou," usmiala sa Lucia s tým, že na špičke strechy sveta strávila asi 10 minút. „Mám dcéru a rodinu, ktorá ma potrebuje. Výstup bez kyslíka je príliš rizikový a horolezci, ktorí sa šťastne dostanú na vrchol a späť do základného tábora, majú neraz zdravotné následky," vysvetlila v Bratislave dôvody, prečo mala od zóny smrti nasadený kyslík.

Na vrchole bola len 10 minút, no zvečnila sa s fotkou milovanej dcéry.



NAJLEPŠIE
VIDEÁ
NA CAS.SK



Cesta na vrchol

- 12. apríla 2024 - priletela do Káthmandu, hlavného mesta Nepálu
- 21. apríla 2024 - prišla do základného tábora vo výške 5 364 m n. m.
- 11. mája 2024 - výstup na vrchol sa začal o 22.30 hod. miestneho času
- 12. mája 2024 - dosiahla vrchol Everestu o 7.25 hod. miestneho času
- Ľla južnou trasou z Nepálu.
- Výstup absolvovala s podporou umelého kyslíka.



Po návrate domov sa zvitla s dcérkou Adélkou (9) a mamou.

inzercia

poľovníctvo & rybníctvo
www.zdobych.sk
AKO SME LOVILI SUMAR ULOVKOV ZO ZVÁZOVÝCH VOD
NA ZDRAVIE RYBI TIPY Z PRÍRODNEJ LÉKARNE
VEĽKÉ DRÁVCE? ZACNITE SEZONU NA DUNAJI
ÚDRŽBA ZBRANE ABY DĽHO SLUŽILA
PRVÉ KRÔČIKY
STRATEGIA PREŽITIA MLAĐAT V NAŠEJ PRÍRODE

+ Veľká letná súťaž!
Hrajte o skvelé ceny

Práve v predaji

poľovníctvo & rybníctvo

**Zúri vojna slovenských horolezkýň?! **

📅 4. 6. 2024, Zdroj: **Nový Čas - Východ**, Strany: 8, 9, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Nový Čas - Stred**
Dosah: 267 840 GRP: 5,95 OTS: 0,06 AVE: 2129 EUR

...Lenka Poláčko vá (35) a **Lucia Janičová** (37) Obe vyšli na Mount Everest • Lenkin manžel opisuje špinavé praktiky konkurencie
SLOVENSKO - Vojna medzi horolezkyňami? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska Lenka Poláčková (35) a **Lucia Janičová** (37)
vystúpili na najvyššiu horu sveta Mount Everest....

8 | SLOVENSKO

4. 6. 2024 WWW.ES.SK

Na vrchol sa
dostala bez kyslíka.Lenka
Poláčková

Lenka Poláčková (35)

Zúri vojna

Obe vyšli na Mount Everest

Autor: gh | Foto: insta/jp.anc

SLOVENSKO - Vojna medzi horolezkyni? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska Lenka Poláčková (35) a Lucia Janičová (37) vystúpili na najvyššiu horu sveta Mount Everest. Janičová ako prvá s kyslíkom a o pár dní Poláčková bez tejto podpory. Podľa statusu Lenkinho manžela Jána však medzi oboma tábormi panujú napätá vzťahy. Čo všetko konkurentom vyčíta?

Lenkin manžel Ján Poláček vo svojom statuse na sociálnej sieti najprv vyzdvihol spoločnosť Alpinist Climber Expeditions, s ktorou išli na vrchol oni. „Seriózna lezecká spoločnosť, skvelé osvedčené výsledky, vedenie jeden na jedného,“ uviedol Ján s tým, že mu trvalo týždne, kým vychladol, aby napísal to, čo sa im stalo s druhou spoločnosťou

Seven Summit Treks, ktorá tiež zabezpečuje výstupy.

Krádeže, pivo a moč?

Summit Treks organizovala aj výstup Lucie Janičovej. „Počul som o vašich slabých štandardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu. Po našej rotácii na C3 a C4 sme 9. mája opustili naše dva stany v C3. Chápem, že niekomu môžu chýbať stany a potrebuje si rýchlo zdieľnuť, no to, čo ste urobili, je neprijateľné,“ rozhor-

Manžel Lenky Ján Poláček sa tvrdo
obul do druhého tímu, s ktorým
šla Lucia Janičová.

„Námorníci“ opravujú škody po zemetrasení!

V postihnutých obciach nájde prácu 92 nezamestnaných

Maľujem
a búram

Marek Gorof (33)
- Maľujem, pomáham pri stavbárskych prácach, murujem, búram. Môžem robiť takmer každú manuálnu prácu.

Prenášam
nábytok

Mikuláš Janičo (32)
- Som veľmi spokojný. Robím to, čím ma poveria, či už je to prenášanie nábytku, alebo maľovanie. Lepšiu robotu by som našiel len ťažko.

Upratujem
a umývam

Kristína Anna Janičová (20)
- Po škole som si ťažko hľadala robotu. Posielala som životoписы aj žiadosti, ale neúspešne. Som rada, že ma vzali do Kvakoviec. Upratujem, umývam a pomáham, ako treba.



Autor: nov | Foto: autor, anc

KVAKOVCE - V oblasti postihnutej vlnou zemetrasenia si výrazne pomôžu. Na odstraňovaní následkov živelného pohromy, ktorá vlni zasiahla množstvo obcí najmä na severovýchode Slovenska, umožnili pomáhať aj nezamestnaným. V obci Kvakovce (okr. Vranov nad Topľou) nastúpili do roboty vo včasných námorníckych pásikovaných tričkách. Zarábia približne do 800 € v čistom.

Nápad privítali obce, lebo získajú pracovnú silu, ktorú by si inak nemohli dovoliť zaplatiť, a tiež ľudia, ktorí boli bez práce. „Doteraz bolo, alebo bude v rámci humanitárnej pomoci pre obce postihnuté týmto nešťastím vyplatených 3,1 milióna eur. K tomu pribudne ešte suma 1 milión eur na nákup materiálu, ktorý pomôže pri odstraňovaní následkov,“ uviedol minister práce, sociálnych vecí a rodiny Erik Tomáš. Podľa neho v rámci pomoci už pracuje 67 niekdaj-

ších nezamestnaných. „V II. fáze, od 1. júna, vyšleme do 32 obcí spolu 92 nezamestnaných. Z nich 54 budú robiť pomocné práce, ale novinkou je, že 38 pracovníkov budú tvoriť odborní pracovníci - murári, obkladači, tesári a podobne,“ vysvetlil minister, podľa

Aj takto dopadli niektoré
domy na východe po zemetrasení.

ktorého štát uhradí 90 % z minimálnej mzdy a zvyšné peniaze doplatia obce.

Program bude bežať do konca roka. „V našej obci Kvakovce (okr. Vranov nad Topľou) doteraz robilo 6 nezamestnaných, teraz k nim pribudnú ďalší dvaja. Pracujú na obecnom úrade, kde boli popraskané steny. Dovážali sme stavebný materiál pre 27 domácností, ktoré mali poškodené domy. Pracovali aj na kostoliku pri Domaši a pomáhali aj na lodi, ktorá sa počas zemetrasenia odtrhla,“ pripomenul starosta Kvakoviec Radovan Kapraľ. „Som rada, že ma vzali do Kvakoviec. Upratujem, umývam a pomáham, ako treba,“ prezradila Kristína Anna (20). Marek (33) zase maľuje, muruje či búra. „Môžem robiť takmer každú manuálnu prácu,“ dodal.

a Lucia Janičová (37)

slovenských horolezkýň?!

Lenkin manžel opisuje špinavé praktiky konkurencie



Takúto spúšť mal podľa Lenkinho manžela nechať v stane tím Lucie.

čuje sa Ján. Podľa neho nie je problém oznámiť niekomu cez vysielaciu, že bude používať jeho stany či veci.

„Ale kradnúť naše karimatky, termosky a jedlo a nechať všade odpadky je nehoráz-

V stane mala konkurenčná výprava nechať aj moč vo fľaši.

tam nemuseli nechať vetrovku ako podpis,“ doplnil Ján, ktorý sa rozčúľil aj preto, že

sa spoločnosť opovažuje predstierať, že v Himalájach pozitívne ovplyvňuje svoj takzvaný odpadkový manažment. „Ak nemáte zdroje na to, aby ste bezpečne priviedli ľudí k vrcholu, nechváľte sa tým, že ste ich tam vytlačili dvadsať,“ hovorí Ján a tiež poukazuje na to, že spoločnosť nezvládla bezpečnosť výstupu: „Ako je možné, že jeden z členov vášho tímu pustil kyslíkovú fľašu, udrel jedného z našich šerpov a takmer ho zabil?“ pýta sa Poláček.

Nový Čas požiadal o reakciu aj spoločnosť zastupujúcu Luciu Janičovú, ale do uzávierky sa nevyjadřila.



Lucia zdolala veľhoru s kyslíkovou bombou.

NOVÝ CAS TIP OD VÁS
tip@novycas.sk
0918 620 001



inzercia

ČASOPIS S DOBRÝM VKUSOM

Práve
v predaji!



Veľa fotiek a videí
zo šoubiznisu
www.sarm.sk



Nenechajte si ujsť novinky a sledujte nás

NM 2403103

Zmierenie Slovieniek z Mount Everestu?! [↗](#)

📅 5. 6. 2024, Zdroj: **Nový Čas - Východ**, Strana: 8, Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny, Ďalšie zdroje: Nový Čas - Bratislava, Nový Čas - Stred, Nový Čas - Západ

Dosah: 558 000 GRP: 12,40 OTS: 0,12 AVE: 4506 EUR

...Horolezkyne Lenka (35) a **Lucia** (37) Po tvrdej kritike prišli slová ľútosti a náznak obratu SLOVENSKO - Prečo spolu nekomunikujú?
Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska pokorili najvyššiu horu sveta Mount Everest. **Lucia Janičová** (37) vyšla ako prvá s kyslíkom,
Lenka Poláčková (35) to zvládla bez tejto podpory....

8 | SLOVENSKO
5.6.2024

Horolezkyne Lenka (35) a Lucia (37)

Lenka zdolala
strechu sveta
bez kyslíka.Lucia sa dostala
na najvyššiu horu
ako prvá Slovenka
s pomocou kyslíka.Honza ukázal fľašu moču
a neporiadok v stane.Zmierenie Sloveniek
z Mount Everestu?!

Po tvrdej kritike prišli slová ľútosti a náznakov obratu

Autor: ghi Foto: iip, ane

SLOVENSKO - Prečo spolu nekomunikujú? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska pokorili najvyššiu horu sveta Mount Everest. Lucia Janičová (37) vyšla ako prvá s kyslíkom, Lenka Poláčková (35) to zvládla bez tejto podpory. Podľa statusu Lenkinho manžela Jána sa však spoločnosť, s ktorou sa na vrchol dostala Lucia, nešťítí používať rôzne špinavé praktiky a doplatili na ne tiež. Čo na to Lucia?

Lenkin manžel Ján Poláček vo svojom pondelňajšom statuse očienil medzinárodný tím, s ktorým išla na vrchol Everestu Lucia. „Seven Summit Treks, počul som o vašich slabých štandardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu. Chápem, že niekomu môžu chýbať stany a potrebuje si rýchlo zdriemnuť, no to, čo ste urobili, je neprijateľné. Kradnúť naše kari-

matky, termosky a jedlo a nechať všade odpadky, je nehoráznosť. Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? Okrem svedkov, ktorí nám nahlásili vinníka, ste tam nemuseli nechať svoju vetrovku ako podpis,“ uviedol Ján. Poukázal, že spoločnosť nevládla ani bezpečnosť výstupu: „Ako je možné, že jeden z členov vášho tímu pustil kyslíkovú fľašu, udrhel jed-

ného z našich šerpov a takmer ho zabil?“ Nový Čas pár s dopĺňajúcimi otázkami oslovil aj prostredníctvom ich sponzora, no do uzávierky neodpovedali. Kontaktovali sme tiež agentúru Seven Summit Treks, ani tá sa do uzávierky k medializovaným obvineniam nevyjadřila.

Lucia na rozdiel od manžela rivalky s nami komunikovala a poskytla svoje komplexné objasnenie celého problému. Skutočne je medzi ňou a Lenkou nevraživosť? O tom, ako sa veci majú, svedčí aj to, že pred výstupom na Everest Lenke prostredníctvom správy na instagrame zaželela veľa šťastia. „Ahoj, Lenka, aj ku

mne sa už dostala správa, že budeš na Evereste túto sezónu. Len by som ti rada napísala, že som užasnutá, že ideš bez kyslíka, to je obrovský výkon. Určite si tie naše cesty pekne pretrpíme každá po svojom. No verím, že odmena bude nám obojom stáť za to. Držím palce,“ napísala jej.

Osobne sa obe horolezkyne nikdy nestretli. „Úspech každej ženy aj muža pri ich ceste nahor je pre mňa dôležitý. To bolo aj cieľom mojej expedície. Povzbudil Slovákov a Slovenky, aby zdolávali svoje vlastné everesty,“ uviedla Lucia, ktorá kontaktovala oficiálne nepálske authority

aj expedičnú agentúru, aby predišli incidentom opísaným manželom Lenky. „Takéto správanie v horách nemá miesto a odsudzujem ho. Je mi to ľudsky ľúto. Mrzí ma, že to vrhá zlé svetlo na celú medzinárodnú horolezeckú skupinu, ktorej som bola súčasťou. Agentúru Seven Summit Treks som si vybrala pre jej dobré meno a na základe referencií,“ uzavrela Lucia. Na jej slová napokon zareagoval aj Ján Poláček: „Síce si úplne nedokážem predstaviť, ako sa teraz do toho nepálska polícia a úrady opú, ale ako gesto to beriem,“ napísal na sociálnej sieti s dávkou rezervovanosti.

VEČER V ZNAMENÍ ŽENSKÉHO ODHODLANIA

📅 6. 12. 2024, Zdroj: **Forbes (SK)**, Strany: 288, 289, Vydavateľ: Barecz & Conrad Media s.r.o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 44 000 GRP: 0,98 OTS: 0,01 AVE: 9439 EUR

...Speváča Dara Rolins pokrstila špeciál Forbes Woman spolu so šéfredaktorkou Forbesu **Luciou** Okšovou a vedúcou editorkou čísla Martinou Havranovou. Večer spestril aj krátky koncert speváka Adama Pavlovčina alias Adonxsa. Bodkou za diskusiami o ženskom odhodlaní bolo vystúpenie Red Cat Cabaret....

288

Podujatie

VEČER V ZNAMENÍ ŽENSKÉHO ODHODLANIA

Na stánkoch je už dostupné druhé vydanie špeciálu Forbes Woman. Tvárou obálky a zároveň krstnou mamou čísla je speváčka Dara Rolins, ktorá počas podujatia Forbes Woman Cocktail Party magazínu zažela: „Nech sa dobre predáva!“ V piatok 22. novembra sa bratislavský hotel Sheraton stal miestom stretnutia takmer dvoch stoviek inšpiratívnych žien.



Karolína Bosáková je spoluzakladateľkou nadácie Happy Hearts, ktorá stavia školy v miestach postihnutých prírodnými katastrofami.



Profesorka Mária Bielíková patrí k najvýznamnejším osobnostiam v sektore IT na Slovensku. Hovorila aj o budúcnosti odvetvia.

Partneri

natuint
COSMETICS

Inca Collager

EY
Building a better
working world

BWO
BIOLOGICAL
WORKING OIL

**CONCEPT
CLINIC**

SHERON
SINCE 1992

TOISON
HANDCRAFTED GIN

FORBES SLOVENSKO
FOTO: MARIEK MUDRA

FORBES.SK

DECEMBER 2024



Speváča Dara Rolins pokrstila špeciál Forbes Woman spolu so šéfredaktorkou Forbesu Luciou Okšovou a vedúcou editorkou Čísla Martinou Havranovou.



Večer speštril aj krátky koncert speváka Adama Pavlovčina alias Adonxsa.

289



Bodkou za diskusiami o ženskom odhodlaní bolo vystúpenie Red Cat Cabaret.



Lucia Janičová vyšla ako prvá Slovenka na Everest a počas rozhovoru opísala najťažšie momenty, s ktorými musela bojovať počas svojho výstupu.



Okrem inšpiratívnych rozhovorov na pódiu si mohli účastníci užít aj množstvo sprievodných akcií.



Koktejl party by sa neobišla bez drinkov. V ponuke boli klasiky ako Gin Tonic ale aj odvážnejšie kombinácie so zázvorovicou.

DECEMBER 2024

FORBES.SK

LEA DUBAJ Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi mi vždy robí radosť

📅 2. 9. 2024, Zdroj: **Break**, Strany: 27, 28, Vydavateľ: PUBLISHING HOUSE, a.s., Autor: Juraj Vnuk, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 49 000 GRP: 1,09 OTS: 0,01 AVE: 4199 EUR

...Pracovala som aj s prvou Slovenkou, ktorá vyšla na Everest, **Luciou Janičovou**, ako aj so (zahraničnými) športovcami z mnohých ďalších odvetví ako triatlon, ironman, box a podobne. Bola som hlavnou maskérkou aj na sponzorskej reklame na zimné olympijské hry v roku 2018 pre obrovského celosvetového giganta. Samostatná kategória sú zimné športy....

rozhovor

Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi mi vždy robí radosť

Za opomien svetových hviezd si neraz skrývajú záverečné detaily, ktoré pri vzájomnej súhre neraz odzrkľujú mená krásnych vecí. To je aj prípad vizážistky pod menom Lea Dubaj, pričom táto nenápadná hviezdica plní sny svojim klientom na poskakaní už takmer dvadsať rokov.

Mediabor Slovakia 2024, Martina Trnava, Peter Chovanec



LEA DUBAJ

rozhovor

nápružnejšie meno za ostatné roky je Petra Vrhová. S ňou som mala možnosť robiť nacať veľké projekty, ktoré aj menej toho dajú profesie veľa. Tie natáčania a fotenia prebehali veľmi ľahko, pretože Petra je veľká profesionálka a je nekontrolovateľne disciplinovaná. Má málo veľkých odov v prvom rade ako žena, potom ako športovca. Mohla povedať, že všetko sa vždy spracuje veľmi ľahko, ale, pokúsme sa navzájom vyliarkovať, sú všetky veľmi pozitívne a výborne naložené a oni to niekedy dost pomôže, keď sa číta pred objektom so usmernením a v dobrej náladě. Liebime športovcov, konkrétne športovcov, je o nich špecifické, keď si možno niekedy v prvom momente predhádajú. Máte pred sebou športovca, vidíte ho v televízii a v novinových článkoch a jeho napríklad napríklad premeniť, ktorým je šport. Neviete ho náhodou s úpravou vlasmi. Tá hranica pri nich je veľmi tenká – pri komerčných projektoch je veľmi dôležité, aby daná osoba zovrela čo najprírodnejšie, no upravená a pekná. Tam je potrebný zmysel hranice a mať málo skúsenosti, pretože hociže čas čiaru môže pôsobiť rušivo, už to nebudete ten športovec, ktorého každý pozná. Život mi priniesol aj (u) nekonečnou spoluprácu s nemeritou značkou športovního oblečenia a ten pocit, že niekto k vám prejavil náklonnosť, porozumenie a hlavne spokojnosť s vašou prácou, že si vás zavolať opätovne, je pre mňa najvyššia možná odplata a zadobrotovanie v tejto sfére.

Ste multifunkčná – matka troch detí, ovládajte 5 svetových jazykov a do toho ste vizážistka. Dá sa to vo všeobecnosti? Toto odzrkľuje dost často, pretože tých aktivít je tam niekoľko viac. Jedno, čo mi ide celkom dobre, je time management a plánovanie. Čas všetko je to podľa mňa hlavne o tom, ako si dokážeme naplánovať (všet) čas, využívať si všetky možné možnosti, ktoré by mohli vzniknúť a mať na ne dopredu nadviazaný nábeh. Máme tri krásne deti, ktoré keď vidia niejakú bilboardu alebo reklamu, na ktorú som pracovala, tak sú na svoju mamu pyšní. Popri športových, pohľadových a práci som si umiela ešte druhú výzvu – manželstvo a marketing. Na skutočnosť musím priznať, že je to čisto veľmi náročná – hlavne skúbiť, aby sme všetci v rodine mali naplnené naše túžby, konštruktívne, tréningy, ale neustaviť si to predtým, než veľkou dňom zohľadníme náležitú rodinu a priateľov, ktorí majú ochotu pomôcť. Byť matkou, ktorá má nenaplnené túžby, ktorá je doma nerušená, ktorá ponúka deťom obraz vyhovujúceho človeka, ktorý akúsi nuda v živote, je pre mňa smutná kombinácia. Ten koloběžník treba kompenzovať aj krátkodobými oddechmi, aby bol človek v psychologickej rovnováhe – pre mňa sú to určite koncerty, dobrá kniha a ľudské masáže. Chcem, aby boli moje deti na mňa pyšní a hrdí, aby som im bola istým vzorom v živote. Aby chápali, že aj

keď im nikto nebude veriť v ich sny, tak reprezentujú bojovať a pôsobiť ďalej.

V čom je najväčšie ťažko vašej práce?

Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi. Spoločne sa dopracovať k výsledku, s ktorým bude klient spokojný. Pre mňa je najväčšie ťažko v tom, že to nie je monotónna práca, ale každým dňom pred nejakou novou výzvou. Za každú kampaniu stojí niekto kreatívny myšlienka. Keď sa všetky zložky spoja, majú spoločný cieľ a každý sa snaží spracovať svoju prácu čo najlepšie – či už ide o kameramanov, režisérov, zvukárov alebo fotografu. Každá z týchto profesií dáva svoju svoju skúsenosť a vďaka, zakaždým sa snažia zlepšiť sa a to mi pripadá ako jedinečná sila, kde sa môže takto dokázať šport. Profesionálne výsledky potrebujú profesionálne postupy a harmonickú spoluprácu medzi fotografami alebo režisérmi. Je nanešťastie, že ste zohľadní tým a svoju prácu vyvíjate niečo v kvalitných výsledkoch – rozumiete si na práci, neobľúbiť tam napríklad atmosféru, nervozitu, dokonca si viete povedať veľa už len pohľadom. V takejto pracovnej bubline sa viete cítiť skutočne doocenení. Napríklad superdovolať reťaz veľkých komerčných projektov s fotografami svetového formátu vám dá skutočné pocity, že vaša práca je dôležitá a nezastane do nej bez konzultácie s vami. Pre mňa je vďaka ľuďom, keď cítim od iných rešpekt k môjmu povolaniu.



Vždy vás to lákalo byť smerom vizážistky? Čím ste chceli byť napríklad v mladosti?

Mám staršieho brata a sestru, ktorí mali veľa estetického citu a určite ma k umeniu ako takému vždy lákalo, ale ja, no boli mi vždy veľké veľké výzvy, že toto cestu určite vyplývajú. Ja som nedokázala ani vyfotografovať bez toho, aby som to nakoniec od nervu neručovala. Život, životné situácie a rôzne ďalšie prekážky ma naučili trpezlivosť a pokore. Niekedy som si nepamätala, že toto je práca, ktorá ma bude naplňovať a prinášať mi skutočnú radosť. Vyrastala som v rodine, kde každý ovládol jazyk. Čudzie jazyky ma sprevádzali od detstva, vystupovala som prekladateľkou a tlmočnicou, no vždy ma zaujímal protiklad, čo je som sa videla v pozícií, kde by som aj mala pracovať, napríklad ako vizážistka. Milujem čítanie, ale tam pocit vidieť za dňom na Slovensko je vždy v mňa veľmi silný. A keď človek pochopí tú náročnosť povolania v diplomácii, tak niekde som túžba stať sa aspoň komerčným konzultantom.

Počiatky vašej práce boli v roku 2006, pretože ste sa rozhodli byť vizážistkou. Čím ste chceli byť napríklad v mladosti?

Po skončení bulharského gymnázia (vremám ľudské kultúrne korene) ma ako 19-ročnú naprával na VŠMÚ. Lákala ma v tom čase odlišná divadelná manažment, keďže som celú detskú strážila v divadelnej škole Ludus. Iná alternatíva vtedy pre mňa neprechádzala do úvahy, a tak mamina prišla s nápadom, nech idem ešte na jednu strednú školu, kde budem dva roky postupne študovať ako vizážistka a kozmetička. Po roku štúdia prišla prvá pracovná ponuka. Bol to videoklip, ktorý sa natáčal na film (druhý digitálny), čo bolo o videoklip na tie pomery v veľkom nespočet. Po ňom ma začala daná produkcia volať na reklamy. V tom čase bolo úplne bežné, že hlavná maskérka mala svoju asistentku. Tak som fungovala niekoľko rokov. Vlastne celú vysokú školu. S rokmi a príchodom ďalšej práce sa tá situácia zmenila. Bol projekt, kde som bola hlavnou maskérkou, ja, a mala som možnosť kreatívne vstupovať do celkového obrazu diela. Mala som možnosť vytvoriť celý makeup manuál na Vienna Fashion Week. Prehľadku pre slovenskú módnu školu – čo znamená, že celý tím vizážistov kopíruje vašu prácu na každej jednej modelke, ktorá prejde po móde. Tento rok som mala to šťastie stráviť poslednú dva týždne na americkom filme, ktorého vizážistka sa takto na Slovensko. Maskérsky tím bol medzinárodný, po celý čas tam bola len jedna Slovenka a na to záverečné etapu natáčania sme už boli dve, pretože si ma vybadala hlavná vizážistka tohto oddeľu. Každá vizážistka má svoje podkultúry, rovnako je to aj v lóži a ja som sa skutočne našla v tej reklamnej sfére. Je to obľad,

ktorá ma naplňa a dodáva mi energiu. Čo má zmysel ako paradox, keďže niekedy trvá pracovný deň aj vyleť si hodinu. Mne to prináša skutočnú radosť – vytvárať niečo kreatívne a vidieť po nejakom čase výsledok. Ak by som mala byť konkrétnejšia, tak je to za posledné roky reklamná fotografia. Tá síce daného okamihu zachytáva na fotografiu je dosť výkuktu čarovná a celá tá atmosféra pri fotení ma naplňuje čistou.

Spolupracujete so širokou paletou športných hviezd zo slovenskej sceny. Môžete prezradiť nejakú konkrétnu meno a ako sa vám s nimi pracuje?

Športovcov viďujeme veľmi často v rôznych komerčných formách, viďujeme ide o športových projekty. Mala som skutočne tú česť od samého môjho pracovného začiatku spolupracovať s tou najvyššou športovou lípkou, napríklad s hokejistami ako Pavol Demitra, Marián Gáborík, Marián Hossa, Marcel Hossa, s mapstrom sveta v cyklistike Petrom Sagomom, s veľkým národným futbalovým tímom, ktorý sa niekoľkokrát za tie roky gomeril – od Mareka Hamšíka, Martina Dúbravku cez Petra Pekarika, Juraja Kucku až po Roberta Maku a Vladimíra Weissu atď. Pracovala som na projektoch s olympijskými športovcami zo slovenského kanoeistického zväzu – Elenou Kaliskú, Eliškou Mintalovou, Janou Dukušovou, Michalom Martinkom, Jakubom Grigom, Matejom Belušom atď. Pracovala som aj s prvou Slovenkou, ktorá vyletla na Everest, Luciou Janíkovou, ako aj so šachovými športovcami z mnohých ďalších odvetví ako triatlon, inline, box a podobne. Bola som hlavnou maskérkou aj na športovej reklame na zimnej olympiáde hry v roku 2018 pre obrovského odvetveného giganta viď zimný šport. Spolupracovala som s lyžiariku Viktoriou Zuzulovou, Martinou Dubovskou, Adamom Zampom, Bilkou Ševčíkovou, avšak



Aké sú vaše pracovné vize do konca roka 2024?

S pokorou pripomám, že mi život v tejto sfére prebieha. Napríklad vlna je momentálne dokončenie PhD. štúdia (smiech).

Sme pánsky časopis, tak je namieste

našim časom, aby sme mali aj mužských klientov, aby vyzerali ešte lepšie napríklad na obrazoch. Ako sa vám pracuje s mužmi, keď ich porovnáte so ženami?

Paradoxne keď sa naštým zamyšľam, tak možno mužská populácia prejavuje aj v tomto ohľade. Stála som pri veľkom množstve rôznych komerčných kampaní, napríklad politických – prezidentských, parlamentných, komunálnych, kde je jednoducho prevažne mužské. Je to niekedy aj očarujúce, ako majú pred tým celým niektorí muži ovocí. Samozrejme, si uvedomím, že zvyknúť na vizáž. Tí, čo nie sú, tak pravidelne požívajú opoždiť sa vtedy o tom, aký makeup dostanú, aké odetie, aké oblečenie a podobne. Každý ich ubožáčikom, že odídu v rovnakom stave, v akom prišli, že im to dám jednoduchou dole a nikto si to z ich okolia ani nevšímne. Ja som rozumím, že to nie je ich bežná každodenná práca, preto majú určité obavy. Základná vec je, v akom stave je glef. Väčšina mužov totiž nepoužíva ani len krém na tvár. V darom okamihu nie ste ani kozmetička, ani dermatológ a ide vám čas. V reklame (ako aj inde) sú čas peniaze, no vy čas nemáte. Ako pri športovcoch, aj vizáž mužov má nejaké zásady. Musí to vyzerat prirodzene, avšak často treba doľadiť a vyvinúť neškodnosť, pretože v komerčnom dobeľu tá glef má vyzerat prirodzene. Čas nie je to len o prepustovaní, aby sa človek neobľad. Ak niekto príde z golfovej dovolenky a má celú tvár opálenú škramťákmi, tak je potrebné to dorovnať. Ak niekto nemá obočie, skutočne je potrebné ho tam veľmi jemne dorovnať, pretože človek len obočie jednoduchou nevyzná prirodzene. Ak niekto vierať červenej vlny, treba to takto dorovnať preľutkou. Základom je vytvoriť čo najprírodnejší vzhľad. Minchodaj čím, ako mi muž neveria pri tom, čo robím. Avšak keď sa uvidia po pár záberoch, opadne to z nich a sú smiechovo vďační, pretože vidia zmysel mojej práce. Potom už idú ľahko o tom, že veď to netreba ani reťufovať (pri fotografe – trend ostatných rokov je skutočne taký, aby tie reťuše boli čo najmenšie). Muli sú v tejto sfére (nepríjavnosť) o dosť zdĺhavší než ženy, väčšinou len v týchto častiach, čo bude nasledovať. Snažím sa ten stres minimalizovať a tak, zúčastniť vypravdávam, čo robím a čo robím budem. Prípadne sa kým vyhovuje opýtam, či s tým súhlasia, čo bude nasledovať (napríklad úprava obočie), a ešte sa mi nedať, aby povedali nie. Teda po odličení sa vždy upíjam, že im môžem dať ešte glefový krém na tvár, a to tak polovica opýtanych sľubne odmietne. Čo ma vskúderá ale



prekvapilo, bolo, že mali majú celkom prehľad v kvalitných komerčných značkách.

Myslíte si, že slovenská verejnosť vie doceniť vašu prácu dostatočne či si ešte musíme na to nejaký ten čas počkať?

Na Slovensku máme v tejto oblasti veľa lákavých ľudí, ale náhne docenenie práce to ešte asi úplne nie je. Tí, čo do toho nevidia, majú obraz, že niečo hodinku-dve urobilo, a potom vám padá. Realita vyzerá tak, že po tom, čo niekto pripraví, sa začína veľmi náhne ďalšie čarí praca. Pretože na každý záber, na každú cvaknutú musí byť daný človek perfektne pripravený – musite byť pri ňom a musieť dávať pozor, či je všetko tak, ako má byť. Najväčšie by som dopriala takúto povzbudku, aby bol docenený vlnak ten čas, ktorý danému projektu venujete.

Čo by ste odkázali čitateľom časopisu BIK AK, ak by ste ponúkali na mesiac september?

Ak môžem, chodím darovať krv. Len to bolo určité v tejto oblasti náročné. Človek nikdy nevie, kedy ja sám bude potrebný. Som dňom ľahšieho gladiátor a ten pocit neustály pomoci je na nezaplatenie, najmä ak vám príde esumenka, že vaša krv zachránila ľudský život. ☐

KTO JE LEA DUBAJ [36]?

Rodné mesto: Bratislava
Rodný stá: vlna
Výzvala: vizážistka
Pracovné obšer: máte si sami, marketingovú manažérku, kozmetičku a dňomčku
Časovlný: v nedeľu
Obľúbené jedlo: ľad a čerstvý pečivo
Pracovný vzor: kreatívny ľud v mojom okolí
Dobrá kniha: Ak niečo skutočne chcem, celý svet sa spojí, aby si to došiel? – Paolo Coelho
Typická vlnosť: dňomčku plánovanie a time management, konštruktívne premeny na reality

OBSAH

📅 16. 7. 2024, Zdroj: **Exclusive**, Strana: 3, Vydavateľ: **EXCLUSIVE PLUS MEDIA, s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 40 000 GRP: 0,89 OTS: 0,01 AVE: 3241 EUR

...86 **LUCIA JANIČOVÁ** zdolala Everest, chystá sa pokoriť aj Korunu Zeme 90 EURO 2024 Čínske peniaze nesmrdia.....

OBSAH



24



44



20



72



76



46



70

14

KRISTINA MEČKO

Na pohľad nežné žieňa,
no srdcom rockerka

20

NAJPODIVNEJŠIE ZÁKONY...

...alebo, čo radšej nerobíš na
dovolenke?

24

ZÁHADY, MÝTY, KONSPIRÁCIE

Teória duätej zeme

44

AKÉ PIVÁ FRČIA VO SVETE

a sme v pivnej kultúre pozadu?

46

FERRARI 12CILINDRI

Stále poctivý dvanásťvalec

50

HYBRID

aj pre Porsche 911 GT3!!

54

LYNK & CO

Čínsko-švédská značka predstavila
svoj prvý elektromobil

58

ALMA M-200

Čínske elektrické „MINI“?

60

VESPA GTS SUPER 300 SPORT:

Kráľ mestských ulíc

62

DS 4 1.5 BLUEHD 130

Super štýl a skvelá spotreba

66

INŽINIERI V GALÉRII

DANUBIANA

The Private Collection by BMW

70

UNIKÁTNY BENTLEY R-TYPE

Continental

72

PÁNSKA JAZDA

Zažite jedinečný podmorský svet
na vlastnej koži!

76

NAJDRAHŠIE DRINKY NA SVETE

Ten najdrahší sa rovná cene auta!!

86

LUCIA JANIČOVÁ

zdotkla Everest, chystá sa pokoriť aj
Korunu Zeme

90

EURO 2024

Čínske peniaze nesmrdia...

EXclusive

EXclusive magazin je ochrannou známkou zapísanou v registri Úradu priemyselného vlastníctva SR pod číslom: 243967

Periodicita vydávania: mesačník, 07-08/2024, vychádza 3. 7. 2024 Ročník XII. Vydavateľ: EX Media Publishing, s.r.o., adresa: Landererova 8, 811 09 Bratislava | www.facebook.com/magazin.exclusive | www.magazineexclusive.sk | casopis_exclusive, IČO 47 356 545

Riaditeľ a šéfredaktor vydavateľstva: František Oláh, riaditeľ@magazineexclusive.sk. Zástupca šéfredaktora: Fedor Nagy, nagy@magazineexclusive.sk.

Inzercia: inzercia@magazineexclusive.sk. Odborní redaktori: Gusto Budinský, redakcia@magazineexclusive.sk; Andrija Turan, turan@magazineexclusive.sk. Grafická úprava: Ivan Matušík, grafika@magazineexclusive.sk. Externí spolupracovníci: Milan Stupka, Klaudia Fiolová, Pavol Čalčokský, Peter Novák. Fotografi: Fedor Nagy, Milan Stupka, Gusto Budinský. Predplatné a objednávky: EX Media Publishing, s. r. o., Landererova 8, 811 09 Bratislava, predplatne@magazineexclusive.sk, tel.: 0903 209 649. Obchodné oddelenie a PR: inzercia@magazineexclusive.sk, mobil: 0911 696 546. Registrácia MK SR EV 4455/11, ISSN 1338-5682, Rozširuje: Mediaprint-Kapa a lokálni distribútori. Uverejnené redakčné materiály a PR články vyjadrujú názory autorov a nemusia byť totožné so stanoviskami vydavateľstva. Nevyžiadané rukopisy a obrazové materiály sa nevracajú. Kopírovanie alebo akékoľvek znovupublikovanie ktorejkoľvek časti časopisu je možné iba so súhlasom vydavateľa.

LUCBA JANIČOVÁ UŽ ZDOLALA EVEREST, CHYSTÁ SA POKORIŤ AJ KORUNU ZEME

📅 16. 7. 2024, Zdroj: **Exclusive**, Strany: [86](#), [87](#), [88](#), [89](#), Vydavateľ: **EXCLUSIVE PLUS MEDIA, s.r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 40 000 GRP: 0,89 OTS: 0,01 AVE: 15119 EUR

...LUCBA **JANIČOVÁ** UŽ ZDOLALA EVEREST, CHYSTÁ SA POKORIŤ AJ KORUNU ZEME Rubrika: HOROLEZECTVO Prvá Slovenka dosiahla vrchol Mount Everestu v nedeľu 12. mája 2024 o 7:25 miestneho času. Zjužnej, nepálskej strany. Tak zneli prvé agentúrne správy, ktoré k nám prenikli zo sveta. Symbolicky sa tak stalo na Deň matiek....

HOROLEZECTVO

Lucia JANIČOVÁ už zdolala Everest, chystá sa pokoriť aj Korunu Zeme

Prvá Slovenka dosiahla vrchol Mount Everestu v nedeľu 12. mája 2024 o 7:25 miestneho času. Z južnej, nepálskej strany. Tak zneli prvé agentúrne správy, ktoré k nám prenikli zo sveta. Symbolicky sa tak stalo na Deň matiek. Lucia spojila svoj výstup na Mount Everest s darcovskou výzvou pre jednorodičov, najmä matky, ktoré z nich tvoria viac ako 90 percent. Spolu s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti Slovenska sa snaží vyzbierať dosť peňazí na ich sebestačný rozvoj, aby mohli zabezpečiť lepšiu budúcnosť sebe aj svojim deťom. Tak, ako ona zaistuje šťastný život svojej dcérke Adélke v Edinburghu. Jej výkon určite nebol ojedinelý a už vôbec nie posledný. Určite ju naštartoval k zdolávaniu ďalších osemtisícoviek po celom svete, kam sa rada vychystá v budúcnosti. No je ženou, ktorá nenecháva nič na náhodu a poriadna príprava je pre ňu podstatnou.

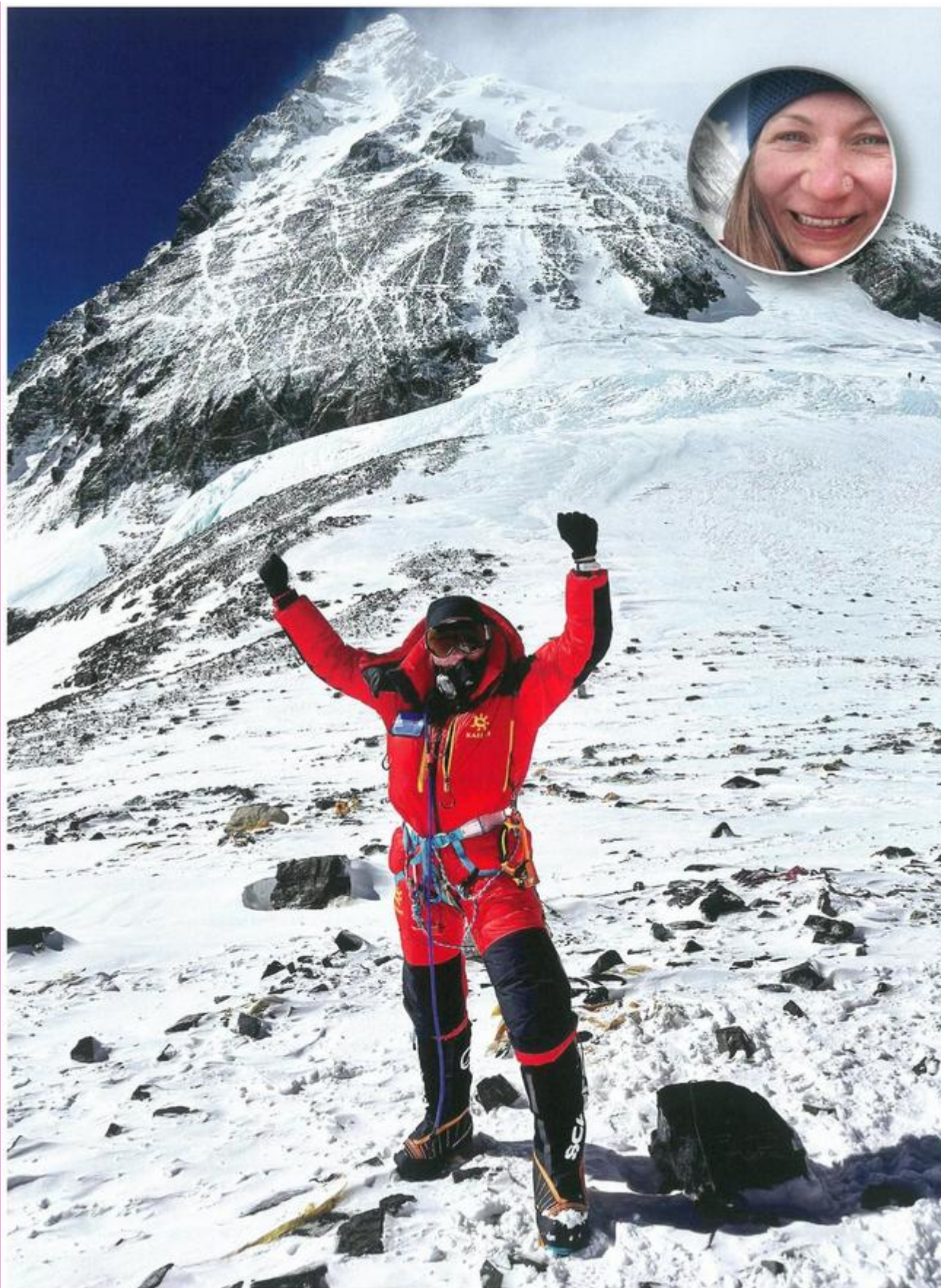
Text **Andrijan Turan**Foto **archív L. J.**

Cesta na Everest je dlho dopredu plánovanou expедициou. Prešovčanka Lucia Janičová vystúpila na Mount Everest ako jedna z prvých v roku 2024. V náročných poveternostných podmienkach, keď dvakrát zaváhala, či sa nevráti. Lucia o svojom výstupe hovorí: *„Počas posledných dní, keď sme sa chystali už jasne na vrcholový útok, sa fakt rozfúkalo, čo je na podobnej hore problém. Zvyšuje sa riziko lavín, prudký nárazový vietor vám rýchlo urobí omrzliny, ťažko sa dýcha a teplota klesne oveľa viac.“* Naša veľká bojovníčka nedopovedala, že aj komunikácia s lezeckým partnerom (šerpom) je vo vetre sťažená, ak nie skoro nemožná. Veľmi ťažké je v takom vetre v stane na hore zaspáť, urobiť si teplé nápoje, čosi navariť, vôbec úplne normálne existovať. Nesmieme zabudnúť, že vo výškach nad 7 500 metrov je už veľmi zložitý dýchať, spať, jesť, vylučovať, nevraviac o tom, že telo a myseľ začína človeka klamať. Môžu prísť vízie, halucinácie, zmätené a nelogické správanie a úplne zlé rozhodnutia. Priamy krok k záhube...

No slovenská bojovníčka v sebe napokon našla potrebnú odvahu a silu dosiahnuť najvyššiu métu. Pokiaľ by ste chceli aj vy vyliezť na nejakú tú himalájsku osemtisícovku, nie je to až tak veľký problém. V Himalájach existuje už okolo 30 rokov niekoľko osvedčených expedičných spoločností. Tie by vás doslova vynesli na akúkoľvek osemtisícovku. Za predpokladu, že máte dosť peňazí, aby ste si mohli ich služby dovoliť. Už len samotné povolenie výstupu na horu je limitované počtom osôb, ktorému bude za jeden rok vydané. Cena je okolo 150-tisíc dolárov. A k tomu si ešte pripočítajte dopravu do Indie a späť, plus doprava výstroja a potravín do základného tábora. Plus satelitný telefón, životná poisťka a tých položiek sa pridá ešte zopár. Ani sa nenazdáte a ste niekde pri cene, za ktorú by ste si mohli urobiť úžasnú, troj až štvormesačnú cestu okolo sveta aj s vaším partnerom. Samozrejme, že ak idete na Everest, musíte byť nielen zdravotne úplne fit, ale musíte mať aj isté horolezecké skúsenosti. Tým ale nemyslím pár letných prechádzok na Téryho či

Zbojnícku chatu alebo Gerlach. Hovorím teraz o skutočnom horolezectve a špičkových športových výzvach pri expediáciách, ktoré trvajú 4 - 5 týždňov, či ešte dlhšie. Lucia Janičová, Prešovčanka žijúca a pracujúca v Edinburghu, nenechala nič na náhodu. Napokon, je to úspešná vedkyňa, ktorá si vedela skoro vždy všetko naštudovať a naplánovať. Ďaleko dopredu, precízne a detailne. Paradoxne, popri vlastných úspešných výstupoch (V rámci prípravy na Everest vyšla na Aconcagua, ktorá meria takmer 7-tisíc metrov, predtým zdolala Mont Blanc a absolvovala expедициu na Mera Peak), musíte mať výstup aspoň na jednu minimálne 6,5-tisícovku až 7-tisícovku. To je jednou z podmienok, aby človek mohol skúsiť výstup na Everest. Zainteresovaní ľudia hovoria, že samotný výstup je zo 60 percent o mentálnej príprave. 20 percent fyzickej a 20 percent je aklimatizácia. Asi to tak aj bude, ale Lucia skúsenosti nepreberala tentoraz od tých najlepších. Rozumy fahala od tých horších. Študovala príbehy tých ľudí, ktorí na Evereste našli svoje hroby, alebo sa vrátili v pomerne zničenom stave. Ešte predtým, ako vôbec do Káthmandu odletela, sľúbila totiž sebe a dcérke Adélke, ktorá je pre ňu jedným zo zmyslov života, svojmu priateľovi a všetkým tým, čo ju majú radi, že sa z Everestu vráti. Živá a zdravá. Lucia hovorí: *„Keď som sa o pláne vyliezť na Everest rozprávala s mamou, dostala som od nej absolútnu podporu. No keď som hovorila s dcérkou, bola nadšená, ale ja som videla, že má aj veľký strach. Napokon mi povedala veľmi vážne: „Ale mama, nesmieš mi tam umrieť!“ A to bola veta, ktorú som mala každý deň na mysl. Vedela som, že rada obetujem pre Everest skoro všetko, no určite nie aj svoj život.“* To sa však ľahko hovorí z pohodlia vykúreného domu, a potom oveľa oveľa ťažšie zrealizuje na hore, kde každoročne zomrú "dobrovoľne" desiatky ľudí. A 90 % ich príbuzných sa nikdy ani nedozvie prečo, kde a kedy zomreli a nenájde sa ani ich telo. A ak by sa aj našlo, nenájde sa nikto, kto by ho z tak náročného terénu zniesol dolu. Bola by to totiž skoro istá samovražda.

86 EXCLUSIVE





POD EVERESTOM JE KAŽDOROČNE MALÉ MESTEČKO HOROLEZCOV Z CELÉHO SVETA

Lucia o podmienkach v základnom tábore hovorí: „Je to vlastne také malé mestečko, kde žije v hlavnej sezóne asi až tisíc ľudí. Máte tam skoro všetko a občas sa tam aj tancuje a riadne oslavuje. Dokonca býva diskoteka. Ľudia sa totiž musia po celodennej drine uvoľniť a zasmiať. Je to taká nevyhnutná psychohygiena! Mňa osobne veľmi potešila teplá voda, keďže som rada čistá a verte mi, na hore sa spotíte a parádne zašpiníte. Ak by ste chceli, stretnete sa v základnom tábore s ľuďmi aj z 30 až 40 krajín, hoci ja som tam bola od 12. apríla, tak maximálne s 20 až 30 ľuďmi. No stále niekto nový prichádzal ale aj odchádzal.“

V Base Campe bolo Lucii celkom fajn, hoci jej veľmi rýchlo začala chýbať rodina a mala problém sa jej dovolať vzhľadom na časový posun.

„Everest ale nemôžete zdolať za týždeň-dva. Horu si najprv musíte ohmatať. Treba sa aklimatizovať, prejsť najprv do tábora jeden, dva, potom tri a napokon štyri, kde už je blízko takzvaná zóna smrti, čo je pohyb vo výške nad osemtisíc metrov,“ dopĺňa svoje zážitky a pocity Lucia.

ĽADOPÁD KHUMBU JE CESTOU SMRTI, NO NEDÁ SA OBÍŠŤ

Veľkým problémom a stálym strašákom horolezcov je ľadopád Khumbu, kde po východe slnka začínajú padať aj niekoľkotonové kusy ľadu, ktoré vás môžu kedykoľvek zabiť alebo vážne zraniť. Táto oblasť hory má na svedomí už stovky obetí a je mimoriadne nevyspytateľnou a nebezpečnou. Ak idete cez ľadopád, najlepšie si je naplánovať cestu

ešte v noci a skoro ráno. Po tom, ako vyjde slnko, sa ľadopád zahreje a začne každodenná kanonáda. Ľad sa láme, padá a nekontrolovateľne posúva a triešti, vznikajú desiatky zlých situácií, keď chcete byť hocikde inde, len nie na Khumbu.

KRÁLOVNÁ VŠETKÝCH HÔR MÁ PRE KAŽDÉHO SVOJE PREKVAPENIE

No aj tento „prechod smrti“ zvládla Lucia niekoľkokrát dobre a zdravá. Tak, ako skoro celý svoj vrcholový výstup, ktorý začal okolo 21:30 večer zo štvrtého tábora 11. mája, keď sa pohli aj so šerpami smerom k vrcholu Everestu. Lucia mala šťastie jednak na veľmi skúseného serpu, ktorý bol na vrchole Everestu už ôsmy raz, bol veľmi rýchly, precízny a odhodlaný. No do karát jej veľmi zahralo aj to, že nemala žiadny zdravotný problém, a ani problémy s nechutenstvom či pitným režimom. To všetko sú veci, ktoré môžu aj toho najtrénovanejšieho a najodhodlanejšieho horolezca zlomiť, zničiť a zabiť. Veľmi ľahko a veľmi rýchlo.

Lucia hovorí: „V batohu som toho na vrcholový výstup nemala fakt veľa. Len ľahkú vetrovku, pár tyčíniek Snickers, Tatranky, nejaké výživové gély a, samozrejme, vodu. Potom ešte fotky blízkych a slovenskú vlajku. Bolo skvelé, že počas celého výstupu som celkom normálne jedla a pila. A mala som dokonca hlad! Mnoho horolezcov trpí totiž vo výškach nad sedemtisíc metrov ťažkým nechutenstvom. Zle spia a najväčším problémom je dehydratácia a potom, samozrejme, omrzliny. Tie najprv vôbec necítite, ale to už môžete byť v takom stave, že vám hrozí jedine amputácia.“ (Pri zliezaní Everestu sa pokladá skoro za normálne, že horolezcovi odmrznú dva tri prsty a má ťažké omrzliny na tvári.)

Ako Lucia hovorí, sama si dávala na omrzliny obrovský pozor, čo bolo občas aj na úkor fotografovania, ale omrzliny nezískala žiadne, čomu je veľmi rada. Ruky totiž ako vedkyňa určite veľmi potrebuje!... Pomohlo jej hlavne to, že si so sebou vzala do základného tábora veľa bylínok na rôzne čaje, čo pomáhajú dobrej cirkulácii krvi. Povedzme také Ginkgo dvojlaločné je v tomto smere skoro nenahraditeľné. A práve vďaka nemu Lucka dopadla tak dobre.

DVAKRÁT TO CHCELA AJ VZDAŤ, NO ZABOJOVALA A IŠLA ĎALEJ

Ale aj dobre pripravená a na všetko odhodlaná Lucia zažila na ceste k vrcholu, ktorá trvala deväť hodín, aj dva kritické momenty. Ten čas, kedy by vôbec nezaváhala otočiť sa a ísť úplne bez výčitiek späť. Ako sama spomína: „Raz sa mi jedna noha prepadla do diery, kde som nevedela, aká je tam hĺbka. Pričom druhou som kráčala po krehkom, snehovom previse, ktorý vyzeral, že sa už-úž zrúti.“

Našťastie sa to nestalo a všetci šli ďalej. No o dva dni sa spomenutý prevís skutočne odtrhol a zomreli tam dvaja ľudia. Druhý moment bol pri takzvanom Hillary Stepe, kde Lucia zaváhala a priamo sa šerpu spýtala, či idú ďalej, alebo sa teda radšej vrátia. Na čo jej tento vzrastom menší, no silou obrovský muž povedal: „Lucia, ideš práve do finišu, ty to dáš!“ Naša horolezkyňa povzbudenie určite potrebovala. Hillary Step sa nachádza na juhovýchodnom hrebeni, na polceste medzi južným vrcholom a skutočným vrcholom a je technicky najnáročnejšou časťou typického výstupu na Everest zo strany Nepálu. A poslednou vážnou výzvou pred dosiahnutím vrcholu hory. Horolezci sú však už v tejto časti výstupu tak vyčerpaní, že každý zbytočný pohyb predstavuje neuveriteľné úsilie, ktoré je heroickým výkonom.

EVEREST JE HORA ŽIVÝCH, ALE AJ TÝCH DÁVNO MŤVÝCH

Lucia to však dala! A na vrchole Everestu bola na Deň matiek 12. mája 2024. 'Selfiečka' ani žiadne dojemné premýšľanie na špičce sveta si však príliš neužila, keďže tam spolu so šerpom strávili len pár minút. Potom museli ísť vzhľadom na zlé počasie späť. Podobný postup však nebýva príliš ojedinelý. Horolezci musia čo najskôr dolu aj preto, že telo ide vyslovene nad svoje sily, rezervy a kapacity a akákoľvek chyba, by v takej výške znamenala smrť. Najhoršia vec, čo na Evereste Lucia zažila, je zážitok, ktorý hora chystá roky každému a ľudia jej v tom radi pomáhajú. Everest má totiž na každej výstupovej trase množstvo mŕtvov, ktoré uvidíte tak pri výstupe, ako aj pri zostupe. A nikto s tým nemôže nič robiť. Tí mŕtvi sú alebo napoly vrastení do ľadu alebo sú to temer múmie, či len časti tiel. Mnohí sú tam aj 50 rokov či viac.

„Vidieť na vlastné oči toľko mŕtvych, to je vec, s ktorou sa budem musieť ešte vysporiadať. Stále ten zážitok len spracovávam a nie je to jednoduché. Na podobnú vec vás nemôže nikdy nikto pripraviť. Nedá sa to, každý zareaguje inak a je príšerné, že si za čas na to zvyknete,“ priznala nerada Lucia. No nepekná povest' hory, ktorá bola ešte pred desiatimi rokmi veľkým smetiskom, sa postupne zlepšuje. A to aj vďaka dobrovoľníkom, ktorí sa rozhodli horu vyčistiť od ton odpadu. Aj Lucia zbierala v základnom tábore menšie kusy plastov a aj z ostatných táborov zniesla dole nejaký ten zbytočný odpad. „Everest sa konečne začal čistiť. Práve sa cvičia skupiny dobrovoľníkov, ktorí budú vo väčšom rozsahu znášať odpad z hory dnoní,“ prezradila mi na tlačovej konferencii Lucia.



A ČO NAŠU ÚSPEŠNÚ HOROLEZKYŇU NAUČILA NAJVVÄČŠIA HORA SVETA?

„Naučila som sa v Himalájach hlavne prísnej disciplíne, pozornosti, pokore a sústredenému sebaovládaniu, ktoré je na Evereste absolútne kľúčové. Tieto slová by potvrdili určite aj iní horolezci, ktorí vedú, že obyčajná stratená maska, okuliare, fľaša s vodou, rukavice, či zamrznutý ventil na kyslíkovej bombe, to všetko môžu byť fakty, ktoré rozhodnú o vašom prežití na tejto hore,“ konštatuje horolezkyňa. A keď sme sa Lucie spýtali, kedy a ako sa z tak veľkého športového úspechu tešila, povedala: „Uvoľnila som sa a začala si to užívať asi až 30 metrov od základného tábora. Dovtedy by bolo príliš nebezpečné stratíť sústredenie a koncentráciu.“ No okrem torty v základnom tábore najväčšia odmena na našu horolezkyňu čakala až doma, v Edinburghu: „Keď som otvorila dvere, dcéra sa mi vrhla okolo krku a zakríčala: Mama, ja som vedela, že len ty to dokážeš!“ Dcéru mala Lucia na fotografii ako talizman vždy pri sebe a aj na vrchole bola s ňou. Lucia ešte aj dnes, pár týždňov po špičkovom výkone, nemôže uveriť, ako dobre a relatívne ľahko to dokázala. Určite ju táto skúsenosť parádne naštartovala a keď som od nej vyzvedal, kam pôjde oddychovať a dovolenkovať v lete, nechcela mi to povedať. No prezradila čosi iné, oveľa zaujímavejšie: „Ja som otvorená veľkým výzvam! Možno to bude v budúcnosti zdolanie Seven Summits alebo po slovensky Koruny Zeme... Je to sedem najvyšších vrcholov jednotlivých svetadielov. Patrí tam Kilimandžáro v Afrike, Elbrus v Európe, Aconcagua v Južnej Amerike, Puncak Jaya v Océánii, Denali v Severnej Amerike, Vinson Massif v Antarktíde a Everest. Zárez za Aconcaguou už mám a aj všetko ďalšie je nižšie ako Everest.“ ☺

JÚL/AUGUST 89

Švajčiarsko pre kohokoľvek!

📅 18. 10. 2024, Zdroj: **Evita**, Strany: 56, 57, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Lucia Lukušová**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 29 520 GRP: 0,66 OTS: 0,01 AVE: 9684 EUR

...**Janic** Fasser zo syrárne v Müstair hovorí, že o pracovnú silu nie je núdza. Mladí chcú pracovať v tomto odvetví, najmä keď pochádzajú z farmárskej rodiny. Tradícia ich malej firmy sa píše od roku 1957 a nesú prívlastok organická. Denne vyrobia zhruba 70 kusov rôznych druhov syra, okrem toho tiež jogurty v skle a maslo....

my a náš život

Švajčiarsko pre kohokoľvek!

BEZKONKURENČNÁ ČOKOLÁDA, POCTIVÉ SYRY, VLAKY I AUTOBUSY JAZDIACE NAČAS A HORY VŠADE TAM, KAM LEN OKO DOVIDÍ. AJ TAKTO VYZERÁ CHARAKTERISTIKA ŠVAJČIARSKA V SKRATKE. KRAJINA, NA KTORÚ BY SA CHCELO MNOHO ĎALŠÍCH PODOBAŤ, JE PLNÁ NEOBJAVENÝCH MIEST NIELEN PRE CUDZINCŮV, ALE AJ PRE DOMÁCICH. ZAČÍNAME KILOMETER OD TALIANSKYCH HRANÍC. ČI STE SLOBODNÁ ALEBO S PARTNEROM, ZAMILUJETE SI TO!

Text: Lucia Lukušová
Foto: Shutterstock

Oficiálnymi jazykmi Švajčiarska sú nemčina, francúzština, taliančina a románčina. Samozrejme, závisiac od regiónu. Posledným spomínaným jazykom dnes stále hovorí zhruba 100 000 Švajčiarov. Polovica z nich žije v Zürichu, druhá na juhovýchode krajiny v kantóne Graubünden. Táto reč je navyše taká bohatá, že v jednotlivých dedinách sa udomácnili rôzne slangy. A tak sa stáva, že obyvatelia rôznych dedín si medzi sebou vôbec nerozumejú, keď nehovoria spisovne románsky. Jedno je však isté, všetci sú na svoj jazyk veľmi pyšní. Povinne sa ho učia deti v škole, sú v ňom napísané jedálne lístky v reštaurácii i orientačné tabule.

JEDINÝ NÁRODNÝ PARK

Tento kút krajiny nepraská vo švíkoch, pokiaľ ide o turistický ruch. Domáci sú šťastní. Prevažne 170 000 turistov ročne k nim zavíta, oddýchne si, ale región si stále zachováva autentický ráz. Rovnako tak ako neďaleký a jediný národný park v celej krajine s najvyššou horou Piz Pisoc vysokou 3 173 metrov. Východiskovým bodom je Zernez. Okolité príroda je v obklopení Dolomitov. Miestny ranger hovorí, že územie sa pod ochranu dostalo v roku 1914, keď ho založili. Vtedajší ťažko pracujúci miestni ľudia si tam chodili

aktívnu turistiku oddýchnuť. Bola to skvelá príležitosť aj pre vedcov a bádateľov, aby preskúmali, aké živočíchy v ňom bývajú, aké rastliny rastú. Kto sa nechce dostať do stretnutia so zákonom, nech sa len drží jasne vyznačených chodníkov, ktoré majú dokopy 100 kilometrov. Vybočenie z nich vás môže vyjsť poriadne draho. Platí to aj o tom, ak by ste chceli v parku niečo odtrhnúť. Bez ohľadu na kvetinu alebo huby. Nasnímajú vás kamery, prípadne fotopasce a netreba hovoriť o tom, že pokuta zo Švajčiarska teda nie je žiaden lacný špás. I psy majú vstup zakázaný. Symbolom parku je vták orešnica, ktorá je známa tým, že z borovicových šišiek vyberá semiačka, čiže oriešky, a letí s nimi aj niekoľko kilometrov ďalej. Tam si ich schová a v zime dokáže nájsť. Z tých, ktoré ujdú jej pozornosti, vyrastú nové stromy. V lete sú hľadáčky ďalekohľadov zaostrené najmä na červené jelene, ktorých tam žije zhruba 2 000. V zime je park zatvorený.

OCHUTNÁVKA MINERÁLNYCH PRAMEŇOV

Väčšina dovolenkárov, a to bez ohľadu na to, či ide o našincov alebo cudzincov, sa presúva z miesta na miesto verejnou dopravou. Dôvod? Vlaková i autobusová sieť je husto popretkávaná, spoje na seba nadväzujú a jazdia načas. Aj





z národného parku do obce Scuol v údolí Engadin je bezproblémové spojenie. Určite sa tam oplatí zájsť a vydať sa so someliérkou vody Sabinou na degustáciu. Nezabudnite si fľašu, ochutnávať sa bude vo veľkom. Na území je totiž viac ako 20 minerálnych prameňov. Len priamo v obci je rovná päť fontán, z ktorých tečie voda plná minerálov. Tá, ktorá obsahuje viac železa, si žiada špecifický prístup. Pri ochutnaní treba zadržať dych, zapchať si nos, vodu prelieť v ústach a keď ju prehltnete, príchut železa zacitíte v nose. Od roku 1860 sa tam píše tiež dejiny kúpeľníctva. V takzvanej starej časti obce sú charakteristické domy so sgrafitom. Ide o umenie zo 17. storočia. Ako v minulosti, aj dnes ručne zdobené budovy prispievajú k nezameniteľnému vizuálu dediny. Každá má masívne kamenné múry, hlboké okná, tri vstupné brány vrátane tajne či stodoly. Tá je vždy orientovaná na juh, aby seno mohlo rýchlejšie vyschnúť. Čím viac ornamentov sa na bielej fasáde nachádza, tým zámožnejší farmár tam býval. Stoja jeden pri druhom s orientáciou k námestiu, na hlavnú ulicu, ale nie k slnku. Všetky pôvodné obydlia sú aj po renovácii biele, a to preto, lebo keď sa

na ne oprie slnko, líčce sa odrážajú a zrazu nudná biela naberie zakaždým iné odtiene.

SYR NA RAŇAJKY, OBED I VEČERU

Vo Švajčiarsku určite nehrozí žiadna nuda ani na tanieri. Udržateľnosť a regionálnosť – o to sa snažia asi v každej reštaurácii, hoteli, pohostinstve. Produkty farmárov sú veľmi žiadané. Janic Fasser zo syrárne v Münstair hovorí, že o pracovnú silu nie je núdza. Mladí chcú pracovať v tomto odvetví, najmä keď pochádzajú z farmárskej rodiny. Tradícia ich malej firmy sa píše od roku

1957 a nesú prívlastok organická. Denne vyrobia zhruba 70 kusov rôznych druhov syra, okrem toho tiež jogurty v skle a maslo. Mlieko vykupujú od štyroch lokálnych chovateľov kráv. Najviac ho je od jari do jesene, keď sa kravy pasú v horách. Kto je takzvané syrovo pozitívny, v 13-stupňovej miestnosti, kde syr dozrieva, si príde na svoje. Vždy tam majú uložených zhruba 5 000 kolies, čo je asi 40 ton tejto mliečnej dobroty. S bylinkami, na fondue, jednorozčny až po dvaapoločný vyzretý syr. Kým jednotlivé kolesá idú ku konzumentom, musia ich umyť v slanom roztoku, niektoré naolejovať a zrejú na borovicovom dreve. Syr sa pridáva hádam do všetkých regionálnych pochúťok, ktoré v ostatných častiach Švajčiarska nenájdete. Tak napríklad, keď si z jedálňičky vyberiete pizokels, prinesú vám zemiakové gnocchi s mäsom alebo so zeleninou. Na vrchu je roztopené maslo a, samozrejme, syr. Ďalšou delikatesou je tiež capuns, čiže plnené listy mangoldu, v ktorých je kúsok cesta. Pripravujú mäsitú aj vegetariánsku alternatívu. Celý chod je zapеченý so syrom. Mňam!



Dobré rady starej mamy

Najlepší pomocník do domácnosti!

len
1,50 €

**Práve
v predaji**

Kúpите vo vašich stánkoch.

DIANA. NA LOVE

📅 12. 11. 2024, Zdroj: **Miau**, Strana: 1, Vydavateľ: **MEDIAGE, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 16 000 GRP: 0,36 OTS: 0,00 AVE: 3999 EUR

...j EMINEM, BARRWKEOGHAN ELTON JOHN, JOHNNY DEPP KAOS TEMNÉ TAJOMSTVÁ MEDZI NEBOM A ZEMOU LIEČIVÝ
DOTYK AJURVÉDY ROVNOVÁHA NA TANIERI ZABÚDANIE KEĎ SIVÚ HMOTU NAHRADÍ BIELA **LUCIA JANIČOVÁ** NA ŽENSKEJ
HORE MOUNT EVEREST JAN KUDRNA NÁŠ NAJVÄČŠÍ NEPRIATEĽ JE BLAHOBYT m ĽUDMILA BUBÁNOVÁ VYSTÚPILA ZO
SVOJEJ ZÓNY KOMFORTU LENA UDELENÁ ZVÄZOM POLYGftAFIE...

JESENNÉ
RADOSTI
V ZNAMENÍ BORDÓ

BOOKLOVERKY
KNIŽNÉ INFLUENCERKY

DIANA NA LOVE

ROZTOPAŠNÁ PRINCEZNÁ

PRINC WILLIAM
OSTRO SLEDOVANÝ PRINC

PAVOL REMENÁR
SPIEVANIE - NAJKRAJŠIA MÉTA

VITAJ, SYNČEK!
EMINEM, BARRY KEOGHAN
ELTON JOHN, JOHNNY DEPP

KAOS
TEMNÉ TAJOMSTVÁ
MEDZI NEBOM A ZEMOU

LIEČIVÝ DOTYK AJURVÉDY
ROVNOVÁHA NA TANIERI

ZABÚDANIE
KEĎ SIVÚ HMOTU NAHRADÍ BIELA

LUCIA JANIČOVÁ
NA ŽENSKEJ HORE MOUNT EVEREST

JAN KUDRNA
NÁŠ NAJVÄČŠÍ NEPRIATEL JE BLAHOBYT

L'UDMILA BUBÁNOVÁ
VYSTÚPIA ZO SVOJEJ ZÓNY KOMFORTU



Obsai

📅 12. 11. 2024, Zdroj: **Miau**, Strana: 8, Vydavateľ: **MEDIAGE, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 16 000 GRP: 0,36 OTS: 0,00 AVE: 3999 EUR

...106 **Lucia Janičová** Prvá Slovenka, ktorá tento rok dosiahla vrchol Mount Everestu, najvyššej hory sveta. neprehliadnite 32 Hudba, film, umenie, divadlo, knihy Soňa Baláž Pučeková, Zuzana Bosá, Nora Gill, Tamara Kramar, **Lucia** Lackovičová, **Lucia** Mládeková, Ľudo Petránsky, Júlia Rázusova, Peter Uličný....



Obsah

10 Každý má svoju Jolanku Rodinné recepty opatrujeme podobne ako rodinné striebro, poklady každej domácnosti.

svet

12 Čo nové V Jersey a Denveri.

osobnosti

16 Diane Von Furstenberg V polovici 70. rokov by ste neprešli po uliciach New Yorku, aby ste nestreli ženy v zavínavacích šatách DVF.

24 Pavol Remenár Divadlo je od dĺvať sa, nie diviť sa.

38 Jan Kudrna Na Slovensku vnímaná väčšiu autenticitu umenia.

60 Ludmila Bubánová Čokolievka, čo sa jej dostane pod ruky, dokáže pretvoriť na iný svet.

84 Princ William Akým kráľom bude a bude mať inštitúcia, ktorú reprezentuje, ešte nejaký význam pre Britániu a celý dnešný zložitý svet?

106 Lucia Janičová Prvá Slovenka, ktorá tento rok dosiahla vrchol Mount Everestu, najvyššej hory sveta.

neprehliadnite

32 Hudba, film, umenie, divadlo, knihy Soňa Baláž Pučeková, Zuzana Bosá, Nora Gill, Tamara Kramar, Lucia Lackovičová, Lucia Mládeková, Ludo Petránky, Júlia Rázusová, Peter Uličný.

krása a zdravie

46 Ladová kocka Nočná panoráma žiary veľkomesta zvyrazňuje lesk šperkov Ice Cube.

48 Spomienky na minulosť Šaty so sukňou, mini šaty, čizmy, sako, bunda, pulóver.

50 Jesenné radosti Kabelka s kožušinkou, velúrová kabelka, šál, zateplené topánky, náramok.

52 V znamení bordó Spoločenské šaty, kabát, čizmy, blúzka, sveter do pásu.

54 Vianoce plné pohodlia Saténové pyžamo, saténový župan, čipkové nohavice.

56 Kozmetika Novinky z novembrovej ponuky kozmetiky a vôní.

58 Ivy aj 1949 Obe vône Gant sú inšpiroval East Coast, Východné pobrežie Ameriky.

66 Povedz si svoje Áno Aké príbehy majú vaše šperky?

vy a...

28 Kaos Kráľ všetkých bohov sa rád premáva v tepláčkovej súprave, miluje šperky a nosí zlaté hodinky od Herkula.

40 Knižné influencerky Kedysi sa im vpravalo knihamoľky, teraz sú z nich bookloverky, bookstamerky či bookbloggerky.

68 Nová dimenzia pôžitku Bezdymová novinka sa flexibilne prispôbi.

73 Morské plody sú in Zaexperimentujte na tanieri ešte pred sviatkami.

74 Liečivý dotyk ajurvedy Nejde len o fyzickú potravu, ale aj o to, čo prijímame našimi zmyslami.

82 Zeus je spíť Limitovaná Metaxa 12 Stars vzdáva hold svojim gréckym koreňom.

92 Senzačné historiky slávnych Frances Perkins a William Hogarth.

94 Rodičov si nevyberieš Neexistuje spôsob, ako byť dokonalou matkou, ale je tisíc spôsobov, ako byť dobrou mamou.

102 Mozog počas tehotenstva V období prípravy na materstvo sa musí sústrediť na iné problémy ako predtým.

Everest je ženská hora, som s ňou prepojená

📅 12. 11. 2024, Zdroj: **Miau**, Strán: [108](#), [110](#), [111](#), [112](#), [114](#), Vydavateľ: **MEDIAGE, spol. s r.o.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **16 000** GRP: **0,36** OTS: **0,00** AVE: **27999** EUR

...Everest je ženská hora, som s ňou prepojená **Lucia Janičová** Vyštudovala imunológiu v Škótsku, kde aj pracuje v oblasti imunoonkológie. Tiež tu vychováva svoju dcéru....

ETC.

Lucia Janičová
Slovenská sportifná

Lucia Janičová

**Everest je ženská hora,
som s ňou prepojená**

Vyštudovala imunológiu v Škótsku, kde aj pracuje v oblasti imunoonkológie. Tiež tu vychováva svoju dcéru. Spolu s Nadáciou Slovenskej sportifne a Nadáciou pre deti Slovenska založila zbierku na podporu sebarozvoja jednorodičovských rodín, teda rodičov, ktorí žijú bez partnera či partnerky a sami vychovávajú nezaopatrené dieťa - lebo to bol i jej prípad. O svojich kostlivcoch v skrini, o tom, ako stratila samú seba, chuť žiť a vlastnú sebadôveru, ale aj o lezení a prečo je horolezectvo stále mužský šport nám rozprávala Lucia Janičová, prvá Slovenka, ktorá tento rok dosiahla vrchol najvyššej hory sveta.

S

1. Stále platí, že Mount Everest zdolá len okolo 11 % žien a nie každý výjde na vrchol, v roku 2024 sa to podarilo ani nie polovici horolezcov. Everestom sa to však u vás nezačalo. Čo bolo predtým?

Pochádzam z rodiny so šiestimi deťmi a nemali sme peniaze na to, aby sme športovali. V detstve som „trénovala“ iba lezením po stromoch. Naozaj som začala liezť asi pred ôsmimi rokmi na podnet kamaráta. Vtedy som o lezení skoro nič nevedela,

ale rada skúšam nové veci. Kamarát ma vzal na útes pri mori. Myslela som si, že to nezvládnem. Ale pocit, keď som útes zdolala, bol neskutočný. Po ročnej prestávke sa mi náhodou postarovala známa, že musí ísť liezť na lezeckú stenu so svojim 13-ročným synom. Ponúkla som sa jej, že ju zastúpim. Odvtedy som preliezla neskutočné množstvo hôr, či už s deťmi, alebo bez nich. Venujem sa športovému lezeniu a tradičnému lezeniu hlavne v lete, na zimu sa presúvam do zasnežených hôr, kde nesmie chýbať navigácia, mačky a cepiny. O ľad sa rok čo rok doslova modlím, pretože mizne z nižších polôh kvôli klimatickým zmenám. Ladolezenie si najčastejšie užívam v našich úžasných Tatrách. V rámci prípravy na Everest som koncom vlaňajška vyšla na takmer 7-tisícovú Aconcaguu. Ešte predtým som

s kamarátom zdolala Mont Blanc a tiež som absolvovala expedíciu na Mera Peak.

2. Horolezkyňa Vanessa O'Brien v knihe Do výšin uvažuje o histórii horolezectva ako mužského športu, kde všetky pomôcky boli navrhnuté pre mužskú váhu, výšku, veľkosť mužskej ruky či dlane. Spomína napríklad blokant, s ktorým bolo treba manipulovať jednou rukou, ona však musela použiť obe, čím sa jej ľahšie udržiavala rovnováha...

Žien je v horolezectve stále málo, je to viac mužský svet. Mám veľa fotiek z hôr, na ktorých som jediná medzi mužmi. A keď si spomeniem na tie obrovské mužské kroky, do ktorých som sa niekedy musela trafiť! Aj mne príde žumar (blokant), ktorý sa pripája na lano, obrovský na moje útle ruky,

isto by som si kúpila menší, keby existoval. Napríklad aj ťažké laná a horolezecká výbava sú rovnaké pre mužov aj ženy, takže váhovo toho často musím uniesť relatívne viac ako prirodzene väčší muži. Pri výbere výživových doplnkov som stále nemohla nájsť, čo som chcela, lebo napríklad doplnková výživa Alpha Male (ktorá mi ako žene dokonale sedí) nájdete len na stránkach pre mužov a slovíčko „for men“ v mojom vyhľadávani dlho chýbalo...

3. Kedysi platil názor, že žena nemá dostatočnú telesnú konštrukciu na to, aby dokázala zdolať hory...

Dnes vidno, že to tak nie je. Dokazujú to aj ženy v úlohe šerpu. Celkovo mám pocit, že stále existuje vo svete priveľká genderová nerovnováha. Aj to bol jeden z dôvodov, prečo som chcela vyjsť na Everest. Chcela som sebe aj ďalším ženám dokázať, že keď si človek niečo zaumieni a pracuje na tom, tak sa dá zdolať aj najvyššia hora sveta. Pre mňa samotnú bol tento výstup veľmi symbolický. Prešla som si ťažkými vecami. Zažila som znásilnenie i domáce násilie a strácala som životné smerovanie. Neverila som si. Vtedy mi veľmi pomohli ženy z môjho okolia. Kamarátka ma nasmerovala na organizáciu Woman's Aid. K tomu som začala citlivo vnímať aj ďalšie formy rodovej nerovnosti, keď v Británii prijali zákon, že zamestnávateľia musia zverejniť platy mužov a žien. Tie obrovské rozdiely ma ohromili! Rovnako aj v možnostiach kariérneho postupu. Odmenou mi je, že inšpirujem ďalšie ženy. Už viaceré z môjho okolia požiadali o pomoc a je im lepšie. Ak mojím príbehom inšpirujem aj ďalšie ženy, bude to viac ako dosiahnutie vrcholu. A chcem inšpirovať hlavne moju dcéru. Aby videla, že prekážky možno zdolať, len si musí veriť, zdravo vyhodnotiť riziká a dobre sa pripravovať.



4. Na Netflixu beží dokument o nepálskej horolezkyni Lhakpa Sherpa, ktorá na Everest vystúpila desaťkrát, najviac zo všetkých žien na svete. V istej chvíli, keď sa chystá na výstup, priznáva, že jej je veľmi zle, lebo dostala silnú menštruáciu. Napriek tomu musí ísť ďalej. Má zmysel, že športovkyne otvorene hovoria „o svojich dňoch“?

Určite treba otvárať tieto témy, pretože sú súčasťou života žien a môžu ich výkony výrazne ovplyvniť. Aj ja som počas výstupu mala menštruáciu a nebolo to jednoduché. Mávam celkom silné bolesti počas

cyklu a neobišlo ma to ani na Evereste. Ani s hygienou to nebolo jednoduché. V základnom tábore ešte sú stanové toalety a tiež má človek vlastný stan, takže sa vie so situáciou ľahšie vyrovnáť. Ak ale menštruácia zastihne ženu počas výstupu a trebárs ešte aj musí zdieľať stan s mužmi, neostáva jej nič iné iba vydržať. Osobne som však najťažší boj zvädzala sama so sebou kvôli PMS. Mój predmenštruačný syndróm ma chcel poslať preč z hory, cítila som sa fakt na dne. No nevzdala som sa, lebo aj na to som bola pripravená. Na druhej strane, Everest je ženská hora, džomolangma,

matka sveta a ja som sa s ňou cítila prepojená. Cítila som jej ženskú nehu a nemilosrdnosť zároveň. Períodu som mala na aklimatizáciách a ovuláciu pri výstupe, tak som si to aj priala. „Očistila“ som sa pred výstupom a hora ma „očistenú“ prijala.

5. Určite ste aj vy prečítali všetky možné knihy a pozreli si dokumenty o Evereste. Našli ste vďaka nim vzory hodné nasledovania?

Peter Hámor je úžasný a inšpiratívny človek. Čerpám veľa myšlienok aj od českého lezca Adama Ondru, Britky Hazel Firdlay a Davea MacLeoda. Keith Partridge je mojím obrovským a dôležitým vzorom. Aj môj partner Paul Diffley, ktorý pracuje s extrémnymi športovcami. Bez

neho by som nebola tam, kde som. Pochopil moje zmýšľanie a videl vo mne potenciál. Mal skúsenosti so športovými lezcami, vedie ma, radí mi a je mi veľkou oporou. Uznávam aj Nóreku Kirstin Harila, s ktorou som sa už viackrát osobne stretla. Keď som ju sledovala, ako zdolala všetkých 14 osemtisícových vrcholov v čase ďaleko presahujúcom mužský rekord, pomyslela som si: „Keď ona dokázala zdolat všetky osemtisícovky tak rýchlo a napriek problémom, ktorým čelila, ja môžem pracovať aspoň na jednom.“ Jej tempo, vytrvalosť, mentálna sila a ľudskosť sú viac než pôsobivé - akoby nanovo definovala, čo je pre ženy v horolezectve možné. Tiež sa mi páčil dokument Šerpa, pretože ponúka úplne iný pohľad na Everest. Ukazuje život šerpov, ktorí umožňujú výstupy ľuďom ako ja. Je to pokorné pripomenutie, že za každým prvenstvom, ktoré horolezci dosiahnu, stojí celá komunita šerpov. Tých, ktorí týmito horami žijú a dýchajú.

6. Vo väčšej miere ako na horách svoj život tráviť vo výskumnom laboratóriu...

Keď práve nelezím po horách, ponáram sa do fascinujúceho sveta vedy. Pracujem ako vedkyňa v rámci imunológie. Vyvíjame testy na odhalenie rôznych chorôb, primárne onkologických. Pracujem na predklinických štúdiách v rámci translačnej medicíny, ktorá je o preklenutí medzery medzi laboratórnym výskumom a čo najefektívnejším liečivom pre pacientov.

7. Keby ste zostali na Slovensku, ako by sa vyvíjal váš profesijný život?

Moja cesta k prírodným vedám nebola hladká. Na strednej škole som začala študovať odbor zdravotnícka laborantka, ale každodenné dochádzanie bolo nepohodlné a neznášala som pohľad na krv. Vtipné, keď si uvedomím, koľko vecí súvisiacich s krvou som musela

neskôr riešiť a to aj na horách! Ani univerzita na Slovensku sa nevyvíjala podľa mojich predstáv. Na prednáškach som sa cítila stratená, akoby som s každou ďalšou hodinou vedela menej. Témy sa mi zdali zložité a celé to bolo akoby viac o samotných učiteľoch ako o nás, študentoch. Keď sa mi naskytla možnosť vziať si ročnú prestávku, využila som ju. Pracovala som v Austrálii, Francúzsku a Írsku, naozaj ťažko, a tam som si uvedomila, že chcem pre seba viac. Vtedy som začala uvažovať o návrate do školy a jeden známy mi krásne rozprával o Edinburgh Napier University. Minula som všetky svoje úspory, aby som sa tam dostala.

8. Hodnotíte to dnes ako najlepšie rozhodnutie, aké ste kedy urobili?

Rozdiel bol ako deň a noc. Lektori tam neboli len preto, aby učili - dávali nám pocítiť, že na nás záleží. Investovali do nás čas, vysvetľovali nám, akí sme dôležití pre budúcnosť, učili nás, ako robiť vedu

prakticky. Nebífovali sme sa, učili sme sa používať logiku. To mi sadlo. Od neúspešných skúšok doma som sa stala najlepšou študentkou na celom biologickom oddelení univerzity a každý rok som získaval ocenenia. Podpora, ktorej sa mi dostalo, mi pomohla zabezpečiť si štipendiá a možnosti cestovať a pracovať. Je ironické, ako ma neúspech na Slovensku priviedol k tomu, aby som vynikla v Škótsku. Niekedy je zlyhanie len súčasťou cesty k nájdeniu miesta, kam skutočne patrite.

9. Ako biologička ste iste lepšie rozumeli rôznym fyziologickým procesom vášho tela počas výstupu na Everest, mohli ich predvídať a pripraviť sa na ne...

Ako vedkyňa som možno lepšie chápala, ktoré molekuly treba aktivovať pre produkciu červených krviniek a hľadať vedecky overenú doplnkovú výživu, ktorá by mi s týmto procesom pomohla. Tiež mi to pomohlo pri predchádzaní rôznych

chorôb, výškovej choroby, aj čo sa týka omrzlín. Porozumenie fyziológie tela vo vysokých nadmorských výškach a isté rozhodnutia, ktoré som na tom základe urobila, mi určite pomohli k úspešnému výstupu. Hovorím napríklad o taktikách a stratégiách aklimatizácie. V tom som sa spoliehala nielen na šerpu, ale chcela som robiť isté rozhodnutia sama za seba. Šerpovia nie sú bohovia, to mi bolo povedané mnohokrát. Verím, že ak je vedec aj športovec, aplikovaním vedy do športu vie byť viac precízny v tréningu, pomáha to s časom a efektivitou.

10. Na akútnu výškovú chorobu berú horolezci rôzne lieky, dokonca aj Viagra, ktorá zväčšuje kyslíkovú kapacitu pľúc. Čo všetko by sme našli vo vašej horolezeckej lekárnike?

Tak o tom by som mohla napísať knihu! Mój zoznam bol obrovský a zahŕňal veci ako cvikla a cesnak v prášku, goji džús, koncentrovaný rakytník, ginkgo, ajurvédsku ashwagandhu, cordyceps (huba z čínskej medicíny), rhodiolu... Osobne som nebrala ani Viagra, ani Diamox, ten som mala iba pre prípad núdze. Tiež som brala vitamíny v najkoncentrovanejšej možnej prírodnej forme.



11. Ako sa myšlienka zero waist a pravidlo „Nenechávaj za sebou žiadne stopy“ týka najvyššej hory sveta?

Základný tábor nebol veľmi znečistený, tam sa kontrola odpadkov ešte deje, všetko sa pekne zbiera. Keď sme pokračovali na výstup, dostali sme vrečko na výkaly, ktoré sme používali vo vyšších kempoch. Teraz je to nový systém. Ani v prvom tábore nebol žiaden problém, v druhom to už vyzeralo horšie, spodná časť druhého kempu bola viac špinavá. Tam som pomohla s čistením. Odtiaľ sa dá odpad stále ešte vyvážať helikoptérou. Skutočný problém nastáva vo štvrtom tábore. Zostávajú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali - stany, rôzne časti vybav, zničené od víchríc alebo po tých, ktorí sa z hory nevrátili. Je problém znieť to dole, horolezci sú v tomto tábore extrémne vyčerpaní a všetko je zamrznuté, primrznuté k zemi, niekedy aj zavalené kameňmi. Teraz sa skúša vynášať odpad do nižších kempov dronmi, kam už môže priletieť helikoptéra. Zatiaľ sa to celkom darí, videla som to v priamom prenose. Myslím si však, že ľudia sú vo všeobecnosti vzdelanejší a nezanechávajú po sebe odpad. Nie je celá hora smetisko, ako si to niektorí ľudia predstavujú. Je to krásna hora.

12. Liezť ste začali iba pred ôsmimi rokmi, brali ste to ako mentálny oddych. Od čoho ste si potrebovali oddychnúť?

Môj otec bol alkoholik, ktorý spôsoboval bolesť nielen sebe, ale aj svojim najbližším. Napriek svojim problémom bol zábavný a milovaný, učil ma prijímať strach a byť odvážna. Chýbal mi však bezpečný rodičovský vzťah a moji rodičia mi tiež nedali dobrý príklad zdravého partnerského vzťahu. Hoci som vedela, že takto žiť nechcem, zopakovala som určité chyby, ktoré sa mi z detstva zdali ako „normál“. Nedokázala som rozpoznáť, kde sú hranice mužskej

dominancie. Tá bola niekedy neprimeraná, raz až do takej miery, že som sa stala obeťou znásilnenia - mojím dobrým priateľom. Blokovala som to dlhých desať rokov s následkami. Neskôr som sa ocitla v zneužívajúcom a kontrolujúcom vzťahu. Zažívala som domáce násilie a strácala som životné smerovanie, neverila som si. Nevidela som východisko, mala som samovražedné myšlienky. Napokon som s pomocou rodiny, priateľov a odbornej pomoci z toho vzťahu ušla. Z organizácie pomoci ženám som dostala právnicka a mediátora. Stala som sa „šťastne“ odlúčenou slobodnou matkou. Život bol ťažký, čelila som bezdomovectvu, podstúpila som tri roky terapií, aby som pochopila zložitú situáciu a rozhodnutia, ktoré som robila. Rozhodla som sa, že to už nechcem opakovať a hlavne nechcem, aby tento cyklus opakovala moja dcéra Adélka. Pracovala som doslova na „prekalibrovaní“ svojho mozgu. Dnes nie som ani zďaleka dokonalá, ale už mi je v živote lepšie a určite som lepšia mamka pre dcérku aj pred sebou samotnou.

13. Vnímate lezenie ako náplasť na traumy, ktorú ste zažili?

Verím, že horolezectvo a lezectvo je o prekonávaní ťažkosti i samého seba. Pre mňa ale bolo dôležité aj poznanie a terapia. Vedomosť a uznanie, že nie som šialená, že neničím svoje dieťa svojim správaním a nie som ja tá, čo všetko kazí alebo robí zle, to mi naozaj pomohlo. Kým lezenie pre mňa predstavovalo útočisko, porozumenie psychológii

toxických vzťahov bola pre mňa záchrana. Raz som na rádiu BBC počula príbeh dievčaťa, ktoré hovorilo, ako sa postavilo svojmu násilníkovi zoči voči. Táto dvojica nakoniec o svojom nešťastnom príbehu napísala knihu. Inšpirovalo ma to. Napadlo mi, že by to mohlo fungovať aj v mojom prípade. Nepopieral, čo spravil a bolo vidno, že to futuje. Povedala som mu priamo, ako mi ublížil. Ako mi desať rokov z tej situácie prichádzalo zle, ako si pamätám každú sekundu. Odvtedy sa začal môj fyzický i psychický stav zlepšovať...

14. Byť úspešným horolezcom nie je o sile, ale o výdrž. A údajne až v 60 % o mentálnej príprave. Aká je tá vaša?

Mentálna odolnosť je určite tajná zbraň! Fyzický tréning vás dostane na vrchol, ale je to vaša myseľ, ktorí vám nedovolí otočiť sa späť, keď ide do tuhého. Vizualizácia je obrovskou súčasťou mojej prípravy - pred každým výstupom sa doslova „vidím“ na vrchole, znova a znova. Predstavujem si každú fázu výstupu, dokonca i to, ako sa vyrovnávam so zlým počasím alebo vyčerpaním. Ide o mentálny nácvik úspechu a zvládania ťažkosti ešte predtým, ako im skutočne čelíte.

15. Údajne si pred spaním púšťate do slúchadiel zvuk víchrice...

Áno, môžem, ale nemusím si opakovane púšťať zvuky búrky, pretože ak dokážem zaspáť počas simulovanej búrky, tá skutočná sa zdá byť o niečo menej desivá. Počas lezenia vždy nastane chvíľa, keď vaše telo povie: „Nie, tu sme skončili!“... a

vtedy sa spustí mentálna príprava. Pretlačíte sa cez to, pretože ste sa už stokrát videli v hlave, ako ste uspeli. Pozitívna vizualizácia mi tiež pomáha zvládajúť strach, ktorý je nevyhnutnou súčasťou lezenia. Neignorujem ho, ani sa netvším, že tam nie je - beriem ho na vedomie, ale nedovolim mu, aby ma ovládal. Namiesto toho sa sústredím na to, čo môžem kontrolovať: na svoj dych, pohyby a ďalší krok. Jednu nohu pred druhou, mentálne aj fyzicky. To je to, čo ma dostane na vrchol.

16. Na Everest ste liezli so šerpom Rinjinom Bhotem. Priznal sa vám, že ste prvá žena, ktorú sprevádza. Ľudia si väčšinou šerpov stotožňujú s pojmom nosič a nevedia, že je to celé etnikum žijúce v nepálskych horách...

Rinjin nebol šerpa podľa etnika, patril k nepálskemu etniku Bhotiya, ale bol perfektný, skúsený a silný. Nie každý šerpa je taký úžasný. Rituály veľmi nemal, okrem toho, že fajčil cigarety. Väčšina šerpov fajčí, pomáha im to s nadmorskou výškou. Tomuto javu sa dokonca venuje aj veda. Rinjin mi nechával priestor a rozhodnutia sme robili spolu. Zdieľal stan s ním bola tiež sranda, ešte nikdy nebol takto so ženou. Musela som pri ňom číkať do fľaše, lebo len vyšiel zo stanu od tretieho tábora a vyššie bolo veľmi náročné. Ale Rinjin plne rešpektoval moje aké-také súkromie.

17. Rezonuje medzi horolezcami a horolezkyňami v táboroch aj taká téma ako sex?

Haha, vtipné, že sa pýtate, pretože hoci je Everest sotva romantickou destináciou (mrazivé teploty, nedostatok kyslíka a vyčerpanie), v skutočnosti existuje istá teória o tom, že nadmorská výška zvyšuje libido. Telo zrejme reaguje na nižšiu hladinu kyslíka nielen tým, že produkuje viac červených krviniek ale niekedy aj viac vášne. Napriek tomu to tam hore nie je žiadna sranda. Keď bojujete s vplyvom nadmorskej výšky, snažíte sa udržať v teple,

šetríte každým kúskom energie, a to všetko v mínusových teplotách a pri problematickej hygiene, romantika je zvyčajne to posledné, na čo myslíte. Samozrejme, týždne strávené v základných táboroch alebo počas aklimatizácie znamenajú, že ľudí spoznáte celkom dobre, a ktovie možno tu a tam preskočí iskra. Ale keď stany plávajú v hurikánovom vetre a vaše telo prepne na režim prežitia, akýkoľvek flirt bude skôr zahŕňať zdieľanie tepla než čokoľvek iné.

18. So Škótsmi sa spája množstvo kultúrnych stereotypov, od toho najrozšírenejšieho, že sú lakomí, až po ten, že pod kiltom nenosia žiadnu spodnú bielizeň...

Niektoré z týchto stereotypov sú na mieste, iné nie. Čo sa týka kiltov, áno, chodia bez spodkov - niekedy. Museli by ste sa spýtať nositeľa, ja sa vždy pýtam, myslím, že je to vtipné. Na Škótsch sa mi veľmi páči ich zdravá hrdosť na svoju kultúru. Či už ide o hudbu, literatúru, alebo tradície, je v nich silný a veľmi inšpiratívny zmysel pre identitu. Zároveň sa cítim v Škótsku aj napriek brexitu veľmi prijatá. Čo sa týka jedla, okrem „strašidelného“ haggisu (ktorý chutí lepšie, ako sa zdá) sa stretnete aj s takými kulinárskymi čudáctvami ako vyprážaná tyčinka Mars alebo že IrnBru (niečo ako Fanta) nazývajú džúsom. Škóti milujú zemiaky, tatties, varené, šľuchané, pečené, vyprážané... na čo si len spomeniete.

19. Snažíte sa vštepíť lásku k horám aj dcére?

S Adelkou chodíme na rôzne tripy, čas trávi v prírode od útleho detstva. Keď sme ešte žili samé, boli sme v prírode obklopené horami takmer každý víkend. Tam som sa s ňou cítila najlepšie. S Adelkou si inak užívam plávanie v chladnej vode, sem-tam splavujeme rieky a keď sa jej chce liezť, bouldrovaf alebo

zlaňovať, tak robíme aj to. Už dlhšie ju veľmi drží karate, no skúsila si aj hokej a gymnastiku. Uvidíme, či sa bude v budúcnosti ťahať k vysokým horám. Ak áno, budem ju nimi rada sprevádzať. Avšak verím, že z môjho výstupu sa hlavne učila, ako zmanažovať riziká pri vysoko nastavených cieľoch.

20. Láka vás vystúpiť na Everest znovu? Alebo by ste si radšej skúsili Korunu Zeme, horolezeckú výzvu zdoľat najvyšší vrch na každom kontinente?

Mount Everest v Ázii a Aconcaguu v Južnej Amerike už máte za sebou...

Na Everest by som sa určite vrátila, dokonca som

hneď po úspešnom výstupe naň ľutovala, že nesmerujem hneď na Lhotse, čo je ďalšia osemtisícovka. Áno, plánujem zdoľat Seven Summits, teda Korunu Zeme. Láka ma Antarktida, Vinson Massif a Denali na Aljaške. Avšak počas lezenia na umelej stene som mala toto leto nehodu, a tak ma čaká operácia kolena. Verím však, že sa k lezeniu vrátim čo najskôr. Bez hôr mi chýba kúsok môjho ja.



Keď štát najzraniteľnejších prehliada, nastupuje tretí sektor

📅 7. 8. 2024, Zdroj: **Hospodárske noviny - príloha**, Strana: 1, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **kse**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **11 426 GRP: 0,25 OTS: 0,00 AVE: 1277 EUR**

...V zbierke vyhlásenej **Luciou Janičovou**, prvou Slovenkou na Evereste, ste dar zdvojnásobili. Aký mala cieľ? Naša nadácia ju plánovala podporiť spomínaným zdvojnásobením vyzbieranej sumy, ale nakoniec sme našu pomoc ešte zvýšili a venovali do zbierky 6 000 eur....

Slovenská sporiteľňa zlepšuje život

PARTNERSTVÁ

O projektoch bývania Slovenskej sporiteľne, ktorá v kooperácii založila s týmito cieľom viaceré spoločnosti, hovorí Rastislav Blažej.

Katarína Šebejová
katarina.sebejova@brasilavka.sk

Koľko bytov spoločnosť Dostupný Domov vlastní, kde sú a koľko je v nich nájomníkov? Spolu dnes máme 363 bytov a k 30. júnu sme v nich evidovali 419 nájomníkov. Naše byty sú v každom z ôsmich krajov, zväčša v krajských alebo okresných mestách. Niektoré sú blízko priemyselných zón napríklad v Zvare alebo v Holíč.

Líšia sa byty v projektoch sociálnej inkluzie a nájomné byty? V našej bytovke sú byty v rovnakom štandarde. V každom bytovom dome sú heterogénne komunity, v ktorých majú jednotlivci rôzne osudy, ale rovnakú kvalitu bývania.

Dostupný Domov prenajímame len tie byty, ktoré vlastní. Áno, prenajímame iba byty vo svojom vlastníctve.

Od čoho sa odvíja výška nájomného a je regulovaná? Cena za prenájom je regulovaná. Ceny môžu, ale nemusia byť zvýhodnené pre akúkoľvek skupinu.

Ide to vôbec dohromady - moderné byty a nižší nájom? Áno. Inštitucionálny prístup spočíva v úspešnosti z rozvoja a akcionári, ktorí sledujú dlhodobý zámer, umožňujú nižšie ako bežné komerčné nájomné v danej lokalite.

Kto sa môže stať nájomcom bytu a za akých podmienok? Konkrétne podmienky sú zverejnené na www.dostupny-domov.sk a špecificky zohľadňujú konkrétnu lokalitu, aby v bytových domoch vznikali dobré nájomné miesta a susedstvo. Nájomcom sa môže stať každý, kto prejde hodnotením.



Projekt DOM-ov rieši bývanie pre vylúčené komunity.

FOTO: SLOVENSKÁ SPORITELŇA

Prehodnocujete, či vstupné podmienky u nájomcov platia? Vstupné podmienky hodnotíme pri vstupe do nájomného

vzťahu. Nájomná zmluva umožňuje úpravy nájomného a pri predložení vzťahu môžeme prehodnotiť, či a za akých podmienok to umožníme. Snažíme sa vytvoriť dlhodobé a stabilné bývanie pre nájomcov, aby byt vnímali ako svoj domov.

Stavíte a kupujete energeticky efektívne byty? Áno, väčšina bytov je v štandarde A0 a A1.

Prenajímame byty si Dostupný Domov sám spravuje? Správu bytových domov zaisťujeme prevádzne externe. Nájomné vzťahy riešime interne.

Prispieva niekto nájomcom na zvýhodnený nájom, aby náklady na byt boli úplne pokryté? V niektorých prípadoch áno. V prístupe Housing first sú príspevky pre ľudí od občianskych združení, nezisko-

vých organizácií a charít, ktoré ich sponzorujú. Aj Nadácia Slovenskej sporiteľne prispieva týmto organizáciám, aj Bratislavskej Mestskej nájomnej agentúre.

Môže nájomca nájom splatiť byt a získať ho do vlastníctva? Momentálne túto možnosť neponúkame.

Slovenská sporiteľňa má cez dcéru SISP Social Finance a svoju nadáciu podiel v spoločnosti Dostupný Domov. K ďalším akcionárom patria aj National Development Fund I. a II. Odkiaľ majú financie? Tieto investičné fondy založil Slovak Investment Holding, ktorý vlastní Slovenská záručná a rozvojová banka. Implementujú v SR finančné nástroje zo štrukturálnych fondov.

Dostupný Domov ocenia platforma Európskej komisie a Európskej investičnej banky pre návratné formy financovania. Spoločnosť funguje od roku 2020. Ako sa vyvíja investície, kedy a z čoho sa vrátia? Ideme podľa plánu a predpokladané príjmy sú z nájom alebo z predaja nehnuteľnosti.

Podľa vlnašej účtovnej závierky mala spoločnosť Dostupný Domov prevádzku ešte stratiť, kedy sa to zmení? Závisí to od počtu obstaraných a prenajatých bytov.

V roku 2023 poskytla Slovenská sporiteľňa pre Dostupný Domov dva úvery, spolu takmer 14,2 milióna eur. Čo ste z nich financovali? Bol to preklenovací úver na investície do bytov, je splatený.

Ako využíva Dostupný Domov kapitálové fondy? Súdla najmä na krytie investičných nákladov a prevádzky.

Koľko zamestnancov má Dostupný Domov a aké profesie? Dostupný domov zamestnáva 11 ľudí, ide o ekonómov, technické profesie a manažment. Spolupracujeme s pátnosťami občianskymi združeniami a neziskovými organizáciami a poskytujeme sociálne služby v súvislosti s nájomom pre rôzne zvýhodnené skupiny.



KTO JE RASTISLAV
BLAŽEJ

V Slovenskej sporiteľni zastrešuje projekty dostupného bývania. Založil oddelenie sociálneho bankovníctva, kde pracuje so začínajúcimi podnikateľmi, neziskovými organizáciami a jednotlivcami v ťažkej životnej situácii. So svojím tímom už úspešne realizoval projekt sociálneho bývania pre rómsku menšinu, ktorý začal v roku 2017, a následne rozbehol dostupné nájomné bývanie pre zraniteľné a zvýhodnené skupiny. Má dlhoročné skúsenosti v bankovníctve a poradenstve.

Dostupný domov zamestnáva 11 ľudí, ide o ekonómov, technické profesie a manažment. Spolupracujeme s pátnosťami občianskymi združeniami a neziskovými organizáciami a poskytujeme sociálne služby v súvislosti s nájomom pre rôzne zvýhodnené skupiny.

Môžu tržby prevýšiť náklady, keď ide o dostupné nájom? Áno, môžu prevýšiť náklady práve kvôli úsporám z rozsahu profesionálneho manažmentu.

Koľko bytov poskytla Slovenská sporiteľňa bratislavskému mestu? Dostupný Domov aktuálne 10 bytov, ktoré vlastní, prenajímajú Bratislavskej organizácii bývania. Táto nezisková organizácia ich na základe zmluvy o podnájme dáva do užívania vybraným fyzickým osobám.

SPRÉVÁDZANIE

Keď štát najzraniteľnejších prehliada, nastupuje tretí sektor

Barbara Henterová, správkynia Nadácie Slovenskej sporiteľne, hovorí, že tretí sektor sa Slovensku je mimoriadne dôležitý a životaschopný. „Mnoho neziskových organizácií už funguje na takej vysokej úrovni, že môžu svojou profesionálnosťou pokojne konkurovať aj korporáciám.“



KTO JE BARBARA
HENTEROVÁ

Ákú úlohu plní tretí sektor? Tretí sektor v mnohých oblastiach čiastočne alebo úplne supľuje úlohu štátu, napríklad v pomoci najzraniteľnejším skupinám obyvateľstva, ktoré sú pre systém neviditeľné. Na druhej strane si slovenské mimostátny prechádzajú momentálne jedným z najťažších období svojej existencie a niektoré bojujú o svoje prežitie. Ich význam pre spoločnosť je enormný a ich aktivita - terénne, advokátna, vzdelávacia, integračná a iné - sú absolútne nenahraditeľné. Veľmi dúfam, že nikdy

je správkynia Nadácie Slovenskej sporiteľne od roku 2020. Dvodych päť rokov pracovala ako vedúca oddelenia športového a podujatí banky. Aktivita, na ktorých sa podieľala, boli dvakrát ocenené cenou Via Bona Slovakia za zodpovedné podnikanie. Zodpovedná veľká firma v roku 2018 a Dobrý partner komunity v roku 2023. Skúsenosti s agendou CSR a firemnou filantropiou získala v Generali Slovensko a v Slovenských elektrárnach.

nepride k tomu, aby si naša spoločnosť musela ich dôležitosť uvedomiť pre ich výpadok.

V zbierke vyhlásenej Luciou Jančíovou, prečo Slovensko na Everest, ste dar zdvojnásobili. Aký mala cieľ? Naša nadácia ju plánovala podporiť spomínaným dobrovoľníckym výletom sumy, ale nakoniec sme našu pomoc ešte zvýšili a venovali do zbierky 6 000 eur. Vybierané prostriedky boli určené na sebarozvoj jednotlivcov, vzdelávanie, osobný koučing, psychoterapie, stráženie detí pri väčšom pracovnom úroku a ďalšie potrebné aktivity na zabezpečenie lepšej budúcnosti rodín. Potreby z vybraných sumy im pomôže naplniť náš skúsený partner, Nadácia pre deti Slovenska.

Na Deň narcisov klienti už prišli online. Má to výhody? Nie je to jediná zbierka, na ktorú môžu klienti Slovenskej sporiteľne prísť online. Neopomáhať výhodou je praktičnosť a rýchlosť. Všetci, ktorí majú zariadený internetbanking George, si môžu v sekcii Chceme pomôcť vybrať a podporiť jednu alebo viac z výše 20 neziskových organizácií, ktoré zároveň podporuje naša nadácia a za ich činom sa vie zaradiť. Zo zoznamu sú vždy vytypované dve, ktoré dávame do pozornosti z určitého dôvodu, výročia či iného momentu, a takýto priestor dostal Deň narcisov.

Ako podporujete bývanie? Slovenská sporiteľňa podporila v rokoch 2023 a 2024 Bratislavskú organizáciu bývania 15-tisíc eurami. Nadácia Slovenskej sporiteľne podporuje Mestskú nájomnú agentúru v Bratislave sumou 25-tisíc eur ročne.

Okrem toho však oblasti pomoci s bývaním podporujeme aj cez ďalšie neziskové organizácie, napríklad Vagus, Nadáciu DEDO a Projekt DOM-ov.

Čo pokrýva váš príspevok pre Mestskú nájomnú agentúru? Z prostriedkov našej nadácie si v plnej výške hradí per-

sonálne náklady na sociálnych pracovníkov, ktorí spravidla zbyvajú na rodiny počas zbyvajú sa. Ide síce o väčšie úvahy, ale v súčasnosti je to jediné trvalé pracovné miesto. Výška ročného príspevku je od začiatku spolupráce, teda od vzniku Mestskej nájomnej agentúry, zatiaľ rovnaká. (KSE)



SLOVENSKÁ
SPORITELŇA

Chceš pomôcť onkpacientom? George tiež.

Prispievaj na Deň narcisov priamo zo svojej appky George.

Digitalizácia je filantropický trend.

FOTO: SLOVENSKÁ SPORITELŇA

Dnes musíme byť hlavne optimisti

📅 28. 11. 2024, Zdroj: **Hospodárske noviny**, Strana: 16, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Autor: **Lucia Ležovičová**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: 11 066 GRP: 0,25 OTS: 0,00 AVE: 2583 EUR

...**lucia**.lezovicova@mafraslovakia.sk Sme na konci roku 2024. Aký to bol pre Slovenskú sporiteľňu rok z hľadiska marketingových a komunikačných aktivít? Peter: Ešte sa úplne neskončil. Bol pestrý, ale myslím si, že veľmi úspešný. Súvisí to s tým, že sme mali komunikačné projekty, ktoré dosahovali naozaj vynikajúce výsledky....

Dnes musíme byť hlavne optimisti

TÉMA A KONCEPT

O Slovenskej sporiteľni v roku 2024 hovorí Head of Brand Strategy & Communication Peter Holík a Corporate Communication Lead Marta Cesnaková.

Lucia Ležavcová

Sme na konci roku 2024. Aký to bol pre Slovenskú sporiteľňu rok z hľadiska marketingových a komunikačných aktivít?

Peter: Ešte sa úplne neskončil. Bol pestrý, ale myslím si, že veľmi úspešný. Súvisí to s tým, že sme mali komunikácie naozaj vynikajúce výsledky. Pred rokom sme spúšťali kampaň na našu aplikáciu Geogee a po niekoľkých rokoch sme s ňou išli aj do televízie. Komunikova-

li sme, že máme milión spokojných používateľov, že sme najväčšia digitálna a mobilná banka. K tomu sa tesne po novom roku pripojila komunikácia účtov pre deti. Spustili sme novinku, umožnili sme otvárať detské účty cez mobil. V máji prišiel Neminec, ktorý úplne rozšíril reklamný trh na Slovensku.

Ako to myslíte, že rozšíril?

Marta a Peter: Neminecovi sa podarilo dosiahnuť spontánne povedomie o kampani nad 50 percent. V histórii Slovenskej sporiteľne máme iba jednu kampaň, ktorej sa podarilo rovnaký výkon, a to je kampaň s Julom Šatinským. V podobnom čase vyšla Tatra banka so svojou aplikáciou Tabi a myslím si, že sme jej nedali komunikačný priestor nadvýšnuť sa. Tabi je veľmi craftová, je dokonalejšia. Neminec ju preskočil v prvom rade cieľom, lebo sa zameriaval na staršie deti a ich rodičov, a tiež spôsobom komunikácie a kvalitativným profilom.

Detské účty sú obrovským komunikačným trendom naprieč

66

POTVRDILI SME, ŽE SME ZODPOVEDNÝ LÍDER, KTORÉMU ZÁLEŽÍ NA ÚSPESNOM PRÍBEHU TEJTO KRAJINY.

Marta Cesnaková,
Slovenská sporiteľňa

všetkými segmentmi. Čo také sa stalo v bankovom sektore, že všetci upriamujú pozornosť práve na deti?

Marta a Peter: Vieme, ako a v ktorých segmentoch využívajú ľudia bankové služby. Dôhodo sa hlavne spolu s Tatrou bankou snažíme zaujať 15 až 18-ročných tínedžerov. V tomto veku už veľmi aktívne bankujú. Lenže saturácia účtov je v segmente 15 – 18 rokov vysoká a v 18 rokoch je to takmer uzavretá téma. Navyše, aktuálne sme v tomto segmente na druhom mieste. Pochopili sme, že ak chceme byť v dlhodobom horizonte úspešní, potrebujeme sa zamerať na mladších. Pri nich sa nám otvára ďalšia zaujímavá téma, a tou je finančná gramotnosť. Práve na to slúžia detské aplikácie, ktoré ich hravou formou dostanú do sveta financií.

Marta: Z hľadiska korporátnej komunikácie to však nebola nosná téma, hoci, samozrejme, účtom pre deti či finančnej gramotnosti sme sa venovali aj my. Highlighty nášho roka však boli trošku iné. V prvom kvartáli to bola kampaň #RÁTAMEBUDÚCNOSTOU, ktorá naprieč ce-



Marta Cesnaková a Peter Holík z Slovenskej sporiteľne vedia, ako a v ktorých segmentoch využívajú ľudia bankové služby.

FOTO: PETER HOLÍK

lým Slovenskom promovala náš unikátny analytický report Index prosperity. Táto kampaň sme robili už druhýkrát, a opäť bola postavená na dátach o Slovensku. V prvom ročníku bolo našim cieľom formovať predvolebnú diskusiu smerom k témam dôležitým pre budúcnosť a prosperitu Slovenska. Tento rok sme ju zopakovali, dali sme ju do kontextu s 20. výročím vstupu Slovenska do Európskej únie.

Klí ste do úplne všetkých mediálnych kanálov?

Marta: V prvom roku v zásade áno, dokonca aj do dedin-

ských rozhlasov, a využili sme aj nástenky na úradoch. Tento rok, keďže sme hovorili o Európskej únii, sme sa posunuli viac do digitálu a k mladým. Mali sme silnú influencerskú kampaň, TikTok, Instagram aj hodnotových influencerov na LinkedIn. Všetci mali mikiny obrábané heštegom #RÁTAMEBUDÚCNOSTOU a nazov masovo šírlili povedomie o tom, čo je dôležité pre budúcnosť a prosperitu Slovenska.

Aký efekt to má pre značku Slovenská sporiteľňa?

Marta: Potvrdili sme, že sme zodpovedný líder, ktorému záleží na úspešnom príbehu tejto krajiny. Investovali sme čas, energiu, peniaze do toho, aby sme túto krajinu posunuli, pretože nám záleží na jej budúcnosti. Navyše sa nám podarilo aj veľmi silný mediálny záťah. Na evente sme mali viac ako 25 novinárov, hodnota mediálnych výstupov sa pohybovala v státisícoch eur. Ukázalo sa, že pre médiá sme atraktívni a zrozumiteľní. Bolo nám jasné, že keďže v máji budú všetci písať o Európskej únii, tak chceme byť pri tom. Tóhtoročná kampaň #RÁTAMEBUDÚCNOSTOU sme preto priniesli už o osem mesiacov po tej prvej, potrebovali sme trafiť momentum. Po výročí vstupu do Únie prišli eurovoľby, takže téma bola stále relevantná a aktuálna. Mediám sme poskytli to, v čom sme silní, teda kvalitné ekonomické dáta.

Ako vznikla ďalšia vaša komunikačná téma Everest?

Peter: V júli 2023 nám napísala Lucia Janíčková, že má ambíciu vystúpiť na Everest. Ak by sa jej to podarilo, bola by vôbec prvou Slovenkou.

Čo od vás očakáva?

Peter: Hľadala sponzorov na túto svoju aktivitu. S Dáňou Jurikovou sme si okamžite povedali, že chceme byť súčasťou jej príbehu, pretože ona presne sedí do naratívu našej značky o sebaodovzere a budúcnosti. Keď sme sa prvýkrát videli cez online call, tak nás to len utvrdilo v našom pociť. Lucia nám prezradila, že oslovila iba päť značiek, lebo chce spolupracovať iba s tými, ktorým absolútne veri.

Celý text si môžete prečítať v najnovšom vydaní magazínu Strategie

Pondelok
HN Servis

Utorok
HN Servis

Streda
HN Expert

Štvrtok
MÉDIÁ A STRATÉGIE

Piatok
HN Tech

DIGITÁLNE STRATEGICKÉ PREDPLATNÉ

Získajte neobmedzený prístup
k prémiovému obsahu webu
strategie.sk na celý rok

len za
64,99 €

STRATÉGIE

predplatne.strategie.sk

oskenujte QR kód



Michigan-born explorer credits her Slovak grandparents for shaping her journey

📅 29. 7. 2024, Zdroj: **The Slovak Spectator**, Strany: 30, 31, 32, 33, Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Autor: **Jana Liptáková**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 5 000 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 16283 EUR

...On May 12, **Lucia Janičová** became the first Slovak woman to scale Everest. Then on May 21, her fellow countrywoman, Lenka Poláčková, accomplished the same feat, but in her case without the use of supplemental oxygen. While the pair's achievements are dazzling, one woman with Slovak roots had already made it to the peak of the world's highest mountain....



Vanessa O'Brien climbing K2 with Broad Peak in the background.

Michigan-born explorer credits her Slovak grandparents for shaping her journey

VANESSA O'BRIEN'S JOURNEY FROM A CHALLENGING CHILDHOOD TO GLOBAL SUCCESS

Text: Jana Liptáková • Photo: Enrico Alvarez, archive of Vanessa O'Brien

Two Slovak women recently set new mountaineering records. On May 12, Lucia Janičová became the first Slovak woman to scale Everest. Then on May 21, her fellow countrywoman, Lenka Poláčková, accomplished the same feat, but in her case without the use of supplemental oxygen. While the pair's achievements are dazzling, one woman with Slovak roots had already made it to the peak of the world's highest mountain. English-American Vanessa O'Brien summited Everest on May 19, 2012. It was just one among a long list of milestones the financier, explorer, aquanaut, astronaut, author, public speaker and multiple Guinness World Record

holder has managed to achieve, at least in part she says, because of her Slovak roots.

She credits her Slovak ancestors with some of the strength, endurance and abilities which have helped her to set records. And that is why, she says, she is continually looking for information about them.

"I want to know why I have been able to do the things I have done. That's the nature versus nurture question," O'Brien told The Slovak Spectator. The blonde, capable woman, who turns 60 in December, visited Slovakia to launch the Slovak translation of her book *To the Greatest Heights: Facing Danger, Finding Humility, and Climbing a Mountain of Truth*.

REPEATING HISTORY

The book opens with her searching for the remains of two mountaineers, a father and son, on the slopes of K2.

The world's second-highest mountain, K2 is considered more difficult to climb than Everest. The pair had died in 2013, three years prior to O'Brien's own second attempt to scale the peak.

She understood why it was so important to their surviving wife and mother that the remains were found, because her own family had also experienced tragic loss. Her grandmother lost her son – O'Brien's uncle – in WWII. Later, O'Brien's younger brother Ben died in an accident. He had gone for a swim when a speedboat with a bunch of



Heading into space as a member of the crew of Blue Origin's NS-22 spaceflight, August 4, 2022.



Vanessa O'Brien holding a British flag in front of the Blue Origin capsule.



Vanessa O'Brien wearing a portable MRI by iMediSync to measure her brain activity before spaceflight.

young people came rushing towards him. He tried to sink and swim under the boat, but he was caught in the boat's propeller. His body was found three days later.

In her book, O'Brien recalls how this tragedy ruined what was already a troubled family. She says her parents were too young to raise a family when she was born in 1964, and life at home was marked by an atmosphere of "drinking, shouting and fighting, throwing things around in a howling, uncontrolled whirlwind of rage".

Her parents moved out of the house straight after her brother died, leaving her, at the age of 16, to take care of herself. They divorced shortly afterwards.

"My mother blamed her own mother for spending her whole life worrying about the death of her son and not paying attention to her," she said. "But she did the same thing to me. She never saw that history was repeating itself." When O'Brien was 18 years old, her father sold their family house in Michigan and she moved to New York.

REAL EXPLORERS

O'Brien's Slovak roots come from her mother's side. Her great-grandparents and grandparents emigrated from eastern Slovakia – they hailed from Košice, Prešov and Michalovce – to America in 1878.

She calls her great-grandparents and grandparents 'original explorers', say-

ing they had the courage to take a risk and bear the short-term consequences of bad working conditions and separation from their families to build a better future for their descendants.

"I'm who I am because I received a lot of love from my Slovak grandparents. They nurtured curiosity, hope and faith in me. Along with a sense of humour, these have been some of my best survival tools," O'Brien writes in the introduction to the Slovak version of the book. Her family's story is similar to that of many 19th-century immigrants to America. Her grandfather was a miner, who initially came alone to the USA before returning with his wife and her mother.

"They sacrificed a lot, but every follow-



Vanessa O'Brien holding the UN Women's flag at the summit of K2. She scaled it at her third attempt.

ing generation was better off," she said. Growing up in Grosse Pointe Farms, Michigan, she was close to her grandparents.

"They taught me values and ethics, what's right and wrong, good and bad," she recalled.

Her mother never learnt Slovak, nor did Vanessa herself. But she can remember her grandparents taking her to a local Slovak church. Masses were held either in Slovak or Latin – and both were equally incomprehensible to her. But the church itself was important to her – just before it was pulled down, she took a piece of marble from its walls that she carried with her around the world into every home she lived in.

DON'T LET OTHERS DEFINE WHO ARE YOU

In her book, O'Brien also has a message for young people, especially girls, based on her own experiences from childhood.

"I was sterilised before I even had sex for the first time," she discloses. She said her mother, who was terrified of teenage pregnancy, had told her since she was 12 years old: don't get pregnant, don't have kids, don't waste your life.

It was her mother who arranged for O'Brien to be sterilised. O'Brien says that as she processed what had happened to her, there was some relief in knowing that she would be spared the same devastating losses her mother and grandmother had suffered, and she refused to let the fact that she would never have kids become something that would overwhelm her life.

"I want people to know that if things happen to you when you're young, even something like this, or for girls in Africa who are circumcised, don't let these things define who you are," she said. "Don't let it limit you."

O'Brien said she had wanted to share what had happened to her so she could help other people.

"A lot of girls today struggle with body issues," she said, adding that as a child she was fat and that, again arranged by her mother, she underwent breast reduction.

FINANCIAL CAREER

O'Brien obtained a Bachelor of Arts in Economics from New York University School of Professional Studies and an Executive MBA in Finance from New York University Stern School of Business.

She went on to make a name for herself in the financial sector, which at the time was a completely male world, working as Director of Finance and Business Development for Morgan Stanley, Barclays Bank, and Bank of America.

She was in London when the financial crisis hit in 2008. She lost her job, moved to Hong Kong, where her husband was working at the time, and for the first time in her life, she had nothing to do. It was a state she found she could not endure for long.

During a meeting with friends over a few glasses of tequila, somebody joked that she should climb Everest.

Though she had enjoyed some sports, O'Brien had never tried mountaineering.

"At first I laughed and thought, what a ridiculous suggestion," she recalled. "But the next day I couldn't stop thinking about it."

After months of training, precise planning, climbing (and sometimes failing to climb) smaller peaks, she successfully scaled Everest in 2012.

It was not her first time on the mountain, though. Two years earlier she had gone, planning to reach Camp 2 at 6,400 metres. Things didn't go quite as expected, and she describes that ex-



She also dived to the ocean's deepest place: Challenger Deep, the lowest point of the Mariana Trench.





Vanessa O'Brien's Guinness World Records

- the first woman to reach earth's highest (Mount Everest 8,848m) and lowest points (Challenger Deep 10,925m)
- the fastest woman to climb the Seven Summits, in 295 days
- the first person to go nearest to and farthest from the earth's core (Challenger Deep and the summit of Chimborazo)
- the first woman to complete the Four Poles Challenge
- the oldest woman to reach the summit of K2, at 52 years old.
- the first woman to complete the Explorers' Extreme Trifecta (including space flight)

perience as a major lesson to her and her ego.

Everest taught her that she could not "copy and paste" her skills and strategies for coping with challenges from her professional life when she was on the mountain.

"We are taught to be in control, hired to take care of this organisation, and that we are the boss," she said. "In nature, you are never the boss. Mother nature comes along and says 'you fool' and knocks you down."

She said on Everest she had to let go of her ego.

"It was hard to have the humility to listen and understand that I had to change," she said.

Climbing Everest drove her to do more – not only scaling other peaks, but setting records.

She became the fastest woman to climb the Seven Summits – in 295 days – and the first person to get nearest to and farthest from the earth's core – Challenger Deep and the summit of Chimborazo. She also became the first woman to complete the Four Poles Challenge.

K2 CHALLENGE

But it was K2 that really tested her, and it was only on her third attempt in



Vanessa O'Brien climbing the High Tatras in Slovakia

2017 that she made it to the top, earning her the record for the oldest woman to reach the summit, at 52 years old.

At the time, she had been mountaineering for less than eight years.

"The first year you have a lot of people supporting you, saying you can do this. The second year less people support you. The third year is very tough as all the cheerleaders are gone. But that's when you have the most experience," she said.

She also refused to call not managing to reach the summit a 'failure'. "One of the things I like to say is that you can't fail, unless you give up."

"When people succeed where other people don't, usually they're doing it for a reason greater than themselves. If you just do it for yourself, it's not usually enough. Not in an environment like that. That environment is so cruel, so harsh and unforgiving," she said.

It was other women who inspired her to return again and again and finally reach K2's summit.

During her first unsuccessful attempt to climb K2 in 2015, she had the flag of UN Women with her to raise at the summit. When she went to return it

to UN Women, the organisation gave it back to her and told her: "no, you're the one".

"They had more faith in me than I had in myself," she said, adding that the words made her want to climb K2 to send a signal to prove what women can achieve, no matter the challenges they face.

FILM PLANS

O'Brien says she still has lots more planned for the future. Apart from exploring other parts of our planet as well as participating in studies on climate change, she would also like to see her book made into a movie in the hope that it will reach a bigger audience and help people.

"The most important message for me is that when you are stuck, you must take a step," she explained, adding that people sometimes do not know that they are strong enough to make the decision to take the next step in their lives.

"It's about having self-belief and being confident that you can do whatever you set your mind to. With these things I did, I didn't have experience, but I was never afraid to try."

© TSS

Nájsť v sebe silu a odvahu

📅 28. 5. 2024, Zdroj: **Denník ŠPORT**, Strana: 20, Vydavateľ: ŠPORT PRESS, s.r.o., Autor: Peter Dodek, Sentiment: Pozitívny

AVE: 2420 EUR

...Nájsť v sebe silu a odvahu Rubrika: HOROLEZECTVO S **LUCIOU JANIČOVOU**, prvou Slovenkou na vrchole Everestu **Lucia Janičová**, prvá Slovenka na vrchole Everestu (8848 m), sa po návrate z najvyššej hory sveta včera v Bratislave stretla s novinármi. Rozprávanie sa začalo netradične, na najvyššom dosiahnutom bode....

Po dvoch turnajoch Zlatej Európskej ligy slovenské volejbalistky s teoretickou šancou na Final Four

Karty môžu zamiešať dvoma výhrami

Už v závere tohto týždňa vyvrcholí základná časť Zlatej Európskej ligy volejbalistiek. Slovenské volejbalistky po dvoch z troch turnajov figuruju v tabuľke na 6. mieste s dvoma víťazstvami (Azerbajdžan 3:1, Rakúsko 3:1) a dvoma prehrami (Chorvátsko 0:3, Ukrajina 0:3). Napriek dvom „jackám“ sú zverenkyne trénera Michala Maška stále v hre o postup na Final Four v Ostrave (15. a 16. júna).

Okrem Čiech, ktoré majú na ňom účasť istú automaticky ako organizátor, ale predurčuje ich k nej aj ich víťazná jazda v základnej časti, si na postup brúsia rúby i Belgičanky a Ukrajinky. Tie si takisto ako reprezentantky ČR v kolónie prebiehajú strážia nulu. Píkamentum je, že všetky tri tímy, ktoré doteraz neokúsili trpkosť prehry, na seba narazia na treťom turnaji v poľskom Tarnove. Na ňom budú v pozícii domáceho tímu Ukrajinky, ale hrať sa bude na neutrálnej pôde. Každý z tejto trojice si môže pripísať na svoje konto nielen prvú, ale aj dve prehry. V tabuľke zatiaľ štvrté Rumunky sa na hornej pôde v Gijóne stretnú s domácimi Španielkami a Chorvátkami, po-

TABUĽKA PO 2. TURNAJOCH

1. Belgicko	4	4	0	12:2	12
2. Česko	4	4	0	12:2	12
3. Ukrajina	4	4	0	12:3	11
4. Rumunsko	4	3	1	10:3	9
5. Chorvátsko	4	2	2	7:7	4
6. SLOVENSKO	4	2	2	6:8	4
7. Španielsko	4	2	2	6:8	5
8. Slovensko	4	1	3	6:9	4
9. Slovensko	4	1	3	6:9	4
10. Azerbajdžan	4	1	3	6:9	3
11. Rakúsko	4	0	4	2:12	0
12. Fínsko	4	0	4	1:12	0

stopujú istotu im dajú iba dve víťazstvá.

Slovenky tak stále môžu zamiešať postupové karty. Na to však potrebujú v domácich duelloch v piatok so Švédskom (19.00) a v nedeľu so Slovin-



Zuzana Šepelová (ľavá) je zatiaľ najviac bodujúca Slovenka v ZEL.

FOTO: ČLTV

skom (18.00) dvakrát úspešne najlepší s plným počtom bodov. Vo vynovenej bratislavskej Gopass aréne na Pasienkoch, v ktorej v závere uplynulého ročníka Niké extraligy odohrali domáce zápasy muži i ženy VKP FTVS UK Bratislava, trénujú naľavo volebalové reprezentantky od všetkých. K štrnástke, ktorá absolvovala prvú dva turnaje v Ošjeke a vo Schwechate, sa znova pripojila mladá univerzálna VKP Nina Dreisigová. Hráčky sa zo Samorína, kde boli od za-

čiatku prípravy, presunuli do hlavného mesta a hývajú v blízkosti haly.

V štatistikách sídla po dvoch turnajoch je so 71 bodmi zatiaľ druhá najviac bodujúca volejbalistka smečiarka Zuzana Šepelová. Tohtoročná vicemajsterka Belgicka a v drese Tchalou najviac bodujúca hráčka belgickej ligy, si tak udržuje vysoký priemer 5,46 bodu na set. Jedenaťsa v rebríčku je univerzálna Karin Šunderlíková s 56 bodmi (4,0). Najlepšie blokujúce hráčky z na-

ších sú zatiaľ Tereza Hruščeká (8 blokov) a Karin Šunderlíková (7), najlepšie podávajúce Karin Palgutová (5 es), Tereza Hruščeká a Anna Kohútová (po 4 es).

Kým o víťazovi základnej časti sa rozhodne v Tarnove, o veľa pôjde aj na turnaji v Baku, kde na seba narazia tri doteraz najslabšie tímy súťaže. Za predpokladu víťazného útoku domáceho Azerbajdžanu vypadávajúceho asi určí sobotňajší duel Rakúsko – Estónsko.

PAVOL KUBIŠ

UDRŽALI SI 26. MIESTO

Slovenky zároveň bojujú aj o účasť na budúročných ME, na ktorých sa predstaví najlepších 32 tímov zo svetového rebríčka. V ňom zdieľajú 10. priečky na minuloročných ME figurovali pred štartom ZEL na 26. mieste. Po sobotňajšej prehre s Ukrajinou síce klesli na 27. priečku, ale následne Švédky v nedeľu po prehre s Rumunskom prišli o 2,8 bodu a so skóre 132,77 spadli znova za naše, ktoré sa vrátili na 26. miesto (133,27). Slovenky figuruju na 24. priečke (139,0), za nimi je 25. Kamerun (135,69), s výrazným odstupom v rebríčku nasledujú 26. Mexiko (130,37), 29. Rumunsko (117,32), 30. Kazachstan (113,97), 31. Španielsko (113,71) a 32. Grécko (110,79). Po bratislavskom turnaji by sa naše volejbalistky v prípade dvoch výraznejších výhier mohli v rebríčku posunúť mierne vyššie. Na druhej strane ich duel so Švédkami bude aj pikantný vzájomný súboj o 26. miesto v rebríčku.

TRETIE TURNAJE ZEL

(31. mája - 2. júna)

- BAKU: Azerbajdžan, Estónsko, Rakúsko.
- GIJÓN: Španielsko, Chorvátsko, Rumunsko.
- BRATISLAVA: SLOVENSKO, Švédsko, Slovensko.
- TARNÓV: Ukrajina, Česko, Belgicko.

S LUCIOU JANIČOVOU, prvou Slovenkou na vrchole Everestu

Nájsť v sebe silu a odvahu

Lucia Janičová, prvá Slovenka na vrchole Everestu (8848 m), sa po návrate z najvyššej hory sveta včera v Bratislave stretla s novinármi. Rozprávanie sa začalo netradične, na najvyššom dosiahnutom bode. „Na vrchole som začala krátky, ale o to intenzívnejší nesukutočný pocit hrôsty, šťastia, emócií. Mám z toho len krátko video, pretože boli na výber buď omrzliny, alebo video. V mraze 35 stupňov pod nulou a nárazovom vetre do 50 km/h bolo prvorade sústrediť sa na zostup bez zdravotných následkov. Pri zostupe mi to začalo naplno dochádzať niekde medzi táborom 2 a 1, ale čakal nás ešte prechod ľadopádmi Khumbu. Celá expedícia sa pre mňa skončila až v Škótsku, kde pracujem, objatím s mojou dcérou Adéllou.“

Janičová svoj výstup spojila so zbierkou na podporu jednorodičov, do ktorej dvojnásobkom vyžieranej sumy prispieje Slovenská sportitka. Podarilo sa jej úspešne zhodnotiť okolnosti práve 12. mája, na Deň matiek. Zvolila si z južnej, nepálskej strany, klasickú cestu prvovýstupcov Eda Hillaryho a Tenzinga Norgypa z 29. mája 1953. Po nevyhnutnej aklimatizácii vyšla v tíme dvadsiatich ľudí zo základného tábora (Base Camp – BC) na výške 5360 m v noci z 8. na 9. mája o 1.50 h. „Po prechode ľadopádmi Khumbu sme prišli zhruba o šesť hodín do C1 (5950 m), kde sme si trochu oddýchli a pokračovali do C2 (6400 m). Tam sme prespali a 10. mája pokračovali do C3 (7160 m). Nasledovali ďalší nocľah a po ňom výstup do C4 (7986 m) v južnom sedle. Po oddychu sme pokračovali o 22.30 h smerom k vrcholu.“ Lucia a jej Šerpa Rinjin Bhoté ho dosiahli po deviatich hodinách spolu s ostatnými členmi skupiny z agentúry SST (Seven Summit Trek), ktorí viedli skúsený 34-ročný Šerpa Kami Rita. Prešlo to bol rekordný, už 29. vý-



Lucia Janičová, v pozadí Everest.

stúp na Everest, keď v minulom roku stál na ňom dvakrát. A svoj „limit“ splnil aj teraz, keď o desať dní stál na vrchole 30. raz.

PREČO S KYSLÍKOM?

Janičová aj ďalší v skupine vrátane Kami Ritu používali podporu kyslíku, v deň výstupu ho mala nastavený na prívod troch litrov za minútu. „Stojím si za tým, aký spôsob som si vybrala. Výstup bez

kyslíka má častokrát zdravotné následky. Pre mňa bolo rizično ísť bez neho neprijateľné. Mám dcéru a vedela som, že sa chcem k nej vrátiť. Pred odchodom som si povedala, že dám do toho všetko, len nie život.“

objasnila Janičová, ktorá sa ako imunologička zaoberá výskumom rakoviny. Na vrchole sa zdržali necelých desať minút. „Patrili sme v tomto roku medzi prvých vystupujúcich, takže sme prešli pľacikmi cestu v snehu. Stopý tých päť ľudí, ktorí vyšli jeden a pol dňa pred nami, už boli zasypaní. Na Hillaryho výtvih (8770 m) som uvažovala o tom, či je to dosť bezpečné. Rozhodnutie som nechala na mojich Šerpo Rinjinovi, bol na vrchole osemkrát. Pozrel sa mi do očí a povedal: Mōhe! (You can do!). Okrem Kami Ritu bol s nami v skupine aj Brit Kenton Cook, pre ktorého to bol 18. výstup, má ich na konte najviac zo všetkých cudzincov. Pri zostupe sa mi v traverze dvakrát preobrátila noha po pás do nejakého zvláštného priestoru a cítila som, že pod ňou nie je. Z druhej strany bol ľadový previs, ktorý sa o pár dní odtrhol



Lucia Janičová na vrchole Everestu.

FOTO: (1)

a zmietol do hlbok dvoch ľudí vracajúcich sa z vrcholu, Brita a Šerpu. Potom som sa prepadla do trhlín aj na inom mieste, ale v oboch prípadoch som bola pripnutá na fixné lano.“

„dodala o chvilku, keď jej stúpol adrenalín. Na pýchke nepridával ani pohľad na mŕtve tela z minulých rokov. Cestou dolu si krátko oddýchli na mieste zvanom Balkón (8400 m) a cez južné sedlo pokračovali do C2, v ktorom prespali. Nasledovali zostup do BC a malá oslava v Kazaaku Anar Buralievovi, ktorá s ňou stála na vrcho-

le. Gratuloval im aj Keřian Jonhaz Cheruhoť, ktorého telo bolo nájdené 23. mája medzi Hillaryho výtvihom a vrcholom.

Na nepálskej strane Everestu vznikali v minulých dňoch opäť „zápchy“ na ľanových lanách medzi C3 a južným sedlom, ako aj nad južným vrcholom (8690 m). Od juhu vystúpilo na vrchol do 26. mája približne 175 klientov (pre cudzincov bolo vydaných 421 povolení) a odhadovanou podporou 235 Šerpo. Úspešnosť výstupu bola na úrovni 41 %. Na tibetskej strane dosiahol vrchol

približne tridsať klientov z podporou rovnakého množstva Šerpo. Štatistika môže zaznamenať túto jar približne 600 výstupov, čo je výrazne menej ako doteraz najviac, 877 ľudí z jari 2019. „Výstup ma naučil sebakontrolu a kontrole mysle. Naučila som sa ovládať emócie, viac si veriť. Nájsť v sebe silu a odvahu, o ktorú som doteraz nevedela, že ju mám. Tieto vlastnosti by som chcela rozvíjať aj ďalej.“ dodala 37-ročná prvá Slovenka na najvyššej hore sveta.

PETER DODEK

Ak by sme neboli optimisti, nemáme v tejto krajine čo robiť

📅 29. 11. 2024, Zdroj: **Stratégie**, Strany: 16, 17, 18, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

AVE: 7799 EUR

...Ak by sme neboli optimisti, nemáme v tejto krajine čo robiť Rubrika: RoZHoVoR Neminem cielil na deti, **Lucia Janičová** na všetkých ambiciózných, ktorí chcú zdolávať svoje vlastné Everest, a Rátame s budúcnosťou vysvetľovala analytický report Index prosperity. Tri rozdielne témy a tri unikátne koncepty, ktoré definujú rok 2024 v Slovenskej sporiteľni....

ROZHOVOR

**Kto je
Marta Cesnaková**

Do komunikačného tímu Slovenskej sporiteľne prišla v roku 2010. Hovorkyňou banky je viac ako deväť rokov. Venovala sa aj internej komunikácii, tvorbe online streamov a video contentu či media eventom. Bola súčasťou mnohých PR projektov, za ktoré banka získala prestížne ocenenia Prokop, Zlatý Stredník a World PR Forum. Predtým pracovala v Národnej banke Slovenska a na Ministerstve financií SR, kde bola členkou tímu zodpovedného za komunikačnú kampaň zavedenia eura na Slovensku. Tiež absolvovala päťmesačnú stáž v Európskej komisii v Bruseli. V súčasnosti zastáva pozíciu Corporate Communication Lead.

**Kto je
Peter Holík**

V roku 2014 sa zapojil do digitálnej transformácie Slovenskej sporiteľne vedením projektov spustenia nového webu a následne Georgea na Slovensku. Neskôr viedol digitálne služby a marketingovú komunikáciu značky Slovenská sporiteľňa, ktorá získala mnoho reklamných ocenení. Jeho profesijná kariéra pred Slovenskou sporiteľňou je spojená hlavne s reklamnou agentúrou Young & Rubicam, v ktorej strávil 15 rokov a odviezol v nej stovky komunikačných projektov pre klientov z rôznych kategórií na Slovensku aj v zahraničí. V Slovenskej sporiteľni pôsobí na pozícii Head of Brand Strategy & Communication.

AK BY SME NEBOLI OPTIMISTI,

nemáme v tejto krajine čo robiť

Neminem cielil na deti, Lucia Janičová na všetkých ambiciózných, ktorí chcú zdolávať svoje vlastné Everest, a Rátame s budúcnosťou vysvetľovala analytický report Index prosperity. Tri rozdielne témy a tri unikátne koncepty, ktoré definujú rok 2024 v Slovenskej sporiteľni. Aký bol, čo priniesol a čo sa z plánov a cieľov podarilo aj splniť? Prezradia Head of Brand Strategy & Communication **Peter Holík** a Corporate Communication Lead **Marta Cesnaková**.

S: Sme na konci roku 2024. Aký to bol pre Slovenskú sporiteľňu rok z pohľadu marketingových a komunikačných aktivít?

Peter: Ešte sa úplne neskončili. Bol pestrý, ale myslím si, že veľmi úspešný. Súvisí to s tým, že sme mali komunikačné projekty, ktoré dosahovali naozaj vynikajúce výsledky. Pred rokom sme spúšťali kampaň na našu aplikáciu George a po niekoľkých rokoch sme s ňou išli aj do televízie. Komunikovali sme, že máme milión spokojných používateľov, že sme najväčšia digitálna a mobilná banka. K tomu sa tesne po novom roku pripojila komunikácia účtov pre deti. Spustili sme novinku, umožnili sme otvárať detské účty cez mobil. Zrazu sme začali otvárať oveľa viac detských účtov a všetko to vyústilo do úplne nového produktu George Junior, ide o verziu Georgea pre deti do 15 rokov. V máji prišiel Neminem, ktorý úplne rozbil reklamný trh na Slovensku.

S: Ako to myslíte, že rozbil?

Neminemovi sa podarilo dosiahnuť spontánne povedomie o kampani nad 50 percent. V histórii Slovenskej sporiteľne máme iba jednu kampaň, ktorej sa podaril rovnaký výkon, a to je kampaň s Julom Satinským. V podobnom čase vyšla Tatra banka so svojou aplikáciou Tabi a myslím si, že sme jej nedali komunikačný priestor nadýchnuť sa. Tabi je veľmi craftová, je dokonalá. Neminem ju preskočil v prvom rade cílením, lebo sa zameriaval na staršie deti a ich rodičov, a tiež spôsobom komunikácie a kvalitativným profilom.

S: Detské účty sú obrovským komunikačným trendom naprieč všetkými segmentmi. Čo také sa stalo v bankovom sektore, že všetci upriamujú pozornosť práve na deti?

Vieme, ako a v ktorých segmentoch využívajú ľudia bankové služby. Dlhodobu sa hlavne spolu s Tatra bankou snažíme zaujať 15- až 18-ročných tínedžerov.

V tomto veku už veľmi aktívne bankujú. Lenže saturácia účtov je v segmente 15 – 18 rokov vysoká a v 18 rokoch je to takmer uzavretá téma. Navyše, aktuálne sme v tomto segmente na druhom mieste. Pochopili sme, že ak chceme byť v dlhodobom horizonte úspešní, potrebujeme sa zamerať na mladších. Pri nich sa nám otvára ďalšia zaujímavá téma, a tou je finančná gramotnosť. Práve na to slúžia detské aplikácie, ktoré ich hravou formou dostanú do sveta financií.

Marta: Z pohľadu korporátnej komunikácie to však nebola nosná téma, hoci, samozrejme, účtom pre deti či finančnej gramotnosti sme sa venovali aj my. Highlighty nášho roka však boli trochu iné. V prvom kvartáli to bola kampaň #RÁTAMEsBUDÚCNOSTOU, ktorá naprieč celým Slovenskom promovala náš unikátny analytický report Index prosperity. Túto kampaň sme robili už druhýkrát, a opäť bola postavená na dátach o Slovensku. V prvom ročníku bolo našim cieľom formovať predvolebnú diskusiu smerom k témam dôležitým pre budúcnosť a prosperitu Slovenska. Tento rok sme ju zopakovali, dali sme ju do kontextu s 20. výročím vstupu Slovenska do Európskej únie. Cielili sme na široké masy naprieč celým Slovenskom či konzumentov konšpiračných médií. Dosiahli sme tak masívnu media coverage a silné čísla aj v online kampani. Potvrdilo sa nám, že aj ekonomické dáta sa dajú odkampaňovať.

S: Išli ste do úplne všetkých mediálnych kanálov?

Marta: V prvom roku v zásade áno, dokonca aj do dedinských rozhlasov, a využili sme aj nástenky na úradoch. Tento rok, keďže sme hovorili o Európskej únii, sme sa posunuli viac do digitálu a k mladým. Mali sme silnú influencerskú kampaň, TikTok, Instagram aj hodnotových influencerov na LinkedIn. Všetci mali mikiny obrandované heštagom #RÁTAMEsBUDÚCNOSTOU a naozaj masovo šírili povedomie o tom, čo je dôležité pre budúcnosť a prosperitu Slovenska. Že témou verejnej diskusie by nemali byť

medvede, migranti, dúha či progresívci, ale že skutočným problémom tejto krajiny je stagnujúca ekonomika a prosperita.

S: Aký efekt to má pre značku Slovenská sporiteľňa?

Marta: Potvrdili sme, že sme zodpovedný líder, ktorému záleží na úspešnom príbehu tejto krajiny. Investovali sme čas, energiu, peniaze do toho, aby sme túto krajinu posunuli, pretože nám záleží na jej budúcnosti. Navyše sa nám podaril aj veľmi silný mediálny zásah. Na evente sme mali viac ako 25 novinárov, hodnota mediálnych výstupov sa pohybovala v státisícoch eur. Ukázalo sa, že pre médiá sme atraktívni a zrozumiteľní. Bolo nám jasné, že keďže v máji budú všetci písať o Európskej únii, tak chceme byť pri tom. Tohtoročnú kampaň #RÁTAMEsBUDÚCNOSTOU sme preto priniesli už o osem mesiacov po tej prvej, potrebovali sme trafiť momentum. Po výročí vstupu do Únie prišli eurovoľby, takže téma bola stále relevantná a aktuálna. Mediám sme ponúkli to, v čom sme silní, teda kvalitné ekonomické dáta.

S: Ako vznikla ďalšia vaša komunikačná téma Everest?

Peter: V júli 2023 nám napísala Lucia Janičová, že má ambíciu vystúpiť na Everest. Ak by sa jej to podarilo, bola by vôbec prvou Slovenkou.

S: Čo od vás chcela?

Peter: Hľadala sponzorov na túto svoju aktivitu. S Dášou Furikovou sme si okamžite povedali, že chceme byť súčasťou jej príbehu, pretože ona presne sedí do naratívu našej značky o sebadôvere a budúcnosti. Keď sme sa prvýkrát videli cez online call, tak nás to len utvrdilo v našom pociť. Lucia nám prezradila, že oslovila iba päť značiek, lebo chce spolupracovať iba s tými, ktorým absolútne verí. Nevie, ktoré boli ostatné značky, no my sme zareagovali okamžite. Požiadali sme ju, aby vyčíslila celkové náklady na expedíciu.

S: Okamžite ste sa dohodli?

Peter: Áno, navyše sme sa rozhodli, že chceme byť jedinou značkou, ktorá ju podporí. Už vtedy sme vedeli, že celá spolupráca vyvrcholí približne o rok veľkou kampaňou, a to bez ohľadu na to, či sa jej podarí alebo nepodarí vystúpiť na Everest. Že to bude príbeh o inšpirácii, sebadôvere, o schopnosti veriť si, že dokážeme veľké veci. Miera sebadôvery v krajine totiž veľmi úzko súvisí s tým, ako sa danej krajine ekonomicky darí.

ROZHOVOR

S: Čo vás zaujalo na jej príbehu?

Peter: Hlavne to, že Lucia je v tom dobrom zmysle slova obyčajná žena, nie vrcholová športovkyňa. Ako mladá odišla žiť do zahraničia, kde dnes pracuje ako úspešná vedkyňa, navyše istý čas bola na výchovu dcéry sama. Má za sebou množstvo vecí, ktoré musela zvládnuť. Rozprávala nám o tom, ako sa dostala k lezeniu a ako jej to pomohlo. Na Everest chcela vystúpiť preto, aby motivovala aj iné ženy, aby si v živote verili.

S: Ako dlhé boli prípravy?

Peter: Začali sme minulý rok a od januára 2024 sa rozbehli už prvé tvrdé prípravy, ktoré boli najskôr v režii hlavne kolegov z PR. Vedeli sme, že bude liezť v máji, a mali sme veľký plán, čo musíme dovtedy a aj potom urobiť. V decembri sme dostali mail od Lenky Poláčkovej, že aj ona sa ide pokúsiť o Everest. Jej ponuku na spoluprácu sme logicky odmietli, ale zároveň sme vedeli, že potrebujeme zabojsť o pozornosť. Lenka bola známa influencerka, moderátorka a našu Luciu nik nepoznal. Jej príbeh bol však veľmi autentický a k našej značke hodnotovo sedel. Potrebovali sme však mimoriadne profesionálny komunikačný projekt, ktorý vyvrcholí veľkou kampanou.

Marta: Tím Korporátnej komunikácie na projekte pracoval deväť mesiacov pred tým, ako ľudia videli prvý TV spot. Našou úlohou bolo v prvom rade vybudovať povedomie o človeku, ktorý je pre Slovákov totálne

z výstupov, jej sa to vtedy nepodarilo. Lucii priniesla amulet pre šťastie, bolo to veľmi dojemné stretnutie. Marta: V nedeľu 12. mája v noci sme spoločne sledovali Luciu Garmin tracker. Na druhý deň už išla úžasná tlačová správa o jej úspechu. Po návrate nasledoval veľký mediálny event u nás v ústredí, opäť obrovské trojdňové kolečko vo všetkých typoch médií, podcastov, ranných šou. Bola to naozaj masovka. Od februára až do jesene sme mali 315 mediálnych výstupov v hodnote takmer milión eur. Toto bola predpríprava na veľkú jesennú kampan, pri ktorej už Lucia Janičová nebola neznámy človek.

S: Počítali ste v tomto procese s tým, že to môže Lucia vzdať, že to nezvládne alebo sa stane niečo nepredvídateľné?

Peter: Áno, hoci sme jej veľmi držali palce, museli sme s tým počítať. Verili sme, že bez ohľadu na to, či dosiahne Everest alebo nie, jej príbeh bude inšpiratívny a bude súčasťou veľkej kampane.

Marta: Veľmi sme jej pripomínali, že nám ide hlavne o to, aby sa vrátila naspäť zdravá, aby na to nikdy nezabudla.

Peter: Aj ona vždy priznala, že má dcéru a kvôli nej sa musí vrátiť. So šerpom bola dohodnutá, že ak by prišli problémy, tak sa okamžite otáčajú. Naša spolupráca nebola o výstupe na Everest, bola o pokuse vystúpiť na Everest a o príbehu, ktorý z toho vznikne. Možno práve preto sa jej cieľ podaril.

S: Momentálne vidíme vrchol kampane?

Peter: Lucia v kampani hovorí, že svoj výstup venuje všetkým, ktorí zdolávajú svoje životné Everesty. A my ako Slovenská sporiteľňa sme tu na to, aby sme im s nimi pomáhali. Pri focusových skupinách sme sa pýtali ľudí, čo pre nich znamená Everest. A oni spontánne hovorili, že je to vlastné bývanie, štúdium, kariéra, deti a rodina, podnikanie, sny alebo dovolenky. A toto bol presne náš pripravovaný koncept. Dnes

sa pozicionujeme ako partner životných Everestov. Pozývame ľudí, aby prišli do našich pobočiek na konzultácie a rozprávali sa s nami o nich. Máme na to aj riešenie – novú službu Zdravé financie. Rozprávame sa s ľuďmi o ich živote, budúcnosti, túžbach, potrebách, pozeráme sa na ich finančnú situáciu a radíme im, ako mať viac peňazí na to, čo majú radi a čo je pre nich dôležité.

S: Rozumejú tomuto príbehu?

Peter: Uvidíme to na číslach. Začali sme brandovou komunikáciou s Luciou, pridali sme taktickú komunikáciu o novej službe. Postupne prechádzame do fázy, v ktorej sa budeme viac sústreďovať na životné Everesty ľudí.

Marta: Navyše, s Luciou spolupracujeme aj na kampani našej nadácie. Jedným z jej projektov je totiž podpora jednorodičovských rodín. Sto takýmto rodinám posielajú každý mesiac sto eur. Lucia je tu veľmi autentická, pretože si sama vyskúšala, aké je to byť jednorodičom, a je skvelou ambasádkou programu. Jednoducho, keď si nájdete hodnotného človeka, tak ho môžete využiť v komunikácii na viacerých frontoch. Peter: Nesmieme zabudnúť na to, že toto nie je kampan iba o Lucii Janičovej, ale hlavne o Everestoch. S ňou to však nabralo veľkú hĺbku, autenticitu, uveriteľnosť. Príbehy fungujú lepšie ako umelé konštrukcie. Ako

značka veríme v budúcnosť a chceme túto vieru prenášať aj na ľudí. Sme najväčšia digitálna a mobilná banka, chrbtica ekonomiky tejto krajiny. Ak by sme neboli optimisti, tak tu nemáme čo robiť.

S: Čo máte naplánované na budúci rok? O čom vieme a môžeme už teraz hovoriť?

Peter: Pôjdeme ďalej s Everestami, ale podrobne o našich plánoch ešte nebudeme hovoriť.

S: Podarilo sa vám v roku 2024 splniť všetky ciele, ktoré ste si dali?

Peter: Reklamne ho môžeme rozdeliť na dve časti. Prvý polrok sme komunikovali detské účty, najskôr kampan na Georgea a potom Neminema. Vďaka kampani a 40-eurovej odmene za otvorenie účtu sme v priebehu jedného mesiaca otvorili takmer toľko detských účtov ako za celý minulý rok. Účty sa aj reálne používajú, rodičia na ne dávajú deťom peniaze, túto aktivitu hodnotíme ako veľmi úspešnú. Druhý polrok ideme s Everestami. Tiež je to pekná, silná, brandová téma, ktorá k nám patrí. Teraz to napájame na konkrétnu službu, ktorá zahŕňa takmer všetky produkty. Veľmi dobre sme skórovali v povedomí o reklame a aj jej kvalitatívne vnímanie bolo vysoké. Som s rokom 2024 spokojný.

Marta: Tento rok bol doslova ukázkou toho, že sme digitálny a zodpovedný líder. Mali sme silné digitálne témy a popri nich sme sa zamerali aj na spoločensky prospešné aktivity.

Peter: Navyše, George prvýkrát vyhral anketu „Smart Banka“ ako najlepšia banková apka. Aj vďaka tomu, že ponúka možnosť veľmi pohodlne investovať do širokej škály riešení vrátane ETF či akcií. Toto nemá žiadna naša veľká banka, skôr je to výsada neobánk. Neminema si obľúbili rodičia, deti, ale aj staršie deti.

S: Ale úplne sa to nepáčilo porotám na kreatívnych súťažiach....

Peter: Kreatívne poroty skôr povedali, že ako idea to nie je nič nové. Je to pesnička a tých už bolo veľa. A ja im odkazujem: No a čo! Páči sa to, skóruje to, otvárame účty a ešte čakáme na konkurzné výsledky, ako nám to ovplyvnilo celkové vnímanie značky ako takej. Je mi jedno, koľko kreatívnych cien to nevyhralo, nerobíme kampane s ambíciou vyhrať ceny. Áno, sú dôležité pre agentúru, a jasné, že aj nás potešia, ale náš prvý cieľ sú komunikačné a biznisové výsledky.

S: Pôjde Neminem na Effie?

Peter: Určite áno, na všetkých úrovniach má výborné výsledky. Má veľmi vysoké a kvalitné povedomie a prispel aj k masívnemu otváraniu detských účtov. Marta: V korporátnej komunikácii sa nám tento rok podarilo s kampanou #RÁTAMEŠBUDÚCNOSTOU získať ocenenia z Prokopa, zo Zlatého stredníka, z Digital Pie aj zo Zlatého klinca. Ani túto kampan sme však nerobili pre ceny, ale chceli sme ju urobiť pre Slovesko, jeho budúcnosť a prosperitu. Potvrdilo sa nám, že aj takéto ekonomické témy vedú skôr, ak sa urobí dobrá kreatíva a všetko sa poctivo odpracuje. Peter: Ja by som na záver ešte doplnil, že sa tu rozprávalo celý čas o troch projektoch, no to je iba malý výsek z toho, čo sme počas roka urobili. Napríklad B2B je obrovský stream, ktorý má svoju advertising aj contentovú líniu a ešte aj najväčšiu biznis konferenciu na Slovensku. Udeľujeme biznis cenu Félix, znovu sme naštartovali Startup awards, startupom sa venujeme aj v rámci Seedstartera Slovenskej sporiteľne. A teda potom je tu množstvo ďalších aktivít a menších kampaní, ktoré dopĺňajú naše kľúčové projekty.

77 Dnes sa pozicionujeme ako partner životných Everestov. Pozývame ľudí, aby prišli do našich pobočiek na konzultácie a rozprávali sa s nami o nich. Máme na to aj riešenie – novú službu Zdravé financie.

neznámy. Lucia mala na Instagrame 300 followerov a žila v zahraničí. Zároveň nemala žiadnu mediálnu skúsenosť a museli sme ju pripraviť na záujem médií. Vedeli sme, že bude pod veľkým tlakom. Pripravovali sme publicitu, ktorú sme chceli manažovať. Vo všetkom sme ju podporovali, aby naša spolupráca vyznela pozitívne. Chceli sme, aby si ju Slováci obľúbili a spoznali jej príbeh. Vo februári sme vydali prvú tlačovú správu, v ktorej sme oznámili, že prvá Slovenka sa ide pokúsiť o Everest. Vyvolalo to obrovský záujem médií a Luciu sme priniesli na Slovensko. Za tri dni absolvovala maratón rozhovorov v Teleráne, Ranných novinách, Reflexe, bola s Jánom Tribulom, v podcastoch, online weboch či na titulke najčítanejšieho bulváru. Išlo o prvú silnú vlnu komunikácie. Ďalšia vlna prišla pri vypravádzaní na expedíciu. Zorganizovali sme veľký event v našej centrálke, kde sme mali okrem médií aj influencerov a zaujímavých hostí. Vytvorili sme video, v ktorom ju na cestu vypravádzali osobnosti ako Peter Lipa, Fragile, Matej Tóth, Michal Handzuš, Zolo Demján, Ivana Molnárová a dokonca aj prezidentka Zuzana Čaputová.

Peter: Podarilo sa nám vypátrať aj zaujímavú ženu, pani Dinu Šterbovú. Zistili sme totiž, že Lucia nebude prvá Slovenka, ktorá sa pokúsi o Everest. Jedna už bola, ale bolo to veľmi dávno. Dnes má viac ako 80 rokov a je úžasná. Rozprávala nám svoje zážitky

Everest by bol favoritom, no narazil na príliš silného súpera

📅 29. 11. 2024, Zdroj: **Stratégie**, Strany: [67](#), [68](#), [69](#), Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

AVE: 7292 EUR

...Celkovo práca, ktorú Slovenská sporiteľňa urobila s **Luciou Janičovou** počas celej tejto kampane, je inšpiratívna rovnako ako výkon samotnej **Lucie**. Prekvapením, ale už nie pozitívnym, bola kategória Vizuál. Kategória, kde bolo prihlásených až 6 prác, sklamala....

HODNOTENIE

NOVEMBER 2024

Everest by bol favoritom, no narazil na príliš silného súpera



ŠTEFAN ANDREJCO
freelance

Tento mesiac bol jedným z tých kreatívne slabších. Jednoznačne dominovali spoty, ktoré nápadmi aj exekúciou o hlavu prevyšovali všetky ostatné kategórie. Medzi porotcami padali slová chvály na O2 – Makáme na našej 5G sieti, na Slovenskú sporiteľňu – Everest a najmä na vianočný spot Bublíny od Telekomu. Everest od Sporiteľne by bol kedykoľvek inokedy favoritom hodnotenia, no tentoraz narazil na príliš silného súpera. Skvelý casting, úchvatná hudba, výborná výprava a prekvapivý nápad – to sú Bublíny od Telekomu, jednoznačný víťaz hodnotenia (ja sám som ešte v hodnotení Stratégii takto vysoké čísla nedával). Kdeže je za tým vianočný Orange. Tento mesiac bol slabší, čo sa týka printov. Nie že by ich bolo málo, len tým nápadom ešte čosi chýbalo. Asi žiadny z týchto printov nevidíme v zápolení o Zlatý kliniec. To isté sa dá povedať o rádiách, čo sa zdá skoro ako kategória na zavretie. Škoda. Fresh nápad sme videli v kategórii OOH – Radosťný eskalátor pre Radosť. Prosim, spravte tomu poriadnu case study! Na to, koľko postov a social kampaní sa na Slovensku vyprodukuje, bola prekvapivo slabá kategória Social. Asi všetci makáme na chlebovkách a na „zbytočnú“ kreativitu nie je čas. Možno nabudúce.



ANNA OLVECKÁ
marketingová riaditeľka NAY

Tohtomesačné hodnotenie prác bolo skutočne prekvapením. Napriek nízkemu počtu prihlásených prác sa objavili výnimočné projekty, ktoré prekonal všetky očakávania. Absolútnym víťazom, verím, že nielen v očiach poroty, sa stala agentúra MUW Saatchi & Saatchi so svojim vianočným spotom pre Telekom. Reklama získala najvyššie hodnotenie nielen v kategórii Craft, ale bodovala i v kategórii Film a TV reklama. Rekordná výška bodov pre Telekom zabezpečila MUW Saatchi & Saatchi titul Agentúra mesiaca. Kampaň získala svoju pozornosť i na sociálnych sieťach, kde zaznievajú ohlasy ako svetová práca či pochybnosti, že je naozaj slovenská. V rovnakých kategóriách ako Telekom dosiahla výborné výsledky aj Slovenská sporiteľňa a Zaraguza za prácu Partner vašich životných Everestov. Celkovo práca, ktorú Slovenská sporiteľňa urobila s Luciou Janičovou počas celej tejto kampane, je inšpiratívna rovnako ako výkon samotnej Lucie. Prekvapením, ale už nie pozitívnym, bola kategória Vizuál. Kategória, kde bolo prihlásených až 6 prác, sklamala. Najviac bodov získalo This is Looco s hubármi pre Heineken a najviac zdvihnutých obočí má kampaň Starý zubár nemá čas pre DK clinic od Sidejob studio.

Systém hodnotenia

Hodnotiacim kritériom na súťaži Hodnotenie Stratégii je originalita kreatívneho nápadu a kvalita exekúcie

Priemerná známka
5 a viac práca postupuje do súťaže Agentúra roka

0 súťaži
Hodnotenie Stratégii je súťaž, v ktorej každý mesiac hodnotí porota zložená z odborníkov

z reklamných agentúr a zadávateľov najlepšie reklamné kampane. Práce hodnotí známky od 1 do 10, pričom 10 je najvyššia známka. Priemerná známka 5 a viac (od reklamných agentúr aj zadávateľov) znamená, že práca postupuje do finálneho kola Hodnotenia Stratégii a má šancu umiestniť sa na troch víťazných priečkach. Agentúra, ktorá je pod top tromi prácami v kategórii podpísaná, si pripisuje body do súťaže Agentúra roka. Priemerná známka menej ako 5 (od reklamných agentúr aj zadávateľov) znamená, že práca nepostupuje do finálneho kola Hodnotenia Stratégii.

Všetky hodnotené práce, ich známky a komentáre porotcov nájdete na strategie.honline.sk/hodnotenia

AGENTÚRA MESIACA

MUW SAATCHI & SAATCHI

22,00 b

★ TOP PRÁCA MESIACA:

BUBLINY



Kategória: Craft
Klient: Slovak Telekom
Agentúra: MUW Saatchi & Saatchi

Zadávateľa
9,80

Agentúry
9,30

REKORDÉR HODNOTENIA:

BUBLINY



Kategória: Craft
Klient: Slovak Telekom
Agentúra: MUW Saatchi & Saatchi

Zadávateľa
9,80

Agentúry
9,30

HODNOTENIE

BUBLINY

Zadávatelia
9,20Agentúra
8,50

Kategória: Film – televízna reklama

Klient: Telekom

Agentúra: MUV SAATCHI & SAATCHI

Creative director: Jaroslav Vigh, Adam Boška

Art director: Veronika Halašová, Tomáš Bánik, Matej Ježko

Strategy director: Kamil Charvát, Lenka Dzurendová

Copywriter: Z. Martiniaková, S. Lukáčová, J. Kuvík, M. Tisoňová, J. Chmel

Account manager: T. Hrutková, Z. Karmancová, E. Jarembeková

Čím viac je svet technologicky prepojený, tým viac sa ľudia uzatvárajú do svojich bublín. Vytvorili sme preto rozprávku o dvoch dievčatách, medzi ktorými vznikne priateľstvo, a to aj napriek tomu, že ich svety sú oddelené. Nečakaná pointa príbehu inšpiruje divákov, aby vystúpili zo svojich bublín.



MICHAL MAZÁN

Senior Art director
Triad Advertising

Klobúk dole. Bezpochyby jeden z najlepších spotov, ktoré na Slovensku vznikli. Natočený tak precízne a veľkolepo, až mám pocit, že to nie je reklama, ale trailer na krásny film, ktorý chcem vidieť celý.



PETER HOLÍK

Head of Brand Strategy and Communication
Slovenská sporiteľňa

Úplne vážne, toto je najlepšia TV reklama, aká bola na Slovensku kedy vytvorená. Každý jeden detail tohto filmu prekonáva aj svetové parametre – jeho aktuálnosť, idea, atmosféra, hudba, casting, text, pointa... A tá úžasne s citom zvládnutá hranica medzi rozprávkovosťou a autentickosťou, jednoducho svetový TOP.

VWALKERS

Zadávatelia
4,80Agentúra
3,50

Kategória: Promo & Activation, Event

Klient: VW Ťažké vozidlá

Agentúra: MullenLowe G&K

Creative director: Braňo Mladý

Art director: Viktor Karvaj, Ondrej Urban

Strategy director: Jakub Straka

Copywriter: Mário Lapoš, Michael Popcin

Account manager: Barbora Kasmelová

V zadani stálo vyzvať ľudí, nech na týždeň odložia svoje autá a ideálne vykonajú nejakú aktivitu v rámci Európskeho týždňa mobility. Keďže pre mnohých je každodenným „palivom“ káva, ponúkli sme im ju zadarmo ako odmenu za vykonanie nejakej aktivity. V spolupráci s partnerskými kaviarňami sme počas týždňa pripravili promo a v online priestore sme aktivovali nami založenú skupinu fanúšikov v rámci aplikácie Strava.



MICHAL MAZÁN

Senior Art director
Triad Advertising

Pekné pokračovanie či rozvíjanie témy oceňovanej WALKSwagen kampane. Trošku mi uniklo, čo získali mimobratisklavskí účastníci, či mohli niečo vyhrať alebo to robili len pre dobrý pocit z pohybu.



ROLAND KYŠKA

CMO
SWAN (4ka)

Športovať bez trackovania sa neráta a na to je skvelá Strava. Už dlhšie pozorujem, že sa z nej stáva niečo viac, než je iba apka na meranie výkonov. Je to nová sociálna sieť a bolo len otázkou času, kedy ju začnú marketéri aktívnejšie využívať. Toto je celkom podarený pokus.

HUBÁRI, VYSTRITE SA

Zadávatelia
4,40Agentúra
3,50

Kategória: Vizual

Klient: Hainkean Slovensko

Agentúra: THIS IS LOCCO

Creative director: Juraj Kováčik

Art director: Marek Sivy

Strategy director: Juraj Kováčik

Copywriter: Erik Oravec, Michal Roháček

Account manager: Alžbeta Kanderová

Našli sme unikátne využitie produktu počas hubacky. Radler slúži nielen na osvieženie, ale aj na vystretie – hubári pri zbere totiž neustále pozerajú na zem, čím trpí ich krk a chrbtica. Tento problém vyrieši jedno v plechovke – stačí sa zakloniť.



JAKUB KUVÍK

Creative Director
MUW Saatchi & Saatchi

Ja sa teda vystrieť zabúdam, ale tento vizuál ma donútil zhrbiť sa čo najbližšie k monitoru. Osviežujúcemu insightu nepomáha nečitateľný produkt a absencia loga. Mám chuť ísť na huby, ale neviem, že s radlerom.



PETER HOLÍK

Head of Brand Strategy and Communication
Slovenská sporiteľňa

Perfektný insight a jednoduchý trefný vizuál, ktorý sedí do outdoorovej stratégie značky. Má len jednu nevýhodu, že produkt je v ňom stratený, respektíve neviditeľný. Ale na sociálnych sieťach to ani tak neprekáža.

NOVEMBER 2024

RADOSTNÝ
ESKALÁTOR

Kategória: Out of home

Klient: Radost/02 Slovakia
Agentúra: Free Andy
Creative director: Juraj Bartoš, Tomáš Slobodník
Art director: Zuzana Porubcová
Copywriter: Marek Šurevec
Account manager: Ivana Šramatá

Nudnú cestu dlhým eskalátorom z parkoviska do OC Nivy sme gamifikovali. „Cestujúci“ hľadali cestu eSIM do mobilu – osamote, alebo PvP – vďaka čomu im cesta rýchlo ubehla.



ROLAND KYŠKA

CMO
SWAN (4ka)

Tu vidíme, ako ďaleko (alebo späť) sme sa posunuli od pandémie. Vtedy sme sa báli chytať kľučky a ruky sme si dezinfikovali, keď to len šlo. Dnes je zábavou hľadať spolu s inými ľuďmi zábradlia eskalátorov v nákupákoch. Plusové body dávam za inovatívny prístup k tomuto nosiču. Nad tým ostatným váham...

BUBLINY



Kategória: Craft

Klient: Telekom
Agentúra: MUV SAATCHI & SAATCHI
Creative director: Jaroslav Vigh, Adam Baška
Art director: Veronika Holáňová, Tomáš Dánik, Matej Ježko
Strategy director: Kamil Chrávát, Lenka Ozurendová
Copywriter: Z. Martiniaková, S. Lukačová, J. Kuvík, M. Tisoňová, J. Chmel
Account manager: T. Hrutková, Z. Kormančová, E. Jarembeková

Náš vianočný príbeh si za 4 dni od zverejnenia podmanil celú krajinu, ako aj svetovú reklamnú obec. Spot s viac ako 2 miliónmi organických videí zdieľali najväčšie reklamné portály ako americký Ad Age, Muse By Clio, Shots či nemecký Horizont. Najmä však inšpiruje masy divákov k väčšej otvorenosti.



TOMÁŠ JARINČÍK

Client Service Team Leader
Media and Digital Services

Toto nie je len reklama, ale vizuálne krásny krátky film so silným posolstvom a so skvelou hudbou. Na rozdiel od minulého roka, keď vianočný spot Telekomu dokázal pobúriť alebo až rozdeliť, tento spája.

MAKÁME NA
NAŠEJ 5G SIETI

Kategória: Audio reklama

Klient: O2
Agentúra: TRIAD Advertising
Creative director: Martin Weska, Šimon Gál
Strategy director: Martin Weska, Šimon Gál
Copywriter: Matej Priehoda, Eva Matejčíková, Juraj Stehlík
Account manager: M. Pajerský, N. Blažková, M. Bátorová, L. Korybkina

Aj keď 5G signál nevidno, rozširujeme ho do oblastí, kde by ste ho nečakali. Táto práca si zaslúži podľa nás ocenenie, pretože originálnym a vtipným spôsobom zaujme poslucháča a zároveň efektívne komunikuje hlavnú myšlienku kampane.



VLADO SLIVKA

Chief Creative Officer
MullenLowe GSK

Vtipný moment z tv spotu sa do rádio spotov nepodarilo prepašovať. Slovné hračky zaujali, ale tentoraz to nevytiahli na vyššie body.



KATARÍNA BELIČKOVÁ

Social media specialist
Dóvera

Prijemné vytrhnutie spomedzi štandardného audio smogu. Takýto typ audio reklamy oceňujem hlavne počas cesty autom. Čo sa týka obsahového spracovania, oceňujem ideové prepojenie voice a zvukov na pozadí. Audio reklama je zameraná na búranie „mýtu“ o zlom pokrytí O2 siete mimo veľkých miest. A myslím si, že sa to podarilo.

Zmena vo vedení Ringier Slovakia, Bahurinský naďalej v čele ADMA

📅 30. 12. 2024, Zdroj: **Stratégie**, Strany: 6, 7, Vydavateľ: **MAFRA Slovakia, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

AVE: 3833 EUR

...Zmena vo vedení Ringier Slovakia, Bahurinský naďalej v čele ADMA Rubrika: top Správy meSiaca NADáciA SloveNSkej SpoRiteľNe SpúšťA kAMpAň S cIAiMoM „jeDNoRoDičiA, Ste NAše jeDNotky“ **Lucia Janičová** po kampani Everestu v Slovenskej sporiteľni nekončí. Značka ju využila aj vo svojej novej kampani pre Nadáciu SLSP. „Som jednotka v zdolávaní Everestov....“

TOP SPRÁVY MESIACA

Zmena vo vedení Ringier Slovakia, Bahurinský nadálej

NADÁCIA SLOVENSKEJ SPORITELNE SPŮŠŤA
KAMPAŇ S CLAIMOM „JEDNORODIČIA,
STE NAŠE JEDNOTKY“

Lucia Janičová po kampani Everestu v Slovenskej sporiteľni nekončí. Značka ju využila aj vo svojej novej kampani pre Nadáciu SLSP. „Som jednotka v zdolávaní Everestov. Naučila som sa to už ako jednorodič v cudzej krajine. Viem, čo je

to kráčať a nezastaviť sa. Aj keď ste na celú domácnosť len jedna jediná. Ešteže som mala okolo seba ľudí, ktorým to nebolo jedno,“ hovorí Lucia Janičová, prvá Slovenka na Evereste, v novom online spote.

RAŠŤO BAHURINSKÝ ZOSTÁVA V ČELE ADMA

CEO agentúry THIS IS LOCCO dostal hlasy všetkých 27 členských agentúr. Prezidentom ADMA ho zvolili na obdobie 2025 – 2027. „ADMA mala pre mňa od začiatku veľký potenciál a veľmi sa teším z toho, že za posledné tri roky som mal možnosť byť pri jej raste. Ale ako vždy v asociácii hovoríme: Asociácia je len taká silná, ako silných a motivovaných má členov. A teda za dobrými výsledkami a neustálym napredovaním asociácie stoja jej členské agentúry. Agentúry, ktoré sú si navzájom vo veľa prípadoch konkurenciou, vedú si sadnúť za jeden stôl a férovo a konštruktívne tvoriť a posúvať naše projekty. Za to im chcem touto ces-

tou poďakovať. ADMA bola a stále je otvorená a priateľská asociácia a takú atmosféru a úroveň sa v nej snažíme udržiavať. Zároveň skladba našich členských agentúr je vzhľadom na ich skills pomerne pestrá, čo podčiarkuje jedinečnosť a výnimočnosť ADMA na slovenskom trhu,“ hovorí Rašto.

FRANTIŠEK NOVÁK JE NOVÝM
ŠÉFOM RINGIER SLOVAKIA

Od 1. januára 2025 prevezme František Novák vedenie spoločnosti Ringier Slovakia po Marekovi Václavíkovi. Bude zodpovedný za strategické vedenie spoločnosti, ako aj podporu digitálnej transformácie a technologických inovácií. Novák pôsobí v Ringieri od roku 2013. Druhý rok je

zodpovedný za operačné riadenie, obchodné rokovania a vzťahy s partnermi z pozície Executive Director. Ako Chief Digital Officer prispel k rozvoju digitálnych produktov spoločnosti a jej technologической transformácie. Marek Václavík v vedení spoločnosti po roku odchádza.

VEĽKÝ ÚSPECH RESPECT APP A ÚSMEV AKO
DAR. Z EFFIE EUROPE SI ODNÁŠAJÚ BRONZ

Vo finále prestížnej súťaže efektivity bolo zo Slovenska 5 prác so 6 shortlistami. V boji o kovy uspela len jedna. Kampani „Deti v núdzi musia byť vidieť“, ktorú pre organizáciu Úsmev ako dar pripravila reklamná agentúra Respect APP v spolupráci s SKPR Strategies, získala prestíž-

ne ocenenie na celoeurópskej súťaži efektivity Euro Effie v kategórii Positive Change: Social Good – Non-Profit. Ide o jedinú slovenskú prácu, ktorá na galavečere získala cenný kov. Triad, MUW Saatchi & Saatchi a This is Locco majú shortlisty.



v čele ADMA

STVR BUDE NAĎALEJ RIADIť IGOR SLANINA

Verejnoprávna STVR stále nemá riadne zvoleného riaditeľa. Igor Slanina dostal poverenie od podpredsedu NR SR Petra Žigu na ďalšie tri mesiace. Pokračuje tak vo svojej práci dočasne povereného štatutára. Nového riaditeľa má zvoliť rada telerozhlasu, tá však stále nie je personálne obsadená.



OMNICOM PREVEZME INTERPUBLIC

Obchod bude stáť 13,25 miliardy dolárov. Spojením týchto dvoch spoločností vznikne najväčšia reklamná agentúra na svete. Tradiční hráči sa snažia lepšie konkurovať veľkým technologickým firmám v súvislosti so zrýchľujúcim sa využívaním umelej inteligencie. Očakáva sa, že oznámená transakcia prinúti regulačné orgány, aby sa začali zaoberať okolnosťami a vplyvmi obchodu na reklamný trh. Skupina Omnicom je teraz tretou najväčšou reklamnou spoločnosťou na svete, zatiaľ čo konkurentovi

Interpublic patrí štvrtá priečka. Obe spoločnosti sídlia v New Yorku. Spojená spoločnosť by podľa údajov z roku 2023 mala tržby vyše 25 miliárd dolárov. Konkurovala by tak britskej WPP a francúzskej Publicis Groupe SA, ktoré dosiahli ročné príjmy 14,85 miliardy libier, respektíve 13,10 miliardy eur. Omnicom, ktorého hodnota teraz presahuje 20 miliárd dolárov, vlastní značky ako BBDO a TBWA. Spoločnosti Interpublic patria okrem iného McCann, Weber Shandwick a Mediabrand.

TÍM NOVEJ AGENTÚRY ROIBLU SA ROZRÁSTÁ, ĎALŠIE POSILY HLÁSI AJ AGENTÚRA ZENITH

Do výkonnostnej divízie roiblu prišla Simona Tatarová na pozíciu Programmatic & Performance Specialist a taktiež Soňa Krajčíková na pozíciu Performance Specialist. Obidve tak využijú svoje skúsenosti z mediálnej brandže a budú zabezpečovať správu biddable kanálov a programatický nákup pre široké portfólio klientov. Posily hlási aj samotný Zenith. Jeden z klientskych tímov posilnila Alexandra Kollár, ktorá zúžitkuje svoje mnohoročné skúsenosti

z agentúrneho sveta na pozíciu Senior Client Consultant a zabezpečí komunikáciu pre klientov ako Stredoslovenská energetika, Notino, Haleon a ďalších. Digitálne oddelenie Zenithu zasa obohatí Peter Hacek, ktorý si v minulosti prešiel viacerými pozíciami v mediálnych agentúrach aj na strane klientov. Peter na pozíciu Senior Digital Consultant zastreší digitálne aktivity poisťovne Kooperativa a posilní aj tím pre Tatra banku a Raiffeisen banku.



Zenith
The ROI agency



www.strategie.sk

REBRANDING



DENNIS FINO
Barney Studio

OMV zmenilo identitu. K lepšiemu?



Výpadovka z Bratislavy smerom na Rakúsko. Ústredný bod Banskej Bystrice, kde sa mnohí zastavujú „na mekáč“ cestou do hôr alebo z nich. Aj na týchto miestach nájdeme čerpace stanice OMV, ktorých ikonické logo je už zďaleka rozpoznateľné. Logo reprezentuje skratku OMV zobrazenú v dvoch štýloch. Horná, štylizovaná verzia, má podobu veľkých geometrických útvarov: kruhu, štvorca a trojuholníka. Tenké biele štrbiny pozdĺž horných okrajov naznačujú, že ide o písmená. Písmenko M má dve štrbiny a písmenká O a V majú po jednej štrbine. Spodná časť loga reprezentuje štylizované logo OMV preložené do bežného jazyka, fontu, pre zjednodušenú čitateľnosť.

Predošlé logo vydržalo dlhých 39 rokov

Donedávna aktuálne logo sa dožilo veľa. Hoci v jemnej upravenej forme, ale s rovnakým základom, tu s nami bolo od roku 1985. Dovolím si tvrdiť, že je omnoho výraznejšie a zapamätateľnejšie než to dnešné. A čo vlastne to nové symbolizuje? Skladá sa z dvoch elementov. Jednoduché pravouhlé línie a dvojtrietinového kruhu. Pravouhlá linka je vlastne časť šípky a symbolizuje progres. Neúplný kruh zase vyjadruje cirkularitu. OMV chce novým brandingom povedať, že sa mení smerom k udržateľnej firme a v súlade s jej záväzkom byť do roku 2050 uhlíkovo neutrálna firma. Nový tagline značky je pritom Forward for Good, ktorým

značka naznačuje svoje ďalšie smerovanie k novým technológiám, výrobným postupom a ku kvalite služieb zákazníkom.

Nechýbajú ani pútavé ilustrácie

Podľa vyjadrenia OMV ilustrácie reflektujú progres a inovácie (teda posolstvo tagline). Sú jemné a dnes trendy, ja v nich však nevidím konkrétne tieto dva prvky. Ilustrácie pekne komplementujú nový brand a, podľa mňa, ho príjemne vyvažujú. Na druhej strane, páči sa mi hravý font so samozrejým názvom OMV Progress. Nájdeme v ňom dokonca prvky, ktoré sa nachádzajú aj v samotnom logu.

Je nový branding posun k lepšiemu?

Témy rebrandingu treba brať vážne. Na druhej strane, takmer nikto nemá rád zmeny a ľuďom trvá, kým si zvyknú. OMV odporúčam zmenu poriadne komunikovať a zobrazovať všade, kde sa len dá. Iba vtedy si my spotrebiteľia jednoduchšie zvykneme. Aktuálne si myslím, že by bolo lepšie spraviť evolúciu predošlého loga namiesto radikálnej zmeny. Zvykne to byť funkčnejšie a zachováme pri tom brand codes, ktoré si značka roky budovala. Uvidíme, akou kampaňou chýbajúce brand assets značka vyváži a či sa pustí do komplexnej kampane. Ak áno a brand bude poctivo využívať vo všetkých umiestneniach, pravdepodobne si zvykneme. Ja som fanúšik evolučného prístupu, čo asi zhrňa feedback k rebrandingu najlepšie.

STRATÉGIE 7

Prvá Slovenka na Evereste: Človek tam zažije doslova stretnutie so smrťou. Vie, že je v zóne smrti [Diskusný klub] [↗](#)

📅 30. 5. 2024, 16:53, Zdroj: [Startitup podcasty](#) [↗](#), Sentiment: Pozitívny

...Vie, že je v zóne smrti [Diskusný klub] Do dnešnej časti relácie Startitup Diskusný Klub prijala pozvanie vedkyňa, horolezkyňa, matka a prvá Slovenka, ktorá zdolala vrchol Everestu, **Lucia Janičová**....

The Slovak Snapshots: The host of the biggest Slovak political debates has spoken out about censorship efforts

📅 1. 6. 2024, 7:00, Zdroj: [Podcasty Aktuality.sk](#) , Sentiment: **Pozitívny**

...On Sunday, May 12th, **Lucia Janičová** successfully climbed Mt. Everest, making her the first Slovak woman to ever do it. On Tuesday, 21 May, Lenka Poláčková also climbed Mount Everest, but without the use of oxygen. This podcast used a short sample from [facebook.com/MichalKovacic](#) "The Slovak Snapshots" podcast is made by Zorislav Poljak....

Slováci a voľby do Európskeho parlamentu. Ako sa po rokoch vyvíjal záujem o ne. 6-dielny súťažný cyklus venovaný 80. výročiu SN (7.6.2024 17:30) [🔗](#)

📅 7. 6. 2024, 17:30, Zdroj: [Slovensko dnes, magazín o Slovensku](#), Sentiment: Pozitívny

...A predstavíme aj prvú Slovenku, ktorá dosiahla vrchol Everestu **Luciu Janičovú**. Autor: RTVS...

BOZK OD EVERESTU

📅 9. 6. 2024, 17:21, Zdroj: **CHOĎ DO...** , Sentiment: **Pozitívny**

...si=Uqw9MeqjRUSGdy6AZWa2MQ Tento podcast ti prináša Slovenská sporiteľňa <https://www.slsp.sk/sk> hrdý partner **Lucie Janičovej**, prvej Slovenky na Evereste. Slovenská sporiteľňa, Budúcnosť je vaša! Túto epizódu ti tento týždeň prináša GOTHAL <https://gothal.sk/> - skvelý dovolenkový rezort pre deti aj dospelých....

The Slovak Snapshots: The host of the biggest political debates has spoken out about censorship efforts (podcast)

📅 1. 6. 2024, 6:00, Zdroj: aktuality.sk , Vydavateľ: Ringier Slovakia Media s.r.o., Autor: Zorislav Poljak, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 472 012 GRP: 10,49 OTS: 0,10 AVE: 1525 EUR

...On Sunday, May 12th, **Lucia Janičová** successfully climbed Mt. Everest, making her the first Slovak woman to ever do it. On Tuesday, 21 May, Lenka Poláčková also climbed Mount Everest, but without the use of oxygen. This podcast used a short sample from facebook.com/MichalKovacic "The Slovak Snapshots" podcast is made by Zorislav Poljak....

🏠 > Správy > Podcasty > The Slovak Snapshots: The host of the biggest political debates has spoken out about censorship efforts (podcast)

Podcasty | dnes 01. jún 2024 o 06:00 | 1 min. čítania

The Slovak Snapshots: The host of the biggest political debates has spoken out about censorship efforts (podcast)



Michal Kovačič

Zdroj: TV Markiza



Zorislav
Poljak



Uložiť článok

In a live broadcast on Sunday, the presenter of the show Na Telo, Michal Kovačič, complained that the battle over the format of the show and TV news had been going on for months. "We are facing pressures not only from politicians but also from our management," Kovačič said.

In his own words, Kovačič's intention with this statement was to provide just a few facts to understand the behind-the-scenes of the media. "Slovakia is right now experiencing a struggle for the organisation of our TV stations, the future of RTVS is being debated in public, but in reality, this struggle is happening everywhere. But it is happening quietly and unnoticed. Although it may not look like it now if we do not stop it, it will have devastating consequences for Slovak democracy," the presenter argued.

consequences for Slovak democracy, the presenter argued.



Michal Kováčik v TV Markíza.

Zdroj: TV Markíza

In Slovakia, what is not secret must be public. Citizens have the right to free access to information. Simply send an information request with questions and the municipality or other authority is obliged to respond. Free of charge, regardless of the time taken to collect the information.

This status may change.



Priekopníčka horolezectva v Československu: Boli prípady, keď žene zakázal liezť manžel alebo musela pred komisiou dokazovať, že naozaj vyšla na vrchol

2. 6. 2024, 7:30, Zdroj: [aktuality.sk](#), Vydavateľ: Ringier Slovakia Media s.r.o., Autor: Katarína Kováčiková, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 472 012 GRP: 10,49 OTS: 0,10 AVE: 1525 EUR

...Vy ste vraj **Lucii Janičovej**, ktorá ako prvá Slovenka vystúpila na Everest, dali na cestu talizman... To bola taká maličkosť. Stretli sme sa tesne pred tým, ako odišla do Nepálu, dala som jej malý náhrdelník s korálkami z nepálskeho tyrkysu a achátu pre šťastie. Medzi vami a výstupom dvoch Sloveniek ubehlo 32 rokov....

» Správy » Rozhovory » Priekopníčka horolezectva v Československu: Boli prípady, keď žene zakázal liezť manžel alebo musela pred komisiou dokazovať, že naozaj vyšla na

» navyše Rozhovory | dnes 02. jún 2024 o 07:30 | 9 min. čítania

Priekopníčka horolezectva v Československu: Boli prípady, keď žene zakázal liezť manžel alebo musela pred komisiou dokazovať, že naozaj vyšla na vrchol



Dina Štěrbová v roku 2012 v Pakistane

Zdroj: archív



Katarína
Kováčiková



Uložiť článok

„Všetky horolezkyne to mali ťažké. Odrazilo sa to aj v ich rodinných životoch. Niektoré sa jednoducho vzdali nejakých predstáv o svojom živote, o svojej rodine,“ opisuje Dina Štěrbová, bývalá československá horolezkyňa slovenského pôvodu, ktorá vyliezla na dve osemtisícovky.

Ako prvá žena z bývalého Československa ste sa v roku 1991 a 1992 neúspešne pokúsili o výstup na vrchol Everestu. Ako sa pozeráte na dve Slovenky, ktorým sa to v máji podarilo?

Konečne. Už veľa žien rôznych národností vystúpilo na Everest, takže je skvelé, že tam vyliezli už aj Slovenky.

Vy ste vraj Lucii Janičovej, ktorá ako prvá Slovenka vystúpila na Everest, dali na cestu talizman...

To bola taká maličkosť. Stretli sme sa tesne pred tým, ako odišla do Nepálu, dala som jej malý náhrdelník s korálkami z nepálskeho tyrkyasu a achátu pre šťastie.

Medzi vami a výstupom dvoch Sloveniek ubehlo 32 rokov. Medzitým neboli žiadne ženské pokusy zo Slovenska? Ja som to síce hľadala, ale nenašla som takú zmienku.

Nie, neboli. A pretože ja mám stále aj slovenské občianstvo, práve padol aj môj slovenský ženský výškový rekord z roku 1984, keď sme 13.mája s Věrou Komárkovou ako historicky prvé ženy vyliezli na Čo Oju (8201m.)

Čím si to teda vysvetľujete, že viac ako 30 rokov sa o Everest žiadna Slovenka nepokúsila?

Je to veľmi zvláštne. Úplne to nechápem, pretože slovenské horolezkyne majú veľmi dobré podmienky vo Vysokých Tatrách. Po nežnej revolúcii mohli vycestovať do Álp aj do ázijských veľhôr, takže ťažko hľadať nejaké vysvetlenie. Neviem, či je to v tom, že naďalej pretrvával nepriaznivý vzťah k ženskému horolezectvu, alebo či tam boli finančné dôvody, keďže je to dosť drahá záležitosť.

V jednom rozhovore ste povedali, že muži tvrdili, že ženy na horolezectvo nemajú vhodný organizmus, že majú menšiu kapacitu pľúc a menej hemoglobínu. Hovorili ste, že sa vám s kolegyňou niektorí vysmievali.

Bolo to tak, boli to také povery. Prvý relevantný pokus na osemtisícovku Čo Oju podnikli francúzske horolezkyne vedené Claude Koganovou v roku 1959. Zhodou okolností ich tam zmietla lavína, čo nebola ich vina, ale viac-menej to bolo považované za dôkaz, že tam ženy nepatria a skutočne to oddialilo ďalší ženský pokus na osemtisícovku až o pätnásť rokov. Vznikla psychologická bariéra práve pod vplyvom tejto tragickej udalosti.

Naozaj sa používali takéto argumenty, no ukázalo sa, že to nie je pravda. Schopnosť prekonávať výšky je, samozrejme, u každého organizmu iná, no nezáleží, či ide o muža alebo ženu. Môžeme ale hovoriť o aspekte nejakej fyzickej sily. Napríklad, nosenie ťažkých ruksakov je pre ženy viac limitujúce ako pre mužov. Ale samotná výška je myslím irelevantná. Ale ten až marxistický prístup vždy pretrvával v kombinácii s tým, že sme tu mali ešte aj komunistický režim. Takže bolo veľmi ťažké prekonať tieto dve bariéry. Jednak sa z komunistickej krajiny okupovanej ruskými vojskami niekam dostať a po druhé aj tú bariéru toho mužského prístupu.

Mne napríklad v sedemdesiatych a osemdesiatych rokoch, keď som bola na svojom vrchole, povedali organizátori štátnych horolezeckých výprav, že nikdy nevezmú do svojej výpravy ženu. Takže som vedela, že nemám šancu a musela som si hľadať iné spôsoby. V podstate je zázrak, že sa mi podarilo v roku 1984 vyliezť na šiestu najvyššiu horu sveta.

A zmenilo sa to? Je horolezecká komunita viac prístupná ženám?

Určite sa to zmenilo, hoci nie úplne. Aj dnešné horolezkyne sa sťažujú na trochu pohrdavý prístup zo strany niektorých mužov. Ale ináč je to už viacmenej každému jedno, pretože sa z toho stala individuálna záležitosť. Človek si musí sám zohnať sponzorov, peniaze, dostať sa tam. Už netreba žobrať, aby vás zobrali do expedície.

Dina Štěrbová

Narodila sa 22. apríla 1940 v Bratislave. Vyštudovala odbornú matematiku so špecializáciou Prírodovedeckej fakulte Univerzity Komenského. V rokoch 1964 až 1992 ju potom vyučovala na Prírodovedeckej fakulte Univerzity Palackého v Olomouci.

V roku 1984 spoločne s Věrou Komárkovou uskutočnila prvý ženský výstup na Čo Oju (8201 m nm) av roku 1988 s Liviou Klembarovou vyliezla na Gasherbrum II (8035 m nm). Pokúšala sa aj o výstupy na Broad Peak, Mt. Everest a Manáslu.

Od roku 2006 sa v Pakistane spoločne s Víťou Dokúpilom venuje humanitárnym projektom.

Máte bohaté skúsenosti s horolezeckými výstupmi po celom svete, viaceré prvenstvá. Vedeli by ste porovnať, čo sa v horolezectve v Himalájach oproti minulosti zmenilo?

Zmenilo sa skoro všetko. Dostať sa kamkoľvek na svete dnes nie je žiadny problém. Kúpíte si letenku a druhý deň tam ste. So získaním povolenia boli predtým strašné byrokratické ťažkosti a trvalo aj dva roky, než sa vybavilo nejaké povolenie na výstup, konkrétne na Everest. Muselo sa to diať na medzištátnej úrovni, človek súkromník si to nemohol vybaviť. Toto všetko je zbúrané.

Aj samotné himalájske krajiny, hlavne Nepál, sa veľmi pohli dopredu v servise, ktorý poskytujú. Predtým tam bolo pár šerpov, ktorí boli schopní vyliezť nad 8000 metrov. Dnes sú tam samostatné kancelárie, ktoré sa expedičných horolezcom zaoberajú a majú ich v rukách priamo tí šerpovia.

Zmenami prešla aj technológia. Tak ako vo všetkých športoch, aj v horolezectve sú pomôcky ako laná, cepíny, stany, sofistikovaná strava oveľa kvalitnejšie a aj oveľa ľahšie na váhu.

Aj samotné výstupy sa sprístupnili, kde má človek zaistený servis, za ktorý si zaplatí pomerne vysokú čiastku. Takže toto všetko dokopy spôsobuje, že na asistované výstupy vystupujú stovky ľudí. Stala sa z toho taká trošku zvláštna záležitosť.

Mohli by ste to vysvetliť?

Celé to zapadá do celkového kontextu predaja dobrodružstva na všetkých možných úrovniach. To nie sú len himalájske výstupy, ale aj výpravy do Arktídy a Antarktídy a plno ďalších foriem dobrodružstva, ktoré sú kancelárie schopné poskytnúť.

Otázka je, či je to takto správne, pretože konkrétne na Everest sa dostane aj plno ľudí, ktorí by na to v podstate nemali. A prejavuje sa to aj vtedy, keď sa tam náhle zhorší počasie, čo sa už stalo niekoľkokrát, že tam tí ľudia zostali akoby uväznení. Vytvorí sa tam takzvaný „bottle neck“, čiže hrdlo fľašky, a potom tam vždy aj viac ako desať ľudí zahynie. Samotná cesta k vrcholu je lemovaná, bohužiaľ mŕtvymi horolezcami.

S tým sa ale nedá nič robiť, lebo je komercia a každý chce zarobiť. Nedá sa to regulovať nejakým zákazom. Ja si len myslím, že sa ľudia spamätajú a že to vychýlené kyvadlo sa zase vráti späť.





Na vrchole Noshagu, 7495m. v roku 1977

Zdroj: Archív Diny Štěrbovej

Lucia Janičová vystúpila na Mount Everest 12. mája s pomocu kyslíka, o pár dní na to ju nasledovala Lenka Poláčková, ktorej sa podaril výstup bez kyslíku. Zaregistrovala som na sociálnych sieťach diskusiu, kde sa porovnávajú tieto dva výkony, vy ich ako hodnotíte?

Hodnota výstupu bez pomocného kyslíka je oveľa vyššia. Ale určite nejde o žiadne podvádzanie, aj keď sa kyslík použije.

Vy ste vystúpili na šiestu najvyššiu horu sveta Čo Oju (8201 m n. m.) čiastočne s kyslíkom, no dočítala som sa, že prístroj prestal fungovať. Čo sa stalo?

Boli sme veľmi amatérska výprava, len dve ženy s dvomi šerpami a ešte jeden kuchár sedel v základnom kemp. Kúpili sme dve kyslíkové fľašky na trhovisku v Namche Bazaaru, do ktorého šerpovia znášajú fľašky z Južného sedla Everestu a predávajú ich ďalej. Kupujete mačku vo vreci. Neviete čo to je. Moja fľaška mala 10 minút kyslíku. V ôsmich tisícoch som si ho nasadila a po desiatich minútach som nevedela, čo sa deje, lebo som s tým ani nemala skúsenosť. Nemohla som dýchať. Úplne sa mi začiernilo pred očami, a tak som si to strhla a spamätávala sa z toho pár minút. Ale bola som tak z toho zúfalá a považovala som to za svoju jedinú životnú šancu, že ma to nejak zmobilizovalo a bola som potom schopná vyliezť ďalších 200 výškových metrov bez kyslíku. Mala som šťastie, pretože v takých prípadoch to človeka môže stať aj život, ako sa stalo Janovi Kounickému na Makalu v roku 1976.

Horolezectvo je ale aj náročný koníček, najmä ak v ňom chce byť človek úspešný, niekedy sa rozchádza s prácou či rodinou... Ako ste to vnímali vy? Museli ste preň niečo obetovať?

Celý život som tomu musela podriaďiť, ale nerobilo mi to problém, pretože som to veľmi chcela robiť. Stále som vymýšľala nový a nový spôsob, ako sa tam dostať, ako získať skúsenosti.

Podporovala vás rodina alebo vás skôr odhovárala?

Mala som skvelého manžela, ktorý sám robil divokú vodu a bol aj dobrý horolezec. Ten ma veľmi chápal a bez jeho podpory by som asi do toho nebola šla, pretože nemôžete bojovať na všetkých frontoch, že máte ťažkosti z vonku a ešte zvnútra. Keď vám bude niekto hovoriť, že to nemá zmysel a že nemáš nikam chodiť, tak to už by človek nezvládol. Mali sme aj syna, nemohla som ho opustiť bez vedomia, že je o neho dobre postarané.

To bol ten limitujúci faktor, že aj v mojej dobe bolo určite niekoľko dobrých horolezkyň, ktoré by na to boli mali, ale nemali podmienky ani doma. Konkrétne jednej mojej kamarátke to manžel zakázal. O takýchto prípadoch pritom nebola núdza.

Venujete sa im aj vo svojej knihe o prvých ženských výstupoch na osemtisícovky. S mnohými z nich ste sa stretli alebo ste sa rozprávali s ich najbližším okolím. Čo si z týchto rozhovorov odnášate?

Je to prehliadka všetkých ženských osudov, lebo ja som nebola jediná, kto to mal ťažké. Všetky to mali ťažké. Odrazilo sa to aj v ich rodinných životoch. Niektoré sa jednoducho

Veľký to mal záber. Srdce sa to aj v ten rodinný život. Niektoré sa jednoducho vzdali nejakých predstáv o svojom živote, o svojej rodine. Niektoré mali šťastie, že mali partnera, s ktorým to robili spoločne ako spoločný záujem, ale to boli skôr výnimky.



Čo-Oju zo sedla Nangpa La, 6000m

Zdroj: Archív Diny Štěrbovej

Konkrétne ktorý príbeh u vás najviac zarezoval?

Ja som vždy veľmi obdivovala Poľku Wandu Rutkiewiczovú, ktorá okrem iného veľmi razatne presadila poľskú pioniersku ženskú výpravu v roku 1975. Aj ona sa stretla s veľkým nepochopením svojich najbližších horolezeckých kolegov. Dokonca, keď vyliezla Annapurnu, tak ju podozrievali, že nedosiahla vrchol. Ona tam vyliezla sama, zasekol sa jej fotoaparát, zmačkla spúšť, ale necvaklo to a ona s tým zlostne tresla a v tom momente to zmáčklo. Bol to síce zdeformovaný snímok, ale nakoniec komisia uznala, že je to dôkaz, že na vrchole bola.

Alebo príbeh Lydie Bradey z Everestu, ktorú už tak znechutili, že úplne rozviazala styky s horolezeckou komunitou a až po rokoch sa k tomu vrátila. Podobných udalostí bolo viac. Chvalabohu tá atmosféra je z väčšej časti preč.

Vy sami ste v roku 1978 ste vystúpili v Pamíre v ženskom družstve na štít Korženevskej. V roku 1980 ste aj viedli ženskú expedíciu na Manáslu. Funguje v ženskom horolezeckom kolektíve súdržnosť alebo skôr súťaživosť?

Na Manáslu nás bolo osem žien a vzťahy boli dobré. Akurát, že ja som som tú výpravu viacmenej zorganizovala preto, že sama som mala túžbu a vidinu vyliezť osemtisícovku. Takže som vlastne bola zároveň vedúca a chcela som byť aj na tom vrchole. No a to veľmi dobre nešlo dohromady. To sa prejavilo aj pri poľských výpravách, keď Wanda Rutkiewiczová zorganizovala niekoľko ženských výprav. A v tejto kombinácii tam niekoľko rokov spolu nehovorili. Takže to sa veľmi ťažko kombinuje tieto dve veci dohromady.

Vaša skúsenosť? Rozhádali ste sa aj vy?

Nie, my sme sa nerozhádali. Tá výprava nedosiahla hlavný vrchol Manaslu, len ten Severný, takže vlastne nebola úplne úspešná. Takže tam potom žiadna žiarlivosť a takéto veci nemuseli byť ani nejaké vybavovanie si účtov.

Máte 84 rokov, no ešte pred dvomi rokmi som čítala s vami rozhovor, ktorý prebehol v Pakistane. Čomu sa venujete teraz?

Už 17 rokov sa venujem charitatívnej činnosti. V roku 2005 bolo v Pakistane veľké zemetrasenie a plno ľudí tam pomáhalo. S kamarátom sme tam vybudovali nemocnicu. Zaisťujeme pre ňu lieky a prístroje.

Chodíte tam často alebo nemocnicu riadíte z Česka?

Bola som tam v októbri. Je potrebné tam chodiť, lebo ten projekt sám od seba nefunguje. Najbližšie pôjdem asi v polovici septembra, pokiaľ mi zdravie vydrží.



Čo-Oju, cca 7300metrov

Zdroj: Archív Diny Štěrbovej

aktuality navyše

Tento článok vznikol vďaka tomu, že ste nás podporili predplatným Aktuality Navyše. Ďakujeme.

Diskusia / 0

Nahlásiť chybu

Zdroj: Aktuality.sk



Pridajte si Aktuality do svojho kanála správ Google.

Janičová sa na zdolanie Everestu pripravovala dva roky

📅 2. 6. 2024, 17:35, Zdroj: [sme.sk](#) , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 464 010 GRP: 10,31 OTS: 0,10 AVE: 288 EUR

...**Janičová** sa na zdolanie Everestu pripravovala dva roky **Lucia Janičová** rozprávala o svojej ceste na Mount Everest. Pri výstupe mŕňala mŕtve telá a sama prežila ťažké chvíle. Autor: Sportnet...

SME Minúta

Nedeľa, 2. jún, 2024 | Meniny má Xénia, Oľana

SME MINÚTA SPORT VOJVOČOV SA NA ZDOLANIE EVERESTU PRIPRAVOVALA DVA ROKY

17:35 Sport

Janičová sa na zdolanie Everestu pripravovala dva roky

Lucia Janičová rozprávala o svojej ceste na Mount Everest. Pri výstupe mŕtvala mŕtve telá a sama prežila ťažké chvíle.

(Sportnet)

Zdieľať

Hlavné správy zo Sme.sk



Tomáš Hafner: Mnoho Slovákov žije z hejtu. Škoda, že naši politici nesurfujú

"Moderný spevák" je aj priekopníkom slovenského surfingu. Eduard Starbauer



Americké spoločnosti prepúšťajú stredný manažment. Najviac výpovedí hrozí mileniálom

Úloha šéfov sa v poslednom období výrazne zmenila. Hospodárske noviny a i. daili



Slovenka sa žije prenájmom domčekov v Chorvátsku: Za sezónu zarobím tak ako za rok v Bratislave

Z apartmánov prešla k mobilným domčekom. Adem Novotná



Elektrické siete sa kvôli dopytu po AI dostávajú na pokraj možnosti

Niet pochýb o tom, že energetické nároky dátových centier v najbližších rokoch ešte porastú.

Ďalšie príspevky z rubriky: Sport

17:29

Sport

Renáta Jamrichová postúpila do druhej kola junioriek na Roland Garros, keď zdolala Bulharku Konstantinovú v troch setoch.

(Sportnet)

TENIS

Zdieľať

16:53

Sport

Tereza Mihalíková s Českou Noskovou neuspeli v druhom kole štvorhry na Roland Garros.

(TASR)

TENIS

Zdieľať

16:15

Sport

Francesco Bagnaia sa stal víťazom domácej Veľkej ceny Talianska seriálu MotoGP. Uspel aj v sobotnom šprinte.

(TASR)

Zdieľať

15:50

Sport

Reprezentant v športovej streľbe Martin Bolek sa stal majstrom Európy. V disciplíne veľko kalibrová pištoľ stanovil rekord.

(TASR)

Zdieľať

15:08

Sport

Novým trénerom futbalistov FC Sevilla sa stal Francisco Garcia Pimienta. V minulosti roky pôsobil v štruktúrach Barcelony.

(TASR)

FUTBAL

Zdieľať

NAJČITANEJŠIE | NAJDISKUTOVANEJŠIE

4 hod 24 hod 7 dní

- Po znepokojivom telefonáte sa policajti ponáhľali na cintorín. Na hrobe ležala žena, nejavila známky života 11 865
- Americké spoločnosti prepúšťajú stredný manažment. Najviac výpovedí hrozí mileniálom 9 738
- V autoškolách prepadáva v testoch raz toľko uchádzačov. Na e-formu sa sťahujú lacné 6 708
- V hubárni vyhládanej lokalite viackrát spozorovali medvede, jeden si to namieril aj k bytovke 5 962
- Pri zrážke dvoch vozidiel v okrese Rožňava sa zranilo šesť ľudí, medzi nimi dieťa 5 227
- Dírer: Volil by som miernejšie slová ako Kovačič 4 999
- Premiér Fico v Nemocnici svätého Michala. Okolie ustrážil policajt v civilé 3 995
- Otvorili nitriansky park. Materiál na chodníkoch bude vyzrievať, vyvolal polemiku 3 635

KOMERČNÉ ČLÁNKY

Vybrané Najnovšie Najčítanejšie

- Deti do 12 rokov cestujú do exotiky zadarmo, staršie za 50%
- Pyramídy v Mexiku. Objavte fascinujúce svedectvo o živote Mayov
- Bublína - Oľho banda: Komiks pre deti v denníkoch SME a Korzár
- Okolo sveta v súkromnom širokotrupom lietadle za 12 990 eur
- Únik moču v tehotenstve je častejší, než ženy priznávajú
- Srdcové čerpy sú vážnou hrozbou, neriskujte zdravie svojho psa
- Moč, atrament či prasacie štetiny?
- Sladký dezert od Miha. V máji si na ňom pochutíte aj bez lepku

PR články vašej firmy na tomto mieste >

15:06

Sport

S nováčikom nič nepočítal a na konci sa teší z postupu do druhej ligy.

Najsilnejšou zbraňou Zvolena bola silná partia.

(My Regióny)

FUTBAL

Zdieľať

13:35

Sport

Kylian Mbappé sa stal hráčom Realu Madrid.

Insider Fabrizio Romano uviedol, že Francúz už podpísal potrebné dokumenty.

(Sportnet)

FUTBAL

Zdieľať

13:07

Sport

Slovenský obranca Michal Čajkovský podpísal nový dvojročný kontrakt s

účastníkom ruskej KHL Spartakom Moskva.

(TASR)

HOCKEJ

Zdieľať

ZOBRAZIŤ ĎALŠIE

SME

Kontakty

Redakcia

Vydavateľ

Predplatné

Etický kódex

Pomoc

Mapa stránky

Odvolanie súhlasov



RSS



Newsletter



Aplikácia



iPod



Ďalšie webky skupiny: Prihlásenie do Portál.sk Sportnet Slovak Spectator Vydavateľstvo Inzercia Odborné údaje Návštevnosť webu Predajnosť tlače Petri Academy
© Copyright 1997-2024 | Petri Press, s.r.o.

SAJFA si podal KOVAČIČA: Si najbohatší novinár, POŽIČIAŠ mi? ODPOVEĎ exmarkizáka vás ODROVNÁ

📅 11. 9. 2024, 6:00, Zdroj: www1.pluska.sk , Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 587 682 GRP: 13,06 OTS: 0,13 AVE: 1636 EUR

...Prešovčanka **Lucia Janičová** sa ako prvá slovenka pokúsi zdolať Mount Everest. Na snímke s moderátorom Matejom Sajfom Cífrom. Volebná noc v centrále prezidentského kandidáta Ivana Korčoka v Bratislave. Na snímke Matej "Sajfa" Cífra a Veronika Círová Ostrihoňová. Autor: Autor: || Autor: | Redakcia Plus JEDEN DEŇ || Redakcia Plus JEDEN DEŇ...

SAJFA si podal KOVAČIČA: Si najbohatší novinár, POŽIČIAŠ mi? ODPOVEĎ exmarkizáka vás ODROVNÁ



Zaujímame sa o vaše súkromie

My a naši 724 partneri uchováame informácie a/alebo máme prístup k informáciám v zariadení, ako sú jedinečné identifikátory v súboroch cookies, s cieľom spracúvať osobné údaje. Svoje voľby môžete prijať alebo spravovať po kliknutí nižšie alebo kedykoľvek zo stránky politiky ochrany osobných údajov. Tieto voľby budú oznámené našim partnerom a neovplyvnia údaje o prehliadaní. [Viac info k spracúvaniu cookies](#)

[Nastavenia](#)[Pokračovať s nevyhnutnými cookies](#)

My a naši partneri spracúvame údaje s cieľom poskytovať:

Uchovávanie alebo prístup k informáciám na zariadení. Presné údaje o geografickej polohe a identifikácia skenovaním zariadenia. Personalizovaný obsah. Personalizovaná reklama, meranie reklamy, prieskum cieľových skupín a vývoj služieb. Obsah založený na obmedzenom meraní údajov a obsahu.

[Súhlasím](#)

Redakcia Plus JEDEN DEŇ

Novovznikajúci projekt Michala Kovačiča 360° púta od samého začiatku obrovskú pozornosť. Môže za to enormne krátka doba, za ktorú sa podarilo získať vyše 560-tisíc eur cez darcovský portál donlo.sk. Značná časť verejnosti je z príchodu nového spravodajského portálu nadšená, nájdu sa však aj mnohí kritici. Niektorí z nich dokonca tvrdia, že chce na projekte bývalý markizák len zarobiť.

[Galeria k článku](#)

43 fotografií

Vznik každého veľkého projektu na Slovensku, ale aj vo svete, má rôzny príbeh. Za niekým stoja bohatí sponzori, iní si požiadali od známych či rodiny. Výnimkou neboli ani známe firmy typu Microsoft, Apple či Amazon. **Následne si to ich predstavitelia namierili do bankových inštitúcií, kde žiadali o úvery. V prípade, že sa cestou úveru nevybrali, zvolili stratégiu vydania dlhopisov či akcií.**

Súboj desaťročia: Kovačič bude miliónár a Frindt?
Neuveríte, čo za peniaze sľúbili Slovákom

[Čítajte viac](#)

Projekt 360°, za ktorým stojí bývalý moderátor relácie TV Markíza Na telo Michal Kovačič, na to šiel inak. Nakoľko predpokladal, že je jeho meno za ostatné mesiace vnímané naprieč Slovenskom pomerne pozitívne, zjavne veril, že by sa mohlo nájsť zopár desiatok či stoviek ľudí, ktorí by vznik webu podporili. Napokon sa však prerátal a to v dobrom slova zmyslu. Počet darcov sa v utorok doobeda vyšplhal na číslo 15 586 a celková vyzbieraná suma, ktorú ľudia prostredníctvom portálu [donlo.sk](#) vyzbierali, presiahla 560-tisíc eur. **"Vďaka vašej masívnej podpore sa nám podarilo dosiahnuť všetky naplánované milníky našej kampane. Po milióna eur sme vyzbierali za neuveriteľné tri dni. Vaša podpora je pre nás zaväzujúca, ale v náročnej dobe aj mimoriadne povzbudzujúca. Ešte raz by som vám chcel z celého srdca v mene nášho tímu poďakovať,"** sviel na stránke odkaz priamo od Kovačiča, ktorý bol zverejnený už 4. septembra.

HRYZIE do RUKY, ktorá ho ŽIVILA? Stratégia MARKÍZY
NARAZILA na Michala KOVAČIČA!

[Čítajte viac](#)

360tka, ako ju hovorovo od začiatku spolu s kolegami Adelom Ghannamom a Barborou Šišolákovou volajú, je v obchodnom registri zapísaná pod právnou formou ako Jednoduchá spoločnosť na akcie. Konkrétne má firma 75-tisíc akcií. Ide Kovačičovi skutočne len o poctivú žurnalistiku, alebo je za projektom aj šikovne premyslený podnikateľský plán? K druhej možnosti sa prikláňa čitateľ, ktorý napísal do našej redakcie. **"Ľudia darujú peniaze Kovačičovi na projekt, pre dobrý pocit, kým majetok získa priamo Kovačič, ktorý potom, o niekoľko rokov bude môcť výhodne predať. Namiesto požiadania o úver banky, alebo aby ponúkol cez Donio svoj projekt výmenou za akcie, že ak podporíte môj projekt sumou X, dostanete jednu akciu a za každý násobok ďalšiu, napríklad vyhradil si na to 50 000 akcií, každú po 10 Eur a budete sa spolupodieľať na našom úspechu, to urobil geniálne! Založil si akciovú spoločnosť so 75-tisíc akciami. Ľudia jeho a.s. pošlú viac ako 500-tisíc eur darom, čím jeho akcie automaticky získajú hodnotu, majetok a tí darcovia z toho majú a budú mať veľké nič,"** píše čitateľ.

Kovačičove slová v závere relácie Na telo majú dohru:
Markíze hrozia sankcie od regulátora

[Čítajte viac](#)



Ten na záver svojho mailu pridal aj úvahu, ako to s 360tkou dopadne. **"Típujem medzi 5. a 10. rokom projekt pôjde na predaj, keď sa dočítajú, že niekto sa stal akcionárom tejto spoločnosti, kde zakúpil nejaký podiel za dajme tomu 3 milióny eur,"** dodal.

Michal Kovačič dostal od Markízy výpoveď: Je však
neplatná, porušili vraj zákon!

[Čítajte viac](#)



Otázka, aké má Michal Kovačič plány so svojou firmou (nakoľko ako štatutárny orgán spoločnosti pôsobí podľa Obchodného registra len on, pozn. red.), je nateraz otázná. Isté však je, že otázka množstva peňazí, ktoré na projekt získal, sa vynára čoraz častejšie. Všimol si to aj známy moderátor Matej Sajfa Cífra, ktorý to napriamo povedal aj Kovačičovi. Dokonca sa ho opýtal, či by mu nepožičiaval peniaze. Ich **ŠOKUJÚCI DIALÓG SI PREČÍTAJTE V NAŠEJ GALÉRII.**

Pripravte si dáždniky: Čaká nás dlhotrvajúca vína zrážok.
Hrozia aj extrémne povodne či sneh!

[Čítajte viac](#)



ŠOKUJÚCI DIALÓG O POŽIČANÍ PEŇAZÍ ZO ZBIERKY NA DONIO MEDZI SAJFOM A KOVAČIČOM SI PREČÍTAJTE V NAŠEJ GALÉRII.

Do Kovačiča si rypol aj jeho kamarát, známy moderátor Matej Sajfa Cífra vo svojej šou v rádiu. **"Ahoj Michal. Nemáš prosím ťa požičiať nejaké peniaze?"** opýtal sa ho v rozhovore sarkasticky. **"Ty by si potreboval peniaze, áno? Ty?"** smial sa Kovačič. **"Tak prepáč, ale pri pohľade na donio účet, máš ich tam viac, ako ja na osobnom účte,"** kontroval Sajfa. Potom však už prešiel na vážnejší tón. **"Podarilo sa nám vyzbierať peniaze na to, aby sme mohli robiť novinárske projekty. Požičiavať sa ale naozaj nechystáme,"** dodala bývalá hviezda Markízy s tým, že je skeptik a až taký úspech v tak rekordnom čase naozaj nečakal. **"Bolo mi jasné, že slobodná novinárčina a žurnalistika nejakým spôsobom rezonujú v spoločnosti, ale predpokladal som, že to bude trvať týždne, kým sa o tom ľudia dozvedia a kým sa to postupne rozbehne. Myslel som si, že sa nám to podarí vyzbierať, ale že to bude za tri dni, to som naozaj nečakal".** Sajfa v závere neostal nič dlhý svojej povesti a spýtal sa: **"Cítiš sa byť bohatý? Si teraz najbohatší novinár."** Na to už Kovačič odpovedal len to, že to nie sú jeho peniaze a že ich použijú len na to, aby nahradili to, **"čo v tých telkách mizne".**

Moderátor Kovačič po odchode z Markízy: Neuveríte, je z
neho "TAXIKÁR"

[Čítajte viac](#)



Na to, aký zámer mohol mať Kovačič pri kreovaní svojho projektu, sme sa opýtali aj odborníčky na marketing Simony Bubánovej. **"Netuším, aké sú konkrétne plány pre ďalekú budúcnosť Michala Kovačiča, ale z pohľadu biznisu sú možné minimálne dva prístupy. Pri**

zakladaní rôznych startupov je častokrát hneď od začiatku v úvahe aj exit stratégia, čiže majiteľ zakladateľ predá spoločnosť. Je to úplne legitímna biznisová stratégia, ktorú sme mohli vidieť aj v prípade slovenského vydavateľstva Spoločnosť 7 Plus. Druhou alternatívou je, že ak sa podarí projekt etablovať na trhu, môže sa z neho stať dobrý podnik, tak, ako to je bežné v západných krajinách, kde si vydavatelia ponechávajú akcie v médiách, ktoré vybudovali a tvoria tak akúsi dozornú radu pre médium, ktoré založili. Příkladom tejto druhej stratégie je švajčiarska spoločnosť Ringier AG, ktorá na Slovensku vlastní tiež niekoľko médií," povedala nám.

Igor Rattaj vrazil do šou Jama levova svoje prachy: Aké projekty mu skončili totálnym FIASKOM?

[Čítajte viac](#)



Aké má plány so svojim projektom, či ho chce časom predať, prípadne či budú akcie k dispozícii aj darcom z donia, sme sa opýtali priamo Michala Kovačiča. Ten nám však do uzávierky na naše otázky neodpovedal.

Autor: Redakcia Plus JEDEN DEŇ

11. 9. 2024, 6:00

Diskusia (0) Zdieľať

EXKLUZÍVNE Kovačič by mohol na svojom projekte ROZPRÁVKOVO ZBOHATNÚŤ: Takéto sú jeho PLÁNY

📅 12. 9. 2024, 16:00, Zdroj: www1.pluska.sk , Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 587 682 GRP: 13,06 OTS: 0,13 AVE: 1636 EUR

...Prešovčanka **Lucia Janičová** sa ako prvá slovenka pokúsi zdolať Mount Everest. Na snímke s moderátorom Matejom Sajfom Cífrom. Volebná noc v centrále prezidentského kandidáta Ivana Korčoka v Bratislave. Na snímke Matej "Sajfa" Cífra a Veronika Cívrová Ostrihoňová. Autor: Redakcia Plus JEDEN DEŇ...

EXKLUZÍVNE Kovačič by mohol na svojom projekte ROZPRÁVKOVO ZBOHATNÚŤ: Takéto sú jeho PLÁNY

12. 9. 2024, 16:00



Zaujímate sa o vaše súkromie

My a naši 724 partneri uchováame informácie a/alebo máme prístup k informáciám v zariadení, ako sú jedinečné identifikátory v súboroch cookies, s cieľom spracúvať osobné údaje. Svoje voľby môžete prijať alebo spravovať po kliknutí nižšie alebo kedykoľvek zo stránky politiky ochrany osobných údajov. Tieto voľby budú oznámené našim partnerom a neovplyvnia údaje o prehliadaní. [Viac info k spracúvaniu cookies](#)

Nastavenia

[Pokračovať s nevyhnutnými cookies](#)

My a naši partneri spracúvame údaje s cieľom poskytovať:

Uchovávanie alebo prístup k informáciám na zariadení. Presné údaje o geografickej polohe a identifikácia skenovaním zariadenia. Personalizovaný obsah. Personalizovaná reklama, meranie reklamy, prieskum cieľových skupín a vývoj služieb. Obsah založený na obmedzenom meraní údajov a obsahu.

Súhlasím



Redakcia Plus JEDEN DEŇ

Novovznikajúci projekt Michala Kovačiča 360° púta od samého začiatku obrovskú pozornosť. Môže za to enormne krátka doba, za ktorú sa podarilo získať vyše 560-tisíc eur cez darcovský portál donio.sk. Značná časť verejnosti je z príchodu nového spravodajského portálu nadšená, nájdu sa však aj mnohí kritici. Niektorí z nich dokonca tvrdia, že chce na projekte bývalý markizák len zarobiť.



Galeria k článku

43 fotografií

Vznik každého veľkého projektu na Slovensku, ale aj vo svete, má rôzny príbeh. Za niekým stoja bohatí sponzori, iní si požičiavali od známych či rodiny. Výnimkou neboli ani známe firmy typu Microsoft, Apple či Amazon. **Následne si to ich predstavitelia namierili do bankových inštitúcií, kde žiadali o úvery. V prípade, že sa cestou úveru nevybrali, zvolili stratégiu vydania dlhopisov či akcií.**

Súboj desaťročia: Kovačič bude miliónár a Frindt?

Neuveríte, čo za peniaze sľúbili Slovákovi

[Čítajte viac](#)

Projekt 360°, za ktorým stojí bývalý moderátor relácie TV Markíza Na telo Michal Kovačič, na to šiel inak. Nakoľko predpokladal, že je jeho meno za ostatné mesiace vnímané naprieč Slovenskom pomerne pozitívne, zjavne veril, že by sa mohlo nájsť zopár desiatok či stoviek ľudí, ktorí by vznik webu podporili. Napokon sa však prerátal a to v dobrom slova zmyslu. Počet darcov sa v utorok doobeda vyšplhal na číslo 15 586 a celková vyzbieraná suma, ktorú ľudia prostredníctvom portálu [donio.sk](#) vyzbierali, presiahla 560-tisíc eur. **"Vďaka vašej masívnej podpore sa nám podarilo dosiahnuť všetky naplánované míľniky našej kampane. Pol milióna eur sme vyzbierali za neuveriteľné tri dni. Vaša podpora je pre nás zaväzujúca, ale v náročnej dobe aj mimoriadne povzbudzujúca. Ešte raz by som vám chcel z celého srdca v mene nášho tímu poďakovať,"** sviat na stránke odkaz priamo od Kovačiča, ktorý bol zverejnený už 4. septembra.

HRYZIE do RUKY, ktorá ho ŽIVILA? Stratégia MARKÍZY NARAZILA na Michala KOVAČIČA![Čítajte viac](#)

360tka, ako ju hovorovo od začiatku spolu s kolegami Adelom Ghannamom a Barborou Šišolákovou volajú, je v obchodnom registri zapísaná pod právnou formou ako Jednoduchá spoločnosť na akcie. Konkrétne má firma 75-tisíc akcií. Ide Kovačičovi skutočne len o pocktív žurnalistiku, alebo je za projektom aj šikovne premyslený podnikateľský plán? K druhej možnosti sa prikláňa čitateľ, ktorý napísal do našej redakcie. **"Ľudia darujú peniaze Kovačičovi na projekt, pre dobrý pocit, kým majetok získa priamo Kovačič, ktorý potom, o niekoľko rokov bude môcť výhodne predat'. Namísto požiadania o úver banky, alebo aby ponúkol cez Donio svoj projekt výmenou za akcie, že ak podporíte môj projekt sumou X, dostanete jednu akciu a za každý násobok ďalšiu, napríklad vyhradil si na to 50 000 akcií, každú po 10 Eur a budete sa spolupodieľať na našom úspechu, to urobil geniálne! Založil si akciovú spoločnosť so 75-tisíc akciami. Ľudia jeho a.s. pošlú viac ako 500-tisíc eur darom, čím jeho akcie automaticky získajú hodnotu, majetok a tí darcovia z toho majú a budú mať veľké nič,"** píše čitateľ.

Kovačičove slová v závere relácie Na telo majú dohru: Markíze hrozia sankcie od regulátora

[Čítajte viac](#)



Ten na záver svojho mailu pridal aj úvahu, ako to s 360tkou dopadne. **"Tipujem medzi 5. a 10. rokom projekt pôjde na predaj, keď sa dočítajú, že niekto sa stal akcionárom tejto spoločnosti, kde zakúpil nejaký podiel za dajme tomu 3 milióny eur,"** dodal.

Michal Kovačič dostal od Markízy výpoveď: Je však neplatná, porušili vraj zákon!

[Čítajte viac](#)



Otázka, aké má Michal Kovačič plány so svojou firmou (nakoľko ako štatutárny orgán spoločnosti pôsobí podľa Obchodného registra len on, pozn. red.), je nateraz otázná. Isté však je, že otázka množstva peňazí, ktoré na projekt získal, sa vynára čoraz častejšie. Všímol si to aj známy moderátor Matej Sajfa Cífra, ktorý to napriamo povedal aj Kovačičovi. Dokonca sa ho opýtal, či by mu nepožičal peniaze. Ich **ŠOKUJÚCI DIALÓG SI PREČÍTAJTE V NAŠEJ GALÉRII.**

Rúti sa na nás POHROMA! Prudké ochladenie, sneh a povodne. ZAJTRA to vypukne!

[Čítajte viac](#)



ŠOKUJÚCI DIALÓG O POŽIČANÍ PEŇAZÍ ZO ZBIERKY NA DONIO MEDZI SAJFOM A KOVAČIČOM SI PREČÍTAJTE V NAŠEJ GALÉRII.

Do Kovačiča si rypol aj jeho kamarát, známy moderátor Matej Sajfa Cífra vo svojej šou v rádiu. **"Ahoj Michal. Nemáš prosím tá požičkať nejaké peniaze?"** opýtal sa ho v rozhovore sarkasticky. **"Ty by si potreboval peniaze, áno? Ty?"** smial sa Kovačič. **"Tak prepáč, ale pri pohľade na donio účet, máš ich tam viac, ako ja na osobnom účte,"** kontroval Sajfa. Potom však už prešli na vážnejší tón. **"Podarilo sa nám vyzbierať peniaze na to, aby sme mohli robiť novinárske projekty. Požičiavať sa ale naozaj nechystáme,"** dodala bývalá hviezda Markízy s tým, že je skeptik a až taký úspech v tak rekordnom čase naozaj nečakal. **"Bolo mi jasné, že slobodná novinárčina a žurnalistika nejakým spôsobom rezonujú v spoločnosti, ale predpokladal som, že to bude trvať týždne, kým sa o tom ľudia dozvedia a kým sa to postupne rozbehne. Myslel som si, že sa nám to podarí vyzbierať, ale že to bude za tri dni, to som naozaj nečakal".** Sajfa v závere neostal nič dlhý svojej povesti a spýtal sa: **"Cítiš sa byť bohatý? Si teraz najbohatší novinár."** Na to už Kovačič odpovedal len to, že to nie sú jeho peniaze a že ich použijú len na to, aby nahradili to, **"čo v tých telkách mizne".**

Moderátor Kovačič po odchode z Markízy: Neuveríte, je z neho "TAXIKÁR"

[Čítajte viac](#)



Na to, aký zámer mohol mať Kovačič pri kreovaní svojho projektu, sme sa opýtali aj odborníčky na marketing Simony Bubánovej. **"Netuším, aké sú konkrétne plány pre ďalekú budúcnosť Michala Kovačiča, ale z pohľadu hľadiska sú možná minimálne dva nástroje. Pri**

zakladaní rôznych startupov je častokrát hneď od začiatku v úvahe aj exit stratégia, čiže majiteľ zakladateľ predá spoločnosť. Je to úplne legitímna biznisová stratégia, ktorú sme mohli vidieť aj v prípade slovenského vydavateľstva Spoločnosť 7 Plus. Druhou alternatívou je, že ak sa podarí projekt etablovať na trhu, môže sa z neho stať dobrý podnik, tak, ako to je bežné v západných krajinách, kde si vydavatelia ponechávajú akcie v médiách, ktoré vybudovali a tvoria tak akúsi dozornú radu pre médiá, ktoré založili. Príkladom tejto druhej stratégie je švajčiarska spoločnosť Ringier AG, ktorá na Slovensku vlastní tiež niekoľko médií," povedala nám.

Igor Rattaj vrazil do šou Jama levova svoje prachy: Aké projekty mu skončili totálnym FIASKOM?

[Čítajte viac](#)



Aké má plány so svojím projektom, či ho chce časom predať, prípadne či budú akcie k dispozícii aj darcom z donia, sme sa opýtali priamo Michala Kovačiča.

**JEHO ŠOKUJÚCU ODPOVEĎ SI PREČÍTAJTE V
NAŠEJ GALÉRII.**



Nájdite nás na Google news a [kliknite Sledovať](#)



Zdieľať



Diskusia (3)

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá

📅 28. 5. 2024, 15:00, Zdroj: [topky.sk](#) , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 369 393 GRP: 8,21 OTS: 0,08 AVE: 397 EUR

...Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá **Lucia Janičová** sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka na najvyššej hore sveta. Na Mt. Everest vystúpila 12. mája o 8:28 h miestneho času, na vrchole strávila približne desať minút. Autor: © Zoznam/...

pred 6 minútami Topky / Domáce

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá



© Zoznam/

Lucia Janičová sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka na najvyššej hore sveta. Na Mt. Everest vystúpila 12. mája o 8:28 h miestneho času, na vrchole strávila približne desať minút.

[Prečítajte si celý článok >>](#)

Pridajte si Topky.sk do svojho kanála v službe Google Správy

[Nahlásiť chybu](#)

Pracovné pozície

Kariéra

Digital Media Specialist
Junior - programatický
predaj online...
MADWIRE s. r. o.

Mzdový špecialista (Ref.
č.: 3-7-43731)
Grafton Slovakia s.r.o.

Špecialista DOPRAVNEJ
logistiky s NEMČINOU -
pre LUDSKÚ firmu...
Manuvia a.s.

Poštový doručovateľ -
retailový poradca - Pošta
Trnava 1
Slovenská pošta. a.s.

€ 1200 €

€ 1600 - 1800 €

€ 1500 - 1700 €

€ 1058 €

ODPORÚČAME



Stovky eur vo vrecku?
Východniari
východniarom zlepšujú
život! Vďaka tejto veci
dokážete ušetriť

Dobre vedieť



**Zmeňte pravidlá hry v
starostlivosti o kĺby!**

Dobre vedieť



**ROZHOVOR Kandidátka
do Európskeho
parlamentu za Hlas – SD
L. Pinke: EÚ väčšinu rieši
veci, ktoré sú do dobré...**

Dobre vedieť



**Chlapec z dediny,
rozstrihaných päť
miliónov korún, ale aj
vzácnny puk: Toto sú fakty,
ktoré ste o expremiéro...**

Dobre vedieť

PREDPREDAJ.sk - Tu sa rodia zážitky



ZOZNAM TV



Dušan Cinkota čítal rozprávky deťom už ako škôlkár: Teraz ich dabuje

Prominenti



Tréner aj hráčky sa na atmosféru ZEL veľmi tešia

Šport



Bratislava bude hostiť volejbalový turnaj Zlatá Európska liga

Šport

BLESKOVKY ▾ NAJNOVŠIE

- **15:03**
Taliansky prezident Sergio Mattarella sa v utorok v meste Brescia na severe krajiny zúčastnil na pietnom podujatí pri príležitosti 50. výročia bombového útoku krajne pravicových militantov na námestí Piazza della Loggia, pri ktorom...
- **14:57**
Polícia žiada občanov o pomoc pri identifikovaní muža, ktorý by mohol prispieť k objasneniu požiaru plavidla prerobeného na podnik pri bratislavskom Nábřeží armádného generála Ludvíka Svobodu. Na sociálnej sieti zverejní...
- **14:57**
Nemecko čelí rastúcemu výdavkovému tlaku a vláda by mala zvážiť uvoľnenie dlhovej brzdy, uviedol v utorok vo svojej správe Medzinárodný menový fond (MMF). Zdroje z nemeckého ministerstva financií však upozorňujú, že takýto...
- **14:55**
Na poľsko-bieloruskej hranici došlo v utorok ráno k incidentu, pri ktorom nelegálny migrant nožom bodol príslušníka poľskej pohraničnej stráže. Pohraničník bol hospitalizovaný a nie je v ohrození života, informovala agentúra PAP.

[Viac správ >](#)

DOMÁCE SPRÁVY



Veľký TEST antiperspirantov: Ako obstáli aj v tých najnáročnejších situáciách?

feminity.sk



Tragédia na železnici! Vlak zrazil len 31-ročného muža: Brutálnu zrážku nemal šancu prežiť

Domáce

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá

dromedar.sk

Polícia prijala trestné oznámenie od seniorky, ktorá sa stala obeťou podvodu

Regióny

ZAHRANIČNÉ



Na Malorke sa zrútila terasa reštaurácie: Údajne nemala ani licenciu

Zahraničné

Péter Szijjártó v stredu pracovne navštívi Bielorusko: Aký je dôvod?

Zahraničné

Nepokoje pokračujú! Raketový útok poškodil obchodnú loď pri pobreží Jemenu

Zahraničné

Pavel udelí Stoltenbergovi štátne vyznamenanie Rad Tomáša Garrigua Masaryka

Zahraničné

PROMINENTI



Slávny otecko ukázal svoju rodinku: Rozkošní synovia a... Toto je jeho KRÁSNA žena!

spuntik.sk

Petrana z Ruže si nechala ROZPUSTIŤ napichané pery: No ty kokos... To je ZMENA!

Domáci prominenti

Známa kráska provokuje aj tesne pred 60-ťou: V sexi spodnom prádle vyráža fanúšikom dych!

Zahraniční prominenti

STRACH o Štefana Kvietika: Legenda je na tom zdravotne zle... Dnešná oslava jeho 90-ky sa RUŠÍ!

Domáci prominenti

ZAÚJÍMAVOSTI



Pastor skúmal viac ako 1 000 posmrtných zážitkov: Verí, že peklo naozaj existuje! Takto sa mu vraj vyhnute

Zaujímavosti

Žena požiadala manžela, aby jej zbalil zubnú kefku: Keď zistila, kde ju položil, skoro odpadla! Nechutné

Zaujímavosti

FOTO

Expertka prišla s bláznivou teóriou o ikonických dielach Williama Shakespeara: Nenapísal ich on, ale...

Zaujímavosti

Odborníčka na výživu zdieľa OSEM tipov, ako získať vysnívanú postavu za sedem dní: Ide to aj bez cvičenia!

Zaujímavosti

DOBRE SPRÁVY



Nové fakty o Mesiaci: Vedci preskúmali jadro, jeho vnútro ich prekvapilo!

hashtag.sk

Služba pre Slovákov, ktorá ti ušetrí čas: Teraz ju môžeš mať úplne zadarmo

hashtag.sk

Hovorí sa mu minerál krásy: 8 dôvodov, prečo ho zaradiť do jedálneho

plnietanu.sk

TEST Milovníčky Emily in Paris! Vyskúšali sme super lacnú kozmetiku inšpirovanú seriálom: Toto nám vyrazilo dych

EKONOMIKA

Slováci menia názor: Po počiatkovej podpore už novú daň zo sladených nápojov nechcú! (prieskum)

Poľských firiem u nás rapídne pribúda. Využije Slovensko potenciál susedného trhu?

Kedy sa dočkáme diaľnice do Košíc? Toto hovorí minister o poslednom chýbajúcom úseku!

NBÚ varuje pred zvýšenými hackerskými útokmi: Takto sa môžete ochrániť!

ŠPORT

Čakajú nás tri mesiace pekla na Zemi?! TOTO predpovedajú meteorológovia, pripravte sa na najhoršie!

📅 28. 5. 2024, 16:00, Zdroj: [topky.sk](#) , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: nh, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 369 393 GRP: 8,21 OTS: 0,08 AVE: 1418 EUR

...Horolezkyňa **Lucia Janičová** ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest (Zdroj: TASR/Jakub Kotian) Vlnu horúčav prerušia iba júnové zrážky najmä na západe Európy, a v júli na juhu. Najmenej zrážok môžeme očakávať v auguste....

pred 7 minútami Topky / Domáce

Čakajú nás tri mesiace pekla na Zemi?! TOTO predpovedajú meteorológovia, pripravte sa na najhoršie!



(Zdroj: gettyimages.com)

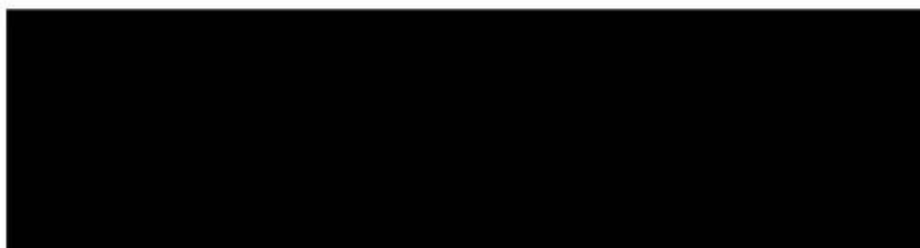


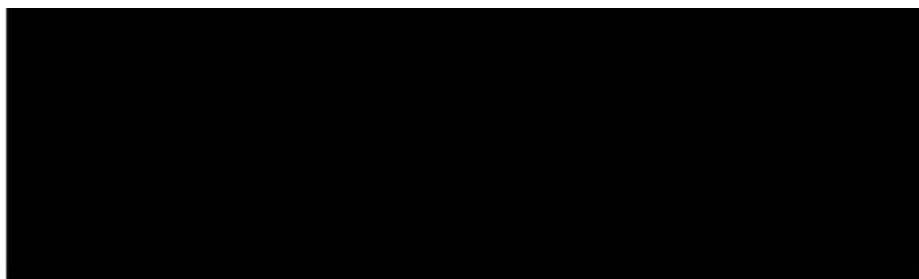
© Zoznam/nh

Vypočúť
článok

BRATISLAVA – Už budúci týždeň by Európu mali zasiahnuť mimoriadne vysoké teploty. Meteorológovia očakávajú, že by dokonca mohol padnúť historický rekord a teploty by tak mohli prekročiť všetky doterajšie merania.

Meteorológovia už od jari avizovali, že Európu čaká toho roku mimoriadne teplé leto. Podľa viacerých modelov by dokonca mohlo ísť o najteplejšie leto v histórii meraní. A práve táto informácia odborníkov najviac znepokojuje, informoval **Euronews**. Vysoké teploty by mali zasiahnuť najmä južnú a východnú Európu a pretrvať od júna až do konca augusta.





Horolezkyňa Lucia Janičová ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest (Zdroj: TASR/Jakub Kotian)

Vlnu horúčav prerušia iba júnové zrážky najmä na západe Európy, a v júli na juhu. Najmenej zrážok môžeme očakávať v auguste. Európa sa v súčasnosti nachádza medzi dvomi klimatickými javmi El Niño a La Niña a práve tento fakt nahráva vývoju počasia a teplotných vzorcov. Aktuálne predpovede hovoria o pravdepodobnosti 49% pre jav La Niña, čo by znamenalo už avizované extrémne teploty vzduchu, ale aj oceánov.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ

Hrôzostrašné VIDEO: V meste Šaštín-Stráže uderel blesk do postaveného mája, zničil ho v priebehu sekundy!

„V posledných mesiacoch sú teploty vzduchu a oceánov stále astronomicky vysoké a naďalej pretrvávajú,” uviedla Tamsin Greenová zo strediska Weather & Radar. Hlavným dôvodom neustáleho otepľovania Zeme a tzv. dominového efektu, keď počasie na jednej strane planéty ovplyvňuje počasie aj na druhej strane planéty je podľa meteorologičky klimatická kríza. Apríl 2024 sa podľa odborníkov stal už jedenástym najteplejším mesiacom v poradí a aj preto meteorológovia zdvihajú varovný prst a informujú, že aj toto leto by mohli padať teplotné rekordy. **„Aj napriek tomu, ako sa môžu vyvinúť predpovede, trend rastúcich globálnych teplôt je nepopierateľný,”** dodala meteorologička.

Viac o téme: [Leto](#), [Počasie](#), [Teploty](#), [Klimatická kríza](#)



Pridajte si [Topky.sk](#) do svojho kanála v službe Google Správy

[Nahlásiť chybu](#)

SÚVISIACE ČLÁNKY

AKTUÁLNE Slovensko zasiahlo extrémne

Prudké búrky v Maďarsku skomplikovali prevádzku

FOTO

Hrôzostrašné VIDEO: V meste Šaštín-Stráže

FOTO

Apokalypsa v Európe: Búrky ničili všetko, čo im

**pocasiť: búrk, krupy a
silné lejaky: Na týchto
miestach hrozí aj...**

Domáce

letiska v Budapešti

Zahraničné

**uoret blesk do
postaveného mája, zničil
ho v priebehu sekundy!**

Domáce

**pristo do testy: v
Taliansku sa prevrátil
vlak a hlásia prvú obeť**

Zahraničné

Pracovné pozície

Kariéra

Skladník s VZV (Ref. č.: 2-
21-43331)
Grafton Slovakia s.r.o.

€ 850 - 1000 €

Komponent inžinier -
expert pre správu dát
Talent Solutions, s.r.o.

€ 1600 €

Operátor/ka výroby v
Trnave len na 2 zmeny
(bez nočných)! (Ref. č.: ...
Grafton Slovakia s.r.o.

€ 1030 - 1150 €

Digital Media Specialist
Junior - programatický
predaj online...
MADWIRE, s. r. o.

€ 1200 €

ODPORÚČAME



**Veľký TEST
antiperspirantov: Ako
obstáli aj v tých
najnáročnejších
situáciách?**

Dobre vedieť



**ROZHOVOR Kandidátka
do Európskeho
parlamentu za Hlas – SD
L. Pinke: EÚ väčšinu rieši
vecí, ktoré sú do dobré...**

Dobre vedieť



**Čoskoro v predaji: IQOS
ILUMA už o pár dní
predstaví letnú limitku**

Dobre vedieť



**Chlapec z dediny,
rozstrihaných päť
miliónov korún, ale aj
vzácný puk: Toto sú fakty,
ktoré ste o expremiéro...**

Dobre vedieť

PREDPREDAJ.sk - Tu sa rodia zážitky

Deutsche Touren 100

GALA

REPERIENCE

HAVAS



ZOZNAM TV



Nelegálne psie zápasy

Správy

Rekonštrukčné práce v
Medenom hámri v Banskej
Bystrici

Správy

Tlačová konferencia strany
PS: Boj za slobodné médiá
je aj bojom za demokraciu

Správy

BLESKOVKY ▾ NAJNOVŠIE

- 15:53
Až 81 % absolventov stredných škôl nemá jasno v tom, čo bude robiť po ich ukončení. Veľké množstvo z nich sa totiž ani neuplatní v oblasti, ktorú študovali. Vyplýva to z aktuálneho prieskumu Doštudoval som a čo ďalej?, ktorý...
- 15:51
Financovanie materských škôl (MŠ) zo štátneho rozpočtu iba rozšíri napätie a diskusiu o dostatku zdrojov. Celoplošný normatív nebude vyhovovať všade. Pre TASR to skonštatovala Únia miest Slovenska (ÚMS) v reakcii na návrh novely...
- 15:51
Francúzsky prezident Emmanuel Macron v utorok v meste Münster na západe Nemecka prevzal Vestfálsku mierovú cenu. Udelená mu bola za jeho aktivity "v prospech mieru v Európe", informoval na sieti X Elyzejský palác.
- 15:46
Indická spoločnosť Reliance Industries, prevádzkovateľ najväčšieho rafinérského komplexu na svete, podpísala ročnú zmluvu s ruskou firmou Rosneft na nákup ropy, za ktorú bude platiť v rubľoch. Uviedli to štyri zdroje oboznámené so...

[Viac správ >](#)

DOMÁCE SPRÁVY



Financovanie materských
škôl zo štátneho
rozpočtu iba rozšíri
napätie



Čakajú nás tri mesiace
pekla na Zemi?! TOTO
predpovedajú
meteorológovia,



Nový zákon stavia ľudí zo
stoličiek: Chcú spoplatniť
informácie od štátu!
Mimovládky bijú na

Opitý muž sa vyhrážal
predavačke! Polícia ho
obvinila

Regióny

Domáce

prípravte sa na najhoršie!

Domáce

poplach

Domáce

ZAHRANIČNÉ



Európska únia má pre Ukrajinu pripravených takmer 7 miliárd! Balík pomoci blokuje Maďarsko

Zahraničné

Kto bude novým predsedom holandskej vlády? Už poznáme meno

Zahraničné

Európa musí byť lídrom! Olaf Scholz a Emmanuel Macron vyzvali na posilnenie konkurencieschopnosti...

Zahraničné

Na Malorke sa zrútila terasa reštaurácie: Údajne nemala ani licenciu

Zahraničné

PROMINENTI



Pyšný tato Kramár: Môj synáček vydal PRVÉ piesne! Bude toto nový LETNÝ hit?

Domáci prominenti

Slávny otecko ukázal svoju rodinku: Rozkošní synovia a... Toto je jeho KRÁSNA žena!

spuntik.sk

Petrana z Ruže si nechala ROZPUSTIŤ napichané pery: No ty kokos... To je ZMENA!

Domáci prominenti

Známa kráska provokuje aj tesne pred 60-tkou: V sexi spodnom prádle vyráža fanúšikom dych!

Zahraniční prominenti

ZAUJÍMAVOSTI



Pastor skúmal viac ako 1 000 posmrtných zážitkov: Verí, že peklo naozaj existuje! Takto sa mu vraj vyhnute

Zaujímavosti

Žena požiadala manžela, aby jej zbalil zubnú kefku: Keď zistila, kde ju položil, skoro odpadla! Nechutné

Zaujímavosti

FOTO

Expertka prišla s bláznivou teóriou o ikonických dielach Williama Shakespeara: Nenapísal ich on, ale...

Zaujímavosti

Odborníčka na výživu zdieľa OSEM tipov, ako získať vysnívanú postavu za sedem dní: Ide to aj bez cvičenia!

Zaujímavosti

DOBRE SPRÁVY



Nové fakty o Mesiaci:
Vedci preskúmali jadro,
jeho vnútro ich
prekvapilo!

hashtag.sk

ADVERTORIAL

Služba pre Slovákov,
ktorá ti ušetrí čas: Teraz
ju môžeš mať úplne
zadarmo

hashtag.sk

Hovorí sa mu minerál
krásy: 8 dôvodov, prečo
ho zaradiť do jedálnečky

plnietanu.sk

TEST Milovníčky Emily in
Paris! Vyskúšali sme
super lacnú kozmetiku
inšpirovanú seriálom:
Toto nám vyrazilo dych

hashtag.sk

EKONOMIKA

Slováci menia názor: Po
počiatočnej podpore už
novú daň zo sladených
nápojov nechcú!
(prieskum)

Poľských firiem u nás
rapídne pribúda. Využije
Slovensko potenciál
susedného trhu?

Kedy sa dočkáme diaľnice
do Košíc? Toto hovorí
minister o poslednom
chýbajúcom úseku!

NBÚ varuje pred
zvýšenými hackerskými
útokmi: Takto sa môžete
ochrániť!

ŠPORT



Známa Slovenka sa ozvala po ZDOLANÍ Everestu: Z jej prvých slov MRAZÍ!

📅 29. 5. 2024, 10:30, Zdroj: [topky.sk](#) , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: Iv, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 369 393 GRP: 8,21 OTS: 0,08 AVE: 1418 EUR

...Podarilo sa to Slovenke **Lucii Janičovej** a aj moderátorky a herečky Lenka Poláčkovej (kedysi Vacvalovej). Tá sa odhodala na výstup bez pomocného kyslíka, čo je ešte náročnejšie. Nakoniec však všetko dobre dopadlo. Lenka musela všetko vstrebať a predýchať a po týždni sa ozvala svojim fanúšikom s dlhším vyjadrením....

jeden z mnohých Topky

Známa S
Everestu

0

f

Zdieľať

Tip na
článok

Zoznam.sk

Zoznam, s.r.o., jeho sprostredkovatelia a tretie strany - prijímcovia údajov - majú záujem vášho zariadenia a využívať cookies a iné online identifikátory, čím dochádza k spracovaniu údajov (napr. údaje o prehliadaní webových stránok alebo priradené jedinečné identifikátory uvedené nižšie. Na toto používanie potrebujeme Váš súhlas. Bez Vášho súhlasu za nevyhnutné technické cookies. Súhlas vyjadrite kliknutím na „Súhlasím“. Kliknutím na „F nevyhnutnými cookies“ potvrdíte aktuálne nastavenia, t.j. bez udelenia súhlasu a cez možnosti“ nastavíte súhlas len na vybraný účel. Ďalšie informácie sú v „Cookies politika stránkach“. Niektoré z našich spracovateľských činností môžu byť založené na oprávnení. Proti týmto spracovateľským činnostiam máte právo namietať. Udelený súhlas môžete odvolať cez „Nastavenie súkromia“ v dolnej časti stránky.

My a naši partneri spracovávame nasledujúce údaje:

Personalizovaná reklama a obsah, meranie reklamy a obsahu, prieskum cieľových skupín a vývoj s údajmi o geografickej polohe a identifikácia skenovaním zariadenia, Technicky nevyhnutné cookies, Uchovávanie prístupu k informáciám na zariadení, Úložisko a prístup ku geolokačným informáciám na vykonávanie štúdií, Úložisko a prístup ku geolokačným informáciám na účely zacielennej reklamy

[Pozrite si našich 859 partnerov](#)

[Pokračovať s nevyhnutnými cookies](#)

[Spravovať možnosti](#)

Súhlas

Lenka Poláčková (Zdieľať) Instagrami LVj



MOUNT EVEREST - 21. máj sa zapíše do histórie Slovenska ako deň, kedy slovenská herečka a moderátorka zdolala najvyššiu horu sveta bez pomocného kyslíka. Doposiaľ sa to podarilo len 9. ženám. No a po náročnom výstupe sa svojim fanúšikom prihovorila. Z jej slov behá mráz po chrbte..



PREČÍTAJTE SI TIEŽ

NEVÍDANÝ ÚSPECH: Slovenská herečka zdolala Everest BEZ pomocného kyslíka: Je 1. Slovenkou!

Zdolať Mount Everest je naozaj obdivuhodné. Podarilo sa to Slovenke Lucii Janičovej a aj moderátorky a herečky Lenke Poláčkovej (kedysi Vacvalovej). Tá sa odhodala na výstup bez pomocného kyslíka, čo je ešte náročnejšie. Nakoniec však všetko dobre dopadlo. Lenka musela všetko vstrebať a predýchať a po týždni sa ozvala svojim fanúšikom s dlhším vyjadrením.

Galéria: Lenka Poláčková a jej výstup na Everest



„Nezabudnuteľné. A zároveň, to najťažšie, čo som kedy absolvovala. 20. máj sa pôvodne podľa predpovede ukazoval, ako dokonalý vrcholový deň. Naše odhady potvrdil i meteorológ našej expedície. Jedna z najnebezpečnejších vecí na streche sveta sú prudké zmeny počasia. A presne to nás neplánovane zastihlo cestou do C4. Silný nárazový vietor, ktorý nás pri každom zaľúkaní nútil prikrčiť sa. Pod Yellow Band som sa v silnom vetre nemohla ani nadýchnuť. O to viac ma prekvapilo, ako veľmi Honza (jej manžel, pozn.red.) zabojoval, keď do C4 (7900) vyšiel bez kyslíka (väčšina ľudí nasadzuje kyslík v C2 (6500). Prakash rozhodol, že toto počasie vrcholové nie je a v takmer 8000 budeme čakať 24 hodín,“ uviedla.

Zistila o sebe veľa. „Napríklad i to, že som schopná spať v každej nadmorskej výške. Spánok je známkou dobrej aklimatizácie. Len viac než hory, pripomína covid. Naš summit push (posledný výšlap na vrchol, pozn. red.) začal v jasnej noci, okolo 21. hod. Zlom počasia nastal, len o deň neskôr. A k tomu svetelný had až hore,“ pokračovala. Na výstup sa v ten deň vybralo 80 ľudí, so Sherpami takmer 200.

Obsah zo stránky [Instagram.com](https://www.instagram.com) nie je možné zobraziť bez súhlasu s ukladanim príslušných súborov cookies. Pre zobrazenie zablokovaného obsahu je potrebné upraviť vaše cookies preferencie.

[Upraviť cookies preferencie](#)

„Nekonečne pomalé stúpanie a zopár momentov, ktoré vo mne zarezoňovali. Ani ja som sa nevyhla vrcholovej rade. Čakala som bez pohybu, a jediná bez kyslíka, zhruba hodinu. V obávannej zóne smrti (beriem to podľa Messnera nad 8500 mn.m.) strávila desivých sedem hodín. Chvíľu pred nami sa zrútila časť preveju a nezaistení horolezci zmizli pod stenou. Všetky tragické udalosti tohtoročnej sezóny máme spojené s konkrétnymi ľuďmi, z čoho mi stále ide mráz po chrbte,“ dodala.

Rozdiel medzi ôsmimi a takmer deviatimi tisícami je podľa jej slov veľmi špecifický, človek vraj nespozná, že má menej kyslíka, a to je veľmi nebezpečné. Mozog však túto zmenu vníma a sluch i zrak mala v hmle, reakcie pomalšie, no aj tak sa snažila držať pri zmysloch. Jej tím na ňu dohliadal. „Verte mi, bolo to dlhé a bolelo to. Ale tak inak. Na dreň. Všetko, čo sme zažili a cítili, ešte stále spracovávame. Presne si pamätám, ako som si posledných 200 výškových dole opakovala: "Už nikdy..." Peťo Hámor sa však pri stretnutí v Kathmandu zasmial: "Ešte ste krátko dole. Dajte tomu mesiac..." napísala na záver.

Obsah zo stránky [Instagram.com](https://www.instagram.com) nie je možné zobraziť bez súhlasu s ukladanim príslušných súborov cookies. Pre zobrazenie zablokovaného obsahu je potrebné upraviť vaše cookies preferencie.

Upraviť vaše cookies preferencie

Upraviť cookies preferencie

Viac o téme: [Lenka Poláčková](#)

Pridajte si Topky.sk do svojho kanála v službe Google Správy

[Nahlásiť chybu](#)

SÚVISIACE ČLÁNKY

ZÁSAH vrtuľníka vo Vysokých Tatrách: Desivé ZRANENIE manžela známej Slovenky... Okamžitý transport do...

Domáci prominenti

ZNIČENÉ nohy známej moderátorky: Ublížila jej obľúbená činnosť a... TOTO musela podstúpiť!

Domáci prominenti

Moderátorka Vacvalová s manželom: TOTO bola ich prvá UTAJENÁ "svadba"... Na Gerlachovskom štíte!

Domáci prominenti

Pracovné pozície

Kariéra

Technický expert -
Technológ s PLC (Ref. č.:
3-18-43575)
Grafton Slovakia s.r.o.

€ 1400 - 1600 €

Operátor vo výrobe
plastových
komponentov - práca n...
TRANSFER International
Staff k.s.

€ 950 €

Podpora obchodného
oddelenia v železničnej
preprave (Ref. č.: 1-21-...
Grafton Slovakia s.r.o.

€ 1600 €

Digital Media Specialist
Junior - programatický
predaj online...
MADWIRE, s. r. o.

€ 1200 €

ODPORÚČAME





**Čoskoro v predaji: IQOS
ILUMA už o pár dní
predstaví letnú limitku**

Dobre vedieť



**Chlapec z dediny,
rozstrihaných päť
miliónov korún, ale aj
vzácný puk: Toto sú fakty,
ktoré ste o premiéro...**

Dobre vedieť



**Zmeňte pravidlá hry v
starostlivosti o kľby!**

Dobre vedieť



**EUROVOLBY: Prísnejšie
pravidlá pre nelegálnu
migráciu! KDH vyzýva
vládu, aby sa pridala: Tá
však mlčí**

Dobre vedieť

PREDPREDAJ.sk - Tu sa rodia zážitky



ZOZNAM TV



**Dušan Keketi sa vyjadruje k
prenájmu budovy pre
Ministerstvo cestovného
ruchu a športu SR**

Správy



**Nový Doom bude odhalený
v júni #DoomTheDarkAges
#GamesiteSK**

GameSite



**Matúš Šutaj Eštok pred
rokovaním Bezpečnostnej
rady SR**

Správy

DLESKOVYKT V NAJNOVŠIE

- 10:34 Na štadióne Antona Malatinského v Trnave sa zišli mladí športovci, aby si zahrali o titul majstra Slovenska školských futbalových tímov. Ako uviedli organizátori, podujatie s názvom Sviatok futbalu v Trnave sa začalo slávnostným...
- 10:32 Švédská vláda v stredu oznámila, že Ukrajine poskytne ďalšiu vojenskú pomoc v hodnote 13 miliárd švédskych korún (približne 1,13 miliardy eur). Zo strany Štokholmu ide dosiaľ o najväčší balik vojenskej pomoci pre Kyjev, píše TASR ...
- 10:31 Reálne mzdy v Nemecku zaznamenali v 1. štvrtroku rekordný rast. Uviedol to v stredu nemecký štatistický úrad Destatis. Najnovšie údaje tak posilnili očakávania, že Nemci zvýšia výdavky, čo by znamenalo nemalú podporu pre...
- 10:28 Slovenská sporiteľňa od 1. júna znižuje úrokové sadzby hypoték fixovaných na tri a päť rokov. Naopak, zvyšuje úročenie 1-ročnej fixácie. Ostatné typy hypoték zostávajú bez zmeny, informovala v stredu banka.

[Viac správ >](#)

DOMÁCE SPRÁVY



Maďarsko a Slovensko opäť rokovali o ukončení sporu v súvislosti s výstavbou Gabčíkova

Domáce

Pokračuje súdny proces v kauze, kde čelí obžalobe aj Zoroslav Kollár

Domáce

Na Slovensku platí opäť výstraha pred búrkami: V týchto lokalitách si dajte pozor

Domáce

V areáli žilinskej nemocnice vzniká nová nákupná pasáž

Regióny

ZAHRANIČNÉ



Taiwan a USA budú spolupracovať v boji proti autoritárskemu expanzionizmu

Zahraničné

Autobus sa zrútil do rokliny: Havária si vyžiadala najmenej 20 obetí

Zahraničné

V indickom hlavnom meste namerali rekordnú teplotu! Horúčavy sa držia okolo 50 stupňov Celzia

Zahraničné

Kim Čong-un sa nevzdá svojho projektu vesmírneho prieskumu

Zahraničné

PROMINENTI



Známa Slovenka sa ozvala po ZDOLANÍ Everestu: Z jej prvých slov MRAŽÍ!

Domáci prominenti

Fanúšikovia v smútku: Zomrel producent (†94) Krstného otca... Dojemné odkazy legendárnych hercov!

Zahraniční prominenti

Mladá herečka (19) bojuje o život: Po páde z piateho poschodia utrpela ťažké zranenia!

Zahraniční prominenti

Vítazku Ruže vraj Markíza úplne ODSTRIHLA: Petrana poslala Markízu OSTRÝ ODKAZ!

Domáci prominenti

ZAÚJÍMAVOSTI

FOTO

Muža pri pohľade na vtáčiu búdku striaslo: Trčal z nej obrovský... Okamžite by ste vzali nohy na plecia!

Zaujímavosti

Vedci vytvorili nebezpečný vírus, dospeli k šokujúcim zisteniam: Ak sa ním nakazíte, do troch dní umriete!

Zaujímavosti

FOTO

Študentka (23) sa živí ako finančná domina: Muži jej za tieto nechutnosti platia aj viac ako 2 000 eur!

Zaujímavosti

Pastor skúmal viac ako 1 000 posmrtných zážitkov: Verí, že peklo naozaj existuje! Takto sa mu vraj vyhnete

Zaujímavosti

DOBRE SPRÁVY

Netradičná disciplína, o ktorej si možno ešte nepočul: Domínik v nej patrí medzi špičku

hashtag.sk

ADVERTORIÁL

Služba pre Slovákov, ktorá ti ušetrí čas: Teraz ju môžeš mať úplne zadarmo

hashtag.sk



Zaujala v zahraničí a dostala aj Slovákov: Káva domácej pražiarne získala ďalšie prestížne ocenenie

plnietanu.sk

Nové fakty o Mesiaci: Vedci preskúmali jadro, jeho vnútro ich prekvapilo!

hashtag.sk

EKONOMIKA

Najziskovejšou firmou u nás sa stali Slovenské elektrárne: Ako sa im podarilo zarobiť vyše pol ...

Volkswagen sa nevzdáva: Čínsku konkurenciu chce odrovnať elektromobilom s prekvapivo nízkou ...

Úrok z neinvestovaných prostriedkov? S XTB je to možné

Odchod z Ruska sa nekoná: Mnoho západných firiem tam napriek avizovaným ...

miliardy eur?

cenou!

planom zostava!

ŠPORT



Česká legenda o diskutovanej hviezde majstrov sveta: Nemôžeme si dovoliť takého hráča nezvať

MS v hokeji

VIDEO Ešte nie je koniec! Peter Sagan poteší všetkých fanúšikov na Slovensku

Peter Sagan

Skvelá správa z NHL: Slovenský talent podpísal nováčikovský kontrakt s Chicagom Blackhawks

NHL

Vábenie Brazílie, koniec kariéry či Real: Ancelotti prehovoril, óda na radosť pre Madridistas

La Liga

AUTO-MOTO

Možno ste si nevšimli, ale Taycan prešiel faceliftom. Išlo o výkon, šialený výkon

Novinky

PRVÁ JAZDA: BMW radu 5 Touring – nabúchané prémiové kombi vyhovie všetkým

Klasické testy

Jeep Avenger 4xe: zadné kolesá potlačí druhý elektromotor

Novinky

Nový prémiový štandard. Silné kombi so zadným náhonom

Novinky

KARIÉRA A MOTIVÁCIA

Zažívam len zlé obdobie, alebo by som mal vyhľadať pomoc? Otestujte sa a odhaľte včas prvé príznaky...

Známy miliónár radí: Urobte túto jednu vec a stane sa z vás multimiliónár

Motivácia a inšpirácia

Chcete sa mať lepšie? 20 jednoduchých tipov, ako zvýšiť svoju energiu a dosiahnuť v živote viac

Motivácia a inšpirácia

Chcete uspieť na pohovore alebo na networkingu? Vsaďte na pravidlo 7-38-55

Hľadám prácu

Šokujúca DOHRA krádeže na Evereste: Zlé svetlo padlo na prvú Slovenku... Takto REAGUJE!

📅 4. 6. 2024, 14:00, Zdroj: [topky.sk](#) , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: sk, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 369 393 GRP: 8,21 OTS: 0,08 AVE: 1418 EUR

...Pozorní komentujúci si však okamžite všimli, že so spomínanou spoločnosťou a v rovnakom termíne liezla na Mount Everest aj prvá Slovenka **Lucia Janičová**. Okamžite to preto na ňu vrhlo zlé svetlo. „Súčasťou tejto skupiny bola aj **Lucia Janičová**. Hlavne, že zo seba robí hviezdu, ale toto nikde nepovie....

pred 11 minútami Topky / Prominenti / Domáci prominenti

Šokujúca DOHRA krádeže na Evereste: Zlé svetlo padlo na prvú Slovenku... Takto REAGUJE!



(Zdroj: Instagram L.V./L.J.)



© Zoznam/sk

Vypočúť
článok

MOUNT EVEREST - Včera sme na Topkách informovali o otrasnej skúsenosti herečky a moderátorky Lenky Vacvalovej (34) z cesty na najvyššiu horu sveta. Tú sa známej ryšavke podarilo zložiť ako prvej Slovenke bez použitia pomocného kyslíka. Výpravu jej však znepríjemnila krádež v táboroch C3 a C4... Zlé svetlo napokon spadlo na inú slovenskú horolezkyňu, ktorá sa nachádzala v obvinenej skupine. Takto reaguje!



PREČÍTAJTE SI TIEŽ

OTRASNÁ SKÚSENOŠ známej Slovenky z Everestu: V tábore C3 ju čakala SPÚŠŤ... OKRADLI ich!

Ako sme v pondelok informovali, Lenka Vacvalová a jej manžel Honza so šerpami si pri aklimatizačnej rotácii nechali v táboroch C3 a C4 stany, jedlo, termosky a karimatky. Pri samotnom výstupe na najvyššiu horu sveta ich tam však namiesto prichystaných vecí, čakala len spúšť. „Ukradnúť naše karimatky, termosky a jedlo a nechávať všade odpadky je nehorázne. Rozlíte pivo v stanoch a moč po celom okolí?“ napísal vytočený Honza.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ

NEVÍDANÝ ÚSPECH: Slovenská herečka zdolala Everest BEZ pomocného kyslíka: Je 1. Slovenkou!

Úplným vrcholom bolo, keď si v tábore C4 už nenašli ani stan. Za to na mieste našli bundu s názvom expedičnej agentúry ako dôkaz toho, kto má mať krádež na svedomí. Pozorní komentujúci si však okamžite všimli, že so spomínanou spoločnosťou a v rovnakom termíne liezla na Mount Everest aj prvá Slovenka Lucia Janičová. Okamžite to preto na ňu vrhlo zlé svetlo.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá

„Súčasťou tejto skupiny bola aj Lucia Janičová. Hlavne, že zo seba robí hviezdu, ale toto nikde nepovie. Je mi smutno, že sa berie ako prvá Slovenka na Evereste, keď vieme všetky okolnosti,“ píše jeden z diskutujúcich. A meno spomínanej horolezkyne sa v komentároch opakovalo viackrát. Rozhodla sa preto na kauzu zareagovať tiež a v príbehu na sociálnej sieti zverejnila vyjadrenie.

„Dopočula som sa o Lenkinom a Honzovom incidente. Takéto správanie v horách nemá miesto a tvrdo ho odsudzujem. Je mi to ľudsky ľúto a ako horolezkyňu ma mrzí vôbec počuť o niečom takomto. Mrzí ma, že to vrhá zlé svetlo na celú medzinárodnú horolezeckú skupinu, ktorej som bola súčasťou,“ zverejnila Lucia, ktorá vraj okamžite po zverejnení incidentu kontaktovala oficiálne nepálske authority, aby vec prešetrili a odporúčila to aj Lenke s Honzom.

Ten reagoval, že si nevie predstaviť, ako by sa teraz do toho nepálska polícia a úrady mohli oprieť, ale ako gesto to od Lucie berie. Stále však uňho platí, že spomínanú agentúru, s ktorou Janičová vyšla na Mount Everest, neodporúča.

Zobrazit galériu (5)

(Zdroj: Instagram L.J.)

Viac o téme: [Lenka Vacvalová](#), [Jan Poláček](#), [Lucia Janičová](#)

Pridajte si Topky.sk do svojho kanála v službe Google Správy

[Nahlásiť chybu](#)

Pracovné pozície

Kariéra

IT administrátor (Ref. č.:
3-12-43156)
Grafton Slovakia s.r.o.

€ 1800 - 2000 €

Hľadáme zručných
zváračov BELGICKO
22€/24€ hod
CB agency, s. r. o.

€ 22 €/hod.

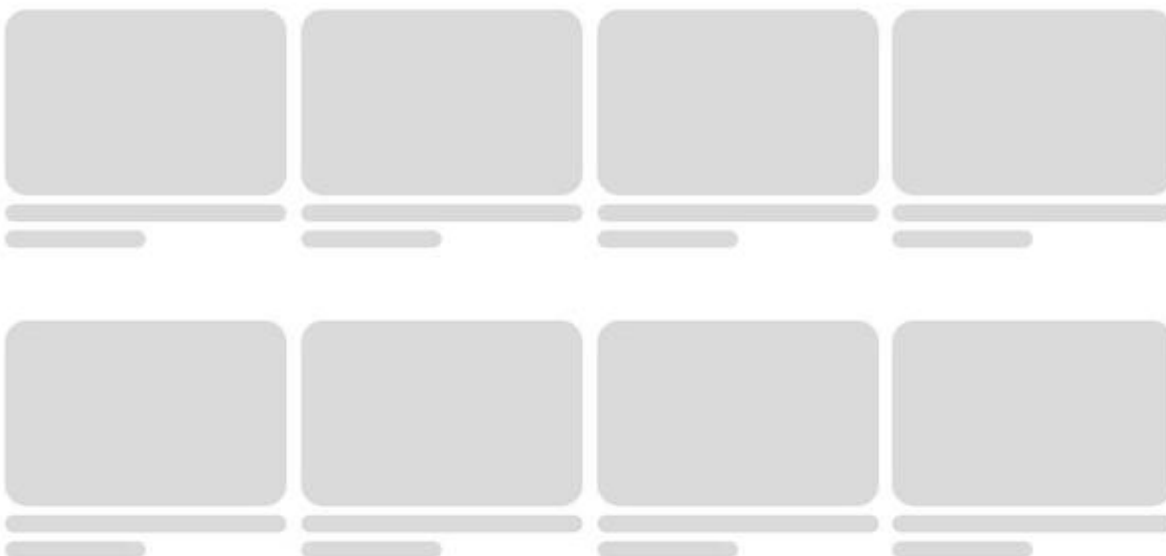
Zásobovač bez VZV v
Topoľčanoch! Mzda až
1250€! (Ref. č.: 2-21-...
Grafton Slovakia s.r.o.

€ 1200 - 1250 €

Lekár - Anestéziológ -
Nemocnica Partizánske
1
Penta Hospitals SK, a. s.

€ 3260 €

ODPORUCAME



**Precestujte Vietnam aj
susednú Kambodžu:
Jednou cestou uvidíte
hneď niekoľko divov
sveta!**

Dobre vedieť



**Užite si leto s Hubert
Club**

Dobre vedieť



**ROZHOVOR s
eurokandidátkou Miriam
Lexmann:
Nebezpečenstvá TikTok-u
nesmieme podceňiť...**

Dobre vedieť



**Máte revolučný
podnikateľský zámer no
nemáte peniaze?
Riešenie je možno
jednoduchšie, ako si...**

Dobre vedieť

PREDPREDAJ.sk - Tu sa rodia zážitky



ZOZNAM TV

Hladina Dunaja stúpa, na Devíne stavajú protipovodňové zábrany

Správy

Dobrovoľní horskí záchranári kritizujú predloženú novelu zákona o HZS

Správy

PlayStation VR2 mieri na PC #PlayStationVR2 #GamesiteSK

GameSite

BLESKOVKY ▾ NAJNOVŠIE

- **14:09**
Švédsky hokejista Erik Karlsson sa stal spolumajiteľom anglického futbalového klubu Burton Albion. Informoval o tom denník Aftonbladet. Obranca Pittsburghu Penguins prijal žiadosť od vlastníckej skupiny Nordic Football Group.
- **14:09**
Najväčšiu podporu v blížiacich sa voľbách do Európskeho parlamentu (EP) má strana Smer-SD, a to 22,5 percenta. Nasleduje Progresívne Slovensko s 20,6 percenta a Hlas-SD s podporou 14 percent. Vyplýva to z májového volebné...
- **14:08**
Nemecký priemysel pokračuje v reorganizácii svojich dodávateľských reťazcov. TASR o tom informuje na základe správy agentúry DPA, ktorá sa odvolala na prieskum ekonomického inštitútu Ifo.
- **14:03**
Rusko považuje za pochopiteľné, ak sa niektoré krajiny odmietajú zúčastniť na mierovej konferencii o Ukrajine v Švajčiarsku. V utorok to povedal hovorca Kremľa Dmitrij Peskov s tým, že tomuto zhromaždeniu chýbajú ciele a je...

[Viac správ >](#)

DOMÁCE SPRÁVY



Strašenie kvótami a slová o státisícoch až miliónoch migrantov: Kampaň do eurovoľieb sa nevyhla dezinformáciám

Domáce

Rozhodnutie belgického súdu v kauze Chovanec odložili na 25. septembra

Zahraničné

FOTO

Polícia vyšetruje krádež na Šancovej ulici v Bratislave, pátra po neznámej žene

Domáce

Povodne hrozia až v troch okresoch. Vo Vranove nad Topľou je vyhlásený 3. povodňový stupeň

Dobre vedieť

ZAHRAŇIČNÉ



Pomarančový džús bude čoskoro bez pomarančov:

Rozhodnutie belgického súdu v kauze Chovanec

Prívalové dažde v Juhoafrickej republike

Je koniec: Jedna z najväčších cestovných

Výrobcovia sú zúfalí z katastrofálnej úrody! Ceny raketovo rastú

Zahraničie

odložili na 25. septembra

Zahraničie

připravili o život už 12 ľudí

Zahraničie

kanceláril oznámila krach

dromedar.sk

PROMINENTI



Šokujúca DOHRA krádeže na Evereste: Zlé svetlo padlo na prvú Slovenku... Takto REAGUJE!

Domáci prominenti

Hviezdna Lady Gaga rozvírila obrovské špekulácie: Pod šatami sa jej rysuje tehotenské bruško!

Zahraniční prominenti

PRVÉ slová ohrdnutej nevesty po konci Ruže: Cíti KRIVDU?!

Domáci prominenti

Kanye West čelí ďalším nechutným obvineniam: Bývalá asistentka ho žaluje kvôli sexuálnemu obťažovaniu!

Zahraniční prominenti

ZAÚJÍMAVOSTI



Vedci odhalili hrôzostrašné tajomstvo starodávneho paláca: Je vyrobený z ľudskej krvi a... To hádam nie!

Zaujímavosti

Sociálnymi sieťami sa šíri mrazivé VIDEO únoscu z 11. septembra: Krátko nato zabil 64 pasažierov na palube

Zaujímavosti

Potraviny po dátume spotreby nemusíte vyhodiť: Tento výrobok môžete zjesť aj päť rokov po expirácii!

Zaujímavosti

Pozor na túto obľúbenú sexuálnu praktiku, varujú experti: Môže viesť k vážnemu poškodeniu mozgu!

Zaujímavosti

DOBRE SPRÁVY



HOROSKOP Jún bude pekne šialený: Pozor, toto znamenie čaká nepríjemná udalosť!

hashtag.sk

ADVERTORIÁL

Veľký KVÍZ pre vodičov, ktorý ťa preverí: Dokážeš správne odpovedať na všetky otázky?

hashtag.sk

VIDEOTIP Precvičte si telo za 20 minút pomocou ľahkého kardio tréningu: Zvládnu ho aj začiatočníci!

plnieľanu.sk

TEST popcornu do mikrovlnky: K telke ako stvorený – pozor na ten presolený!

hashtag.sk

EKONOMIKA

Kto má nárok na rodičovský dôchodok? Tu sú odpovede na najčastejšie otázky!

Ako by sa mohol raziť tunel pod Karpatmi? Minister Ráž obdivoval čínsky megastroj priamo v akcii! (video)

Platy enormne rýchlo rastú: Môžu za to aj masívne odchody do dôchodku!

Chcete spoznať výšku vášho dôchodku? Sociálna poisťovňa spúšťa novú službu! (video)

ŠPORT



Nepomohol mu ani výborný šampionát: Tím NHL stratil práva na talentovaného Slováka

NHL

Ruský obranca je v NHL bez zmluvy: Vrátiť sa domov? Skončil by som na Sibíri

NHL

FOTO, ktorá vás chytí za srdiečko: Súperka Petry Vlhovej našla šťastie pri elitnom lyžiarovi

Lyžovanie

Na drafte si ho nikto nevšimol: Najlepší extraligový strelec podpísal zmluvu s klubom NHL

NHL

AUTO-MOTO

Výrobca totálne zlyhal: náhradné diely nie sú. Mysleli si, že robia dokonalé auto

Zaujímavosti

BMW Concept Skytop by podľa šéfdizajnéra mohol ísť do extra limitovanej výroby

Zaujímavosti

Na tieto rady nezapadnete: Na čo si dať pozor pri kúpe jazdeného auta?

Správy

Lancia Ypsilon HF - svižný sloník je späť. Aj s nabrúsenou rely verziou

Novinky

KARIÉRA A MOTIVÁCIA

Výsledky novej štúdie
varujú: Remote
pracovníci čelia jednému
zásadnému riziku

Pracovné prostredie

Vodič VZV s platom 1500
EUR a ubytovaním
zdarma: Spoločnosť na
západnom Slovensku
hľadá nových kolegov

Mäkké a tvrdé zručnosti:
8 pravidiel, ako ich
zahrnúť do životopisu

Hľadám prácu

Chcete prácu v Nemecku?
Táto spoločnosť vám
ponúkne 2700 až 3100
EUR v čistom

Zaujímavé pracovné ponuky

Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu: TOTO nebolo najhoršie! Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?

📅 28. 5. 2024, 5:55, Zdroj: [cas.sk](#) , Vydavateľ: FPD Media, a.s., Autor: gh, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 335 458 GRP: 7,45 OTS: 0,07 AVE: 1378 EUR

...V nedeľu ráno na Deň matiek 12. mája 2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama **Lucia Janičová** (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bájny Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom. Fotogaléria 6 fotiek v galérii Išla v skupine vyše 20 horolezcov a šerpov....

Dnes 05:55 | Správy | Domáce správy

FOTO VIDEO Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu: TOTO nebolo najhoršie! Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?

Zdieľaj



Diskusia /

Máte tip? [Dajte nám vedieť](#)

Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu: TOTO nebolo najhoršie! Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?



Jej kombinéza nebola ľahká, no v extrémnych podmienkach jej dožičila dostatok komfortu.

Zdroj: nmty/han

Nebolo to ľahké! V nedeľu ráno na Deň matiek 12. mája 2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama Lucia Janičová (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bájny Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom.

FOTOGALÉRIA

fotiek v galérii 6



Išla v skupine vyše 20 horolezcov a šerpov. Medzi nimi bol aj **Kami Rita** (54), ktorý tam vyšiel už 30-krát, čím prekonal vlastný svetový rekord. Lucia Novému Času prezradila detaily náročnej cesty.

Okrem nadmorskej výšky sa musela Lucia popasovať s viacerými prekážkami. Išla medzi prvými po tíme šerpov, ktorí fixovali cestu, a musela si dávať poriadny pozor na každý krok. **Počas výstupu sa navyše začal dvíhať vietor až na takmer maximálnu akceptovateľnú rýchlosť.**



A je to rekord! Horolezkynia si ho pripísala po výstupe na Mount Everest

Tesne pod vrcholom, okolo Hillaryho schodu preto začala zvažovať, či pokračovať. „Ak to bude príliš nebezpečné, otočím sa,“ povedala si vtedy Lucia. Napokon však dosiahli zónu smrti, kde im približne v -35 °C zamrzli baterky na vybavení. „**Dokonca mi zmrzla prevarená voda, ktorú som mala v kombinéze,**“ opísala podmienky, aké tam panovali.

1 2 3 4

pokračovanie →

Viac k téme:

mount everest

vystup

prvenstvo

vedkyna

horolezkyna

lucia janíková



Vojna slovenských horolezkýň? Po výstupe na najvyššiu horu sveta sa valí špina! Kradnuté stany, moč...

📅 4. 6. 2024, 9:20, Zdroj: [cas.sk](#) , Vydavateľ: FPD Media, a.s., Autor: gh, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 335 458 GRP: 7,45 OTS: 0,07 AVE: 1378 EUR

...Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska Lenka Poláčková (35) a **Lucia Janičová** (37) vystúpili na najvyššiu horu sveta Mount Everest. **Janičová** ako prvá s kyslíkom a o pár dní Poláčková bez tejto podpory. Podľa statusu Lenkinho manžela Jána však medzi oboma tábormi panujú napäté vzťahy. Čo všetko konkurentom vyčíta?...

Dnes 09:20 | Tip od Vás

VÁŠ TIP Vojna slovenských horolezkýň? Po výstupe na najvyššiu horu sveta sa valí špina! Kradnuté stany, moč...



Zdieľaj



Diskusia /

Máte tip? [Dajte nám vedieť](#)

Vojna slovenských horolezkýň? Po výstupe na najvyššiu horu sveta sa valí špina! Kradnuté stany, moč...



24

Galéria >

Dve slovenské horolezkyne dosiahli Mount Everest len pár dní po sebe.

Zdroj: anc

Vojna medzi horolezkýňami? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska Lenka Poláčková (35) a Lucia Janičová (37) vystúpili na najvyššiu horu sveta Mount Everest. Janičová ako prvá s kyslíkom a o pár dní Poláčková bez tejto podpory. Podľa statusu Lenkinho manžela Jána však medzi oboma tábormi panujú napäté vzťahy. Čo všetko konkurentom vyčíta?

Lenkin manžel Ján Poláček vo svojom statuse na sociálnej sieti najprv vyzdvihol spoločnosť Alpinist Climber Expeditions, s ktorou išli na vrchol oni. „Seriózná lezecká spoločnosť, skvelé osvedčené výsledky, vedenie jeden na jedného,“ uviedol Ján s tým, že mu trvalo týždne, kým vychladol, aby napísal to, čo sa im stalo s druhou spoločnosťou Seven Summit Treks, ktorá tiež zabezpečuje výstupy.

FOTOGALÉRIA

fotiek v galérii 24

**Krádeže, pivo a moč?**

Summit Trecks organizovala aj výstup Lucie Janičovej. „Počul som o vašich slabých štandardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu. Po našej rotácii na C3 a C4 sme 9. mája opustili naše dva stany v C3. Chápem, že niekomu môžu chýbať stany a potrebuje si rýchlo zdriemnuť, no to, čo ste urobili, je neprijateľné,“ rozhorčuje sa Ján.

**Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu: TOTO nebolo najhoršie! Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?**

1

2

pokračovanie →

Viac k téme:

konflikt

mount everest

horolezkyne

lucia janicova

lenka polackova



Zdieľaj



Diskusia /

**Spory horolezkýň Lenky a Lucie: Ako reagujú na kauzu a kedy príde zmierenie Sloveniek z Mount Everestu?! **

📅 5. 6. 2024, 11:30, Zdroj: [cas.sk](#) , Vydavateľ: FPD Media, a.s., Autor: gh, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 335 458 GRP: 7,45 OTS: 0,07 AVE: 1378 EUR

...Spory horolezkýň Lenky a **Lucie**: Ako reagujú na kauzu a kedy príde zmierenie Sloveniek z Mount Everestu?! Horolezkyne zdolali Mount Everest len chvíľu po sebe. Prečo spolu nekomunikujú? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska pokorili najvyššiu horu sveta Mount Everest....

Dnes 11:30 | Tip od Vás | Vaše horúce tipy

FOTO VIDEO VÁŠ TIP

Spory horolezkýň Lenky a Lucie: Ako reagujú na kauzu a kedy príde zmierenie Sloveniek z Mount Everestu?!



Zdieľaj



Diskusia /

Máte tip? [Dajte nám vedieť](#)

Spory horolezkýň Lenky a Lucie: Ako reagujú na kauzu a kedy príde zmierenie Sloveniek z Mount Everestu?!



19

Galéria >

Horolezkyne zdolali Mount Everest len chvíľu po sebe.

Zdroj: anc

Prečo spolu nekomunikujú? Len nedávno dve horolezkyne zo Slovenska pokorili najvyššiu horu sveta Mount Everest. Lucia Janičová (37) vyšla ako prvá s kyslíkom, Lenka Poláčková (35) to zvládla bez tejto podpory.

Podľa statusu Lenkinho manžela Jána sa však spoločnosť, s ktorou sa na vrchol dostala Lucia, neštíti používať rôzne špinavé praktiky a doplatili na ne tiež. Čo na to Lucia?

FOTOGALÉRIA

fotiek v galérii 19





Lenkin manžel Ján Poláček vo svojom pondelňajšom statuse očiernil medzinárodný tím, s ktorým išla na vrchol Everestu Lucia. „Seven Summit Treks, počul som o vašich slabých štandardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu. Chápem, že niekomu môžu chýbať stany a potrebuje si rýchlo zdriemnuť, no to, čo ste urobili, je neprijateľné. **Kradnúť naše karimatky, termosky a jedlo a nechať všade odpadky, je nehoráznosť.** Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? Okrem svedkov, ktorí nám nahlásili vinníka, ste tam nemuseli nechať svoju vetrovku ako podpis,” uviedol Ján.

Pokračovanie na ďalšej strane.

1

2

3

pokračovanie →

Viac k téme:

mount everest

zmierenie

horolezkyne

lucia janicova

lenka polackova



Zdieľaj



Diskusia /

Prvá Slovenka, ktorá pokorila Mount Everest: „Dám do toho všetko, ale nie život“

📅 1. 6. 2024, 6:00, Zdroj: startitup.sk , Vydavateľ: Startitup s.r.o., Autor: Ema Dzurjovčinová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 127 150 GRP: 2,83 OTS: 0,03 AVE: 1012 EUR

...**Lucia Janičová** je 37-ročná vedkyňa, horolezkyňa a už aj prvá Slovenka, ktorej sa podarilo prepísať históriu a zdolať najvyššiu horu sveta, Mount Everest...

Prvá Slovenka, ktorá pokorila Mount Everest: „Dám do toho všetko, ale nie život“

Erna Dzurjovčinová 1. júna 2024 o 06:00

- Cestou na vrchol videla 3 mŕtve telá
- V istej chvíli uvažovala, že sa otočí a skončí
- Nakoniec to dokázala a na vrchol došla 12. mája o 7:25 miestneho času



Ilustračná fotografia
archív/Slovenská sporiteľňa



Vďaka, obchodne. Tento článok čítaš bez reklám vďaka členstvu v [Startitup PREMIUM](#).

Lucia Janičová je 37-ročná vedkyňa, horolezkyňa a už aj prvá Slovenka, ktorej sa podarilo prepísať históriu a zdolať najvyššiu horu sveta, Mount Everest. Stalo sa to symbolicky 12. mája, teda na Deň matiek, no ako sama hovorí: „To, že sa to stalo na Deň matiek, je náhoda.“

O svojom obdivuhodnom príbehu nám porozprávala v [Slovenskej sporiteľni](#), ktorá je zároveň aj jej exkluzívnym partnerom.

„Po návrate do základného tábora som bola extrémne unavená, ale cítila som v sebe nesmiernu eufóriu, že som vyšla na najvyššiu horu sveta,“ podelila sa o svoje pocity Lucia Janičová.



Ingrid patrí medzi svetovú elitu, zlato získala krátko po pôrode: V karate nejde o agresiu či...



Pretekárka Michaela Dorčíková búra mýty: Poráža mužov a mení pravidlá v športe



Revolučný zlom v medicíne: Prvá génová terapia na svete „vrátila“ sluch nepočujúcemu...



Anna na Malorke predáva luxusné rezidencie: Vily za 4,6 milióna eur, dom za cenu bytu...



Jedna z najstarších žien má 110 rokov. Za jej dlhovekosti stoja jednoduché tipy, aplikov...



Pred domom Pellegriniho sa objavil muž s kuklou a atrapou zbrane. Eštok hovorí o maloletom dieťati



COOP Jednota otvorila prvé potraviny, kde si nakúpiš 24 hodín denne, 7 dní v týždni (FOTO)



Školiteľ psychológie: Vo výstupnom oddieli som mal bossa aj muža stíhaného pre vraždu Valka a iných

Cesta na vrchol nebola vôbec jednoduchá. Vydesili ju najmä tri mŕtve telá

Počas výstupu na Mount Everest musela Lucia a jej tím čeliť viacerým výzvam. Nielenže bojovali s vysokou nadmorskou výškou, ale aj s ďalšími náročnými podmienkami. Lucia vystupovala na vrchol medzi prvými, čo znamená, že si museli predšlapávať cestu.

Vietor sa dvíhal až na takmer maximálnu akceptovateľnú rýchlosť, čo výrazne sťažovalo postup. Tesne pod vrcholom, okolo Hillary Step, začala zvažovať, či nesplníť sľub rodine: „Ak to bude príliš nebezpečné, otočím sa. Dám do toho všetko, ale nie život. Ak by som videla ľudí vracať sa, bol by to moment, kedy by som sa možno rozhodla skončiť.“

Okrem toho teploty klesli na približne mínus 35 stupňov, čo spôsobilo, že jej na vrchole zamrzli baterky a dokonca aj prevarená voda v kombinéze.

Jedným z najťažších momentov pre Luciu bol prechod cez Hillary Step, najmä kvôli telu mŕtveho horolezcu pod ňou. Premýšľala, čo by sa stalo, ak by sa šmykla. Za celú cestu na vrchol videla až tri mŕtve telá, čo ešte viac zvýšilo pocit nebezpečia a obavy, či to zvládne.

Nakoniec sa po náročnej 9-hodinovej ceste zdržali na samotnom vrchole iba niekoľko minút z dôvodu nepriaznivých podmienok. Lucia zdolala vrchol spolu aj s prvou Kazaškou Anarou Buraševovou, s ktorou to následne spolu oslávili v stane. „Na oslavu sa k nám pridali aj Joshua z Kene, ktorý sa dole nevrátil“, dodala so smútkom v hlase Lucia.

„Najťažšie však pre mňa bolo, keď mi začala chýbať dcérka Adelka a ja som sa s ňou nemohla ani spojiť“, priznala.

„Rozhodnutie liezť s kyslíkom neľutujem“

Lucia vystúpila na Mount Everest za pomoci kyslíka. „Nič z toho nefutujem. Pre mňa je to neakceptovateľné prijať to riziko a ísť tam bez kyslíka. Mám doma dcéru a rodinu, ktorá ma potrebuje. Výstup bez kyslíka je príliš rizikový a horolezci, ktorí sa šťastne dostanú na vrchol a späť do základného tábora, majú často zdravotné následky. Niekedy sme si mysleli, že liezť bez kyslíka je nezlučiteľné so životom,“ vysvetlila svoje dôvody Lucia.

Výška cez 8 000 metrov sa v horolezectve nazýva zónou smrti, kde tlak kyslíka nestačí na udržania ľudského života počas dlhšieho časového obdobia.

Počas cesty na vrchol stihla písať aj vedeckú prácu

Keďže Lucia pracuje ako vedkyňa v oblasti imunológie, kde sa zameriava na vývoj testov na detekciu rôznych chorôb, cestou na Mount Everest si zbalila do batoha aj ceruzku a papier. Rozhodla sa totiž merať a porovnávať tep a saturáciu kyslíka seba a svojmu kolegovi. Výsledky jej zistení má porovnať doktor a jej vedecká práca bude následne zverejnená.

Okrem vlastnej vedeckej práce sa rozhodla zapojiť aj do akcie Clean up. Cestou na vrchol zbierala odpadky, konkrétne sa zamerala na mikroplasty.

„Prvé tri tábory boli celkom čisté, nebolo tam veľa odpadu. No bola som prekvapená, keď som došla do tábora číslo 4. Tam to bolo najviac znečistené. Aktuálne tam trénujú ľudia, ktorí majú tieto odpadky zbierať a odnášať ich odtiaľ,“ priblížila nám Lucia.



zdroj: archív/Slovenská sportelňa

Lucia má do budúcnosti ešte veľké plány

V rámci prípravy na expedíciu na Everest trénovala v Alpách, kde vystúpila na Mont Blanc (4 807 m), Mera Peak v Himalájach (6 476 m) a Aconcaguu v Andách (6 961 m).

Na záver priznala, že by sa rada do budúcnosti vrátila ešte k osemtisícovkám a jej snom je navštíviť Antarktídu. „Chcem inšpirovať aj moju dcéru. Aby videla, že prekážky sa dajú zdolať, len si musí veriť,“ dodala.

Tento článok čítaš bez reklám vďaka členstvu v **Startitup PREMIUM**.



Ďakujeme, že čítaš Startitup. V prípade, že máš postreh alebo si našiel v článku chybu, napíš nám na redakcia@startitup.sk.

Zdroj: Slovenská sportelňa

Inspiratívne príbehy

Inspiratívni Slováci



Kontakt

Inzercia

Cenník

O nás

Redakcia



Nahlásiť chybu

Kariéra

Jobs

Spravovať notifikácie

Zrušiť predplatné



Omnizhukenia MB Slovakia

Startitup.sk

Fontech.sk

Ošzadu.sk

Interez.sk

Emefka.sk

Receptik.sk

Femm.sk



REŠPEKTUJEME
ETICKÝ KÓDEK HOVNIARA

Podmienky používania

Podmienky ochrany súkromia

Nastavenia Cookies

Pravidlá používania súborov Cookies

VOP predplatného

Reklamačný formulár

VOP

Všeobecné podmienky súťaží

Startitup © 2024 All Rights Reserved



Jedinečná konferencia, ktorá spája školstvo s biznisom

📅 23. 10. 2024, 14:28, Zdroj: [startitup.sk](#) , Vydavateľ: Startitup s.r.o., Autor: Radka Zbellová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 175 964 GRP: 3,91 OTS: 0,04 AVE: 1200 EUR

...zdroj: Junior Achievement Slovensko – Thomas Archer Bata Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste „Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky **Lucie Janičovej** – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. **Lucia** chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory....

Jedinečná konferencia, ktorá spája školstvo s biznisom

Obsah organizácie Junior Achievement Slovensko. 23. októbra 2024 o 14:28



Junior Achievement Slovensko



Slovensko potrebuje zmenu. A tá začína už u mladých ľudí. Koncom novembra sa vo Zvolene uskutoční jedinečná konferencia „Prepájame školstvo s biznisom“, na ktorej žiaci, ich učitelia a ľudia z biznisového prostredia, budú spoločne hľadať nové cesty, ako zlepšiť kvalitu vzdelávania a pripraviť mládež na úspešnú budúcnosť.

Účastníci sa inšpirujú od úspešných ľudí, získajú praktické vedomosti o dôležitosti rozvoja mäkkých zručností a o tom, aké zručnosti potrebujú mladí ľudia, aby uspeli v dynamickom pracovnom trhu.

Hlavným rečníkom je právnik vizionára Tomáša Baťu

Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je právnik vizionára Tomáša Baťu a vnuk Tomáša Baťu mladšieho. Práve ten na Slovensko priniesol aj vzdelávacie programy Junior (pôvodne Baťa) Achievement v roku 1992. Thomas prinesie publiku svoj pohľad na vzdelávanie a podnikavosť cez spojenie histórie s budúcnosťou.

Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste

„Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky Lucie Janičovej – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. Lucia chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory. Jej príbeh je dôkazom toho, že aj mladí ľudia môžu dosiahnuť veľké veci.



zdroj: Junior Achievement Slovensko



Svetoznámy raper vstupuje do sveta futbalu. Za 18 miliónov chce kúpiť anglický futbalový...



Slovenskí muži k nej chodia vo veľkom na japonskú manikúru. Darina otvorila revolučný salón



Slovenský startup triumfuje s 19 miliónmi eur: Ich revolučný nápad mení chod nemocníc v...



Luxusný penthouse predal za 7,5 milióna: Michal vlastní realitnú kanceláriu v Dubaji, p...



Minister prezradil, dokedy chce na Slovensko priniesť Michelin. Vieme, ako dopadli prv...



Slovenka Dalma vlastní pole dance štúdio, o ktoré je veľký záujem: Investovala som veľa, za tú cenu môžem mať byť



Svetoznámy raper vstupuje do sveta futbalu. Za 18 miliónov chce kúpiť anglický futbalový klub



Z poslaneckého klubu SNS odchádzajú Huliak, Lupták a Ševčík: Obuli sa do Danka aj Tarabu /SNKZ#172

Celodenný program konferencie so zvučným menami

V panelovej diskusii zaznejú príbehy úspešných Slovákov, ako sú Lucia Štellerová zo Stell + ERP, Silvester Pullman z Innovatrics a Michal Pavlík z United Philanthropy, ktorí sa rozhodli vrátiť na Slovensko. Neskôr sa na jednej scéne stretnú tri úspešné ženy, ktoré menia tvár slovenského biznisu: Alžbeta Krištofiková z Lyra Chocolate, Alena Vanková zo Slovenských elektrární a Katarína Rusková z ENBRA Slovakia.

O budúcnosti vzdelávania v ére umelej inteligencie budú diskutovať Ján Lang zo Slovenskej technickej univerzity, Peter Šebo z iniciatívy Digitálni rodičia a Michal Mešťan z Univerzity Mateja Bela. Dajana Rodriguez a Marta Pálesová sa v samostatných vstupoch budú venovať osobnej značke a jej využitiu v podnikaní či na profesionálnej sieti LinkedIn. Značke, konkrétne čo je to značka zamestnávateľa, sa budú venovať aj Miloš Svitek z HEROES a Jaroslav Kubala z PREMIUM STAR HOTELS.

Kto si môže odnieť z konferencie najviac?

Konferencia je určená pre všetkých, ktorí považujú hľadanie vzájomných prepojení školstva so svetom práce za kľúčovú súčasť vzdelávacieho systému. Na podujatie sa môžu prihlásiť učitelia, žiaci základných a stredných škôl, ako aj odborná verejnosť – firmy, organizácie štátnej a verejnej správy, jednotlivci, ktorí si uvedomujú akútnu potrebu podpory vzdelávania smerom k trendom 21. storočia.

Na konferencii budú mať ľudia z biznisu možnosť nadviazať úspešnú spoluprácu so školami a podporovať tak mladé talenty. Žiaci si okrem inšpirácie príbehmi z biznisu a prednáškou, môžu nájsť nových konzultantov pre ich študentské firmy či diskutovať o ich nápadoch na podnikanie.

zdroj: Junior Achievement Slovensko

Sprievodný program tiež nezaostáva

Počas a po hlavnom programe bude vytvorený priestor na networking či neformálne rozhovory. V rámci prestávok pripraví spoločnosť Lipa Consulting návštevníkom možnosť zmerať si svoje talenty pre úspešnú kariéru. V stánku JA Slovensko bude popri prezentácii všetkých vzdelávacích aktivít a projektov (napr. Digitálne kompetencie pre učiteľov) aj príležitosť pre absolventov vzdelávacích programov k zapojeniu sa do vznikajúcej ALUMNI komunity. Moderátorkou konferencie bude Lenka Buchláková.

Prihlášku na konferenciu *Prepájame školstvo s biznisom*, ktorá sa bude konať v utorok, 26. novembra 2024, v hoteli Tenis Zvolen, nájdete na [webstránke](#) neziskovej vzdelávacej organizácie Junior Achievement Slovensko. Účastníci majú okrem štandardnej vstupenky možnosť zakúpiť si aj vstupenku na slávnostnú večeru, kde budú oceňovaní učitelia a učiteľky, ktorí sú aktívne zapojení vo vzdelávacích programoch Junior

Achievement Slovensko.

Kto stojí za organizáciou konferencie?

Junior Achievement (JA) Slovensko je nezisková vzdelávacia organizácia, ktorá už viac ako 30 rokov pomáha učiteľom rozvíjať u žiakov základných a stredných škôl podnikavosť, ekonomické myslenie, finančnú gramotnosť a zručnosti potrebné pre uplatnenie sa na pracovnom trhu, vrátane digitálnych zručností.

JA Slovensko je súčasťou celosvetovej siete 115 krajín JA Worldwide a súčasťou siete 41 európskych krajín JA Europe. Globálna organizácia JA Worldwide je už po tretíkrát nominovaná na Nobelovu cenu za mier za rozvoj mladých ľudí na celom svete.

Zároveň, štvrtý rok po sebe v prvej desiatke najvýznamnejších mimovládnych organizácií vo svete. Podujatie sa koná v rámci projektu Re-power Your Future v spolupráci s UniCredit nadáciou a záštitu nad konferenciou prebral župan Banskobystrického samosprávneho kraja.



Kontakt

Inzercia

Cenník

O nás

Redakcia



Nahlásiť chybu

Kariéra

Jobs

Spravovať notifikácie

Zrušiť predplatné



Člen združenia IAB Slovakia

[Startup.sk](#)

[Fontech.sk](#)

[Odzadu.sk](#)

[Interez.sk](#)

[Podmienky používania](#)

[Emefka.sk](#)

[Receptik.sk](#)

[Femm.sk](#)

[Podmienky ochrany súkromia](#)

[Nastavenia Cookies](#)

[Pravidlá používania súborov Cookies](#)

[VOP predplatného](#)

[Reklamačný formulár](#)

[VOP](#)

[Všeobecné podmienky súťaží](#)

[Startup © 2024 All Rights Reserved.](#)



REŠPEKTUJEME
ETICKÝ KÓDEX HOVINAŘA

Na hore Mount Everest našli pozostatky horolezca nezvestného 100 rokov [🔗](#)

📅 12. 10. 2024, 9:23, Zdroj: [tvnoviny.sk](#) [🔗](#), Vydavateľ: MARKÍZA - SLOVAKIA, spol. s r.o., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 106 101 GRP: 2,36 OTS: 0,02 AVE: 1102 EUR

...Horolezkyňa **Lucia Janičová** sa 12. mája stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta: Autor: TASR...

tvnoviny.sk

Ověřujeme, že jste člověk. Může to několik sekund trvat.

Než bude možné pokračovat, stránka tvnoviny.sk potřebuje zkontrolovat zabezpečení vašeho připojení.

Ray ID: 8d15d6e069cbe46

Provoz a zabezpečení zajišťuje společnost [Cloudflare](#)

Už nikdy viac, opakovala si Poláčková pod Everestom. Videla smrť a trpela

📅 29. 5. 2024, 8:30, Zdroj: sportnet.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Miloslav Šebela, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 113 334 GRP: 2,52 OTS: 0,03 AVE: 974 EUR

...Evereste po **Lucii Janičovej** a celkovo je desiata zo Slovenska na streche sveta. Poláčková bola v minulosti herečka a moderátorka. Hrala napríklad v českom seriáli Ordinácia v ružovej záhrade či vo filme Move on. Herectvo vyštudovala na univerzite v Prahe, no učarovali jej hory a diaľkové behy....

Už nikdy viac, opakovala si Poláčková pod Everestom. Videla smrť a trpela



Lenka Poláčková (Autor: Instagram L. Poláčkovej)



Miroslav Šebela | 29. máj 2024 o 08:30

Slovenka opisala, čo zažila pri výstupe na Mt. Everest.

BRATISLAVA. V tomto roku fažko hľadať zo športového hľadiska hodnotnejší výkon. Lenka Poláčková ako len desiatka žena v histórii zdolala Mt. Everest bez podporného kyslíka.

Výstup absolvovala 21. mája. V týchto dňoch už je v hlavnom meste Nepálu Kathmandú a na sociálnych sieťach sa podelila o to, čomu musela čeliť počas úspešného výstupu. Prekonala viacero krízových situácií.

Ani ona sa nevyhla tomu, že pri výstupe bola jedným dielikom dlhého hada ľudí, čo ju pri výstupe spomaľovalo a bola aj svedkom úmrtia jedného horolezca so šerpom.

„Verte mi, bolo to dlhé a bolelo to. Ale tak inak. Na dreň. Všetko, čo sme zažili a cítili ešte spracováame. Presne si pamätám, ako som si posledných 200 výškových dole opakovala: Už nikdy...“, napísala ultrabežkyňa Poláčková na instagrame.

Keď sa o práve o túto emóciu podelila v Kathmandú s najlepším slovenským himalájstom Petrom Hámorem, odvetil jej: „Ešte ste krátko dole. Dajte tomu mesiac...“

Silný vietor ich prinútil čakať celý deň

Výstupový deň každá výprava plánuje na dni pokojného a stabilného počasia. Predpoveď každý horolezec a každá výprava rieši so špecialistom.

Najčítanejšie

Najnovšie

4 hod

24 hod

7 dni

- 1 Svrček má prvé víťazstvo v drese Quick-Stepu. Užil som si každý moment, vraví
- 2 VIDEO: Niké liga opäť na dedine. Čakáme dve až tritisíc ľudí, znie z domáceho tábora
- 3 S+ Calzona ich na EURO neberie. Kam sa podeli Valjent, Mak, Čavrič a ďalší
- 4 Bol ženatý so slovenskou modelkou. Majstrovi sveta zavraždili dvoch príbuzných
- 5 Fantastická sezóna Dvorského bola ocenená, dostal sa do All-Star tímu celej súťaže
- 6 Volko aj Forster dosiahli v Ostrave sezónne maximum. Duplantis ťačil na svetový rekord
- 7 Slovensko spoznalo súperov na MS v hokeji 2025. Známe je aj mesto, v ktorom nastúpi

Poláčkovcom meteorológ pôvodne stanovil vrcholový deň na 20. mája, práve vtedy malo byť okno stabilného počasia a bezvetrie. To je pri výstupe bez kyslíka dôležité.

Pôvodne sa ukazovalo, že počasie bude dokonalé. Lenže plány sa zmenili.

„Jedna z najnebezpečnejších vecí na streche sveta sú prudké zmeny počasia. A presne to nás neplánovane zastihlo stalo cestou do C4. Silný nárazový vietor, ktorý nás pri každom zafúkaní nútil prikrčiť sa,“ opisuje Poláčková.

„Pod Yellow Band (skalný pás vo výške 7700 m) som sa v silnom vetre nemohla ani nadýchnuť. O to viac ma prekvapilo, ako veľmi Honza zabojoval, keď do štvrtého tábora (7900 m) vyšiel bez kyslíka. (väčšina ľudí nasadzuje kyslík v druhom tábore (6500 m),“ referovala.

Instagram príspevok

V momente, keď plánovali z posledného tábora na vrchol, počasie nevyzeralo najlepšie, preto osobný šerpa Poláčkovej Prakash rozhodol, že bude rozumnejšie bivakovať a posunúť pokus o 24 hodín.

Že k prudkým zmenám počasia dochádza oveľa častejšie ako v minulosti vraví aj najúspešnejší slovenský Himalájista Peter Hámor, ktorý chodí do Nepálu vyše 25 rokov.

„V posledných rokoch sú okná dobrého počasia čoraz kratšie. Vývoj je podobný ako v nižších pásmach. Cez deň sa zatiahne, poobede sneží, v noci sa to vyčistí a ráno je dobre. Búrky vás môžu zastihnúť aj na vrchole kopcov s bleskami a so všetkým, čo k tomu patrí. Toto kedysi nebývalo,“ opisoval v [rozhovore pre SME](#) v roku 2017 po tom, čo skompletizoval Korunu Himaláji.

Vo výške osemtisíc metrov tak Poláčková spolu s manželom a dvojicou šerpov strávili celý deň, aby sa o výstup na Everest pokúsili 21. mája.

„Zistila som o sebe veľa. Napríklad i to, že som schopná spať v každej nadmorskej výške. Spánok je známkou dobrej aklimatizácie. Len viac než hory pripomína covid. Náš summit push začal v jasnej noci, okolo 21. hod.“

Videla smrť

Známkou pozitívnej predpovede v posledných rokoch je, že na vrchol sa vyberie väčšina ľudí. Práve to je najväčším rizikom výstupov na Everest.

V krátkom okne stabilného počasia sa na výstup klasickou cestou vyberie aj vyše sto ľudí. Vznikajú zápchy. Dlhý ľudský had, v ktorom udáva tempo najpomalší člen, pretože sa často prechádza terénom, v ktorom nie je možné ľudí obchádzať. V takých momentoch aj zdatnejší musia čakať a postupujú pomaly.

Bohužiaľ práve toto najviac ohrozuje život horolezcov. Pri pomalom postupe im v zóne smrti dochádzajú sily a v minulosti v takýchto situáciách už prišlo k úmrtiam.

K úmrtiu prišlo aj teraz, hoci z iných príčin. Prišlo k pádu nezaistených horolezcov priamo pred skupinou, v ktorej bola aj Slovenka.

„Ani ja som sa nevyhla vrcholovej rade. Čakala som bez pohybu, a jediná bez kyslíka, zhruba hodinu. V obávanej zóne smrti (beriem to podľa Messnera nad 8500 m) strávila desivých sedem hodín,“ opisovala Poláčková.

„Chvilu pred nami sa zrútila časť preveju a nezaistení horolezci zmizli pod stenou. Všetky tragické udalosti tohoročnej sezóny máme spojené s konkrétnymi ľuďmi a žiaľ mi stále ide mráť na chrbto. Rozdiel medzi ženami a mužmi

humán, z čoho mi stále ide hlavu po číste. Rozdiel medzi osmiimi a desiatimi deviatimi tisícami je veľmi špecifický. Človek nespozná, že má menej kyslíka. A to je to najnebezpečnejšie. Avšak mozog to spozná.

Sluch i zrak som mala stále tak trochu v hmle. Reakcie pomalšie, no držala som pri zmysloch. Alebo som si to aspoň myslela. Mala okolo seba ľudí, ktorí na to dohliadali. Verte mi, bolo to dlhé a bolelo to."

Vo výške príde k opuchu mozgu aj pľúc

Kde začína zóna smrti a ako reaguje telo na nedostatok kyslíka? Skúsený Peter Hámor nerád hovorí o zóne smrti. Podľa neho začína pre každého človeka nebezpečná výška inde. A pre niekoho môže byť aj na Lomnickom štíte a druhý sa bude relatívne dobre cítiť aj v osemtisíc metroch.

Mierne príznaky výškovej choroby môžu pociťovať ľudia od výšky 2500 metrov. Tu však ide o mierne príznaky.

Výšková choroba je spôsobená nízkym tlakom vzduchu aj nízkym obsahom kyslíka. Je to syndróm stavov od miernej bolesti hlavy až po život ohrozujúci stav s kombináciou edému mozgu s pľúcnym edémom.

Symptómy akútnej výškovej choroby sú bolesti hlavy, únava, dýchavičnosť, nevoľnosť, apatia, ťažkosti s dýchaním či malátnosť.

Vo väčšine prípadov nehrozí nebezpečenstvo do výšky 6000 metrov, pretože sa dá relatívne rýchlo zostúpiť nižšie.



SÚVISIACI ČLÁNOK

Na vrchole Everestu stál aj Čarnogurský ml. Nepamätá si to a bez sprievodcov by neprežil

Pri dlhom pobyte vo veľkej nadmorskej výške môže postupne dôjsť k výškovému mozgovému edému. Spôsobuje ho nadmerné množstvo tekutiny v hlave, ktorá stláča mozog a čiastočne ovplyvňuje jeho riadiacu funkciu.

Mozgový edém končí skôr či neskôr smrťou. Jeho hlavným prejavom je narušenie koordinácie pohybu. Jeho sprievodnými znakmi sú poruchy zraku, halucinácie, závrat, poruchy vedomia či odmietanie verbálneho kontaktu.

Okrem mozgu sa však v nadmorskej výške hromadí tekutina aj v pľúcach. Blokuje výmenu plynov a vedie k zlému prijímaniu kyslíka a odovzdávaniu oxidu uhličitého.

Môže sa vyvinúť nezávisle od akútnej výškovej choroby (AMS) i mozgového edému. Veľmi často sa však vyskytuje práve spoločne s opuchom mozgu, čo situáciu pacienta dramaticky zhoršuje.

Za deň aj 193 výstupov

Paradoxom je, že počas výstupu sú veľmi zraniteľní horolezci, ktorí nie sú dostatočne aklimatizovaní na nadmorskú výšku bez umelého kyslíka.

Ak sa im pre zmenu počasia alebo pomalý postup vzhľadom na zápchy minie kyslík vo fľašiach, ich telo v prostredí ešte redšieho vzduchu nedokáže fungovať. Zostúpiť nižšie už môže byť v takej situácii problém.

Do 23. mája dosiahol vrchol Everestu v tomto roku už 409 ľudí, z nich 235 bolo šerpov.

Najhektickejšími výstupovými dňami boli 19. máj so 163 výstupmi a 21. máj, kedy sa výstup podaril aj Lenke Poláčkovej s manželom Janom, - 193 výstupov.

Nepál povýšil horolezectvo na turizmus a len za povolenia na Mt. Everest v tomto roku zinkasoval 4,5 milióna dolárov. Na najvyššiu horu sveta mieri v posledných rokoch obrovské množstvo ľudí, ktorí si chcú splniť sen o veľkom dobrodružstve.

Celkovo spolu s výstupmi z čínskej strany by sa tento rok mohol počet výstupov presiahnuť číslo 600, čo je stále málo v porovnaní s rekordným rokom 2019, kedy na Everest vystúpilo 877 ľudí.

Everest sa stáva aj miestom bizarností. V tomto roku urobil na vrchole salto Devon Levesque. Ide o salto v najvyššej nadmorskej výške.

Instagram príspevok

Sedem obetí aj výnimočný traverz Poliaka

Celkovo si sezóna na najvyššej hore sveta doteraz vyžiadala 7 obetí.

Pri tragédii, ktorá sa odohrala počas výstupu Poláčkovej, prišlo k odtrhnutiu ľadového prevysu v blízkosti skalného výčnelku známeho ako Hilaryho výšvih. Prevys sa odtrhol v dôsledku vysokého počtu ľudí.

Podklad sa zrejme porušil a prevys aj so šiestimi ľuďmi sa pre zosunul. Zo šestice sa zachránila štvorica, ktorá bola naviazaná na laná. I tak viseli v exponovanom teréne nad strmou stenou. S ich záchranou pomáhala viacero šerpov z rôznych expedičných tímov.

Jeden britský horolezec a jeden šerpa, ktorí zostupovali z vrcholu, spadli smerom na tibetskú stranu a ich telá sa nepodarilo nájsť.

Medzi obeťmi tohtoročnej sezóny Everestu je aj Keňan Cheruiyot Kirui, ktorý sa chcel stať prvým Afričanom na Evereste bez kyslíka a vystupoval v rovnaký deň ako Poláčková. Zahynul kúsok pod Hilaryho výšvihom.



SÚVISIACI ČLÁNOK

Výstup na Everest sa stáva otázkou ceny. Agentúry ponúkajú vrtuľník, teplú sprchu a kuchára

Na druhej strane sa pred pár dňami podaril výnimočný úspech poľskému horolezcovi Piotrovi Krzyżowskiemu, ktorý zvládol traverz zo štvrtej najvyššej hory sveta Lhotse na Everest.

Dokázal to bez kyslíkových fliaš a bez pomoci šerpov. Po výstupe na Lhotse zostúpil len do štvrtého výškového tábora. Na oboch vrcholoch stál v rozpätí 48 hodín.

Lenka Poláčková je len druhou Slovenkou, ktorá stála na Mt. Evereste po Lucii Janičovej a celkovo je desiatu zo Slovenska na streche sveta.

Poláčková bola v minulosti herečka a moderátorka. Hrala napríklad v českom seriáli Ordinácia v ružovej záhrade či vo filme Move on. Herectvo vyštudovala na univerzite v Prahe, no učarovali jej hory a diaľkové behy.

Meno si urobila v trailovom behu. Dlhší čas patri medzi slovenskú špičku. Vlni napríklad prebehla hrebeň Nízkyh Tatí z Telgártu na Donovaly v rekordnom čase 13:32 h.

V uplynulých rokoch v rámci rôznych projektov prešla viacero diaľkových trás - Cestu SNP (770 km). Pvrvenie (880 km). Rockv Mountains (1020 km). Ohanan

Ňan v Peru (850 km) a vlani aj trasu Via Alpina naprieč Alpami (2000 km).

Každý z veľkých prechodov sprevádzal charitatívny projekt. Celkovo vyzbierala bezmála polmilióna eur. Vlani počas prechodu celých Álp, ktorý zvládla za 39 dní, vyzbierala 181-tisíc pre Detské kardiocentrum v pražskej nemocnici FN Motol.

Na sociálnych sieťach sa snaží motivovať ľudí, aby šli za svojimi snami a o sebe vraci, že je profesionálny dobrodruh.



Miloš Šebela sa venuje cyklistike, biatlonu, motorizmu, plávaniu a ďalším individuálnym športom. Reportérsky pokrýval zimné olympijské hry vo Vancouveri, v Soči a Riu, niekoľko šampionátov v cyklistike a dva hokejové. Okrem písania o športe sa aktívne venuje cyklistike, triatlonu a ultratrailu.

Lenka Poláčková

Súvisiaci obsah



pi 14:04

Poláčková zvládla aj druhú časť úspešne. Je späť v základnom tábore

Z trojice Slovákov tento rok neuspel v Himalájach len Peter Hámor.



22.05.2024 · 1

Pokračuje v posúvaní limitu. Šerpa Rita pokoril Mt. Everest už 30-krát

Prvý výstup absolvoval v roku 1994.



Miloš Šebela · 21.05.2024 · 69

S+ Everest je tento rok slovenský. Výstup zvládla druhá Slovenka, dokonca bez kyslíka

Lenka Poláčková je len desiatou ženou, ktorej sa podaril výstup bez použitia kyslíka.

Zobrazíť viac

OSTATNÉ ŠPORTY



Už nikdy viac, opakovala si Poláčková pod Everestom. Videla smrť a trpela

Miloš Šebela · dnes 08:32 · 4



Olympiakos a Fiorentina bojujú o európsku trofej. Športový program na dnes (29. máj)

dnes 00:00



Forma pred Parížom graduje. Jány získal medailu na majstrovstvách Európy

ut 13:31



Schmiedlová hrá úvodné kolo na Roland Garros. Športový program na dnes (28. máj)

ut 00:00



Veľké finále je tu. Nájde Dortmund recept na Real Madrid? (TV tipy)

pi 12:50

NACHÁDZATE SA TU:

[DOMOV](#) = [ĎALŠIE ŠPORTY](#) = [OSTATNÉ ŠPORTY](#) = [UŽ NIKDY VIAC, OPAKOVALA SI PDLÁČKOVÁ POD EVERESTOM, VIDELA SMŔŤ A TRPĚLA](#)

[Späť na vrch](#) ↶



[Redakcia a kontakty](#)

[Vypnite AdBlock](#)

Sledujte nás:



[sportnet.sk](#)



[sportnet.sk](#)



[Sportnet](#)



[sportnet_sk](#)



[futbalnet.sk](#)

© Copyright 2024, Sportnet, s.r.o. | [Inzercia](#) | [Ochrana osobných údajov](#) | [Odvolanie súhlasov](#)



Stále má pred očami mŕtve telo. Pri výstupe na Everest našla silu a odvahu

📅 30. 5. 2024, 10:08, Zdroj: sportnet.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Nikola Baďová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 113 334 GRP: 2,52 OTS: 0,03 AVE: 974 EUR

...Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta slovenská horolezkyňa **LUCIA JANIČOVÁ**. Na Everest vystúpila normálnou, klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry Seven summit Treks, ktorá zabezpečovala jej výstup. **Janičová** sa na zdolanie Everestu pripravovala posledné dva roky....



Stále má pred očami mŕtve telo. Pri výstupe na Everest našla silu a odvahu

Lucia Janičová, ktorá ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest, pózuje vedľa svojho výstroja. (Autor: Archív L. Janičová)



Nikola Baďová | 30. máj 2024 o 10:10

Po príchode do civilizácie sa najviac tešila zo sprchy.

Symbolicky na Deň matiek vystúpila na najvyššiu horu sveta slovenská horolezkyňa **LUCIA JANIČOVÁ**.

Na Everest vystúpila normálnou, klasickou výstupovou cestou s pomocou kyslíkových fliaš a mala so sebou aj osobného šerpu z agentúry Seven summit Treks, ktorá zabezpečovala jej výstup.

Janičová sa na zdolanie Everestu pripravovala posledné dva roky. Postupne sa jej podarilo vystúpiť na Mt. Blanc, Mera Peak (6 476 m) v Himalájach a Aconcagua (6 959 m).

Na nadmorskú výšku sa aklimatizovala aj doma, kde používala hypoxický dýchací prístroj, ktorý znižuje podiel kyslíka, ktorý človek dýcha a jeho podiel sa dá regulovať.

O svojej náročnej ceste rozprávala v rozhovore pre Sportnet.

V rozhovore sa dočítate

V ROZHOVORE SA DOČITATE

- Ako vyzerá život v základnom tábore?
- Koľko žien po ceste stretla?
- Ako vynášajú odpadky spod hory?
- Čo ju cesta na Mount Everest naučila?
- Ako prežívala stretnutie so smrťou?
- Čo urobila ako prvé po príchode do civilizácie?
- Aké má najbližšie plány?

Prvú zastávku pod Mount Everestom ste mali v základnom tábore (Base camp). Ako to tam vyzerá?

Ľudia to opisujú ako mestečko, ktoré je rozdelené na rôzne expedičné tímy. Bolo tam viac ako tisíc ľudí. Často sa tam však ľudia striedajú. Človek to tak nevníma. Ja som sa stretávala možno s dvadsiatimi alebo tridsiatimi ľuďmi za celý čas.

Mali sme tam jedálenský stan, kde sme sa spolu stravovali. Inak mal každý svoj osobný stan, v ktorom strávil veľa času.

Ako vyzerala hygiena?

Mali sme tam dokonca aj teplú vodu. Bolo veľmi príjemné, keď si človek môže umyť ruky v teplej vode. V jednom stane bola sprcha. Bol to akýsi čierny balón, ktorý nám naplnili teplou vodou, z ktorého šla hadica.

Výstup Lucie Janičovej na Mount Everest 8848 m. n. m.



Mohla som však iba čupieť a nie stáť. Vlasy som si umyla tak, že som ostala oblečená a iba som si zohla hlavu. Až potom som si umyla telo, aby som neprechladla. Dvakrát som si takto umývala vlasy. Nie vždy sa to však dalo, muselo byť slnečno.

Bolo to riziko. Ak by sa zatiahlo, tak by mi vlasy nevyschli a prechladla by som. Cez deň bolo okolo nula stupňov a v noci okolo -10 až -16.

Výstup na najvyššiu horu sveta je mužský svet. Koľko ste stretli žien?

Žien je tam veľmi málo, je to veľmi mužský svet. Aj to je jeden z dôvodov, prečo som sa na tento výstup podujala. Rada posúvam normy. Odhaduje sa, že je tam asi desať percent žien. Viem to aj potvrdiť. Mám veľa fotiek, kde som ja a iba muži.

Zapojili ste sa aj do akcie s názvom Clean up. Ako to vyzeralo so znečistením v táboroch a na ceste? Čo všetko ste vyzbierali?

Základný tábor nebol veľmi znečistený. Tam som sa sústredila na zbieranie mikroplastov, rôznych malých úlomkov zo starých vecí. Je tam kontrola nad odpadkami. V našej ženei nebol základný tábor vôbec znečistený.

odpadkami. V našej ceste neboli základný tábor vôbec spracovaný.

Nikto predsa nevyhadzuje odpadky mimo stany. Všetko sa pekne zbiera. Zbierali sa aj ľudské výkaly a vynášali preč z hory. Keď sme pokračovali na výstup, tak nám dali vrečko na výkaly, ktoré sme používali vo vyšších kempoch. Teraz je to nový systém.

Ani v prvom tábore nebol žiaden problém. Možno bol neporiadok iba zasnežený. V druhom tábore to bolo horšie, bolo tam viac vecí. Spodná časť druhého kempu bola viac špinavá. Tam som pomohla s čistením.

Fotogaléria Lucia Janičová



13 fotografií

Odtiaľ sa dá však stále odpad vynášať s helikoptérou.

Problém sa začína až od štvrtého tábora. Sú tam veci, ktoré ľudia za sebou zanechali – stany alebo rôzne časti výbavy. Je to problém zniesť dole, ľudia sú vyčerpaní. Zniesť dole extra kilá za niekoho iného je náročné. Navyše, všetko je primrznuté k zemi a nedá sa s tým tak ľahko pohnúť.

Teraz však skúšajú vynášať odpad za pomoci dronov do nižších kempov, odkiaľ už môže ísť helikoptéra. Zatiaľ sa im to celkom darí. Verím, že toto je cesta.

Myslím si však, že ľudia sa všeobecne vzdelali a nezanechávajú po sebe odpad. Zlepšuje sa to. V minulosti nebola infraštruktúra taká dobrá. Nie je však celá hora smetisko, ako si niektorí ľudia predstavujú.

Ako vyzerala vaša cesta zo základného tábora až po vrchol?

Raňajkovali sme už o 01:30 v noci. Vyrazili sme z Base Campu na prenádherný, ale veľmi nebezpečný ľadopád. Po šiestich hodinách sme boli v tábore jeden. Tam sme si trochu oddýchli a pokračovali do tábora dva, v ktorom sme prespali.

Nasledoval tábor číslo tri, kde sme takisto prenocovali. Táto noc bola trochu slabšia. Vyrazili sme skoro ráno a dostali sa do posledného tábora. Ten je úplne pustý. Oddýchli sme si a v noci sme pokračovali na samotný vrchol.

Odchod na Mount Everest sme plánovali o ôsmej večer, ale nakoniec sme šli až o 22:30. Výstup trval deväť hodín. Som spokojná sama so sebou, v akom čase som to dala.

SÚVISIACI ČLÁNOK



Kto by to znova skúšal? mysleli sme si. Nemohli sme sa viac mylíť, spomínal Hillary na Everest

Vyrazili sme medzi prvými po fixačnom tíme šerpov a museli sme si prešlapávať cestu. Mala som šťastie, že som mohla vyraziť medzi technicky zdatnejšími

horolezcami. Bojovali sme aj s vetrom, ktorý zasypával stopy horolezcov pred nami. Bolo to veľmi náročné.

Ako vyzeralo vaše stravovanie a pitný režim pri výstupe?

Veľa ľudí s nadmorskou výškou stráca chuť. Niektorí fungujú iba na vode a elektrolytoch, pretože im netrávi.

Mám dobre nastavenú doplnkovú výživu, ktorá obsahuje viaceré enzýmy. Každú hodinu som zjedla kúsok energetickej tyčinky celou cestou až na vrchol. Mala som veľký apetít, organizmus mi páli veľmi rýchlo. Veľký pozor si treba dávať na dehydratáciu. Snažila som sa piť aspoň každú pol hodinu.

Video z najvyššej hory sveta:

Instagram príspevok

Musela som však nad tým aktívne premýšľať, aby som nezabudla. Je to častý problém pri výstupe.

Zo základného tábora sme si vyniesli expedičné jedlo pre našu spotrebu, respektíve môj šerpa Rinjin ho vyniesol (vďačný úsmev).

Do štvrtého tábora som niesla v batohu asi desať kilogramov. Jedla som však nemala dosť, chcela som viac (smiech).

Schudli ste počas expedície?

Čakala som, že to bude viac. Stratila som štyri kilá. Jedla som pomerne často, ale zároveň som jedla aj veľa enzýmov počas celej expedície. Myslím, že aj tie mi pomohli.

Čo ste mali v batohu pri ceste nahor?

Kyslíkovú fľašu, vodu, nejaké keksíky, gély, vlajku. Ide sa naozaj naľahko. Už len samotný kyslík má však päť kilogramov.

Na internete kolovali v minulosti fotky o preplnenej ceste na Mount Everest. Zažili ste to aj vy?

Našťastie nie. Na horu som sa dostala ako jedna z prvých a vychutnala som si ju v pokoji a tichu. Dokonca sme pri ceste predbehli aj nejakých ľudí.

Ako dlho ste boli na vrchole?

Nezdržali sme sa veľmi dlho, pretože podmienky nám veľmi nepriali. Malo to byť inak, ale počasie sa nečakane veľmi rýchlo zmenilo. Boli to minúty, päť alebo desať minút. Navyše, jeden zo šerpov stratil masku a nastala trošku panika.

SÚVISIACI ČLÁNOK

Prvá Slovenka mieri na najvyššiu horu sveta. Každý by si mal nastaviť svoj Everest, vraví vedkyňa

Čo ste prežívali, keď ste dosiahli vrchol?

Prešiel mnou pocit endorfinu a obľúbil ma pocit hrdosti, šťastia a emócií. Bol to neuveriteľný pocit, na ktorý nikdy v živote nezabudnem. Z vrcholu mám však iba niekoľko sekúnd videozáznamu. Hrozili nám omrzliny.

Ako ste zvládali veľkú zimu? Nemali ste s omrzlinami žiaden problém?

Ako vedkyňa som si našťudovala, aké bylinky by mi najlepšie pomohli s cirkuláciou krvi. Mala som ich so sebou. Najlepšie na cirkuláciu krvi je ginko. Našťastie som omrzliny nedostala, chránila som si ruky. Bolo to však na úkor fotiek.

Máte zvyk, že pri zdolaní hory si na jej vrchole zatancujete techno tanec. Ako to bolo v tomto prípade?

Mala som veľkú chuť si na hore „zatancovať“. Prechádzala som však mentálne zložitými chvíľami, pretože pred niekoľkými chvíľami som čelila smrti. Keď sme prechádzali cez Hillaryho výšvih, tak som pod sebou zazrela mŕtve telo.

Pozeral veľmi pokojne do neba. Bolo to znepokojujúce. Stále sa z toho spamätávam. Prišlo mi preto neetické tancovať na vrchole. Okrem toho bolo naozaj veľmi veterno, takže na to nebol ani priestor.

Keď som však prišla do základného tábora, tak som si schuti zatancovala.

Zažili ste nejakú života ohrozujúcu situáciu?

Keď sme šli k vrcholu cez dlhý traverz, preborila sa mi noha do zvláštneho priestoru, kde bol previs. Pýtala som sa sama seba, či je to bezpečné. Bohužiaľ, niekoľko dní po mojom výstupe, sa previs zosunul a zomreli tam dvaja lezci.

Bola to neprijemná situácia. Celý čas treba dávať pozor. Druhýkrát som sa preborila po pás už cestou nadol. Bolo to nižšie a ostala som tam sama, pretože sa mi išlo dole veľmi dobre a rýchlo. Predbehla som aj svojho šerpu Rinjina.

Instagram príspevok

Predo mnou bol šerpa Kami Rita, svetový rekordér v počte výstupov na Everest, ktorý k dnešnému dátumu vyšiel 30-krát, zakaždým za pomoci kyslíka. Zakričala som na neho, aby na mňa dohliadol, keď sa budem ťahať hore. Vytiahla som sa a všetko bolo v poriadku.

V jednom momente ste uvažovali aj o tom, že sa otočíte pred dosiahnutím vrcholu. Čo vás presvedčilo, aby ste pokračovali?

Bolo to na úseku, ktorý sa nazýva Hillaryho výšvih. Dôvodom nebola moja fyzická kondícia, ale počasie. Fúkal vietor rýchlosťou medzi 40 až 50 kilometrov za hodinu a snežilo. Premýšľala som, či je bezpečné pokračovať ďalej. Opýtala som sa na to Rinjina.

Dozrel sa mi do očí a povedal: „Ja mám na to, aby som úspešne dokončila.“ Našli

...keď som mi došla a povedala, že mám na to, aby som vyliezla. Vtedy sme si určitú dôveru. Môj šerpa bol na hore osemkrát a ja som mu verila. Neotáčali sa ani ďalší, skúsení horolezci, čo bolo pre mňa tiež relevantné.

Na vrchol ste vyliezli za pomoci kyslíka. Neľutujete to?

Absolútne nie. Som hrdá na spôsob, aký som si vybrala. Bolo pre mňa neprijateľné zobrať na seba riziko ísť bez pomoci kyslíka. Mám predsa dcéru a chcela som sa k nej vrátiť. Pri výstupe bez kyslíka je hrozba aj zdravotných následkov.

Pri používaní kyslíka by nemalo dôjsť k odumieraniu nervových buniek.

Od ktorého úseku ste začali používať kyslík?

Od tretieho tábora, ktorý je vo výške 7470 metrov nad morom. Používala som ho aj počas spánku, aby si telo oddýchlo. Vtedy som používala najnižší možný prietok 0,5. Sú na to rôzne tabuľky, ako to telu pomáha.

Potom som postupne pridávala. Napríklad pri lezení som mala jednotku. Nastavoval mi to Rinjin. Mohla som si to aj sama nastaviť, ale ľudia, ktorí to robili sami, na horu nevyliezli. Dávali si viac. Mysleli si, že oklamú šerpu.



SÚVISIACI ČLÁNOK

Už nikdy viac, opakovala si Poláčková pod Everestom. Videla smrť a trpela

Po ceste naspäť mi kyslík začal dochádzať. Musela som si dať prietok na 0,5. Bolo to celkom stresujúce. Nie je to tak, že keď mám kyslík, idem ľahko, alebo je to akoby pobyť na výške okolo 6000 metrov nad morom.

Viete si vôbec predstaviť, že by ste šli túto cestu bez kyslíka?

Nie. Niektorí ľudia môžu mať z toho permanentné poškodenie pľúc alebo neurologické poruchy.

Bez pomoci kyslíka šla po vás na Mount Everest i druhá Slovenka Lenka Poláčková. Stretli ste sa?

Nie, nestretli.

Kedy vám došlo, že ste to dokázali?

Začínala som mať pocit šťastia už medzi táborom dva a jedna. Vedela som však, že mám ešte pred sebou ľadopád Khumbu. Až pri posledných krokoch do základného tábora som povolila celému telu, aby sa tešilo a radovalo.

Celá expedícia sa však skončila až po objatí mojej dcéry Adelky, keď som prišla domov.

Čo bolo najťažšie?

Stále mám pred očami mŕtve telo, ktoré som po ceste videla. To sú momenty, keď

si človek uvedomuje silu života a zraniteľnosť. Stále to spracovávam. Stalo sa však aj to, že som sa stretla s nejakými ľuďmi, ktorí sa z výstupu nevrátili.

Dá sa povedať, že to bol jeden z najväčších adrenalínov v živote?

Adrenalín ma poháňal celú cestu. Bol to najväčší, najdramatickejší, najeuforickejší, najťažší zážitok.

Čo vás cesta na Mount Everest naučila?

Sebakontrola a kontrola mysle. Viac ovládam svoju myseľ a emócie. Viac si verím a našla som v sebe silu a odvahu.



Lucia Janičová, ktorá ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest, pôzuje vedľa svojho výstroja. Štít Mount Everest vo výške 8848 metrov dosiahla z nepálskej strany južnou trasou s podporou kyslíka v nedeľu 12. mája na Deň matiek.

Boli ste spokojná so svojou prípravou na výstup? Spomínali ste, že ženy sa vedľa lepšie pripraviť ako muži.

Nechcem, aby to vyznelo arogantne. Spomínali mi to však i niektorí muži v základnom tábore. V tomto prípade je nevýhoda žien, že majú rodiny tak ako ja. Je to potom brzda. Dostala som aj neprajné komentáre.

Niektoré matky mi prizvukovali, aká je moja cesta nezodpovedná. Každá z nás to má však nastavené inak.

Na Evereste však zomrelo menej ľudí ako napríklad na hore Matterhorn vo Švajčiarsku. Ide to však ruka v ruke aj s vyššou publicitou. Smrť pri ceste na najvyššiu horu sa spomína častejšie a preto sa to negatívne spája so ženami.

Pomohla vám aj domáca príprava s hypoxickým dýchacím prístrojom?

Myslím, že by to bolo možné aj bez toho, ale určite to bolo prospešné.

Bolo to jednoduchšie, ako si spraviť aklimatizačný výstup?

Aj napriek tomu som si spravila aklimatizačné výstupy. Niektorí sa možno snažia výstup na Mount Everest zrýchliť, ale to sa nevyplatí. Používanie dýchacieho prístroja bol pre mňa ako tréning, ale nepreskočila som žiadne

aklimatizácie.

Výstup je na 60 % o mentálnej príprave, 20 % fyzická príprava a 20 % aklimatizácia. Môžete to potvrdiť aj po výstupe na Everest?

Absolútne.



SÚVISIACI ČLÁNOK

Pokračuje v posúvaní limitu. Šerpa Rita pokoril Mt. Everest už 30-krát

Aký bol návrat do civilizácie? Čo ste spravili ako prvý?

Cesta autom do hotela bola surrealistická. V hoteli ešte nemali pre mňa prichystanú izbu. Povedala som si, že nevádi. Vydržala som päť týždňov bez poriadnej sprchy, vydržím ešte dve hodiny. Keď zistili, že som prišla z expedície, tak ma poslali na wellness.

Nevedela som čo skôr. Žiarila som šťastím. Bol to nádherný pôžitok. Teplá sprcha, výrivka, sauna a normálna toaleta.

Necítili ste v sebe prázdnotu, po zdolaní najvyššej hory sveta?

Po príchode do základného tábora som cítila obrovskú eufóriu. Viacerí v ten deň mali po úspešnom výstupe. Všetci sme mali dobrú náladu.

Prázdnotu som pocítila už na druhý deň po výstupe. V základnom tábore, kde som si potrebovala ešte dokončiť nejaké veci, som si tento pocit prázdna spracovala.

Teraz to tak nevnímam, ale viem, že tam je a musím to znova naplniť.

Hnal vás vpred i charitatívny rozmer celej expedície? Spolu s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti ste rozbehli darcovskú výzvu pre lepšiu budúcnosť jednorodičovských rodín.

Po celý čas. Boli i chvíle, keď mi bolo naozaj ťažko. Bolo treba stráviť čas v mysli. Spomínala som na všetky ženy, ktoré si v živote veľa pretrpeli. Myslela som i na jednu známu, ktorá pri lezení prišla o pohyblivosť. Teraz je na vozíku. Jej sen bol vyliezť na Everest.

Instagram príspevok

Ona ma v tomto projekte veľmi podporovala. Hovorila som si, že mám obrovské privilégiu a zdolávam najvyššiu horu sveta.

Pri každom kroku som myslela na ženy, ktoré sú v násilnom vzťahu a nevedia uniknúť. Tento projekt a symbolizmus bol pre mňa naozaj dôležitý.

Aké sú vaše najbližšie plány?

Chcela by som sa určite vrátiť do osemtisícových hôr a možno ísť aj na Antarktídu.

Everest 1984: Slováci vyliezli na strechu sveta. Za úspech draho zaplatili

📅 14. 10. 2024, 15:55, Zdroj: sportnet.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Miloslav Šebela, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 105 369 GRP: 2,34 OTS: 0,02 AVE: 974 EUR

...Slováci na Evereste 1984 - Zoltán Demján *, Jozef Psočka * (zahynul pri zostupe) 1988 - Jozef Just * (zahynul pri zostupe) 1998 - Peter Hámor , Vladimír Zboja , Vladimír Plulík * 2002 - Miroslav Caban * (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR) 2011 - Ján Čarnogurský ml. 2024 - **Lucia Janičová** , Lenka Poláčková * * výstup bez umelého kyslíka Autor: Miloslav...

Everest 1984: Slováci vyliezli na strechu sveta. Za úspech draho zaplatili

Everest 1984



Zoltán Demján a Jozef Psotka na vrchole Mt. Everestu 15. 10. 1984. (Autor: FOTO - ARCHÍV MARIÁNA ŠAJNOHU)

S+ Miloslav Šebela | 14. okt 2024 o 14:00

Vo výprave bol aj horolezec, meno ktorého sa po návrate nesmelo spomínať.

BRATISLAVA. Na prelome sedemdesiatych a osemdesiatych rokov minulého storočia naberali československí horolezci milovými krokmi skúsenosti, rástla ich chuť aj kredit vo svete.

Po expedíciách v Hindukúši, Nanga Parbate, Makalu, Kančendžonge a Lhoce Šar prišiel na rad aj najvyšší cieľ – Mount Everest (8848 m).

Expedícia v roku 1984 niesla nepálsky názov: Sagarmatha – Bohyňa nebies. Nie všetko sa zaobišlo bez problémov. Výpravu dokonca na začiatku Československý zväz telesnej výchovy (ČSTV) v Prahe neodobril, pretože šlo o slovenskú iniciatívu.

Napriek mnohým problémom a útrapám vystúpili pred 40 rokmi – 15. októbra o 15.15 h na najvyššiu horu sveta prví Slováci – Zoltán Demján a Jozef Psotka spolu so šerpom Ang Ritom. Vystúpili variantou poľskej cesty južným pilierom.

„Počkal som ich tesne pod vrcholom. Objali sme sa okolo ramien, aby neboli pochybnosti a spoločne všetci traja sme vystúpili na vrchol, kde sme si padli do náručia,“ spomínal Demján.

Pri zostupe však prišlo k tragédii. Jozef Psotka zahynul. Jeho telo našli o dva dni neskôr. Hoci v Československu vnímali výpravu ako úspech, zatienila ju smrť

Najčítanejšie

Najnovšie

4 hod 24 hod 7 dní

- 1 Mení sa vysielateľ i čas duelu. Kde sledovať súboj s Azerbajdžanom? (TV program)
- 2 Najrýchlejším hráčom NHL je Slovák, akú rýchlosť mu namerali?
- 3 VIDEO: Pospíšil znova bodoval a zbúral McDavida. Patrí k najproduktívnejším v NHL
- 4 Takmer päťmiliónový brankár je voľný. Brali ho ako jednotku, teraz ho núkajú zadarmo
- 5 S+ Pohánková mala z výhry zvláštny pocit. Jamrichová hovorila aj o neúčtych fanúšikov
- 6 S+ Tri zápasy, päť bodov. Pospíšil ťahá hviezdy, všetko režíruje, ospevujú ho
- 7 Anglicko odčinilo flasko z Wembley. Nórsko s Haalandom utrpelo ponižujúcu prehru

horolezeckej legendy.

Vstupenkou do Nepálu boli vedci

Tri veľké osobnosti slovenského horolezectva – Michal Orolin, Ivan Fiala a František Kele – sa na jednom spoločnom stretnutí zhodli, že nastal čas na Everest. Expedícia Sagarmatha sa nerodila ľahko. V osemdesiatych rokoch udeľoval Nepál obmedzený počet povolení na výstup a Mt. Everest bol na roky dopredu obsadený.

Už získať povolenie na výstup bolo umenie.

K tomu sa pridali problémy s ČSTV. Predseda Antonín Himl návrh na expedíciu zamietol. Nepomohli ani politické intervencie. Trval na tom, že Everest je ako účasť na olympijských hrách alebo majstrovstvách sveta a tam predseda nemôže ísť slovenská výprava, ale československá a má byť organizovaná z Prahy.



Na cestu domov sa na letisko prišlo s členmi výpravy Everest 1984 rozlúčiť aj niekoľko diplomatov z Nepálu.

Nepálčanmi požadovanú garanciu napokon udelil výprave Slovenský horolezecký spolok. Na oficiálnom povolení nepálskych úradov je preto uvedené: Slovak Himalayan Expedition (of Czechoslovakia).

Do Himaláji sa dostala mimo poradia. Zavážilo tiež, že sa slovenskí vedci cez Slovenskú geografickú spoločnosť prihlásili ku Káthmándskej deklarácii o ochrane prírody v Himalájach, a že výskum fauny a flóry sa stal jedným z cieľov výpravy.

Posledný súhlas však museli dať holandskí horolezci, ktorí mali na októbrový termín už udelené povolenie z Nepálu. Privilili, ale mali podmienku.

Vedeli, že Slováci patria k špičke vo výškovom lezení a tak ich požiadali, aby zaistili prvú časť výstupu – prechod cez ľadopád Khumbu, čo nebola jednoduchá úloha.

„Bola to moja vstupenka do výpravy. Ivan Fiala vedel, že to nebude nikto chcieť robiť, bola to úloha pre mňa. Ale keď sme prišli do základného tábora, cesta cez ľadopád bola hotová a ja som sa stal riadnym členom výpravy,“ spomína bývalý šéf Jamesu a člen expedície Marián Šajnoha.

Liezli prvovýstup, hoci to nevedeli

Slovenskí horolezci mali vtedy vysoké ambície. Liezli náročné cesty a prvovýstupy. Iné to nebolo ani na Evereste.



SÚVISIACI ČLÁNKY

Bol to pioniersky počin. K úspechu blahoželal Slovákom aj prezident

„Možnosť normálky sme si nepripúšťali. To bolo hlboko pod úroveň nášho myslenia,“ spomínal Fiala. Jeho snom bolo zopakovať náročnú sovietskú cestu v juhozápadnej stene spred dvoch rokov. Dodnes ju nik nezopakoval. Sovietska výprava však liezla na vrchol aj s umelým kyslíkom.

Doviezli ho toľko, že všetok ani nespotrebovali a desiatky fliaš nechali vo výškových táboroch. Na to sa spoliehali aj Slováci.

„Už keď sme šliapali do základného tábora a hovorili sme o tom s nepálskymi nosičmi, oni len krútili hlavami, že tam už nič nie je. Vysvitlo, že fľaše s umelým kyslíkom rozchytali a rozpredali. V stene nezostalo nič a my sme mali len zopár fliaš pre medicínske účely,“ opisuje Šajnoha.

Vedenie výpravy tak stálo pred dilemou, čo ďalej.

Po dlhej debате padla voľba na poľskú cestu južným pilierom a bez kyslíka. Lenže cesta nebola detailne zakreslená. Reálne šlo skôr o prvovýstup, či variant poľskej cesty.

„Iránia osudu je, že my sme ani nevedeli, že lezieme prvovýstup. Všade sa uvádza, že sme liezli poľskú cestu, ale my sme liezli asi 400 metrov vpravo,“ hovoril v dokumente Vábenie výšok Zoltán Demján.

Vysníval si Boningtona a s dopingom

V skupine bol aj horolezec, meno ktorého sa po návrate v žiadnej súvislosti s výpravou nesmelo spomínať. Nefiguruje ani v dobovej knihe.

Nevrátil sa domov s výpravou, ale až neskôr a tajne, lebo mu doma hrozila basa. Keď ho chytili, skončil vo väzení v Leopoldove. Odsúdili ho na 11 rokov za ekonomickú trestnú činnosť a nelegálne opustenie republiky.

Volali ho Pavúk, pretože liezol aj tam, kde si iní netrúfli. Pavel Pochylý bol výnimočný horolezec, ale za komunizmu mal problémy so zákonom a bol svojská povaha. Na veľké expedície sa preto nedostal.

Vo výprave na Everest sa zaňho zaručil Ivan Fiala. Pochylý však po prilete do Káthmandú ohlásil, že sa spolu s kameramanom Milanom Matisom pokúsi o výstup alpským štýlom Boningtonovou cestou.

Už táto správa bola pre ostatných členov šok. Na expedíciách bol tímový duch a všetci si navzájom pomáhali.

Navyše vysvitlo, že vrchol chcel dosiahnuť aj s pomocou anabolických steroidov. Pochylý tvrdil, že doping berie pod lekárske dohľadom. Chcel dokázať, že chémia otvára ľuďom nové možnosti. Prípravu mal presne načasovanú, lenže nákladné auto, ktoré šlo s výbavou z Československa, meškalo a jeho forma v ďalších dňoch klesala.

„Ešte v Káthmandú mu Fero Kele podal sto dolárov, pas, letenku a povedal: Dovidenia. S tebou už nepočítame. Pochylý vtedy zamrzol, takú reakciu nečakal,“ spomína Šajnoha.

Napriek tomu však Pochylý v tichosti pokračoval s výpravou ďalej. Pomáhal pri ceste do základného tábora, no od svojho zámeru neupustil. Čo vtedy nik netušil. Výprava ďalej pracovala na svojom pláne.

„Akoby sa to nestalo. O Boningtonovi sa vôbec nehovorilo, no zrazu sa s Matisom potajme vybrali hore, vyšli do druhého tábora a prejavili sa u nich problémy s nadmorskou výškou,“ vraví Šajnoha.



Michala Oroka vo výške nad 7 000 m postihla tromboza. Jeho transport do základného tábora trval dva dni. (Autor: FOTO - ARCHÍV MARIÁNA ŠAJNOHA)

Jeho zostup si vyžiadal doprovod, pretože sám by to nevládol.

O deň neskôr vyšiel Pochylý do štvrtého tábora a znovu s problémami zafahal. Výpravu tak oberal o energiu aj o zásoby.

„Nechcel sa zmieriť. Na Everest utekal v noci. Nevedeli sme, či ho máme zviazať. Vybehol do tretieho výškového tábora niekde do 8000 metrov, vyjedol zásoby, čo sme mali pripravené a potom tam umieral. Musel som preňho poslať chlapov. Aj preto sme potom boli vyšfavení,“ spomínal vedúci expedície František Kele.

Pochylý sledoval vlastné záujmy. Z výpravy ho preto oficiálne vylúčili. Na Everest nevystúpil, no svoju rolu zohral v závere expedície.

Čo Demján zišiel za dve hodiny, Psotka za šesť

Keď boli výškové tábory pripravené, vyrazil smerom na vrchol prvý tím. Jozef Just a šerpa Ang Phurba. Nepáľčan sa v piatom tábore otočil, vraj sa necíti dobre a zhoršuje sa počasie. Just sa tiež stiahol. Druhé družstvo od svojho pokusu upustilo pre ochorenie Záhoranského.

Na rad prišlo tretie družstvo – v tom čase 29-ročný Zoltán Demján a 50-ročný Jozef Psotka. Aby ich šance na úspech podporili, poslal k nim vedúci výpravy šerpu Ang Ritú.

Štrnásteho októbra prečkali noc v stane no výške 8300 metrov. Na druhý deň vyrazili na vrchol. O 15.15 všetci traja vystúpili na Everest.

Demján a Psotka sa stali prvými horolezcami z Československa a prvými Slovákmi na najvyššej hore sveta. Psotka bol dokonca v tom čase najstarší človek na Evereste bez umelého kyslíka.

Na vrchol sa dostali relatívne neskoro, popoludní. Hore sa zdržali len 10 minút a začali zostupovať jednoduchšou cestou do Južného sedla.

Demján mal viac síl a trojica sa dohodla, že pôjde napred a urobí stopu. Svoju čelovku nechal Psotkovi.

Demján z vrcholu zostúpil do Južného sedla relatívne rýchlo. Kým jemu to trvalo menej ako dve hodiny. Psotka bol vyčerpaný a do Južného sedla šliapal šesť hodín a prišiel tam pred poľnocou.

Stan, ktorí tam nechali Holanďania, bol zničený. Unavený Psotka nemal síl pokračovať a trval na tom, že tam prečká noc. Šerpa Ang Rita to nechcel riskovať a zostúpil do tretieho holandského tábora. Tu už zostupovali každý o samote, čo sa ukázalo ako chyba.

Demján bez čelovky tretí tábor nenašiel.



Zakreslenie výstupu slovenskej výpravy z 1984 a poľskej cesty. Z vrcholu zostupovali Slováci normálkou. (Autor: GOAT.CZ)

„Stál trochu bokom a ja som ho bez čelovej lampy minul. Na jednom mieste sa fixy zrazu končili. Báľ som sa v tme pokračovať, bol som už aj dosť unavený. Myslel som si, že budem musieť bivakovať,“ vravel Demján.

Po tme však našiel pokračovanie fixných lán. O pol druhej v noci sa dostal na pokraji síl do druhého tábora. Tu sa ho ujal lekár Skladaný, ktorý mu dal infúziu a Pavel Pochylý mu varil čaj a masíroval nohy.

Chýbali na záchranu 3 hodiny?

Ráno prišiel do dvojky aj šerpa so správou, že Psotka prečkal noc v sedle.

Po tejto správe sa začala záchranná akcia. Jozef Just upustil od pokusu o vrchol, vyšiel do piateho tábora, kde prečkal noc. Na nasledujúci deň obdivuhodne pretraverzoval na klasickú cestu a o jednej popoludní do vysielacky hlásil, že objavil Psotkovo telo. Ležalo vo výške 6700 metrov.

Je takmer isté, že Psoťka noc prečkal a na druhý deň pokračoval v zostupe. Na pokraji síl však zrejme urobil chybu, po ktorej nasledoval dlhý pád. Otázka je, či zahynul na druhý deň po výstupe alebo až na tretí, keď objavili jeho telo.

K mŕtve mu horolezcovi vystúpili ďalší členovia a medzi nimi aj Pochylý, ktorý obhliadal telo. Opisoval to vo svojich spomienkach, ktoré vyšli v denníku Národná obroda po roku 1989.

Tvrdil, že Psoťkovo telo nebolo stuhnuté a dokázal s ním ľahko hýbať, čo mu bolo podozrivé. Mal skúsenosti s tragickými udalosťami v Tatrách a vedel, že k úmrtiu prišlo relatívne nedávno. Preto neskôr Kelemu povedal, že podľa neho Psoťka spadol o dve až tri hodiny skôr, než ho Just objavil. Čo bolo približne 34 hodín po tom, čo sa od neho odpojil Ang Rita.

„Hneď sa rozpútala debata o tom, kedy sa zrútil. Odkiaľ spadol, to bolo jasné. Jediné miesto, kde sa telo mohlo zašpiníť od žltej hliny je pod traverzom pod Južným sedlom nad ženevským pilierom. Ťahá sa odtiaľ pás žltej zvetranej horniny. A práve v tom traverze chýbali aj laná. To potvrdil aj Demján. Psoťka sa teda takmer dva dni motkal medzi Južným sedlom a týmto traverzom. Aj dnes som presvedčený, že sa zrútil krátko pred tým, než ho našiel Just,“ tvrdil Pochylý.

Paradoxne, práve na Pochylého naliehal Šajnoha o deň skôr, aby šiel Psoťku hľadať. Ten to však neurobil. Vzhľadom na možnosti by bol postup klasickou cestou v ústrety Psoťkovi jednoduchší ako Justov, ktorý vystupoval poľskou cestou a následne musel prejsť na normálku.

Pochylý už na to nemôže reagovať. V roku 2000 zahynul spolu s bratom Ondrejom na zostupe z Malého kežmarského štítu.

„Bol rebel a mnohým liezol na nervy, ale mal v sebe ľudskosť. Kamaráta nikdy nepodrazil. Tých, čo si len namýšľali, že sú jeho kamarátmi, v tom nechal a potom sa im vysmial. To bol aj prípad jeho nominácie do výpravy. Vysníval si sólo na Everest, ale Everest bol silnejší. Pokúsil sa oň za každú cenu, lebo potreboval utiecť z Československa. Nevedel sa riadiť všeobecne platnými princípmi a nesúhlas s komunistickými zákonmi dával najavo. Keď som však potreboval pomoc, bol tam. Klobúk dolu,“ spomínal Demján na Pochylého.

Šerpa cítil vinu

Smrť takej osobnosti ako bol Psoťka doľahla na všetkých a otvorila viacero otázok. Prečo sa skupina pri zostupe rozdelila?

František Kele bol kritický k Demjánovi, že šiel napred. Ešte viac však vyčítal Ang Ritovi, ktorý Psoťku pod Everestom v podstate opustil.

„Z Ang Rit sa stal alkoholik, pretože cítil vinu. Myslím, že by bivať prežil. Psoťka nezamrzol a stratil rovnováhu pri prepínaní na fixných lanách, preto sa zabil. Keby tam boli všetci traja, tak by sa to nestalo,“ tvrdil Kele.



SÚVISIACI ČLÁNOK

Dokázal to, čo ešte žiadny iný Slovák. Trpím, aby som mal radosť, tvrdí Hámor

K miestu pádu sa 17. októbra vydali všetci, ktorí vládali. Prostredníctvom vysielacky sa na rozlúčke zúčastnili všetci členovia výpravy. Obrad sprevádzali modlitby a Psoťkovo telo spustili do ľadovcovej trhliny.

„V základnom tábore stáli chlapi okolo vysielacky so sklonenými hlavami a plakali,“ konštatuje kniha o výprave.

Uloženie tela v trhlne sa nepáčilo Nepálčanom. V tom čase mali príkaz mŕtvych

znasať a podľa svojich zvyklostí spaľiť v prvej dedine. Tento spôsob sa zas nepáčil Slovákom. Nevedeli sa s ním stotožniť a tak to Nepálčanom vyhovorili.

Demján: Umelo sa vyrobila úspešná výprava

Pred koncom expedície ešte vyhľadal Justa člen nepálskej expedície, ktorá pod Everestom tiež pôsobila a vyjadril mu uznanie. „Chcel ma spoznať a povedal mi, že Nepálci pozorne sledovali môj výkon a vedia, že som mohol dosiahnuť vrchol. Vysoko si vážia, že som v tejto situácii dal prednosť záchrannej akcii,“ napísal Just v liste domov.

Just stál na vrchole Everestu o štyri roky neskôr po neskutočnom výkone. Ale rovnako ako Psoťka zahynul pri zostupe z hory v silnej snehovej búrke.

Po návrate expedície v 1984 sa spustilo vyšetrovanie, či v prípade Psoťky nešlo o neúmyselné zabitie. Prípád však uzavreli s tým, že k pochybeniu neprišlo.

Pri 25. výročí Demján v rozhovore pre denník SME povedal, že zo spomienok je vyličený.

„Everest je najvyšší kopec, ale ničím iným ma neoslovil. Priniesol mi kus slávy, ktorá je vlastne o ničom. Nerád by som vyvolával zlé emócie. Všetci, ktorí výpravu organizovali, sa snažili, ako najlepšie vedeli. Skončila sa však tým, že zahynul Juzek Psoťka a pre mňa je to neúspešná výprava. Úspešná sa z nej urobila umelo. Spomínať na ozaj úspešnú médiá nemajú záujem. Len na takú, počas ktorej zomrie aspoň jeden človek,“ vravel Demján aj s odkazom na jeho výstup na Dhaulágiri v 1988.

Everest priťahoval slovenských horolezcov aj ďalších rokoch. Na vrchol sa podarilo vystúpiť spolu desiatim. Šiesti z nich to dokázali bez umelého kyslíka.

Odohrala sa tu však aj najväčšia tragédia v histórii slovenského himalájizmu.

Pri pokuse o zopakovanie Boningtonovej cesty najstrmejšou juhozápadnou stenou, ale ľahkým alpským štýlom a bez kyslíka, sa v 1988 nevrátil ani jeden zo štvorice Dušan Becík, Peter Božík, Jaroslav Jaško a Jozef Just. Dovedna pod Everestom zahynuli šiesti slovenskí horolezci.

Slováci na Evereste

1984 - **Zoltán Demján^{*}, Jozef Psoťka^{*}** (zahynul pri zostupe)

1988 - **Jozef Just^{*}** (zahynul pri zostupe)

1998 - **Peter Hámor, Vladimír Zboja, Vladimír Plulík^{*}**

2002 - **Miroslav Caban^{*}** (rodák z Brezna, v čase výstupu občan ČR)

2011 - **Ján Čarnogurský ml.**

2024 - **Lucia Janičová, Lenka Poláčková^{*}**

^{*} výstup bez umelého kyslíka



Miloslav Šebela sa venuje cyklistike, biatlonu, motorizmu, plávaniu a ďalším individuálnym športom. Reportérsky pokrýval zimné olympijské hry vo Vancouvri, v Soči a Riu, niekoľko šampionátov v cyklistike a dva hokejové. Okrem písania o športe sa aktívne venuje cyklistike, triatlonu a ultratrailu.

[Jozef Psotka](#) [Marián Šajnoha](#) [Pavel Pochyľý](#) [Sportnet PLUS](#) [...](#)

Súvisiaci obsah



Simon Čop - dnes 11:05

S+ Tri zápasy, päť bodov. Pospíšil ťahá hviezdy, všetko režíruje, ospevujú ho

Je najproduktívnejším hráčom Calgary, hoci nehrá v presilovke.



Titanilla Bód - dnes 11:30

S+ Záver ako z filmu, nováčik zmazal dvojgólové manko. Mohli sme aj vyhrať, vravel tréner

Rimavská Sobotka remizovala s Lokomotívou Košice 3:3.



Ivan Mrška - dnes 10:50

S+ Zápas s Trnavou si vymodlili. Štvrtoligistov čaká výnimočný sviatok

Na trávniku sa stretnú víťazi pohárových súťaží z roku 2023.

[Zobraziť viac](#)

OSTATNÉ ŠPORTY

**S+**
Everest 1984: Slováci vyliezli na strechu sveta. Za úspech draho zaplatili

Miloslav Šebela - teraz

**Zvládnú slovenskí futbalisti zápas v Azerbajdžane? F1 sa presúva do USA (TV tipy)**

dnes 13:15

**Slovensko pokračuje v Lige národov proti Azerbajdžanu. Športový program na dnes (14. október)**

dnes 00:00

**Slovenská gymnastická federácia má nového prezidenta, doteraz predsedal modernej gymnastike**

dne 18:25

**Veľká pardubická priniesla historický okamih, dostihy majú po prvý raz dvoch víťazov**

dne 17:31 2

Britská horolezkyňa sa stala najmladšou ženou s Korunou Himalájí, vyzvala na reguláciu lezcov

📅 18. 10. 2024, 14:57, Zdroj: sportnet.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 105 369 GRP: 2,34 OTS: 0,02 AVE: 974 EUR

...Chcela som prelomiť bariéru, vraví prvá Slovenka na Evereste **Lucia Janičová** stála na Mt. Evereste 40 rokov po prvých Slovákoch. Dodala tiež, že častokrát musela neskúseným horolezcom pomáhať so základnými vecami ako nasadzovanie mačiek či úväzkov....

Britská horolezkyňa sa stala najmladšou ženou s Korunou Himalájí, vyzvala na reguláciu lezcov



Adriana Brownleeová. (Autor: X / Oneid)

SITA | 18. okt 2024 o 14:56

Dvadsaťtriročná Londýňčanka Adriana Brownleeová už pokorila všetky osemtisícovky na Zemi.

KÁTHMANDÚ. Britská horolezkyňa Adriana Brownleeová vyzvala na reguláciu neskúsených lezcov na najvyšších vrchoch planéty.

Aktuálne 23-ročná Londýňčanka sa v júli 2022 stala najmladšou ženou na vrchole K2 a takzvanú Korunu Himalájí tiež ako najmladšia žena doterajšej histórie uzatvorila len pred pár dňami úspešným výstupom na Šišapangmu.

Brownleeová zdôraznila, že nedostatočne pripravení horolezci ohrozujú nielen svoje životy, ale aj životy ostatných.

"Videla som mnohých ľudí na horách, ktorí by tam nemali byť a mali by mať viac tréningu," povedala pre agentúru AP v nepálskej metropole Káthmandú.

SÚVISIACI ČLÁNOK

Chcela som prelomiť bariéru, vraví prvá Slovenka na Evereste

Dodala tiež, že častokrát musela neskúseným horolezcom pomáhať so základnými vecami ako nasadzovanie mačiek či úväzkov.

Brownleeová, ktorá prvýkrát vystúpila na Mount Everest v máji 2021 vo veku 20 rokov, už má na svojom konte všetky osemtisícovky, zdolala ich za tri roky.

Brownleeová v Nepále otvorila horolezeckú spoločnosť, ktorá sa zameriava na

Najčítanejšie

Najnovšie

4 hod

24 hod

7 dní

- 1 **Nádejná športovkyňa sa vzdala obžiarstva: Podmienky na Slovensku sú šialené**
- 2 **Najhorší podpis v histórii. Je to nedôstojné, hovorí o Froomovi víťaz etáp na Tour**
- 3 **S+ Obom pomohol zarobiť milióny. Ako hrdina Tmavy a Slovana prevrátil dres**
- 4 **S+ Štetina: V Česku berú derby vážnejšie. Hrať pred menej ako tisíc ľuďmi by sa mi nechcelo**
- 5 **VIDEO: Fehérvári kraľovali celej NHL. Je to zvierka, opísal ho brankár**
- 6 **Veľká tragédia na MS v triatlone. O život prišli dvaja pretekári**
- 7 **S+ Tretej lige dominuje tím len s desaťročnou históriou. Vytvorili sme dobrú partiu, hovorí kapitán**

pomoc skuseným zákazníkom zviaznut náročné podmienky na noracn. Ovieďa tiež, že chce inšpirovať mladých ľudí, aby sa nevzdávali svojich snov.

"V živote si môžete zvoliť akúkoľvek cestu, aby ste dosiahli svoj cieľ," dodala.



OSTATNÉ ŠPORTY



Britská horolezkyňa sa stala najmladšou ženou s Korunou Himalájí, vyzvala na reguláciu lezcov

18.10.22



Letecký modelár sa stal najlepším neolympijským športovcom, ocenenie získala aj Chochlíková

dnes 11:34



Slovenský súboj dopadol v prospech Pišteja, so svojim kolegom postúpil už do štvrtfinále

dnes 11:08



Formula 1 sa vracia a hokejové derby na východe. Športový program na dnes (18. október)

dnes 00:00



Slovenka skončila na MS so solídny umiestnením. Medailu získala aj Kopecká

18.10.22

NACHÁDZATE SA TU:

[DOMOV](#) • [ĎALŠIE ŠPORTY](#) • [OSTATNÉ ŠPORTY](#) • [BRITSKÁ HOROLEZKYŇA SA STALA NAJMLADŠOU ŽENOU S KORUNOU HIMALÁJÍ, VYZVALA NA REGULÁCIU LEZCOV](#)

[Späť na vrch](#)



Redakcia a kontakty

Vypnúťe AdBlock

Sledujte nás:



[sportnet.sk](#)



[sportnet.sk](#)



[Sportnet](#)



[sportnet_sk](#)



[futbalnet.sk](#)

V Himalájach našli telo českého horolezca Sedláčka, zahynul pravdepodobne vyčerpaním

20. 7. 2024, 12:13, Zdroj: spravy.pravda.sk, Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: ČTK, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 170 265 GRP: 3,78 OTS: 0,04 AVE: 1123 EUR

...**Lucia Janičová**, prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta Video Zdroj: TV Pravda Vtedy 50-ročný Sedláček bol členom výpravy, ktorú viedol Leopold Sulovský, prvý český horolezec na vrchole Mount Everestu. Expedíciu tvorili ešte Radovan Marek, Pavol Lupták a Marek Ožana. Vrchol Lhoce vtedy zdolali Marek a Sedláček....

Pravda > Správy > Svet > V Himalájach našli telo českého horolezca Sedláčka, zahynul pravde...

V Himalájach našli telo českého horolezca Sedláčka, zahynul pravdepodobne vyčerpaním



Z pohoria Himalájí sa pri nedávnej upratovacej akcii, ktorú pravidelne organizujú nepálske úrady, podarilo znieť telo českého horolezca Milana Sedláčka, ktorý tam zahynul v roku 2012. Napísal to spravodajský web BBC News, podľa ktorého nepálska armáda našla Sedláčkove dokumenty totožnosti.

ČTK

20.07.2024 12:13

ČTK zháňa vyjadrenie českého ministerstva zahraničných vecí. Pri akcii boli znesené aj ďalšie tri telá a jedna kostra.

Podľa webu BBC News, ktorý sa okrem iného odvoláva na svedectvo jedného z účastníkov upratovacej výpravy, bolo telo nájdené na štvrtej najvyššej hore sveta Lhoce, kde Sedláček pred 12 rokmi zahynul.

Vtedy 50-ročný Sedláček bol členom výpravy, ktorú viedol Leopold Sulovský, prvý český horolezec na vrchole Mount Everestu. Expedíciu tvorili ešte Radovan Marek, Pavol Lupták a Marek Ožana. Vrchol Lhoce vtedy zdolali Marek a Sedláček. „Neskoro večer vyliezol na vrchol Radovan Marek a neskôr Milan Sedláček. Veľká túžba Milana, zvaného medzi nami kamarátmi Švidru, sa mu stala osudnou. Z vrcholu štvrtej najvyššej hory sveta sa už nevrátil,“ uviedli členovia výpravy na webe, keď v máji 2012 informovali o úmrtí Sedláčka, ktorý zomrel pravdepodobne vyčerpaním.

Horolezectvo kedysi

FOTOGALÉRIA





V roku 2002 vystúpil Sedláček na vrchol Šiša Pangmy, dvakrát bol potom vo výprave na K2. V roku 2010 na Lhoke dosiahla expedícia výšku 7800 metrov, ďalší výstup vtedy prekazilo počasie a lavíny.

Upratovacia akcia nepálskych úradov, ktorá sa skončila začiatkom júna, sa tento rok po prvý raz zamerala na takzvanú „zónu smrti“ vo výške nad 8000 metrov nad morom. Znesenie tiel mŕtvych horolezcov z tejto oblasti je veľmi náročné a nebezpečné. Tímu, ktorý tvorili členovia nepálskej armády a vysokohorskí sprievodcovia, takzvaní šerpovia, sa tento rok podarilo zniesť štyri telá a jednu kosť. Podľa serveru BBC News sa podarilo identifikovať tiež pozostatky amerického horolezca Ronalda Yearwooda, ktorý zahynul v Himalájach v roku 2017. Pri ďalších telách identifikácia stále trvá.

ČÍTAJTE AJ

Popredný maďarský horolezec zahynul pri sólo výstupe na Everest. Smútia za ním aj na Slovensku

 Szilárd
Suhajda

Pri výstupe na horu Mount Everest a ďalšie vrcholy v okolí zomrelo od začiatku vedenia záznamov pred zhruba sto rokmi na 300 ľudí. Vlni tam zahynulo 18 ľudí a tento rok už osem. Keďže znesenie tiel je veľmi náročné, často zostávajú aj niekoľko rokov na mieste, píše BBC News. Na upratovanie odpadkov a znesenie pozostatkov zosnulých horolezcov sa zameriavajú pravidelné akcie, ktoré od roku 2019 organizujú nepálske úrady.



debata



chyba



Odteraz Vám nič neunikne

Registrujte sa ešte dnes:



Automaticky sa zaradíte do **žrebovania súťaží exkluzívne pre registrovaných členov**



Dostávajte **súhrnné spracovanie aktuálnych tém** priamo do mailu



Využite **výhody registrovaných teraz úplne zadarmo**

Odoberať newsletter

Viac na túto tému: [#horolezec](#) [#Himaláje](#)



Prvá Slovenka dobyla vrchol Everestu: Psychická kontrola je kľúčová (rozhovor)

📅 28. 5. 2024, 11:58, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: Dominika Knoteková, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...Prvá Slovenka dobyla vrchol Everestu: Psychická kontrola je kľúčová (rozhovor) 28. 05. 2024 Dominika Knoteková **Lucia Janičová** sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyšší vrchol sveta, Mount Everest. Jej cesta bola plná výziev a prekonávania osobných limitov, no odhodlanie a vytrvalosť ju doviedli až na vrchol....

S I T A CESTUJSI

☰ MENU

SPRÁVY

SLOVENSKO

SVET

RADY

TIPY NA VÝLET

ZAUJÍMAVOSTI

reklama

**AUDIO** Volby by tesne vyhral Smer, tretí je Hlas a Matovič by z parlamentu vypadol

viac k téme Ficova vláda 2023 - 2027 (koalícia Smer-SD Hlas-SD SNS)

Prvá Slovenka dobyla vrchol Everestu: Psychická kontrola je kľúčová (rozhovor)

reklama

28. 05. 2024 | 11:58 | Slovensko | Rozhovory | Cestovanie z lokality Slovensko



Foto: Redakcia SITA

Dominika
Knoteková

Lucia Janičová sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyšší vrchol sveta – Mount Everest. Jej cesta bola plná výziev a prekonávania osobných limitov, no odhodlanie a vytrvalosť ju dovedli až na vrchol. My sme sa rozhodli ju

POSLEDNÉ PRÍSPEVKY

28.5. | Prvá Slovenka dobyla Everestu: Psychická kontrola je kľúčová (rozhovor)

24.5. | Deň národných tipov na skvelú turistiku

24.5. | TOP 6 cyklotúr v Rakúsku

vyspovedať o tom, ako vyzerali jej horolezecké začiatky, ako prebiehal jej výstup a čo ju motivovalo podstúpiť túto náročnú výzvu.

Na počiatku bol „obrázok“

Každý horolezec začínal na nejakom vrchole a Lucia nebola výnimkou. Jej horolezecká púť sa zpočala pred 8 rokmi.

„Spomínam si na začiatky môjho horolezectva, keď som sa prvýkrát pozrela na obrázok prenádhornej hory a vtedy som sa pýtala, kde sa táto hora nachádza, pretože som tam chcela vyliezť. Zaujímalo ma, čo všetko potrebujem na to, aby som to dokázala. Nakoniec som našla známeho, ktorý ma tam vzal. Výstup trval 9 hodín a bol technicky náročný. Ten pocit, že som to zvládla, vo mne vytvoril pocit, ktorý som odvtedy chcela zažiť znova,“ spomína Lucia.

 Foto: Lucia Janičová Facebook

Foto: Lucia Janičová Facebook

Ako vyzerala príprava?

Fyzická príprava na výstup na Mount Everest často zahŕňa komplexný tréningový režim, ktorý má za cieľ zlepšiť vytrvalosť, silu a adaptabilitu na vysoké nadmorské výšky.

Základ tvorí kardiovaskulárny tréning, ktorý pomáha zvyšovať efektívnosť dýchania a srdcovú kapacitu. Súčasťou prípravy je tiež posilňovanie svalov, zamerané na oblasti, ktoré sú pri lezení najviac využívané, ako sú nohy, chrbát a ruky.

„V mojom prípade som musela zlepšiť práve kardio a taktiež som mala pocit, že musím zväčšiť svalovú hmotu. Takže začala som teda viac behávať, plávať, bicyklovať. Začala som chodiť do fitka, mala som osobného trénera. Trénovala vytrvalosť. Vytrvalosť je asi to najdôležitejšie,“ vysvetľuje Lucia.

 Foto: Lucia Janičová Facebook

Foto: Lucia Janičová Facebook

Hraničných situácií bolo mnoho

Pri lezení na Mount Everest sa horolezci môžu stretnúť s niekoľkými extrémnymi fyzickými výzvami. Medzi ne patrí lezenie po ťadových prevysoch, kde hrozí nebezpečenstvo pádov do trhlín alebo spustenie snehovej lavíny. Značné fyzické úsilie je potrebné na zdolávanie strmých skalných úsekov a ťadových stien, čo je často spojené s používaním technického vybavenia.

Na výstupe na Mount Everest sú niektoré úseky obzvlášť náročné. Medzi najťažšie patrí ťadopád Khumbu Icefall, známy svojou neustálou zmenou a padajúcimi ťadovými blokmi, čo ho robí veľmi

nebezpečným.

„Tých momentov bolo viac. Napríklad, počas zlaňovania sa vedľa mňa zrútil veľký kameň. Bol to skutočne nepríjemný moment, no nič v porovnaní s tým, keď som sa prepadla na úplných vrchoch. Vtedy mi bolo veľmi ľúto, ale neskôr sa mi situácia vyjasnila. Keď som sa pozrela dole, zistila som, že som nad previsom. Hoci som bola na lane, nebola som si celkom istá, či je situácia stabilná, ako by som si predstavovala. Napokon, tento previs, ktorý bol preťažený, spadol a bohužiaľ pri tom zahynuli aj dvaja ľudia. Pri schádzaní som sa prepadla až po pás do ďalšieho previsu, kde už som cítila iba prázdno pod sebou. Kričala som na kamaráta, ktorý bol práve predo mnou, aby ma sledoval, keďže som sa chystala vyťahovať späť nahor na lane. Našťastie sa nič vážne nestalo,“ spomína Lucia.

Foto: Lucia Janičová Facebook

Foto: Lucia Janičová Facebook

Kontrola psychiky je najdôležitejšia

Kontrola psychiky je pri výstupe na Mount Everest nesmierne dôležitá. V extrémnych podmienkach vrcholu sa horolezci musia vyrovnávať so zvýšeným stresom a tlakom, čo si vyžaduje silnú mentálnu odolnosť. Schopnosť udržiavať pokojnú myseľ a robiť rýchle, presné rozhodnutia je kľúčová pre bezpečnosť a úspech.

„Videla som v dve telá a jednu zakopanú tašku, pod ktorou sa pravdepodobne nachádzalo ďalšie telo. Ale najhorší moment, ktorý sa mi občas vynorí aj po výstupe, bol práve na Hillary Step. Tento úsek si vyžaduje mimoriadnu opatrnosť a zameranie sa na rovnováhu. Pozrela som sa, koľko mi zostáva lana, pretože ak by som sa pošmykla, spadla by som práve tam, kde ležalo mŕtve telo. Tieto obrazy ma dodnes prenasledujú. Bol to moment, keď človek už naozaj cíti vážnosť situácie. Prijala som tú myšlienku a vedela som, že musím tieto pocity okamžite odstrániť, pretože to nebol čas na premýšľanie. Napriek tomu, že som na vrchole cítila obrovskú chuť osláviť tento moment tancom, rešpekt k mŕtvemu mi eticky nedovolil uvoľniť sa a vzdala som hold tým, čo tam našli svoj konečný odpočinok,“ konštatuje Lucia.

Foto: Lucia Janičová Facebook

Foto: Lucia Janičová Facebook

Prečo s kyslíkom?

Výstup na Mount Everest bez doplnkového kyslíka je extrémne náročný a nebezpečný, pretože s rastúcou nadmorskou výškou výrazne klesá hustota vzduchu a tým aj množstvo dostupného kyslíka.

V extrémnych výškach, ako je vrchol Everestu, je obsah kyslíka vo vzduchu tak nízky, že môže dôjsť k vážnym zdravotným komplikáciám.

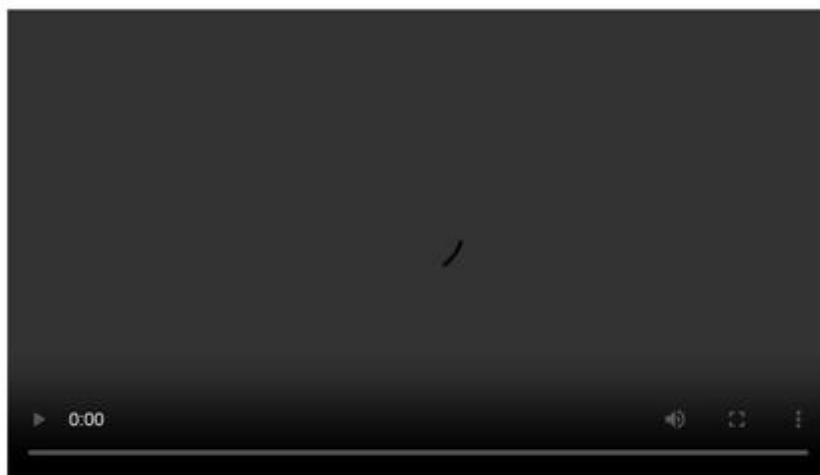
„Keď som sa pripravovala na výstup na Everest, moje pôsobenie ako vedkyňa v odbore zdravia a bezpečnosti zohralo kľúčovú rolu. Bezpečný návrat bol pre mňa jednou z najdôležitejších priorít. Za žiadnych okolností som nepovažovala riziká spojené s výstupom bez kyslíka za prijateľné. Bohužiaľ, výstupy bez kyslíka sa spájajú s vysokou úmrtnosťou a často vedú k vážnym zdravotným následkom, čo bolo pre mňa neprijateľné. Vždy som chcela sa vrátiť k svojej dcére a chrániť si svoje zdravie,“ uvádza horolezkyňa Lucia.

Foto: Lucia Janičová Facebook

Foto: Lucia Janičová Facebook

Čo sa dozviete v rozhovore?

- Lucine počiatky v horolezectve
- Čo bolo hlavnou motiváciou k zdolaniu najvyššej hory sveta
- Ako sa pripravovala na výstup
- Ako vyzerala jej výbava
- Atmosféra a vybavenie v tzv. basecampe
- Aké su jej najbližšie ciele



VIAC K TÉME [Ázia](#) [Cestovanie](#) [Himaláje](#) [Horolezectvo](#)
[Lucia Janičová](#) [Mount Everest](#) [prvá Slovenka na Evereste](#)
[Rozhovor](#) [výstup](#)

[Nahlásiť problém](#)

BEZPLATNÉ NOVINKY EMAILOM Z CESTOVANIA RAZ TÝŽDENNE

Váš E-mail

☐ Súhlasím s podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

ODPORÚČANÉ

Máte tip na článok? [Napíšte nám TU](#)

správy a aktuality

📅 28. 5. 2024, 19:28, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...Rozhovor s **Luciou Janičovou**....

📄 reklama



Rozhovor s Luciou Janíčkovou. Ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest

 Rozhovor s Luciou Janíčkovou. Ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest
Dĺžka videa: 18:18

 Táto sezóna bola pre Sauera prelomová a túži sa prebojovať na ME vo futbale
Dĺžka videa: 1:10

 ZSSK vypravila svoj najdlhší špeciálny vlak
Dĺžka videa: 1:43

 Rozhovor s europoslankyňou Katarínou Roth Neveďalovou
Dĺžka videa: 27:35

 Podľa Hamšíka má každý šancu zabojsť o nomináciu na ME
Dĺžka videa: 2:53

 Machaj považuje uznesenie Rady RTVS o porušení zákona za účelové
Dĺžka videa: 12:59

 Rozhovor s europoslancem Ivanom Štefancom
Dĺžka videa: 39:28

 Vladimíra Marcinková by sa rada v europarlamente venovala

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

■ Súhlasím s podmienkami poskytovania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ
INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRÁVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné produkty.

SOCIÁLNE SIETE



správy a aktuality

📅 29. 5. 2024, 20:31, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústredí sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...

📺 reklama



Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann

-  Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann
Dĺžka videa: 44:59
-  ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov
Dĺžka videa: 1:32
-  Pre Hanka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústreď sa však na ME vo futbale
Dĺžka videa: 1:58
-  V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom
Dĺžka videa: 23:22
-  Rozhovor s Luciou Janičovou: Ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest
Dĺžka videa: 18:18
-  Táto sezóna bola pre Sauera prelomová a túži sa prebojovať na ME vo futbale
Dĺžka videa: 1:10
-  ZSSK vypravila svoj najdlhší špeciálny vlak
Dĺžka videa: 1:43
-  Rozhovor s europoslankyňou Katarínou Roth Neveďalovou
Dĺžka videa: 23:05

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

■ Súhlasím s podmienkami poskytovania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ
INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRAVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné produkty.

SOCIÁLNE SIETE



správy a aktuality

📅 30. 5. 2024, 21:01, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústredí sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...



S I T A

MENU

TITULKA

SPRÁVY

EKONOMIKA

ŠPORT

POČASIE

KOMENTÁRE

INÉ

HOROSKOP



reklama



Na slovenský online trh s potravinami vstúpil nový silný hráč z Čiech

- Rozhovor s europoslancom Milanom Uhríkom**
Dĺžka videa: 26:07
- Na slovenský online trh s potravinami vstúpil nový silný hráč z Čiech**
Dĺžka videa: 1:14
- Prvá etapa Od Tatier k Dunaju aj napriek skleróze multiplex odštartovala**
Dĺžka videa: 1:36
- Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann**
Dĺžka videa: 44:59
- ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov**
Dĺžka videa: 1:32
- Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústreď sa však na ME vo futbale**
Dĺžka videa: 1:58
- V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom**
Dĺžka videa: 23:22
- Rozhovor s Luciou Janičovou. Ako prvá Slovenka zdolala**

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

☐ Súhlasím s podmienkami poskytovania a
potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou
osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ

INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRÁVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo
odeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na
verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť
umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné
produkty.

SOCIÁLNE SIETE



správy a aktuality

📅 31. 5. 2024, 16:31, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústredí sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...

📺 reklama



Štátny tajomník Ondruš o riešení opakujúcej sa situácie so znečistením vodnej nádrže Ružín

Štátny tajomník Ondruš o riešení opakujúcej sa situácie so znečistením vodnej nádrže Ružín
Dĺžka videa: 2:04

Rozhovor s Richardom Sulikom, lídrom kandidátky SaS do eurovoľieb
Dĺžka videa: 18:31

Rozhovor s europoslancom Milanom Uhríkom
Dĺžka videa: 26:07

Na slovenský online trh s potravinami vstúpil nový silný hráč z Čiech
Dĺžka videa: 1:14

Prvá etapa Od Tatier k Dunaju aj napriek skleróze multiplex odštartovala
Dĺžka videa: 1:36

Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann
Dĺžka videa: 44:59

ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov
Dĺžka videa: 1:32

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

■ Súhlasím s podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ
INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRÁVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné produkty.

SOCIÁLNE SIETE



správy a aktuality

📅 1. 6. 2024, 22:45, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústredí sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...

📺 reklama



V športovom SITE: Rozhovor s Milanom Škriniarom

- V športovom SITE: Rozhovor s Milanom Škriniarom**
Dĺžka videa: 23:20
- Hádzanári Tatranskej Prievidze zdolali Považskú Bystricu a získali majstrovský titul**
Dĺžka videa: 1:00
- Novým predsedom Hlasu je Matúš Šutaj Eštok**
Dĺžka videa: 0:42
- Štátny tajomník Ondruš o riešení opakujúcej sa situácie so znečistením vodnej nádrže Ružín**
Dĺžka videa: 2:04
- Rozhovor s Richardom Sulikom, lídrom kandidátky SaS do eurovoľieb**
Dĺžka videa: 18:31
- Rozhovor s europoslancom Milanom Uhríkom**
Dĺžka videa: 26:07
- Na slovenský online trh s potravinami vstúpil nový silný hráč z Čiech**
Dĺžka videa: 1:14
- Prvá etapa Od Tatier k Dunaju aj napriek skleróze multiplex odštartovala**
Dĺžka videa: 1:36

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

■ Súhlasím s podmienkami poskytovania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ

INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRÁVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo odovzdať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné produkty.

SOCIÁLNE SIETE



správy a aktuality

📅 3. 6. 2024, 12:07, Zdroj: [sita.sk](#) , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústreď sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...



S I T A

MENU

TITULKA

SPRÁVY

EKONOMIKA

ŠPORT

POČASIE

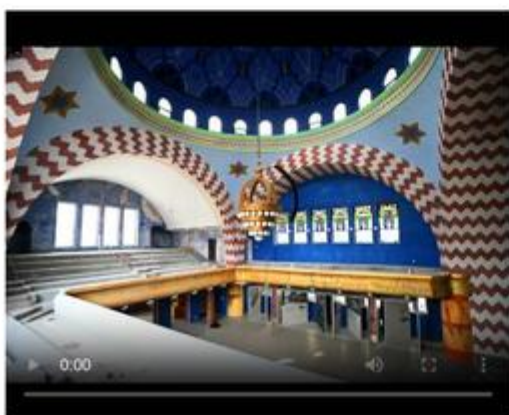
KOMENTÁRE

INÉ

HOROSKOP



reklama



Obnova interiéru synagógy v Trenčíne

- Dobrovoľní záchranári z Pienin a Čergova sa boria, pretože nezískali akreditáciu na svoju činnosť
Dĺžka videa: 0:46
- Stúpajúca hladina Dunaja na nábreží v Bratislave
Dĺžka videa: 0:43
- Rozhovor s kandidátom do Európarlamentu za Hlas-SD Branislavom Ondrušom
Dĺžka videa: 33:34
- Obnova interiéru synagógy v Trenčíne
Dĺžka videa: 3:10
- V športovom SITE: Rozhovor s Milanom Škriniarom
Dĺžka videa: 23:20
- Hádzanári Tatranu Prešov zdolali Považskú Bystricu a získali majstrovský titul
Dĺžka videa: 1:00
- Novým predsedom Hlasu je Matúš Šutaj Eštok
Dĺžka videa: 0:42
- Štátny tajomník Ondruš o riešení opakujúcej sa situácie so znečistením vodnej nádrže Ružin

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

☐ Súhlasím s podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ

INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRÁVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné produkty.

SOCIÁLNE SIEŤE



správy a aktuality

📅 4. 6. 2024, 16:51, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústredí sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...

S I T A

 MENU

TITULKA

SPRÁVY

EKONOMIKA

ŠPORT

POČASIE

KOMENTÁRE

INÉ

HOROSKOP

 reklama

V Devínskej Novej Vsi postavili protipovodňové bariéry

- 

V Devínskej Novej Vsi postavili protipovodňové bariéry
Dĺžka videa: 0:29
- 

Žilinská automobilka Kia vyrobila už päť miliónov áut
Dĺžka videa: 1:15
- 

Dobrovoľní záchranári z Pienin a Čergova sa búria, pretože nezískali akreditáciu na svoju činnosť
Dĺžka videa: 0:46
- 

Stúpajúca hladina Dunaja na nábreží v Bratislave
Dĺžka videa: 0:43
- 

Rozhovor s kandidátom do Európarlamentu za Hlas-SD Branislavom Ondrušom
Dĺžka videa: 3:34
- 

Obnova interiéru synagógy v Trenčíne
Dĺžka videa: 3:10
- 

V športovom SITE: Rozhovor s Milanom Škriniárom
Dĺžka videa: 23:20
- 

Hádzanári Tatranskej Prievidze zdolali Považskú Bystricu a získali majstrovský titul

BEZPLATNÉ NOVINKY Z SITA.SK

Váš E-mail

☐ Súhlasím s podmienkami používania a potvrdzujem, že som sa oboznámil s ochranou osobných údajov

PRIHLÁSIŤ NA ODBER NOVINIEK

NÁMETY NA REPORTÁŽ

INZERCIA NA SITA
FAKTURAČNÉ ÚDAJE
KONTAKT

ODBER SPRÁVODAJSTVA
ODHLÁSENIE Z NOTIFIKÁCIÍ
MAPA STRÁNOK
PODMIENKY POUŽÍVANIA
OCHRANA OSOBNÝCH ÚDAJOV
GDPR - NASTAVENIE SUKROMIA

S I T A

Copyright © SITA Slovenská tlačová agentúra a.s.
Všetky práva vyhradené. Vyhradzujeme si právo udeľovať súhlas na rozmnožovanie, šírenie a na verejný prenos obsahu. Na tejto stránke môžu byť umiestnené reklamné odkazy, alebo reklamné produkty.

SOCIÁLNE SIETE



správy a aktuality

📅 5. 6. 2024, 20:43, Zdroj: sita.sk , Vydavateľ: SITA Slovenská tlačová agentúra a.s., Autor: SITA, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 43 019 GRP: 0,96 OTS: 0,01 AVE: 1163 EUR

...videa: 1:36 Rozhovor s europoslankyňou Miriam Lexmann Dĺžka videa: 44:59 ZMOS absolvovalo 36. snem, kľúčovým problémom je otázka finančných prostriedkov Dĺžka videa: 1:32 Pre Hancka by bolo pôsobenie v Liverpoole splnený sen, sústredí sa však na ME vo futbale Dĺžka videa: 1:58 V športovom SITE: Rozhovor s Tomášom Bartkom Dĺžka videa: 23:22 Rozhovor s **Luciou**...

! Enable JavaScript and cookies to continue

TOTO je 10 NAJVÄČŠÍCH ÚSPECHOV Slovákov v roku 2024: Fantastické objavy a víťazstvá aj krása, čo dobyla Európu i svet!

📅 24. 12. 2024, 12:55, Zdroj: regiony.zoznam.sk , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Autor: Kornel Kubík, TASR, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 71 659 GRP: 1,59 OTS: 0,02 AVE: 855 EUR

...Stalo sa tak iba deväť dní po tom, čo na Mount Everest ako vôbec prvá Slovenka vystúpila horolezkyňa **Lucia Janičová**. Tá dosiahla štít vo výške 8848 metrov z nepálskej strany južnou trasou, avšak s podporou kyslíka. Športové úspechy Zobrazíť galériu (9) Matej Benuš. Zdroj: TASR/AP Významné víťazné trofej domov priniesli aj mnohí športovci....

Regióny

TOTO je 10 NAJVÄČŠÍCH ÚSPECHOV Slovákov v roku 2024: Fantastické objavy a víťazstvá aj krása, čo dobila Európu i svet!



Zdroj: TASR, Instagram

Kornel Kubík
TASR

SLOVENSKO – Slováci uspeli v roku 2024 na mnohých frontoch. Zatiaľ čo naši vedci dosiahli významné vedecké prielomy, športovci víťazili na medzinárodnej scéne. Okrem toho, opäť zažiarila aj slovenská krása. Pripomeňme si aspoň niektoré z veľkých úspechov Slovákov, ktorí nám robia dobré meno vo svete.

Naši vedci vyvinuli prístroj, ktorý dokáže za desať sekúnd odhaliť viaceré ochorenia




[Zobraziť galériu \(9\)](#)

Slovenskí vedci, bratia Daniel Furka (vľavo) a Samuel Furka (vpravo), ktorí vyvinuli prístroj Quantum. Zdroj: TASR/Dano Veselský

Prístroj, ktorý vyvinuli slovenskí vedci, dokáže za desať sekúnd odhaliť viaceré ochorenia.

Prístroj Quantum, ktorý využíva na diagnostiku umelú inteligenciu, predstavuje miniaturizované analytické prístroje, určené na rýchlu preliminárnu diagnostiku niektorých chorôb z telových tekutín.

Dokáže napríklad odhaliť ochorenia obličiek a mechúra, ochorenia tráviaceho systému, rôzne zápalové ochorenia, diabetes či onkologické ochorenia. Cieľom prístrojov nie je nahradiť drahé a zložité laboratórne metódy, ale rýchlo a spoľahlivo nasmerovať lekára, ktorý následne rozhodne o doplnení vyšetrení.

Slovenskí vedci pripravili zbraň proti zákernej chorobe

Molekulárni biológovia Slovenskej akadémie vied (SAV) a Univerzity Komenského (UK) dosiahli veľký úspech na poli medicíny. Naši vedci **pripravili nový antimikrobiálny proteín účinný v boji proti streptokokom.**

Endolýziny majú potenciál aj v boji s patogénnymi baktériami *Streptococcus agalactiae*, ktoré sú známe ako pôvodcovia infekcií u tehotných žien a detí. Antimikrobiálny preparát je nemenej dôležitý je pri aplikáciách a liečbe nehojajúcich sa rán a žilových vredov infikovaných streptokokmi.

Svetový nález: Výprava obhliadla jedno z najstarších

Svetový nátež. Výprava objavila jedno z najstarších mayských miest



Zobraziť galériu (9)

Česko-slovenská expedícia v Guatemale. Zdroj: Nadácia Neuron

Česko-slovenská archeologická výprava **objavila v Guatemale doteraz neznáme mesto mayskej civilizácie, ktoré vzniklo pred zhruba 3000 rokmi**. Ich významný nález pomôže odkryť neobjasnené a rozhodujúce fázy mayských dejín. Expedíciu viedol český výskumník Ladislav Šilhán a Milan Kováč z Univerzity Komenského.

Archeológovia identifikovali dosiaľ neznáme mayské osídlenie a podľa vykopávok zistili, že ide zrejme o najstaršie mestské centrum v regióne. Nazvali ho Yax Balam (Prvý Jaguár). Archeologické vykopávky odhalili paláce, sochy, pozostatky rituálov, astronomické observatóriá a ďalšie objekty.

Kevin Mruškovič sa stal Mužom roka




[Zobraziť galériu \(9\)](#)

Kevin Mruškovič sa môže pyšiť titulom Man of the Year 2024 (Zdroj: Tomáš Hambálek)

Rodený Trnavčan Kevin Mruškovič si **odniesol svetové prvenstvo v súťaži mužov v Thajsku. Pyšiť sa tak môže titulom MAN OF THE YEAR 2024**, ktorý pribudol už k jeho predošlým titulom z minulého roka. Zo svetovej súťaže Mister Fitness SuperModel World 2023 vo Vietname si tento Trnavčan odniesol dva tituly. Stal sa najsexi telom sveta a zároveň si vybojoval aj titul 2nd Runner (3. miesto).

Petra Siváková sa stala najkrajšou ženou Európy



Úspech Petry Sivákovovej na Miss Supranational 2024 (Zdroj: Youtube)

Prvá Vicemiss za rok 2023 Petra Siváková v roku 2024 vynikajúco reprezentovala Slovensko na Miss Supranational 2024. Spomedzi všetkých reprezentantiek **bola zvolená za úplne najkrajšiu a získala tak titul Supra model Europe 2024**. Doposiaľ sa takýto úspech podaril ešte jednej Slovenke, a to v roku 2015 Petre Sliackej (rod. Denková).

Prvá Slovenka na Mount Evereste bez pomocného kyslíka

[Zobraziť galériu \(9\)](#)

Lenka Poláčková. Zdroj: Instagram

Ultratrailová bežkyňa **Lenka Poláčková** sa v máji stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na najvyššiu horu sveta Mount Everest bez použitia pomocného kyslíka. Stalo sa tak iba deväť dní po tom, čo na Mount Everest ako vôbec prvá Slovenka vystúpila horolezkyňa Lucia Janičová. Tá dosiahla štít vo výške 8848 metrov z nepálskej strany južnou trasou, avšak s podporou kyslíka.

Športové úspechy




[Zobraziť galériu \(9\)](#)

Matej Benuš. Zdroj: TASR/AP

Významné víťazné trofej domov priniesli aj mnohí športovci. **Matej Beňuš (vodný slalom)** získal **jedinú slovenskú medailu na olympiáde v Paríži**, keď obsadil tretie miesto v kategórii v C1. Vyhrál aj celkové hodnotenie Svetového pohára, preteky v Krakove a bol členom hliadky, ktorá bola tretia na ME.


[Zobraziť galériu \(9\)](#)

Slovenskí futbalisti sa radujú po zápase s Rumunskom. Zdroj: TASR/Martin Baumann

Slovenskí futbaloví reprezentanti sa prebojovali do osemfinále ME v Nemecku. Postup spečatili remízou 1:1 s Rumunskom v záverečnom zápase v E-skupine, v ktorej predtým šokujúco zdolali Belgicko 1:0 a prehrali s Ukrajinou 1:2. V osemfinále potom boli blízko k senzácii s Anglickom, ktorému podľahli 1:2 po predĺžení.





ŠK Slovan Bratislava. Zdroj: TASR/Paveľ Neubauer

Futbalisti ŠK Slovan Bratislava postúpili do hlavnej fázy Ligy majstrov. Po remíze 1:1 s FC Midtjylland zdolali dánskeho súpera v domácej odvete play off 3:2 a stali sa štvrtým klubom zo Slovenska v novodobej histórii súťaže s miestenkou v hlavnej fáze. Naposledy v nej v sezóne 2010/2011 účinkoval MŠK Žilina.



Veronika Vadovičová. Zdroj: TASR

Nielen na tohtoročnej olympiáde sa darilo aj našim **parašportovcom**. **Veronika Vadovičová (parastrelba)** na paralympiáde získala zlato a striebro. Na ME získala po jednej z každej medaily. **Radoslav Malenovský (parastrelba)** získal na paralympiáde v Paríži striebro v ľubovoľnej malokalibrovke poležiačky.

Jozef Metelka (paracyklistika) na paralympiáde vyhral stíhacie preteky na 4 000 metrov. **Ján Riapoš a Peter Lovaš (parastolný tenis)** na paralympiáde vyhrali štvorhru. **Alexandra Rexová (paralyžovanie)** skončila prvá v celkovom hodnotení Svetového pohára.



Zobraziť galériu (3)



Viac o téme: Kevin Mruškovič, Lenka Poláčková, Matej Beňuš, olympijské hry, Petra Síváková, ŠK Slovan Bratislava, športovci, úspech

Pri pohľade na mŕtve telá si uvedomila silu života. Lucia išla na Everest s kyslíkom kvôli jednej osobe

📅 28. 5. 2024, 9:30, Zdroj: [dobrenoviny.sk](#) , Autor: TASR, Simona Gálová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 90 087 GRP: 2,00 OTS: 0,02 AVE: 900 EUR

...**Lucia** išla na Everest s kyslíkom kvôli jednej osobe **Lucia Janičová**. — Foto: Instagram/[lucia.janicova](#) Určite to zvládnete, pretože ste Slovenka a slovenské ženy sú z tých najsilnejších, hovorili jej. **Lucia Janičová** sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka na najvyššej hore sveta. Na Mt...

Simona Gálová, TASR
Dnes o 09:30

čítanie na 3 minúty

Pri pohľade na mŕtve telá si uvedomila silu života. Lucia išla na Everest s kyslíkom kvôli jednej osobe



Lucia Janičová. — Foto: Instagram/lucia.janicova

Určite to zvládnete, pretože ste Slovenka a slovenské ženy sú z tých najsilnejších, hovorili jej.

Lucia Janičová sa zapísala do histórie **ako prvá Slovenka na najvyššej hore sveta**. Na Mt. Everest vystúpila 12. mája o 8:28 h miestneho času, na vrchole strávila približne desať minút. „Bol to neuveriteľný pocit, na ktorý nikdy nezabudnem,“ uviedla Janičová v pondelok na stretnutí s novinármi a priznala, že doteraz spracováva pohľad na mŕtve telá, ktoré míňala po ceste na strechu sveta.



Zobrazit tento príspevok na Instagrame



Príspevok, ktorý zdieľa Lucia Janičová (@lucia.janicova)

Slovenské ženy sú z tých najsilnejších

Ako prvá žena z bývalého Československa sa začiatkom 90. rokov o vrchol Mt. Everestu dvakrát pokúsila aj Dina Štěrbová, horolezkyňa pôvodom zo Slovenska. Oba pokusy z južnej aj severnej strany však boli neúspešné. Janičová zamierila na strechu sveta z nepálskej strany južnou trasou a zvládla to.



PREČÍTAJTE SI TIEŽ:

Boleli ju nohy, aj tak všetkých predbehla. Iba štvorročná Češka Zara na Mount Evereste vytvorila rekord

„Bude to ťažká cesta až na vrchol, ale určite to zvládnete, pretože ste Slovenka a slovenské ženy sú z tých najsilnejších. Aj tieto slová podpory boli so mnou tam hore, ďakujem,“ napísala na sociálne siete Lucia, ktorá išla na najvyšší vrchol sveta v náročnom počasi a každý krok v zľadovatených stenách bol dvakrát taký náročný. Keď vyšla na vrchol Mount Everestu, stálo to za to.





Zobrazit tento príspevok na Instagrame

Príspevok, ktorý zdieľa Lucia Janičová (@lucia.janicova)

„Pamätám si ten moment, keď som sa zastavila. Bolo ťažké uveriť, že som uvidela vrchol. Oblial ma neskutočný pocit hrdosti, šťastia a emócií. Zaplavili ma endorfíny všetkého druhu. Na vrchol som sa dostala, paradoxne, na Deň matiek. To sa nedá naplánovať. Je to úplná náhoda,“ popísala záverečné chvíle svojho výstupu mama dcéry Adely.

Pohľad na mŕtve telá

Iba nedlho po Janičovej sa na Mt. Everest dostala aj Lenka Poláčková, ktorá to zvládla ako prvá Slovenka bez použitia pomocného kyslíka. „Stojím si za tým, aký spôsob som si vybrala. Výstup bez kyslíka má často zdravotné následky. Pre mňa bolo riziko ísť bez neho neprijateľné. Mám dcéru a vedela som, že sa chcem k nej vrátiť,“ vysvetlila vedkyňa v oblasti imunológie. Janičová prezradila, že neraz zažila pri výstupe náročné momenty.

Článok pokračuje na ďalšej strane:

Prekonala traumy a zdolala najvyššiu horu sveta. Prvá Slovenka na Evereste opísala výstup na vrchol

📅 28. 5. 2024, 0:00, Zdroj: [ta3.com](#) , Vydavateľ: C.E.N. s.r.o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 79 068 GRP: 1,76 OTS: 0,02 AVE: 860 EUR

...Lenka ta3/Kristína Górová 28.5.2024 00:00 Horolezkyňa **Lucia Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta. Štít Mount Everest vo výške 8848 metrov dosiahla z nepálskej strany južnou trasou s podporou kyslíka. Z expedície sa vrátila s pocitom šťastia, vďaka a plná zdravia. Viac prezradila v rozhovore pre ta3....

Slovensko Spoločnosť

Prekonala traumy a zdolala najvyššiu horu sveta. Prvá Slovenka na Evereste opísala výstup na vrchol

ta3/Patricia Kordíaková ta3/Kristína Górová

dnes 00:00

Horolezkyňa Lucia Janičová sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta. Štít Mount Everest vo výške 8848 metrov dosiahla z nepálskej strany južnou trasou s podporou kyslíka. Z expedície sa vrátila s pocitom šťastia, vďaky a plná zdravia. Viac prezradila v rozhovore pre ta3.



ta3/Laura Kamody

K myšlienke, že chce pokoriť najvyššiu horu sveta, ju priviedla jej známa z Afganistanu, ktorá chcela vyliezť na Everest ako vôbec prvá Afganka.

„Došla som domov, pamätám si, že ma zaujímalo, kto je prvá Slovenka a zistila som, že vlastne žiadna ešte Everest nevyliezla. Takže to bol začiatok tejto myšlienky,“ vysvetlila Janičová.

Návod neexistuje

Ako pokoriť Mount Everest? „Každého telo je úplne iné a je potrebné si uvedomiť, že na tento výstup nie je jeden návod,“ dodala s tým, že popri horolezeckých skúsenostiach musela zapracovať na kardiu a zväčšovaní svalovej hmoty na nohách. Pripomenula tiež, že veľa záleží aj na mentálnej príprave.

Príprava na výstup jej zaberala takmer dva roky, dokonca kvôli nej upustila od práce na plný úväzok. Samotnú expedíciu v Himalájach absolvovala za necelých šesť týždňov.

Čítajte viac

Horolezkyňa Janičová prepísala históriu. Ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest



Príchod k vrcholu

Príchod k vrcholu si najprv nechcela pripustiť. „Aj som tomu chcela



zdieľať



tlačíť



nové

inReportér

verit, a zároveň som sa presviedcala, že možnože to je stále iba skala a mám ešte stále ďalekú cestu. Nechcela som si to poľahčovať," ozrejmila.

Keď však počula, ako jej šerpa kričí „summit“, zalial ju pocit neskutočného šťastia, endorfinu a eufórie. „Hrozne sa mi chcelo plakať, bola som neskutočne emocionálna," spomína Janičová.

Na vrchole strávili len krátku chvíľu, pričom si uvedomovala nebezpečenstvo zostupu aj únavu, preto si dávala pozor na každý krok. Náročný zostup si však napokon podľa vlastných slov užila.

Prekonala traumy

"Môj príbeh sa spája s traumatickou minulosťou a ja som za zo svojich tráum dostala," priznala s tým, že svojím výstupom chcela symbolicky pomôcť ženám, ktoré sa nájdu v jej príbehu.

„Hlavne by som chcela podporiť jednorodičov. Viem, že častokrát majú za sebou veľmi ťažké príbehy – ja to volám everesty," uviedla a dodala, že aj napriek traumám z minulosti „dokážeme stále urobiť obrovské veci v živote“.

Celý rozhovor si môžete pozrieť nižšie.

Pezinok má parádnu atrakciu. Nad mestom stojí obria vyhliadková lavička

📅 28. 5. 2024, 7:00, Zdroj: bratislava.standard.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 67 749 GRP: 1,51 OTS: 0,02 AVE: 813 EUR

...Mohlo by vás zaujímať Spoločnosť **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku Na akciu prišiel spolu s ďalšími zástupcami vedenia mesta evidentne dobre naladený. Napokon, má dôvod na hrdosť – ide o najväčšiu lavičku nielen v Pezinku , ale aj na celom západnom Slovensku....

DOMOVSKÁ STRÁNKA : SPOLOČNOSŤ

Pezinok má parádnu atrakciu. Nad me stojí obria vyhliadková lavička



Otvia, vyhliadková lavička je novou atrakciou mesta Pezinok. Foto: Múj Pezinok



Andrián Turan | 07:00

BRATISLAVA – Šesť metrov široká a viac ako tri metre vysoká. Taká je nová vyhliadková lavička, ktorá v posledných týždňoch vyrástla nad Pezinokom. Konkrétne nad Mandľovým sadom v lokalite Škridláky. Je výborným tipom na váš letný výlet spolu s deťmi.

Obriu, nadrozmernú vyhliadkovú lavičku symbolicky uviedol prestrihnutím pásky do prevádzky primátor [Pezinka](#) Roman Mács.

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Lucia Janičová na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku

Na akciu prišiel spolu s ďalšími zástupcami vedenia mesta evidentne dobre naladený. Napokon, má dôvod na hrdosť – Ide o najväčšiu lavičku nielen v [Pezinku](#), ale aj na celom západnom Slovensku.

Malá, no ekologicky úplne prijateľná stavba je úžasným nápadom, ako prilákať do vinárskeho mestečka ešte viac hostí.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Mike Stern hrá na gitare srdcom. Na jarných BJD ponúkol hudbu pre 21. storočie

[Mesto Pezinok](#) získava vďaka novej lavičke krajší vzhľad a príťažlivosť. Okolité vinohrady navštevuje denne množstvo ľudí, ktorým sme týmto spôsobom chceli intenzívniť zážitok z mesta aj samotnej prechádzky či jazdy na bicykli.

Vidieť odtiaľto skutočne celé mesto a samotná lavička tento zážitok ešte umocňuje," povedal po prestrihnutí pásky primátor Mács.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Furiosa putuje pustatinou. V šílenom svete po apokalypse.

Podobná stavba nebude asi v Pezinku čoskoro žiadnou vzácnosťou, keďže primátor a jeho ľudia chcú do budúcnosti pokračovať v zatraktívňovaní vinohradníckej krajiny ďalšími zaujímavosťami podobného charakteru.

Dôvodom výberu lokality Škridláky je určite aj to, že ide o suverénne najlepší panoramatický výhľad na mesto Pezinok.

Zámerom mesta bolo zatraktívnenie vinohradníckej krajiny obrou lavičkou, o ktoré je v súčasnosti nielen v Pezinku veľký záujem.

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Nový úver vo výške 55 miliónov eur. Dlhové zaťaženie sa blíži ku 50-tim percentám

„Mnoho turistov je ochotných za nimi cestovať aj veľké vzdialenosti, a preto sú v hodným doplnkom aktivít zameraných na cestovný ruch," povedala autorka myšlienky vybudovania obrej lavičky nad Pezinkom Zuzana Kiczegová z referátu životného prostredia MsÚ Pezinok.

Materiály na výstavbu obrej lavičky sú prírodné a boli volené s ohľadom na charakter okolitej krajiny. Staviteľia lavičky mysleli aj na bezpečnosť.

V priestore pod lavičkou je umiestnená dopadová plocha, kde je upevnený široký pás zatravnovacej gumy. Tá plní okrem bezpečnostného aj estetický účel.

Mohlo by vás zaujímať

NÁZOR

Záhradka ako koncept osobného šťastia. Ale funguje to?

Lavička čaká prvých, zvedavých hostí, ktorí si bez problémov môžu na jej ploche spraviť aj menší piknik.

Obrata švedika nad Pezomovci pagini-utake sadžimo tučilo. Foto: Miro Pezom

Slavica kulturnost krajiny naš skveľ vinn. Foto: Miro Pezom

Prinavla Pezomci Slavica naš a jeden dňom na zemi vinn. Foto: Miro Pezom

Z obrat švediky nad Pezomci je našim vinn na zemi. Foto: Miro Pezom



Andrija Turan | 07:00

Zdieľaj

Poznáme najlepšie pív roka 2024. To naše nám chutí najviac

📅 28. 5. 2024, 18:00, Zdroj: bratislava.standard.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 67 749 GRP: 1,51 OTS: 0,02 AVE: 813 EUR

...Mohlo by vás zaujímať Spoločnosť **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku Výsledky 17. ročníka celoslovenskej anonymnej degustácie pív Slovenská pivná korunka 2024 sú známe. Verejnosť prekvapili! Veľký úspech totiž slávili najmä pivovarníci z Hurbanova s dvomi zlatými korunkami. Z čoho je jedna za kráľa pív – dvanástku....

DOMOVSKÁ STRÁNKA > SPOLOČNOSŤ

Poznáme najlepšie pívá roka 2024. To nám chutí najviac



Pivo je nápojom priateľstva. Misk, ktorý nikdy neskončí. Foto: Beer.sk



Andrián Turan | 18:00

BRATISLAVA – Slováci majú radi pivo, no za posledných 30 rokov sa stali v jeho pití priberčivými, čo je len dobre. A sú pri posudzovaní tohto nápoja aj patriotmi. Na 17. ročníku Slovenskej pivnej korunky pivovary Heineken Slovensko a Steiger Vyhne zosadili z trónu Plzeňský Prazdroj Slovensko.

Viaňajší držiteľ štyroch zlatých korúnok sa musel uspokojiť len s jednou za radler, miešaný nealkoholický nápoj. Ortodoxnejšími pivármi nie je radler považovaný ani za pivo, skôr za limonádu s pivnou príchuťou.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Lucia Janičová na Evereste
slnko nevidela. Smrť však
bola všade nablízku

Výsledky 17. ročníka celoslovenskej anonymnej degustácie pív [Slovenská pivná korunka 2024](#) sú známe. Verejnosť prekvapili! Veľký úspech totiž slávili najmä pivovarníci z Hurbanova s dvomi zlatými korunkami.

Z čoho je jedna za kráľa pív – dvanástku. V celoslovensky najpredávanejšej desiatke vybojoval zlato a striebro najstarší slovenský [pivovar Steiger Vyhne](#).

Medzi malými pivovarmi dominoval [Tatras Kežmarok](#) s dvomi zlatými korunkami (korunky za tmavé a polotmavé pívá, žiaľ, nevyhlásili, lebo do súťaže boli prihlásené len tri, a nie minimálne štyri pívá).

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Mesto zrekonštruovalo pre
deti základné umelecké školy
a centrá voľného času

Pivo je už roky istým indikátorom životnej úrovne, ale do istej miery aj spoločenských nálad. Nielen v Česku, kde to platí viac, ale už aj na Slovensku.

Tento kedysi veľmi lacný ľudový nápoj, ktorého sa vypije najviac spomedzi všetkých alkoholických nápojov, prechádza posledných 20 rokov zaujímavým prerodom.

Aj na Slovensku (vo svete to platí už dlhšie) kráčame zreteľne od kvantity, k novej, predtým nepoznanej a asi aj nedosiahnuteľnej kvalite.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Pezinok má parádnu atrakciu.
Nad mestom stojí obria
vyhliadková lavička

Pokiaľ by sme sa ale pozerali len na spotrebu: v roku 2002 pri spotrebe 92 litrov piva na hlavu sa nám zdalo, že za pár rokov pokoríme báňnu hranicu 100 litrov.

No stačilo iba zvýšiť spotrebnú daň na pivo a spotreba spadla k 70 litrom. V týchto rokoch je na úrovni 60 litrov (posledná dostupná štatistika brewersofeurope.eu uvádza dokonca za rok 2022 len 56 litrov).

Je pivo v ohrození? Pivko už prestalo Slovákom chutiť? Siahajú radšej po presladených limonádach, kofole či preferujú víno? Ale vôbec nie! Pivo a taktiež jeho spotrebiteľ sa rokmi iba skultivovali.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Furiosa putuje pustatinou. V
šialenom svete po
apokalypse.

Dnes tu už máme úplne inú, novú generáciu spotrebiteľov. Mladších ľudí s inými nárokmi na nápoje a predstavami, čo patrí k zdravému životnému štýlu.

V pive ako nápoji sa už nehľadá lacné, bezodné utíšenie smädu. Našinec v pive v kombinácii s jedlom (podobne ako pri víne) hľadá veľký gurmánsky zážitok.

O ten sa postaralo najmä množstvo malých remeselných pivovarov. Občas doslova mikropivovarov. Tie nehľadiac ani na krízu čapovania piva počas pandémie, našťastie prežili. Dnes začínajú pivárov prekvapovať a presvedčovať svojou kvalitou a nadšením pre vec.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Mike Stern hrá na gitare
srdcom. Na jarných BJD
ponúkol hudbu pre 21.
storočie

Možno nebudete veriť, ale na Slovensku funguje cez sto pivovarov. Trhu síce dominujú dve veľké nadnárodné spoločnosti Heineken Slovensko a Plzeňský Prazdroj Slovensko (súčasť japonského gigantu Asahi), ale darí sa aj menším pivovarom: Steigeru Vyhne a Úrpineru v Banskej Bystrici.

Nehovoriac o plejáde minipivovarov, ktoré sa postarali o nevídané rozvrstvenie

pivných štýlov, ktoré objavuje stále viac ľudí. Nielen pivárov. Sú v každom meste, ale aj v dedinách, kde kvitne agroturistika.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Film Back to Black iba vytvára ďalšie mýty. Amy Winehouse to naozaj nepotrebuje!

Veľké pivovary boli nútené zareagovať aj na širokú ponuku vrchne či spodne kvasených pív. Pív pšeničných či tých nových, zvláštne voňavých (APA, IPA, EPA – názvy podľa pôvodu chmeľu).

Preto aj v ich ponuke už nájdeme dobrú Apu. Alebo voňavý Ale, či výživný čierny Stout. Aj súťaž Pivná korunka dokazuje, že chuť spotrebiteľov sa dynamicky vyvíja. Rokmi podlieha trendom ako aj cestovateľským skúsenostiam jednotlivcov.

Ti v zahraničí spoznali množstvo zaujímavých a zvláštnych chutí piva. A potom, celkom prirodzene, aj doma, hľadajú čosi naše, ale podobné tomu, čo pili v cudzine. Aby porovnali a potešili sa z umu našich sládkov.

Mohlo by vás zaujímať

NÁZOR

Záhradka ako koncept osobného šťastia. Ale funguje to?

Veľkú ochutnávku pív, ktoré boli ocenené na Slovenskej pivnej korunke, ponúkne rovnomenný festival 7. a 8. júna v Bratislave.

Práve tam degustáciou pív zistíte, kam sa posunuli naše chute a sami posúdite kvalitu ocenených mokov. Práve preto treba ešte pred ochutnávkou poznať aspoň pár tohoročných víťazov.

I. kategória: Svetlé pívá filtrované (extrakt v pôvodnej mladine do 10 %)

1. Steiger 10 % – Pivovar Steiger, a. s., VYHNE, Vyhne
2. Grošák 10 % – Pivovar Steiger, a. s., VYHNE, Vyhne
3. Zlatý Bažant 10 % – Heineken Slovensko, a. s., Hurbanovo

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Od pondelka spustili regulované parkovanie v ďalších častiach Petržalky

II. kategória: Svetlé pívá filtrované (extrakt v pôvodnej mladine do 12 %)

1. Zlatý Bažant 12 % – Heineken Slovensko, a. s., Hurbanovo
2. Corgoň Franciáš – Heineken Slovensko, a. s., Hurbanovo
3. Zlatý Bažant 12 % – Heineken Slovensko, a. s., Hurbanovo

3. Zlatý Bazan 13° – Pivovar Slovensko, a. s., Hurbanovo

V. kategória: Pšeničné pívá

1. Weizen 11° – Minipivovar Tatras, Poprad
2. Pár Peňazí 10° – Minipivovar Tatras, Poprad
3. Žltý kabát Weizen 12,5 % – Pivovar Franz, Lučenec

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Od pondelka spustili
regulované parkovanie v
ďalších častiach Petržalky

IX. kategória: Tmavé a polotmavé nefiltrované pivo vrchne kvasené

1. Sandorf RIS 21° – Pivovar Sandorf, Prievaly
2. Red Rye Bastard 15° – Holičský pivovar Wywar, Holič
3. Anna 14° – Holičský pivovar Wywar, Holič

XI. kategória: Sour Ale

1. Kastelán Sour vamp 14° – Pivovar Kastelán, Oravský Podzámok
2. Kyseláček 10° – Minipivovar Tatras, Poprad
3. Burgyna 12° – Remeselný pivovar Hellstork, Myjava

Veľké pivo, veľké pivo a nezabudnite chutnú. Také sú dobré pivo. Foto: Pivo.sk

Slovenská pirná konvka je anonymský nástroj, kde pmo dostává nájemní doporučení. Foto: Pivo.sk

V posledný rok Slovenská pivná konvka 2024 sa rozhodla otvoriť, tento, súhlas aj sloba. Foto: Pivo.sk

Aj náde ktorú dostali občas naly pply, „je jedná“. Foto: Pivo.sk

Kvalitní šiky chránia sa prístupom zariadení napájanie napája šetiva. Foto: Pivo.sk



Andrijan Turan | 18:00

Zdieľať

June Film Fest v Trnave. Veľká filmová párty začne už o pár dní

📅 30. 5. 2024, 19:32, Zdroj: bratislava.standard.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 67 749 GRP: 1,51 OTS: 0,02 AVE: 813 EUR

...Mohlo by vás zaujímať Spoločnosť **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku Akýkoľvek filmový festival láka divákov najmä na filmy, a tak je pripravených 27 kinofilmov, 5 televíznych seriálov či 6 krátkych filmov z produkcie VŠMU. „Musím povedať, že to bola silná výzva....“

DOMOVSKÁ STRÁNKA > KULTÚRA

June Film Fest v Trnave. Veľké párty začne už o pár dní



Organizátori June Film Festu v Trnave privítali medzi sebou herečku Danu Droppovú. Tá s ni



Andrijan Turan | 18:30

BRATISLAVA – Pokiaľ máte od 5. do 9. júna 2024 voľ voľ podporiť kultúrnu akciu, ktorá sa len rozbieha, ale môže znamenať. Premiéra June Film Festu má ambíciu za filmami, ale aj akčným sprievodným programom. Ten známych osobností na zaujímavé témy, skvelá humotistická súh, vystúpenie populárnej kapely a prakticky nepretržitá, každodenná párty.

Trnava tak zažije skoro päťdenný neviazaný žúr, do ktorého sa môže zapojiť aktívne každý. Aj ty!

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Lucia Janičová na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku

Akýkoľvek filmový festival láka divákov najmä na filmy, a tak je pripravených 27 kinofilmov, 5 televíznych seriálov či 6 krátkych filmov z produkcie VŠMU.

„Musím povedať, že to bola silná výzva. Nielen filmy vybrať, ale ich aj dohodnúť pre úplne nový festival. Som veľmi rád, že v Trnavevidia diváci skoro tridsať diel. Z toho 20 bude mať slovenskú premiéru. Taktiež sa teším z pilotných častí nových televíznych seriálov,“ uviedol Peter Nágel, programový riaditeľ [June film Festu](#).

Zaujímavým bude určite už úplne úvodný, nemecko-belgický film Roxy. Dielo gruzínskeho režiséra [Dita Tsintsadzeho](#), ktoré má sice copyright ešte z roku 2022, ale prakticky zostalo pre divákov neznámym.

„Dostalo sa len do klubovej distribúcie v Nemecku a my sme veľmi radi, že sa nám ho podarilo získať pre Trnavu. Ide o veľmi vtipnú a pôsobivú čiernu komédiu, ktorá bude mať určite čo povedať, najmä slovenskému divákovi, keďže reflektuje rozdiely a napätie medzi bývalým Východom a Západom,“ pokračuje Nágel.

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Poznáme najlepšie pívá roka 2024. To naše nám chutí najviac



O konkrétnom výbere projekcií netreba podrobnejšie hovoriť, je komplet zverejnený na oficiálnej webovej stránke festivalu: www.juff.sk.

Ak by ste ale hľadali miesta, kam do kina ísť, v Trnave sa isto nestratíte. Projekcie budú v Kine Hviezda, v Divadle Jána Palárika, v [Malom Berlíne](#), na Trojičnom námestí aj v mestskom Amfiteátri.

Organizátori sú veľmi radi, že priestor v rámci zvláštneho bloku dostanú aj veľké talenty našej kinematografie, keď budú uvedené najlepšie študentské snímky VŠMU za posledné dva roky. A to v hranom, dokumentárnom aj animovanom filme.

V jednom z nich účinkuje aj mladá herečka a čerstvá držiteľka ceny [Sinko v sieti](#) Dana Droppová. Tá dostala zvláštnu úlohu – otvoriť spolu s organizátormi brány festivalu na úvodnom ceremoniáli.

Mohlo by vás zaujímať



KULTÚRA

Furiosa putuje pustatinou. V šialenom svete po apokalypse.

„Je to pre mňa určite veľká česť a beriem to ako ocenenie, keďže Trnava je už dva roky mojim druhým domovom. V Divadle Jána Palárika mám už druhý rok angažmán, a tak mi toto malé, krásne a moderné mesto veľmi prirástlo k srdcu. Myslím si, že podobný festival sem určite patrí,“ povedala na tlačovej konferencii mladá, nádejná divadelná aj filmová herečka.

Mohlo by vás zaujímať



KULTÚRA

Mike Stern hrá na gitare srdcom. Na jarných BJD ponúkol hudbu pre 21. storočie

A na čo vás ako divákov pozvať, okrem skvelých filmov, ktoré ste určite ešte nikde nemohli vidieť? Jedným zo sprievodných programov je aj televízna Partička ako aj [koncert vychytených IMT Smile](#).

Skvele navštevovanými budú tiež koncerty didžejov z legendárneho bratislavského klubu Nu Spirit, ktorí zahrajú svoje DJ sety v rámci konceptu JUFF Campari Nights (v trnavskom klube Malý Berlín).

Ak vydržíte až do rána, každý nový deň môžete nakopnúť naplno, po svojom. Buď rozsvičkou pod vedením Borisa Prekopa Valihoru, alebo rannou diskotékou Morning disco by Otto.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Môj priateľ Picasso. Unikátne fotografie Edwarda Quinna nájdete v Danubiane

[A čo by to bol za festival](#), keby sa na ňom neobjavili aj slávni herci a mediálne populárne osobnosti?

V Trnave môžete stretnúť: Karla Rodena, [Jana Svěráka](#), Annu Polívkovú, Dominiku Kavachovú, Mariána Čekovského, Jakuba Koháka, Dana Dangla, Michala Suchánka či Adelu Vinczeovú.

A určite ešte mnohých ďalších, ktorí zostávajú zatiaľ malým festivalovým prekvapením.

Mohlo by vás zaujímať

NÁZOR

Záhradka ako koncept
osobného šťastia. Ale funguje
to?

No na festivalovom veselí budú určite aj všetci z organizátorov, ktorí ústami riaditeľa festivalu Dana Dangla prisľúbili, že pokiaľ to vydrží, chcú by sa osobne zúčastniť na každej jednej akcii. Aspoň prvé dva-tri dni.



Andrijan Turan | 18:30

Zdieľať

Príde magistrát o ďalšie milióny? Peniaze na škôlky majú ísť len mestským častiam

📅 31. 5. 2024, 14:28, Zdroj: bratislava.standard.sk , Autor: **Ivan Lučanič**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **67 749 GRP: 1,51 OTS: 0,02 AVE: 813 EUR**

...Mohlo by vás zaujímať Spoločnosť **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku Debata o spravodlivejšom prerozdelení financií nabrala minulý rok na obrátkach po tom, ako poslanci Národnej rady ešte v máji schválili novelu školského zákona....

DOMOVSKÁ STRÁNKU > SPOLOČNOSŤ

Príde magistrát o ďalšie milióny? Peniaze na škôlky majú ísť len mestským častiam



Primátor Bratislavy Matúš Vallo a starostovia mestských častí Petr, TASR/Ladislav Kútler



Ivan Lucanič | 07:00

Zdieľať

BRATISLAVA – Po minuloročnej intenzívnej debате o zmene financovania materských škôl v Bratislave, ktorá vyústila do viacerých emotívnych vyjadrení a skončila až zmenou Štatútu hlavného mesta, sa zdalo, že táto téma bude na dlhší čas vyriešená a uzavretá. Opak je však pravdou.

Bratislava je jediným mestom na Slovensku, kde peniaze zo štátu určené na chod materských škôl nedostáva priamo zriaďovateľ, teda mestská časť, ale prichádzajú na účet hlavného mesta, ktoré ich následne prerozdelenie mestským častiam. A to bolo dlhé roky jablkom sváru.

Mesto totiž časť peňazí používalo na úplne iný účel ako na výchovu a vzdelávanie a mestským častiam poslalo len menšiu časť, pričom na dofinancovanie zvyšku chýbali mestským častiam peniaze. Tie si následne pýtali od rodičov detí v podobe poplatkov za škôlku.

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Lucia Janičová na Evereste
slnko nevidela. Smrť však
bola všade nablízku

Debata o spravodlivejšom prerozdelení financií nabrala minulý rok na obrátkach po tom, ako poslanci Národnej rady ešte v máji schválili **novelu** školského zákona. Podľa nej mala Bratislava priznať svojim mestským častiam financie na mzdy a prevádzku na dieťa v ich plnej výške. S tým však vedenie Bratislavy nesúhlasilo.

Primátor Bratislavy Matúš Vallo vtedy uviedol, že touto zmenou poslanci pre Bratislavu nezabezpečili jedno jediné nové euro a len oberú magistrát o viac ako 40 miliónov eur.

„Prelievanie tej istej vody medzi dvoma spojenými nádobami poslanci klamlivo prezentujú ako nejaké víťazstvo, hoci ide len o ďalšie rozvrátenie financovania služieb pre stovky tisíc obyvateľov hlavného mesta. To, čo sa má pridať mestským častiam, sa totiž berie hlavnému mestu, čiže v konečnom dôsledku zase službám, na ktoré sa tí istí obyvatelia spoliehajú,“ uviedol primátor.

Mohlo by vás zaujímať

POLITIKA

Buďte si v Európe vedomí, s čím sa zahrávate. Putin reaguje na zvažované kroky NATO a EÚ

Úlohou primátora bolo teda dohodnúť sa so starostami mestských častí a poslancami jednotlivých zastupiteľstiev na lepšom prerozdelení financií. A tak na jeseň požiadal starostov a starostky mestských častí o písomné stanovisko miestnych zastupiteľstiev k návrhu nového znenia Štatútu hlavného mesta.

Viacere mestské časti prijali návrh bez pripomienok. Proti bola najmä Petržalka.

Ako vtedy argumentovala vicestarostka Petržalky Iveta Jančoková, financie rozdelené na základe nového vzorca v Štatúte by opäť nepokryli ani len základné výdavky mestskej časti na materské školy.

„Značnú časť nákladov by sme museli hradiť opäť len z rozpočtu Petržalky a z poplatkov za materskú školu, ktoré znášajú rodičia,“ uviedla Jančoková.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Nový úver vo výške 55 miliónov eur. Dlhové zaťaženie sa blíži ku 50-tim percentám

Nové znenie Štatútu však poslanci na decembrovom zastupiteľstve prijali a mesto tak nastavilo nové pravidlá prerozdelenia financií s celkovým dopadom približne 2,5 milióna eur v prospech mestských častí.

Súčasťou bola aj jednorazová kompenzácia predchádzajúcich nákladov, ako aj nový vzorec prerozdelenia výnosov pri predaji parkovacích lístkov, ktorý však má len malý dopad na rozpočet mesta a mestských častí.

Spôsob financovania zmení novela zákona

Po hlasovaní, keď nové dohodnuté podmienky podporilo až 39 poslancov zo 42 prítomných, sa zdalo, že téma financovania škôlok je na dlhší čas uzavretá.

Začiatkom roka sa však ozvalo Ministerstvo školstva, vedy, výskumu a mládeže. Práve to sa novelou zákona o financovaní základných škôl, stredných škôl a školských zariadení postará o zmenu pri financovaní.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

NKÚ: Hlavné mesto si neplní povinnosti pri správe vlastných príjmov. Porušenia sú šokujúce

Ako najnovšie uviedlo ministerstvo vo svojej tlačovej správe, materské školy a školské kluby nateraz financované z daní príjmu fyzických osôb budú po novom financované priamo zo štátneho rozpočtu. A peniaze pôjdu na účet zriaďovateľa, v prípade Bratislavy teda mestských častí. Novela je momentálne v medzirezortnom pripomienkovom konaní.

„vytvoriť sa má diferencovaný a transparentný systém financovania predprimárneho vzdelávania, aby sa zabezpečila stabilita, odolnosť a účelové viazanie finančných prostriedkov vyčlenených na vzdelávanie,“ uviedli z rezortu školstva. Návrhom by sa splnil jeden z cieľov Plánu obnovy a odolnosti SR.

Ministerstvo zároveň podotklo, že navrhované zmeny by nemali mať vplyv na rozpočet verejnej správy. „Negatívny vplyv na rozpočet obcí a pozitívny vplyv na štátny rozpočet sa vzájomne kompenzujú,“ objasnilo.

Prioritne má podľa neho dôjsť len k zmene zdroja, prostredníctvom ktorého sa poskytujú finančné prostriedky zriaďovateľom MŠ a školských klubov detí, z ktorých sa uhrádzajú osobné a prevádzkové náklady.

Mohlo by vás zaujímať

KOMENTÁR

Do sfušovaných križovatiek pôjdu ďalšie státisíce eur. Omaľovánky však nahradia trvalým riešením

V prípade Bratislavy to však neplatí a pre mesto ako také bude navrhovaný model predstavovať výpadok na strane príjmov vo výške siahajúcej až k 20 miliónom eur. Mestské časti si však o financie, ktoré im hlavné mesto doteraz takpovediac zadržovalo, polepšia.

Čo to bude znamenať pre mestské časti?

Podľa vyjadrení z najväčšej bratislavskej mestskej časti Petržalky bude realizácia tohto zámeru pre samosprávy vrátane mestských častí v Bratislave de facto znamenať zrušenie originálnej kompetencie v oblasti materských škôl a školských klubov detí a prechod na prenesený výkon štátnej správy, ako tomu je už v súčasnosti pri základnom školstve.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Mesto zrekonštruovalo pre deti základné umelecké školy a centrá voľného času

„Keďže táto zmena znamená aj prechod na takzvané normatívne financovanie a v tejto chvíli nie je jasné, v akej výške by dané normatívy v prípade škôlok a klubov detí boli, je veľmi ťažké vyčíslieť, o akú sumu si rozpočet Petržalky polepší,“ uviedol zástupca prednostu pre komunikáciu a marketing miestneho úradu v Petržalke Jozef Rybár.

„Predpokladáme však, že dané normatívy, ako už v súčasnosti tie pri základných školách, nedokážu v drvivej väčšine príkladov pokryť všetky náklady samospráv na financovanie tejto prenesenej povinnosti, čiže obce, mestá a mestské časti budú musieť ďalej agendu školstva financovať aj z vlastných rozpočtov,“ zamýšľa sa Rybár.

Mestská časť dnes ešte nevie ako navýšené prostriedky bude vedieť použiť. „Nepoznáme presnú sumu normatívu, ani konkrétne znenie a termíny účinnosti pripravovaných legislatívnych zmien. Určite však plnú sumu od štátu na chod materských škôl v Petržalke investujeme práve do našich petržalských škôlok, kam dané financie aj patria,“ uviedol Rybár.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

V Petržalke opravujú dva školské hľadisko hlavné

ŠKOLNÉ VÝHRADY, PĽATACH ZŠ Pankúchovej majú otvoriť

Petržalský úrad zároveň pripúšťa aj zníženie poplatku za škôlku, čo by rodičov približne tisíc detí, ktoré navštevujú petržalské materské školy, určite potešilo.

„Ak by sa objem peňazí na naše materské školy touto navrhovanou zmenou značne zvýšil, prichádzalo by do úvahy aj zníženie príspevku rodičov, ktorí nám vzhľadom na roky nespravodlivé prerozdelenie štátnych peňazí na školstvo medzi magistrátom a mestskými časťami každoročne pomáhajú chod 27 materských škôl takto zabezpečiť,“ dodal petržalský zástupca prednostu.

Aj v mestskej časti Karlova Ves predpokladajú navýšenie príjmov na žiaka materskej školy. Výšku príjmov ale ani v Karlovej Vsi nevedia odhadnúť. Ako sa pre Bratislavský štandard vyjadrila starostka mestskej časti Dana Čahojová, ani oni nemajú informácie, z akej východiskovej hodnoty sa bude príspevok na žiaka materskej školy odvíjať.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Od Silvestra k Majálesu.
Prečo najväčšie podujatia
organizujú kamaráti
primátora Valla?

„Náklady na dieťa v materskej škole sa odlišujú nielen v rámci Bratislavy ale aj v rámci Slovenska, a to výrazným spôsobom. Navýšené prostriedky plánujeme využiť na prevádzkové náklady a na zabezpečenie výchovno-vzdelávacieho procesu materských škôl v Karlovej Vsi,“ uviedla Čahojová.

Starostka Karlovej Vsi zároveň pripomenula, že prevádzka kuchýň a školských jedální aj po tejto novele ostane originálnou kompetenciou samosprávy. „Z týchto dôvodov sa zatiaľ nevieme vyjadriť ani k prípadnej zmene výšky príspevku rodičov,“ uzavrela.

Hlavné mesto môže mať problém

Ako ovplyvní navrhovaná zmena zákona rozpočet hlavného mesta a kde sa bude snažiť mesto výpadok vo výške takmer 20 miliónov kompenzovať, sme sa spýtali aj hovorca magistrátu Petra Bublu. Ten však už po niekoľký raz na otázky Bratislavského štandardu nereagoval.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Do schránok už chodí výmer
dane z nehnuteľností: Suma
vás môže nemilo prevapíť

Ak sa však potvrdia všetky predpoklady a novela zákona prejde v navrhovanej podobe, potom výpadok takmer 20 miliónov eur môže pre rozpočet hlavného mesta znamenať veľký problém.

Suma, o ktorú by mesto prišlo, je totiž približne taká vysoká, akú mesto získava minuloročným zvýšením dane z nehnuteľností. A len na pripomenutie, argumentom primátora Valla na ich zvyšovanie bolo zabezpečenie financií na zachovanie základných štandardov údržby a bežných služieb.



Ivan Lučanič | 07.00

🔗 Zdieľať

Pestujete a konzumujete čili? Je to starodávny všeliak, ktorého účinky iba objavujeme

📅 1. 6. 2024, 18:00, Zdroj: bratislava.standard.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 67 749 GRP: 1,51 OTS: 0,02 AVE: 813 EUR

...Mohlo by vás zaujímať Spoločnosť **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku Skvelá do kuchyne, no nebezpečná ako žart Ide o menšie papričky s výraznou vôňou, čo za svoju pálivú chuť vďačia kapsaicínu (ten sa dobre rozpúšťa v tuku, čiže na zahnatie silného pocitu pálenia najlepšie pomôže pohár mlieka)....

DOMOVSKÁ STRÁNKA > SPOLOČNOSŤ

Pestujete a konzumujete čili? J

starodávny všeliak, ktorého úči

objavujeme



Čili to je krásna zmes farieb, vitamínov aj emócií. Foto: Wikipedia



Andrijan Turan | 18:00

Zdieľať

BRATISLAVA – Čili nie je len pálivá radosť, bez ktorej si nevieme niektoré jedlá predstaviť, ale aj jedna z prvých zdomácnených kultúrnych plodín v Strednej a Južnej Amerike, ktorej účinky stále viac prekvapujú lekárov. Čili papričky boli domestikované domorodými Indiánmi pred viac ako 7 500 rokmi. Dnes ich poznajú a šľachtia ľudia na celom svete. Práve teraz je ten najlepší čas, kedy si presadiť planty týchto papriek do záhrady aj do skleníka.

Čili paprička je plod predovšetkým exotických druhov krovitých papriek rastúcich v trópoch a subtropoch Indie, Číny, Japonska, Vietnamu, Afriky, Južnej a Strednej Ameriky, zvlášť Mexika.

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Lucia Janičová na Evereste
slnko nevidela. Smrť však
bola všade nablízku

Skvelá do kuchyne, no nebezpečná ako žart

Ide o menšie papričky s výraznou vôňou, čo za svoju pálivú chuť vďaka **kapsaicínu** (ten sa dobre rozpúšťa v tuku, čiže na zahnanie silného pocitu pálenia najlepšie pomôže pohár mlieka).

Okrem ďalších látok obsahuje čili vitamín C a karotén B. Podporuje chuť do jedla, no vo väčšom množstve dráždi pohlavné a močové ústrojenstvo. To najsilnejšie čili môže vyvolať opuch jazyka, popáleniny tráviaceho traktu aj očí a treba s ním zaobchádzať ako so žieravinou.

V primeraných dávkach pôsobí však na žalúdok lepšie ako korenie a veľmi priaznivo vplyva na trávenie. Dokázalo sa, že kultúry zvyknuté na ostré jedlá s týmto korením ľahšie znášajú zamorenie pokrmov a prostredia okolo seba rozličnými baktériami, najmä tými vyvolávajúcimi hnačku (čili totiž vyvoláva zmeny v črevnej sliznici, ktorá potom znesie o dosť viac toxínov).

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Pezinok má parádnu atrakciu. Nad mestom stojí obria vyhliadková lavička

Starobylá rastlina s úplne jedinečnými vlastnosťami

Domestikácia čili začala pred 7 500 rokmi. Nezávisle od seba, v rôznych regiónoch Strednej a Južnej Ameriky. Indiáni vyberali na pestovanie rastliny so stále lepšími vlastnosťami plodov, ako sú napríklad veľkosť a sila pálenia.

V nasledujúcich stáročiach vďaka úmyselnému výberu a riadenému pestovaniu došlo k vyšľachteniu nových druhov s jedinečnými charakteristickými vlastnosťami.

Dôležité bolo zistenie, že divé čili sú vhodné na kríženie prostredníctvom opeľovania s inými druhmi, zatiaľ čo kultivované čili túto schopnosť nemajú.

Mohlo by vás zaujímať



KULTÚRA

Furiosa putuje pustatinou. V šílenom svete po apokalypse.

Ide o veľmi užitočnú vlastnosť, ktorá zaručuje, že ak sa aj na malej ploche pestuje viac druhov čili, nedôjde k strate ich jedinečných vlastností. Mexiko a severná časť Strednej Ameriky sú pokladané za rodisko čili druhu Capsicum annuum. Južná Amerika za rodisko Capsicum frutescens.

Tieto druhy boli ako prvé v 16. storočí importované do Ázie. Tam sa udomácnili a stali najdôležitejšími druhmi. Celkovo existuje 5 zdomácnených a 26 divých druhov čili v rode Capsicum.

Všetky majú svoj pôvod v Strednej a Južnej Amerike. Slovo čili, ktoré sa dnes používa pre označenie čili papričiek, má svoj pôvod v jazyku Nahuatl, pôvodnom jazyku indiánov v centrálnej časti Mexika.

Mohlo by vás zaujímať

KULTÚRA

Film Back to Black iba vytvára ďalšie mýty. Amy Winehouse to naozaj nepotrebuje!

Aj vďaka Mayom prijali Aztékovia čili, ktoré sa rýchlo stalo základnou súčasťou ich kultúry. Aztécke ženy využívali čili nielen v kuchyni, ale aj ako skrášľovací prostriedok.

Verili, že pasta získaná zmiešaním čili prášku s vlastným močom pôsobí po aplikácii na kožu regeneračne a skrášľujúco. V čase, keď prišiel Kolumbus do Ameriky, pestovali už Aztékovia také známe druhy čili, ako Jalapeno, Pasilla,

Serrano, Ancho, **Arbol** a Mirasol.

Vysoko si ich cenili a čulo s nimi obchodovali.

Mohlo by vás zaujímať

SPOLOČNOSŤ

Poznáme najlepšie pívá roka
2024. To naše nám chutí
najviac

Čili je stáročia využívané aj v náboženstve

Prvé čili bolo prinesené do Španielska v roku 1493 **Diegom Álvarezom Chanca**, ktorý bol lekárom na druhej plavbe Kolumba do Ameriky (o liečivých účinkoch čili napísal vedeckú prácu o rok neskôr).

Je zaujímavé, že čili sa ani nie za 50 rokov rozšírilo z Európy do Číny, Japonska a Indie, ktorá je dnes jeho najväčším producentom na svete.

Čili sa rýchlo udomácnilo nielen v stravovaní, ale aj v mytológii, obradoch a poverách. Hlavne na juhu Indie. Indovia sú presvedčení, že sila korenia poskytuje človeku niektoré nadprirodzené vlastnosti.

Mohlo by vás zaujímať

ESEJ

Dokument ako silná, filmová,
symfonická báseň

Čili sa vešia nad prah domu spolu s citrónom ako ochrana proti démonom a zlým duchom. Zároveň sú ľudia presvedčení, že ich chráni pred uhrnutím.

Ak sa zmieša mleté čili s mletými listami karí a s popolom z jaseňa a vysype sa na hlavu, vytvorí to dlhodobú ochranu proti kľatbam.

Fascinujúce je, že dnešné odrody čili papričiek napriek rozmanitosti mien, veľkostí, tvarov a farieb nie sú oveľa viac odlišné od tých odrôd, ktoré používali domorodí Indiáni skôr, než Európania prvýkrát vstúpili na americký kontinent.

Mohlo by vás zaujímať

NÁZOR

Eurovision song 2024.
Umelecká úbohosť povýšená
na ideologický princíp

Paprička, ktorá je skoro univerzálnym všeliekom

Lekári skúmajú pozorne čili a jeho účinky už vyše päťsto rokov. Zistili, že predstavuje účinnú ochranu proti nádorovým ochoreniam, keďže zabraňuje rastu niektorých druhov rakovinových buniek napríklad pri rakovine prostaty.

Čili možno preto používať aj ako prevenciu proti rakovine prostaty. Čili je účinným prostriedkom pri chudnutí, keďže potláča chuť k jedlu a zrýchľuje metabolizmus.

Pomáha aj pri problémoch so zápchou, keďže stimuluje vylučovanie sliznice. Jedna lyžička čili má iba 4 kalórie a zaisťuje jednu tretinu doporučenej dennej dávky vitamínu C a 10 percent vitamínu A.

Mohlo by vás zaujímať

NÁZOR

Prečo sa veľa našich
presvedčených emigrantov
tak rado a často vracia
domov?

Korenie znižuje hladinu krvného cukru pri diabete, obmedzuje tvorbu tukových depozitov v tepnách a bráni tak vzniku krvných zrazenín. Preto napomáha pri liečení trombózy a kŕčových žíl.

Taktiež znižuje riziko vzniku žalúdočných vredov, riedi krv, predstavuje prevenciu proti ochoreniu srdca, zabraňuje bolesti hlavy, predchádza migrénam, uvoľňuje dutiny a pomáha pri zahlienení. Vďaka antibakteriálnym vlastnostiam pôsobí ako prevencia chronických infekcií dutín.

Taktiež podporuje vylučovanie tráviacich štiav v žalúdku a žlčníku a tým napomáha s trávením tučných a ťažkých jedál.

Mohlo by vás zaujímať

NÁZOR

Záhradka ako koncept
osobného šťastia. Ale funguje
to?

Čili vo vhodnom množstve prekrvuje zažívaci trakt, čím stimuluje látkovú výmenu, povzbudzuje krvný obeh a prekrvuje celý organizmus. V neposlednom rade stimuluje uvoľňovanie endorfinov a teda je aj afrodiziakom.

Top päť najpálivejších papričiek sveta

Habanero 300 000 SHU

Bhut Jolokia 1 000 000 SHU

Trinidad Moruga Scorpion 2 000 000 SHU

Carolina Reaper 2 200 000 SHU

Dragon's Breath 2 500 000 SHU

Giant Red Cayenne Pepper. Foto: Wikipedia

Otvorila Svetová žiarska, jedna z najslávnejších na svete. Foto: Wikipedia

Otvorila Palácové tábory. Foto: Wikipedia

Klasická 20. storočia na tábore v Modru City. Foto: Wikipedia

V novici Medija v Novici Medija so bili nepravilno postavljeni zbirni koreni. Foto: Slovenska



Andrija Turan | 18:00

Zdijelaj

Home office. Potrebný, podnetný, preklínaný?

📅 28. 6. 2024, 14:58, Zdroj: [standard.sk](#) , Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **67 749** GRP: **1,51** OTS: **0,02** AVE: **813** EUR

...Mohlo by vás zaujímať Bratislava **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku HO by asi nemal byť jedinou možnou firemnou stratégiou. Ideálnejším sa javí, ak kombinujete prácu na diaľku, s pravidelným dochádzaním na pracovisko....

Pred 40 rokmi vystúpili Slováci na Mount Everest. Ich úspech poznačila tragédia

📅 15. 10. 2024, 8:12, Zdroj: [standard.sk](#) , Autor: Rastislav Ovšonka, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 60 217 GRP: 1,34 OTS: 0,01 AVE: 837 EUR

...Mohlo by vás zaujímať Šport **Lucia Janičová** na Evereste slnko nevidela. Smrť však bola všade nablízku Zoltán Demján sa vrátil v spomienkach aj k okamihom na hore i k tomu, čo sa udialo potom. Demján pod štítom počkal na Jozefa Psotku a spoločne 15. októbra 1984 o 15.15 h vystúpili na vrchol....

ŠTANDARD > SPOLOČNOSŤ

Pred 40 rokmi vystúpili Slováci na Mount Everest. Ich úspech poznačila

t Súkromie je pre nás dôležité

Cookies na našej webovej stránke používame len v dvoch prípadoch. V jednom prípade pre meranie návštevnosti v Google analytics a v druhom prípade pre priradenie užívateľa. Nakoľko sme zrušili inzercie, reklamy a merania tretích strán, nezbierame žiadne citlivé dáta o užívateľoch.

Preto potvrdením súhlasíte so základnými cookies na našom webe.

PRIJAŤ VŠETKY COOKIES

PRIJAŤ LEN NEVYHNUTNÉ COOKIES

Poučenie Odmietnuť



© podľa legendy slovenského horolezectva Zoltána Demjána je medzi fanúšikmi stále žiarením. Foto: Rastislav Oršonka



Rastislav Oršonka | 06:21

1 Komentár Zdieľať

Na vrchol sa vtedy dostala dvojica horolezcov Zoltán Demján a Jozef Psotka. Obrovský úspech slovenského horolezectva zatienila tragédia, keď sa z vrcholu nevrátil jeden z nich – Jozef Psotka.

„Prešlo 40 rokov a spomienky sú stále živé. Aj keby som chcel, tak nemôžem na to zabudnúť, pretože ma v dobrom zmysle slova otravujú novinári a pýtajú sa stále na to isté. Ale aj bez toho človek nedokáže nespomínať na smutnú udalosť, že nám tam ostal Jozef „Juzek“ Psotka. To je niečo, čo má človek stále v sebe,“ povedal pre Štandard prvý Slovák na Mount Evereste Zoltán Demján.

Návrat domov nebol taký, ako by mnohí očakávali. „Pristáli sme na letisku v Prahe a tým, že to bola slovenská výprava, tak federálne vysielanie televízie zakázalo, aby s nami natočili nejakú reportáž v Čechách. Išlo o taký paradox. Potom s nami v slovenskej televízii robili nejaké rozhovory. To bolo také zvláštne v tých rokoch.“

Smrť Jozefa Psotku nebola podľa neho dôvod, že im zamedzili prístup do federálnej televízie. „Stalo sa tak zrejme preto, že Slováci predbehli Čechov na Evereste,“ uviedol Demján. Horolezci boli jedna veľká partia a nezáležalo na tom, či bol niekto Čech alebo Slovák. Tieto nálady mali podľa jeho názoru na svedomí skôr médiá.

Zoltán Demján s Jozefom Psotkom predstavovali na Mount Evereste až tretiu vrcholovú skupinu.

„Boli sme posledná šanca. Všetci, ktorí šli pred nami sa pokúšali o výstup a nejakú sa im nepodaril. Ešte Jozef Just sa nachádzal v dobrej kondícii, ale ostatní už boli po vystupovaní do výšky nad 8 000 metrov dosť unavení. Takže zostalo na nás. či budeme

úspešní. Mali sme obrovskú zodpovednosť. Našťastie sa zdolať horu podarilo, nanešťastie sme nezostúpili všetci traja," vracia sa v spomienkach Demján.

Slovenskú dvojicu Demján – Psotka dopĺňal vo vrcholovom družstve ešte šerpa Ang Rita.

Mohlo by vás zaujímať



ŠPORT

Lucia Janičová na Evereste
slnko nevidela. Smrť však
bola všade nablízku

Zoltán Demján sa vrátil v spomienkach aj k okamihom na hore i k tomu, čo sa udialo potom. Demján pod štítom počkal na Jozefa Psotku a spoločne 15. októbra 1984 o 15.15 h vystúpili na vrchol. Z vrcholku sú aj dve známe fotografie oboch horolezcov a tiež šerpu. Nechýbala vlajčka, ale i Picassova holubica mieru ako symbol.

„Vrchol bol veľmi euforický. Padli sme si do náručia. Úspešne tak vyvrcholilo snaženie celej výpravy. Bolo to silne emotívne, ale potom prišlo vytriezvenie a povinná jazda. Začali sme rýchlo zostupovať, lebo sme sa nachádzali relatívne neskoro na vrcholku a vtedy sa stalo, že sme sa dostali do veľmi silnej víchrice. Hore sme vystúpili novou cestou južným pilierom, zostupovali sme takzvanou normálkou,“ priblížil momenty hore i počas zostupu úspešný horolezec.

V Južnom sedle, kde ich mali čakať stany po holandskej expedícii, zostalo len dno konštrukcií. Zvyšok zmietol silný vietor. Preto tam nebolo možné nocovať a muži museli ísť ešte nižšie. Horolezci zostupovali do nižšieho tábora už v noci. „Ja som mal pocit, že som na hranici mojich možností. Je zázrak, že som prežil,“ vracia sa k ťažkému zostupu Demján.

Expedícii na Mount Everest z roku 1984, ale i ďalším v tom roku, keď Slováci vystúpili aj na Lhoce Šar, Dhaulágíri, ale i Denali bol venovaný piatkový večer na 32. ročníku [Medzinárodného festivalu horských filmov v Poprade](#).

Na „Zlatý rok Zlatej éry“ slovenského výškového horolezectva spomínali nielen účastníci expedície na Everest, ale i ďalší horolezci, ktorí sa zúčastnili horolezeckých podujatí v danom roku.

Mohlo by vás zaujímať



SPOLOČNOSŤ

Na Mount Evereste našli
ostatky muža nezvestného
100 rokov. Objav môže
prepísať históriu

Mount Everest bol podľa viacerých vyvrcholením snáh slovenských horolezcov z predchádzajúcich rokov.

Bohužiaľ, zatienila ho tragédia, keď sa z vrcholu, inak úspešnej expedície, nevrátil Jozef Psotka. Na jeho počesť sa od roku 1985 koná vysokohorský [beh Psotkov memorál](#).

Podujatie je aj spomienkou na Dušana Becika, Petra Božika, Jaroslava Jaška a Jozefa Justa, ktorí zahynuli počas expedície na Mount Everest v roku 1988. Táto partia vyliezla na vrchol Everestu Boningtonovou cestou v juhozápadnej stene alpským štýlom.

Beseda s účastníkmi expedície a spomínanie na veľké úspechy slovenského horolezectva patrili k programu festivalu horských filmov v Poprade, ktorý od 9. do 13. októbra napísal už 32. kapitolu. Návštevníci mali možnosť počas piatich dní vidieť 44

súťažných filmov.

Trojčlenná medzinárodná porota v zložení Milka Raulin (Poľsko), Martin Dvořáček (Česko) a Martin Kaňuch (Slovensko) rozhodla, že držiteľom Grand Prix MFHF z Popradu sa stane francúzsky film Na celý život režiséra Jérômeho Tanona.

Mohlo by vás zaujímať



REPORTÁŽ

Potápači čistili tatranské plesá. Našli pirátsky klobúk a iné zaujímavosti

Cenu poroty si z Popradu odnáša francúzsky film Chronocepia režiséra Guillaumea Brousta, Cenu za príbeh o duchu hôr získal poľský film režiséra Oswalda Rodriga Pereiru Tichý únik, Cenu za príbeh o životnej voľbe má slovenský film režiséra Rastu Hatoriara Horská vodkyňa Denisa Šulcová.

Cenu za portrét lezkyne udelili americkému filmu Reel Rock: Super, kámo! režiséra Josha Lowella a Cenu za príbeh o výnimočnej horskej výzve si odnáša český film Tomáša Galáška Simply Beautiful. Čestné uznanie získal slovenský film Horská Dyáda režiséra Jakuba Pígu. Cena diváka pripadla slovenskému režisérovi Pavlovi Barabášovi za film JAMES.

Slovenky, ktoré dosiahli Everest, si v súkromí nevedia prísť na meno? Lucia dnes zverejnila správu, ktorú Lenke poslala. Jej manžel zas prišiel s obvineniami priamo z expedície

📅 4. 6. 2024, 11:37, Zdroj: [diva.aktuality.sk](#) 🌐 Vydavateľ: Ringier Slovakia Media s.r.o., Autor: Alena Oravská, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 49 492 GRP: 1,10 OTS: 0,01 AVE: 725 EUR

...**Lucia** dnes zverejnila správu, ktorú Lenke poslala. Jej manžel zas prišiel s obvineniami priamo z expedície **Lucia Janičová** vystúpila ako prvá Slovenka na Everest s kyslíkom, následne po nej Lenka Poláčková bez kyslíka, ako sa však zdá, obe spolu až tak dobre nevychádzajú... prečo?...

Na streche sveta

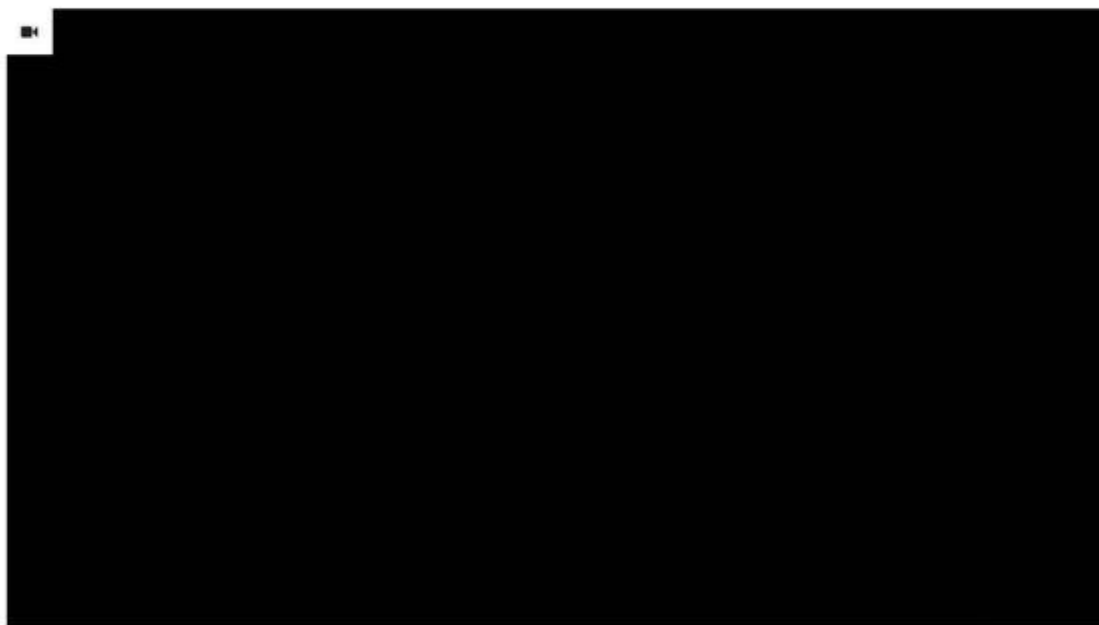
📅 8. 6. 2024, 9:00, Zdroj: plus.noviny.sk , Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **51 626** GRP: **1,15** OTS: **0,01** AVE: **722 EUR**

...Ten najväčší zažila **Lucia Janičová**, ktorá ako prvá Slovenka v histórii vystúpila na najvyššiu horu sveta symbolicky na Deň matiek. K vrcholu Mt. Everestu sa približovala s veľkou pokorou. A s rovnakým prístupom sa vrátila do základného tábora. Usmievavá vedkyňa vyrozprávala príbeh putovania k Bohyni nebies....

8.6.2024 • 24 podcast —

Na streche sveta



< > Embed kód

Hovorí sa, že horolezectvo je deväť dielov utrpenia a len jeden diel radosti. Ten najväčší zažila Lucia Janičová, ktorá ako prvá Slovenka v histórii vystúpila na najvyššiu horu sveta symbolicky na Deň matiek. K vrcholu Mt. Everestu sa približovala s veľkou pokorou. A s rovnakým prístupom sa vrátila do základného tábora. Usmievavá vedkyňa vyrozprávala príbeh putovania k Bohyni nebies.

PUBLIKOVANÉ 8.6.2024 O 9:00 | ZDROJ: NOVINY.SK

Zdieľať na



— Odporúčame

Live: Kto získa Félix Business Award? Sledujte priamy prenos z galavečera

📅 24. 10. 2024, 17:01, Zdroj: index.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Sentiment: Pozitívny

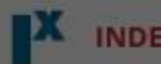
Dosah: 36 454 GRP: 0,81 OTS: 0,01 AVE: 678 EUR

...Ceny Félix Business Award budú odovzdávať Marek Fašiang, Matúš Vallo, Mária Jasenková, Norbert Hovančák, **Lucia Janičová**, Branislav Benčat či Michaela Kocianová. Večerom bude sprevádzať moderátor Matej "Sajfa" Cífra, o hudobné čísla sa postarajú Emma Drobná a skupiny Para a Korben Dallas....

24. okt 2024 o

Live Awa gala

Úspešné t



Písmo: A⁺ |

[Dostávajú
jedným kl

SME Félix Business Aw



Sú úspešr
realizoval

 Felix logo nové

Stretnutie našich študentov s nositeľom Nobelovej ceny

📅 11. 11. 2024, 9:15, Zdroj: fchpt.stuba.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 25 587 GRP: 0,57 OTS: 0,01 AVE: 600 EUR

...Študenti, ktorí sa zúčastnili a prezentovali CHEM: Adriana Gregorová, Alica Pösingerová, Andrea Kirnágová, Barbora Kováčová, Dorota Švantnerová, Erika Lenčేశová, Katarína **Janičová**, Katarína Čulýová, Ľuboš Špánik, **Lucia** Halčinová, Mária Magdaléna Borošová, Martin Ivan, Martin Krajči, Matej Hubert, Michaela Biskupičová, Monika Budajová, Patrik Hurik, Sabina Paracková...

Špeciálne vydanie - Woman 2024

📅 28. 10. 2024, 0:30, Zdroj: forbes.sk , Vydavateľ: Barecz & Conrad Media s.r.o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 12 445 GRP: 0,28 OTS: 0,00 AVE: 623 EUR

...KÚPIŤ ŠPECIÁL Prvá na Evereste Archív Slovenskej sporiteľne **Lucia Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta. Štít Mount Everestu vo výške 8 848 metrov nad morom dosiahla z nepálskej strany s podporou kyslíka. Hovorí, že sa na to pripravovala dva roky, ale pravda je taká, že zrejme celý život....



Forbes

Predplatné



Biznis Peniaze a ekonomika Life Špeciály a rebríčky Podcasty Biznis Insights BRANDlab Naše podujatia Knihy Forbes



— Forbes Woman

Špeciálne vydanie – Forbes Woman 2024



Forbes Slovensko

Aké silné dokáže byť ženské odhodlanie? Prečítajte si špeciálne vydanie Forbes Woman, ktoré prináša príbehy inšpiratívnych žien. Na viac ako 200 stranách načerpáte inšpiráciu, ako sa nebáť žiť život naplno a podľa seba.

28. 10. 2024 4 min

Zdieľať Uložiť

Témou prvého vydania Forbes Woman, ktoré vyšlo v roku 2023, boli ženské ambície. Ale ako nájsť odhodlanie ich naplniť? Práve odhodlanie sa stalo kľúčovou témou druhého ženského špeciálu, na ktorú sme sa snažili pozrieť z rôznych uhlov. Prostredníctvom príbehov a myšlienok odhodlaných žien, ale aj z pohľadu psychológie.

Vydanie vznikalo niekoľko mesiacov, pričom sa doň zapojili nielen autori magazínu Forbes, ale aj externí prispievatelia a komentátori. Naším cieľom bolo, aby stránky neboli len pútavým čítaním, ale aj vizuálnym zážitkom. Preto sme prvýkrát spolupracovali s fotografom Lukášom Kimličkom a ilustrátorkou Žužu Gálovou.

KÚPIŤ ŠPECIÁL

Dara Rolins



V čase, keď sa každý snaží vybudovať úspešnú značku, jej meno už dávno značkou je, a to nielen na Slovensku, ale aj v Česku, kde ho pozná snáď každý. S budovaním svojej značky začala ako malá Darinka, v období, keď ciele marketingové stratégie ešte ani neexistovali. Mala v sebe jednoducho niečo, čo ľudí láka a pretrvalo ďalšie dekády – túžbu byť autenticky sama sebou a naplno žiť svoj život, aj keď všetky jej úspechy a pády prebiehali na očiach verejnosti.

Bolesť premenená na pomoc iným



Na začiatku príbehu nadácie Happy Hearts bola jedna z najhorších prírodných katastrof v dejinách. Keď v roku 2004 zasiahlo Thajsko cunami, topmodelka Petra Němcová prišla o svojho partnera a sama utrpela vážne zranenia. „Uvedomila som si, aký obrovský dar je život a že v ňom môžeme urobiť niečo väčšie,“ hovorí Petra o dvadsať rokov neskôr v našom rozhovore. Pre ňu to „niečo väčšie“ znamenalo založiť medzinárodnú charitatívnu organizáciu, ktorá stavia školy v oblastiach postihnutých prírodnými katastrofami.

KÚPIŤ ŠPECIÁL

Prvá na Evereste



Lucia Janičová sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta. Štít Mount Everestu vo výške 8 848 metrov nad morom dosiahla z nepálskej strany s podporou kyslíka. Hovorí, že sa na to pripravovala dva roky, ale pravda je taká, že zrejme celý život. „Túžila som dokázať samej sebe, svojej dcére a ostatným ženám, že aj napriek traumatickej minulosti a nízkemu sebavedomiu je možné dokázať veľké veci a zmeniť tento toxický vzorec,“ povedala pre Forbes.

Fertility biznis





Globálny trh s technológiami na sledovanie menštruačného cyklu, plodnosti či podpory pri otehotnení sa odhaduje na miliardy dolárov. Doteraz však zostával nenápadný a unikajal aj pozornosti skúsených investorov. Slovenka Kristína Čahojová, ktorá stojí za firmou Lady Technologies, sa pred šiestimi rokmi v San Franciscu rozhodla vstúpiť do tohto biznisu s jasným cieľom – ponúknuť ženám technologické riešenia postavené na medicínskom základe.

KÚPIŤ ŠPECIÁL

Vlny Wandy Adamík Hrycovej



Ťažšie pre ňu bolo presadiť sa v slovenskom šoubiznise z pozície dcéry Andyho Hryca ako z pozície ženy. Dokázala uspieť na Novej scéne a etablovala sa aj ako producentka populárnych filmov. Najnovšie žne úspechy film Vlny, ktorý divácky atraktívnym spôsobom spracoval udalosti vedúce k invázii sovietskych vojsk do Československa v auguste 1968.

28. 10. 2024 4 min

Zdieľať Uložiť

F Forbes Woman

+ Sledovať



Forbes Slovensko



Čítajte viac



Utajená kontrola NKÚ. Slovensko už darovalo Ukrajine vojenský materiál za 700 miliónov eur

Tomáš Nejedlý 25.10.2024



J&T BANKA: Záujem o investície stúpa. Aké príležitosti sa otvárajú?

Forbes SRANKA 25.10.2024



— Zahraničné firmy

Coca-Cola sťahuje v Rakúsku z trhu 28 miliónov fliaš, môžu obsahovať kúsky kovu

TASR 24.10.2024 3 min read

— BrandVoice



— Ekológia a aktivizmus

Exstarosta Reykjavíku: Prepojená Bratislava by mohla byť jedným z top centier Európy

Milan Čupíka 27.10.2024



— Zahraničné firmy

Štrajk pokračuje, zamestnanci Boeingu odmietli ponuku na výrazné zvýšenie plátov

TASR 24.10.2024

— BrandVoice

Ako zvýšiť výkonnosť tímu? Stavte na otvorenosť, radí Martin Synak z GoHealth

Forbes BRAN... 21.10.2024 3 min read



— Forbes Woman

Revolúcia v praní? Češka vynáša papieriky, ktoré nahradia gély i prášky. Zarába s nimi státisíce

Forbes Česko 07.10.2024 3 min read



— Zahraničné firmy

Problémy Nike pokračujú, za prvý kvartál jej zisk klesol o viac ako štvrtinu

TASR 02.10.2024 3 min read



— Nehnuteľnosti

Zvrat na realitnom trhu, ceny začali naprieč Slovenskom výrazne rásť. Výnimkou sú dva regióny

Tomáš Bakoš 08.10.2024 3 min read



— Milonári

Rebríček najbohatších Američanov Forbes 400 za rok 2024. Spoločne zbohatli o bilión dolárov

Forbes US 06.10.2024 3 min read



— Energetika

Ceny ropy vzrástli za ostatný týždeň najprudšie za takmer dva roky

TASR 05.10.2024 3 min read



— BrandVoice

Manželia si splnili sen o reštaurácii. Ich vínné degustácie lákajú hostí z celého Slovenska

Forbes BRAN... 10.10.2024 3 min read



— Makroekonomika

Počet osobných bankrotov na Slovensku poklesol medzimesačne o 10 percent

TASR 07.10.2024 3 min read



— Slovenské firmy

Konsolidácia verzus firmy na Slovensku. Predajca tenisiek zvažuje odchod do zahraničia

Denis Duřala 07.10.2024 3 min read

Ďalšie články

Forbes

Produkty a autori

Autori
Predplatné
Knihy Forbes
Magazín

Informácie

Kontakty
Inzercia
Pracujte vo Forbes
Ochrana osobných údajov
Obchodné podmienky
FAQ
Člen IAB Slovakia

Na vrchole sveta. Zoznámte sa s prvou Slovenkou, ktorá zdolala Mount Everest

📅 31. 10. 2024, 0:07, Zdroj: [forbes.sk](#) , Vydavateľ: Barecz & Conrad Media s.r.o., Autor: Mário Šmýkal, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 12 445 GRP: 0,28 OTS: 0,00 AVE: 623 EUR

...Zoznámte sa s prvou Slovenkou, ktorá zdolala Mount Everest **Lucia Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta. Vrchol Mount Everestu dosiahla z nepálskej strany s podporou kyslíka. Pripravovala sa na to dva roky....

Očami šéfredaktorky: Dnešné odhodlané ženy dláždia cestu ďalšej generácii aj vďaka tomu, že môžu

📅 31. 10. 2024, 8:00, Zdroj: forbes.sk , Vydavateľ: Barez & Conrad Media s.r.o., Autor: Lucia Vanková, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 12 445 GRP: 0,28 OTS: 0,00 AVE: 623 EUR

...**Lucia Janičová** je prvá Slovenka, ktorá vystúpila na vrchol Mount Everestu, aby to v tesnom závесе za ňou dokázala aj ultrabežkyňa Lenka Václavová, ibaže bez kyslíka....

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Aj napriek traumatickej minulosti a nízkemu sebavedomiu je možné dokázať veľké veci

📅 3. 11. 2024, 7:00, Zdroj: [forbes.sk](#) , Vydavateľ: Barecz & Conrad Media s.r.o., Autor: Miroslava Pánik, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 12 445 GRP: 0,28 OTS: 0,00 AVE: 623 EUR

...Prvá Slovenka na Mount Evereste: Aj napriek traumatickej minulosti a nízkemu sebavedomiu je možné dokázať veľké veci **Lucia Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na vrchol najvyššej hory sveta. Vrchol Mount Everestu dosiahla z nepálskej strany s podporou kyslíka. Pripravovala sa na to dva roky....

Góly – body – sekundy. Čo sa udialo v športe v roku 2024?

📅 29. 12. 2024, 7:00, Zdroj: forbes.sk , Vydavateľ: Barecz & Conrad Media s.r.o., Autor: Jaro Hinšt, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 3 150 GRP: 0,07 OTS: 0,00 AVE: 408 EUR

...Slovenky na Mount Evereste Horolezkyňa **Lucia Janičová**, Horolezkyňa **Lucia Janičová**. Foto: TASR Ultratrailová bežkyňa Lenka Poláčková v máji vystúpila na Mount Everest ako prvá Slovenka a len desiatu ženu na svete bez pomocného kyslíka. Stalo sa to iba deväť dní po tom, čo na Mount Everest ako vôbec prvá Slovenka vystúpila horolezkyňa **Lucia Janičová**....



Nezafazené

Góly – body – sekundy. Čo sa udia v roku 2024?

Postup futbalistov do osemfinále majstrovstiev Európy, dve Slovenky na Mount Evereste, jediná medaila z letnej olympiády či senzačné finále tenistiek v Pohári Billie Jean Kingovej. Aj tým žil slovenský šport v roku 2024.

Vážne zranenie Vlhovej





Petra Vlhová po páde v Jasnej. Foto: TASR

Petra Vlhová v januári nedokončila obrovský slalom Svetového pohára v Jasnej, keď vypadla v prvom kole v hornej časti trate. Slovenská lyžiarka si pri páde roztrhla väzy v kolene a sezóna sa pre ňu skončila.

Následne podstúpila aj operáciu pravého kolena vo Švajčiarsku na klinike Hôpital du Valais. Zo zranenia sa však ani do konca roka úplne nezotavila a hoci sa na lyže prvýkrát postavila koncom augusta, do súťažného kolotoča sa stále nevrátila.

Pred zranením v minulej zime Vlhová odjazdila štrnásť pretekov Svetového pohára a trikrát v nich zvíťazila.

Slovenky na Mount Evereste





Horolezkyňa Lucia Janičová. Foto: TASR

Ultratrailová bežkyňa Lenka Poláčková v máji vystúpila na Mount Everest ako prvá Slovenka a len desiatu ženu na svete bez pomocného kyslíka.

Stalo sa to iba deväť dní po tom, čo na Mount Everest ako vôbec prvá Slovenka vystúpila horolezkyňa Lucia Janičová. Tá dosiahla štít z nepálskej strany južnou trasou, ale s podporou kyslíka.

Atletické úspechy



Atlétka Gabriela Gajanová. Foto: TASR

Slovenská atlétka Gabriela Gajanová vybojovala striebornú

medailu v behu na 800 metrov na júnových majstrovstvách Európy v Ríme. Na olympiáde v Paríži potom dobehla na 11. priečke, ale časom 1:58:22 min po 37 rokoch prekonala slovenský rekord Gabriely Sedlákovej.

Na majstrovstvách Európy v Ríme uspela aj ďalšia Slovenka Viktória Forster, keď nečakane postúpila do finále na 100 metrov prekážok a v ňom obsadila 8. miesto.

Futbalisti v osemfinále Eura



Ivan Schranz s trofejou pre najlepšieho strelca na Eura. Foto: TASR

Už-už siahali na senzačné víťazstvo... Zostávali len desiatky sekúnd, aby slovenskí futbalisti dosiahli na júnových majstrovstvách Európy v Nemecku historický úspech a prvý raz postúpili medzi najlepších osem tímov.

V osemfinále dlho viedli nad favorizovanými Angličanmi, ktorí vyrovnali až v samom závere riadnej hracej doby a v úvode predĺženia potom rozhodol o výhre 2:1 kapitán súpera Harry Kane.

Slovenský futbalista Ivan Schranz sa navyše stal spoludržiteľom Zlatej kopačky pre najlepšieho strelca turnaja, keď zaznamenal tri góly.

Jediná medaila z olympiády



Vodný slalomár Matej Beňuš. Foto: TASR

Dovedna 27 štartujúcich športovcov, jediná bronzová medaila vodného slalomára Mateja Beňuša a ďalších jedenásť umiestnení v top 10. Taká je reč čísel v súvislosti s účinkovaním Slovákov na letných olympijských hrách v Paríži.

Pri pohľade na pódiové umiestnenia ide o najmenej úspešné olympijské hry v ére samostatnosti, doterajším minimom boli tri medaily z Atlanty 1996 (1-1-1).

Len krôčik od medaily boli v Paríži skeetarka Vanesa Hocková, tenistka Anna Karolína Schmiedlová a kajakárka Zuzana Paňková, ktoré zhodne obsadili štvrtú priečku.

Slovan v Lige majstrov





Gólová radosť slovanistov Davida Strelca a Vladimíra Weissu. Foto: TASR

Futbalisti Slovana Bratislava prvýkrát v novodobej histórii postúpili do hlavnej fázy Ligy majstrov, najprestížnejšej európskej pohárovej súťaže. Historický úspech dosiahli v auguste po domácom víťazstve nad dánskym FC Midtjylland 3:2.

Slovan postupom cez Midtjylland získal približne štyri milióny eur za víťazstvo v play-off a ďalších vyše 18 miliónov eur za účasť v hlavnej fáze Ligy majstrov.

Hokejisti postúpili na olympiádu



Tréner slovenských hokejistov Craig Ramsay. Foto: TASR

Slovenskí hokejisti potvrdili úlohu favorita v olympijskej kvalifikácii a postúpili na zimné hry do Milána v roku 2026. Na prelome augusta a septembra v Bratislave postupne zdolali Rakúsko 2:1, Maďarsko 7:3 a Kazachstan 3:1.

Úspešne si v máji počínali aj mladí slovenskí hokejisti do 18 rokov, ktorí na majstrovstvách sveta svojej vekovej kategórie postúpili až do semifinále. Medailu napokon nezískali, v zápase o bronz prehrali so Švédskom 0:4, ešte po dvoch tretinách však bol stav nerozhodný 0:0.

Vychádzajúca hviezda



Tenistka Renáta Jamrichová. Foto: TASR

Sedemnásťročná tenistka Renáta Jamrichová má za sebou prelomovú sezónu. Vyhrala juniorskú dvojhru na Australian Open a vo Wimbledone, tiež štvorhru junioriek na Roland Garros a začala hrať aj ženské turnaje. Na dvoch nižšej kategórie získala aj tituly a rok ukončila ako finalistka Pohára Billie Jean Kingovej.

Cyklistické medaily





Cyklistka Viktória Chladoňová. Foto: TASR

Osemnásťročná cyklistka Viktória Chladoňová potvrdila svoju všestrannosť a z juniorských šampionátov si tento rok odniesla bohatú kolekciu medailí.

Stala sa juniorskou majsterkou sveta v Andorre a získala bronz na majstrovstvách sveta v cyklokrose v Táboře. V cestnej cyklistike na majstrovstvách sveta vo Švajčiarsku zase vybojovala striebro v individuálnej časovke a bronz v cestných pretekoch, pridala aj bronz z časovky z majstrovstiev Európy v Belgicku.

V septembri podpísala trojročnú zmluvu s profesionálnym holandským worldteamom Visma – Lease a Bike.

Senzačné finále tenistiek



Tenistka Rebecca Šramková. Foto: TASR

Slovenské tenistky v novembri senzačne postúpili až do finále prestížneho Pohára Billie Jean Kingovej v španielskej Malage. Družstvo, ktorého oporou bola Rebecca Šramková, v súboji

o celkový triumf napokon prehralo s Taliankami 0:2 na zápasy.

Jediným titulom pre Slovensko tak naďalej zostáva ten z roku 2002, ktorý získal tím okolo Daniely Hantuchovej a Janette Husárovej.

Ona vyšla na Mount Everest bez kyslíka, on reční ako Palacký! Súboj Marcina a Poláčkovej mal jasného víťaza, na jeden nádych... [🔗](#)

📅 30. 11. 2024, 0:00, Zdroj: [koktail.pravda.sk](https://www.koktailpravda.sk) [🔗](#), Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 30 473 GRP: 0,68 OTS: 0,01 AVE: 644 EUR

...Kedysi známa najmä ako moderátorka a herečka, neskôr bežkyňa, nadšenkyňa vytrvalostných športov a tiež prvá Slovenka, ktorá vystúpila na Mount Everest bez kyslíka (ešte pred ňou sa na vrchol dostala vedkyňa **Lucia Janičová**). V štúdiu sa dvojica posadila oproti sebe a s úsmevom sa rozhodla skúsiť si vzájomný súboj....

Pravda > Koktail > Z obrazovky i spoza nej > Ona vyšla na Mount Everest bez kyslíka, on reční ...

Ona vyšla na Mount Everest bez kyslíka, on reční ako Palacký! Súboj Marcina a Poláčkovej mal jasného víťaza, na jeden nádych...



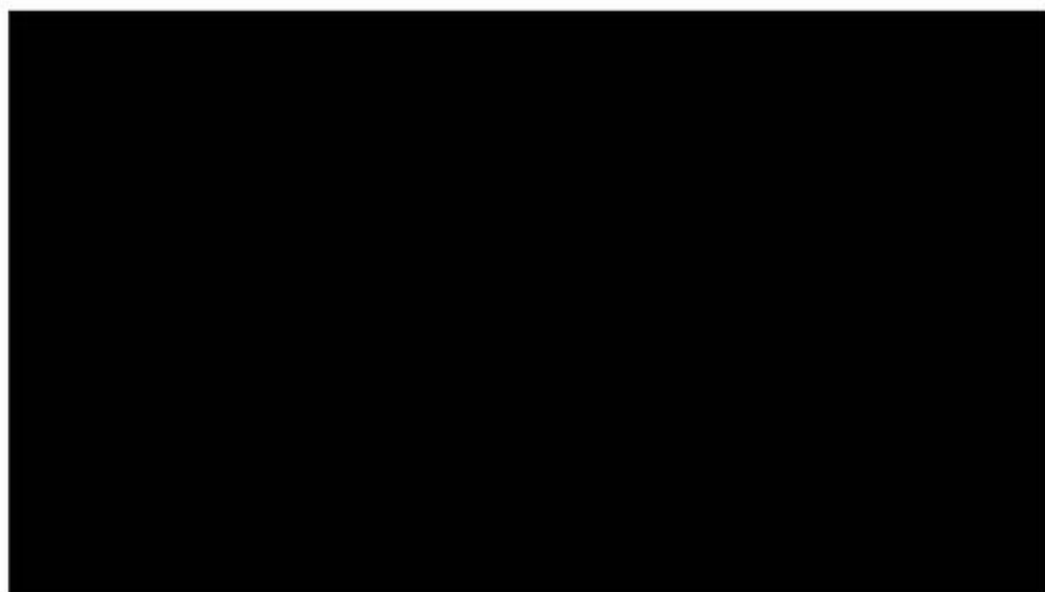
Keď sa Peter Marcin pustí do rozprávania, málokto má pri ňom šancu. Ale čo tak rozprávanie na jeden nádych?

Pravda

30.11.2024 00:00

Súboj Marcina a Poláčkovej mal jasného víťaza - tipnite si, koho? Alebo si pozrite video

VIDEO



Zdroj: STVR

V najnovšej epizóde talkšou Neskoro večer bola jedným z hostí slovenského moderátora a herca Lenka Poláčková (Vacvalová). Kedysi známa najmä ako moderátorka a herečka, neskôr bežkyňa, nadšenkyňa vytrvalostných športov a tiež prvá Slovenka, ktorá vystúpila na Mount Everest bez kyslíka (ešte pred ňou sa na vrchol dostala vedkyňa Lucia Janičová).

ČÍTAITE VIAC



Na mŕtve telá nezabudnem, eufória z výstupu na Everest ma zaplavuje doteraz. Vrchol bol cesta dolu, hovorí prvá Slovenka na najvyššej hore sveta

Horolezkynia Lucia Janičová na návšteve redakcie Pravdy.

V štúdiu sa dvojica posadila oproti sebe a s úsmevom sa rozhodla skúsiť si vzájomný súboj. Jeho svedkom boli diváci, ale aj spevák Tomáš Palonder, ktorého pasovali do roly rozhodcu. Úlohou bolo čítanie textu na jeden nádych, pričom víťazom bol, samozrejme, ten, ktorý vydržal dlhšie.



Lenka Poláčková Vacvalová v seriáli Prístav.

Možno by ste očakávali, že sa to podarilo práve pôvabnej Lenke, ale stalo sa naozaj tak? Odpoveď nájdete v našom videu a tiež v relácii Neskoro večer v sobotu na Jednotke. V tradične trojčlennej zostave hostí sa okrem Lenky Poláčkovej a Tomáša Palondera objavila aj spisovateľka a etnologička Júlia Marcinová.

© Autorské práva vyhradené



Facebook



X.com



debata



chyba



Newsletter

Viac na túto tému: [#Peter Marcin](#)

"Prvé dve minúty na vrchole Everestu som plakala," horolezkyňa Lucia Janičová

📅 5. 7. 2024, 11:20, Zdroj: funradio.sk , Vydavateľ: FUN MEDIA, s.r.o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 16 460 GRP: 0,37 OTS: 0,00 AVE: 577 EUR

..."Prvé dve minúty na vrchole Everestu som plakala," horolezkyňa **Lucia Janičová** Kava pred 7 dňami Lucka je prvá Slovenka, ktorá vystúpila na Everest. Vypočuj si rozhovor. **Lucia Janičová** je prvou Slovenkou, ktorá za pomoci kyslíka, vystúpila na najvyššiu horu sveta, na Mt. Everest....

Vysielanie
Reklama

Novinky

Súťaže

Podcasty



Prihlásiť

Aktuálne hra:
Lady (Hear...)
MODJO
ALBUM: ModjoNasleduje:
I Don't Wanna Wait
DAVID GUETTA & ONEREPUBLIC

Aktuálny LIVE stream:



64kb 128kb 192kb



Vysielanie



"Prvé dve minúty na vrchole Everestu som plakala," horolezkyňa Lucia Janičová

Kava

PRED 29 MINÚTAMI



ODPORÚČAME

**Lucka je prvá Slovenka, ktorá
vystúpila na Everest. Vypočuj si
rozhovor.**

Lucia Janičová je prvou Slovenkou, ktorá za pomoci kyslíka, vystúpila na **najvyššiu horu sveta, na Mt. Everest**. Inšpirovala ju k tomu kamoška z Afganistanu, ktorá spomenula, že by chcela byť prvou Afgánkou na Evereste. A keď zistila, že hore ešte žiadna Slovenka nebola, tak sa rozhodla, že to bude ona. O príprave, procese aj ceste je tento rozhovor. Lucka je vedkyňou v oblasti imunológie a pracuje v spoločnosti v Škótsku. Má dcérku Adéлку.

POZRI SI ROZHovor NA YOUTUBE:

V rozhovore sa dozvieš:

- ako sa Lucka pripravovala na výstup,
- ako prebiehal samotný výkon,
- ako zvládala spracovať pohľad na mŕtve telá, ktoré zostali na Evereste,
- čo na jej cestu hovorila jej malá dcéra,
- ako sa k jej cieľom stavia zamestnávateľ,
- a akú vedu vlastne robí.

VYPOČUJ SI ROZHOVOR V PODCASTE:

Švajčiarsko pre kohokoľvek: Čo všetko nájdete v tejto malej, ale neuveriteľnej krajine

📅 10. 12. 2024, 20:00, Zdroj: svetevity.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Lucia Lukušová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 10 322 GRP: 0,23 OTS: 0,00 AVE: 427 EUR

...**Janic** Fasser zo syrárne v Müstair hovorí, že o pracovnú silu nie je núdza. Mladí chcú pracovať v tomto odvetví, najmä keď pochádzajú z farmárskej rodiny. Tradícia ich malej firmy sa píše od roku 1957 a nesú prívlastok organická. Denne vyrobia zhruba 70 kusov rôznych druhov syra, okrem toho tiež jogurty v skle a maslo....

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá

📅 28. 5. 2024, 11:36, Zdroj: dromedar.zoznam.sk , Vydavateľ: Zoznam, s.r.o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 21 982 GRP: 0,49 OTS: 0,00 AVE: 537 EUR

...Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá **Lucia Janičová** sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka na najvyššej hore sveta. Na Mt. Everest vystúpila 12. mája o 8:28 h miestneho času, na vrchole strávila približne desať minút....

[Hlavná stránka](#) > [Zaujímavosti, atrakcie](#)

Prvá Slovenka na Mount Evereste: Zasiahlo ma, keď som videla mŕtve telá

2024-05-27 14:30:00 |  |

Zdroj: TASR - Jakub Kotian

Lucia Janičová sa zapísala do histórie ako prvá Slovenka na najvyššej hore sveta. Na Mt. Everest vystúpila 12. mája o 8:28 h miestneho času, na vrchole strávila približne desať minút.

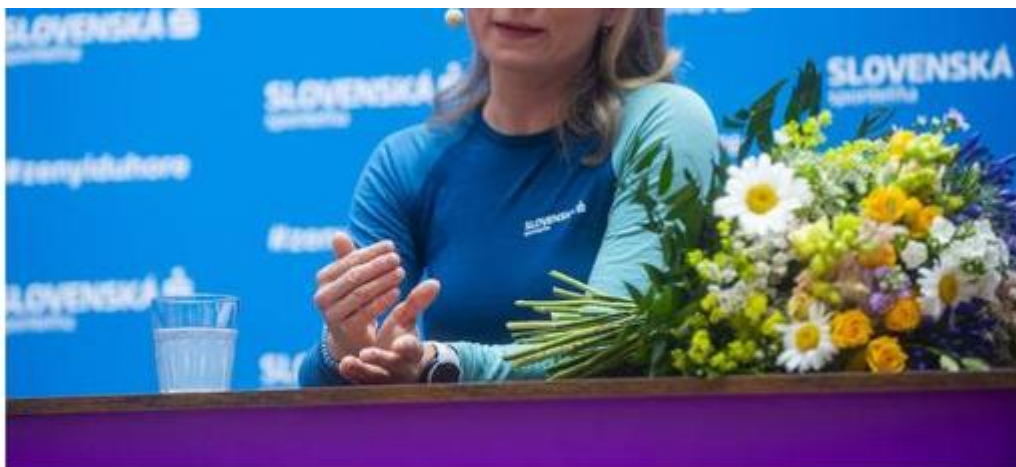


"Bol to neuveriteľný pocit, na ktorý nikdy nezabudnem," uviedla Janičová v pondelok na stretnutí s novinármi. Ako prvá žena z bývalého Československa sa začiatkom 90-tych rokov o vrchol Mt. Everestu dvakrát pokúsila aj horolezkyňa pôvodom zo Slovenska Dina Štěrbová. Oba pokusy z južnej aj severnej strany však boli neúspešné.

Janičová zamierila na strechu sveta z nepálskej strany južnou trasou a zvládla to. **"Pamätám si ten moment, keď som sa zastavila. Bolo ťažké uveriť, že som uvidela vrchol. Obľal ma neskutočný pocit hrdosti, šťastia a emócií. Zaplavili ma endorfíny všetkého druhu. Na vrchol som sa dostala paradoxne na Deň matiek. To sa nedá naplánovať. Je to úplná náhoda,"** popísala záverečné chvíle svojho výstupu mama dcéry Adely.

Iba nedlho po Janičovej sa na Mt. Everest dostala aj Lenka Poláčková, ktorá to zvládla ako prvá Slovenka bez použitia pomocného kyslíka. **"Stojím si za tým, aký spôsob som si vybrala. Výstup bez kyslíka má častokrát zdravotné následky. Pre mňa bolo riziko ísť bez neho neprijateľné. Mám dcéru a vedela som, že sa chcem k nej vrátiť,"** vysvetlila vedkyňa v oblasti imunológie.





Zdroj: TASR - Jakub Kotian

Janičová prezradila, že neraz zažila pri výstupe náročné momenty. "Už sme prichádzali k vrcholu, keď sa mi dvakrát preborila noha do nebezpečného priestoru. Pýtala som sa sama seba, či je to tu bezpečné. Človek musí celú cestu dávať pozor. Počasie sa môže veľmi rýchlo zmeniť a nám sa naozaj aj zmenilo. Vtedy treba rýchlo konať. Na vrchole sme sa nezdržali tak dlho, maximálne desať minút."

"Priamo na trati ma významne zasiahlo, keď som zazrela mŕtve telá. Sú to momenty, ktoré stále spracovávam. V tých chvíľach si človek uvedomuje silu života. Výstup ma naučil sebakontroly a kontrole mysle. Naučila som sa ovládať emócie, viac si veriť. Nájsť v sebe silu a odvahu, o ktorej som nevedela, že ju mám. Tieto charakteristiky by som chcela rozvíjať aj ďalej," zdôraznila prvá Slovenka na najvyššej hore sveta.



Zdieľať článok na Facebooku

Na mŕtve telá nezapudnem, eufória z výstupu na Everest ma zaplavuje doteraz. Vrchol bol cesta dolu, hovorí prvá Slovenka na najvyššej hore sveta

📅 28. 5. 2024, 13:26, Zdroj: zeta.pravda.sk 🌐 Vydavateľ: OUR MEDIA SR a. s., Autor: Zdeno Gáfrik, Sentiment: Pozitívny, Ďalšie zdroje: tv.pravda.sk

Dosah: 38 030 GRP: 0,85 OTS: 0,01 AVE: 1018 EUR

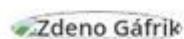
...**Lucia Janičová**, prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta, navštívila osobne aj redakciu Pravdy. Horolezkyňa, vedkyňa v oblasti imunológie, mama – to všetko nejakým spôsobom definuje **Luciu Janičovú**, ktorá s horolezectvom začala pred ôsmimi rokmi...

Pravda > Žena > Ludia > Na mŕtve telá nezabudnem, eufória z výstupu na Everest ma zaplavu...

Na mŕtve telá nezabudnem, eufória z výstupu na Everest ma zaplavuje doteraz. Vrchol bol cesta dolu, hovorí prvá Slovenka na najvyššej hore sveta



Na Slovensku je len niekoľko dní a tie prvé strávila s médiami. Lucia Janičová, prvá Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta, navštívila osobne aj redakciu Pravdy.

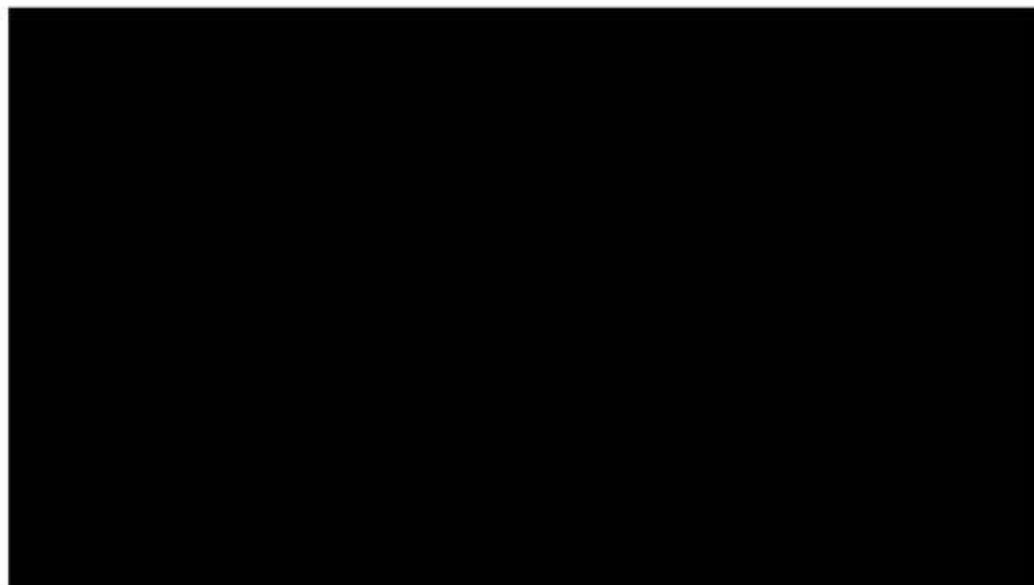


Zdeno Gáfrik

28.05.2024 13:26

Na mŕtve telá nezabudnem, eufória z výstupu na Everest ma zaplavuje doteraz. Vrchol bol cesta dolu, hovorí prvá Slovenka na najvyššej hore sveta

VIDEO



Zdroj: TV Pravda

Horolezkyňa, vedkyňa v oblasti imunológie, mama – to všetko nejakým spôsobom definuje Luciu Janičovú, ktorá s horolezectvom začala pred ôsmimi rokmi. Sen vystúpiť na Mount Everest – dotknúť sa vrchola v nadmorskej výške 8849 metrov nemala vraj odmalička.

ČÍTAJTE VIAC

Ma titul zo strojarciny, dnes obleka aj Studenkovú či Marcinkovú. Chcela som, aby si ma ženy našli samy, hovorí dizajnérka Ida Sándor

🇸🇰 Slovenská
dizajnérka Ida
Sándor.

„Prvýkrát som sa s touto ideou stretla, keď moja dobrá priateľka Afgánka prišla s tým, že by to chcela skúsiť. A byť takou prvou ženou z Afganistanu, ktorej sa to podarilo. Vtedy som si začala pozerať štatistiky. Bola som presvedčená, že Slovenka už na vrchole bola a zistila som, že nie,“ prezradila v relácii Janičová.

Horolezkyňa Lucia Janičová

📷 FOTOGALÉRIA



„Priateľ mi doma povedal, tak by si to mala byť ty,“ reagovala so smiechom, ale od myšlienky a nápadu nebolo ďaleko k tomu, aby sa na náročnú cestu plnú výziev vydala. Najväčší strach vraj o ňu mala mama a jednej veľmi dobrej kamarátke sa zdalo, že to je šialený nápad. „Áno, je to šialený nápad,“ skonštatovala už po návrate rozžiarená Lucia. Ale nie neuskutočniteľný, dodala.





Vedkyňa a horolezkyňa Lucia Janičová na vrchole Mount Everest s fotografiou dcéry Adely.

V relácii Ide o nás opisala, aká bola jej príprava pred výstupom na Mount Everest, opísala aj detaily výstupu či pocit eufórie, ktorý zažila na vrchole. Do pamäte sa jej vryli aj momenty, keď cestou videla zamrznuté telá tých, ktorí sa z hory nevrátili. „To spracovávam doteraz,“ uviedla. Pri našom rozhovore sme v Lucii Janičovej dokonca prebudili spomienku z Mount Everestu, na ktorú doteraz v pamäti akoby nebolo miesto. Je totiž plná zážitkov, vnemov a obrazov.



Foto: Ľuboš Pilc, Pravda

Horolezkyňa Lucia Janičová na návšteve redakcie Pravdy.

O tom všetkom nám Lucia porozprávala a my vás pozývame pozrieť si rozhovor s prvou Slovenkou, ktorá dosiahla Mount Everest. Pár dni po nej sa to podarilo

aj Lenke Poláčkovej (Vacvalovej), ktorá na vrchol vyliezla bez podporného kyslíka. Rozhovor s Luciou Janičovou si môžete vypočuť aj ako podcast nižšie.

Podcast si môžete vypočuť aj cez obľúbené aplikácie.

© Autorské práva vyhradené



debata



chyba

Viac na túto tému: [#dcéra](#) [#radosť](#) [#Mount Everest](#) [#nástrahy](#) [#eufória](#) [#rozum](#)
[#Lucia Janičová](#) [#horolezkyňa](#) [#výstup](#)

SÚVISIACE ČLÁNKY

-  **Pohľad na mŕtve telá ešte stále spracováva. Prvá Slovenka na Mt. Evereste vysvetlila, prečo zvolila kyslíkovú cestu**
-  **Olga Trčková: Umenie vás podrží aj v najťažších chvíľach**
-  **Zo zápasníka jedným z najpredávanejších slovenských umelcov: Ašot Haas má recept na úspech - pokoru aj hyperaktivitu**

Zažila domáce násilie i znásilnenie. Lucia Janičová ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest, aby podporila ženy

📅 30. 5. 2024, 8:30, Zdroj: [zenyvmeste.sk](#) , Autor: mim, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 15 759 GRP: 0,35 OTS: 0,00 AVE: 477 EUR

...**Lucia Janičová** ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest, aby podporila ženy 30. 5. 2024 | mim | Výstup ma naučil sebakontrolu a kontrole mysle. Naučila som sa ovládať emócie, viac si veriť, povedala **Lucia Janičová**, prvá Slovenka na Mount Everest. **Lucia Janičová** ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest....



TOP
SCI-FI



DRSNÉ
KRIMI



VEL'KÝ
ROMÁN

STRH
PR



DOMA

V BIZNISE

VO SVETE

VO VZŤAHOCH

TRENDY

ZDR

eshop Ženyvmeste.sk

ChutnéRecepty.sk

ŽenyVeMěste.cz

DobráKuchyňa.sk

Najlepšie

TITULKA / ŽENY DOMA / ZAŽILA DOMÁCE NÁSILIE I ZNÁSILNENIE. LUCIA JANIČOVÁ AKO PRVÁ SLOVENKA ZDOLALA MOUNT EVEREST

Zažila domáce násilie i znásilnenie. Lucia Janičová ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest, aby podporila ženy



Zdieľaj článok na Facebooku

30. 5. 2024 | mim |





Lucia Janičová ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest. Foto - facebook LJ

Odkedy Japonka Džunko Tabeiová ako prvá žena zdolala najvyššiu horu sveta Mount Everest, zvládlo tento náročný výstup ďalších 740 žien. Stále je to však iba 12 percent zo všetkých horolezcov, ktorí úspešne dosiahli vrchol najvyššej hory.

Prvá Slovenka zdolala Mount Everest

Ako prvá Slovenka zdolala Mount Everest Lucia Janičová - bolo to na Deň matiek 12. mája 2024. Štít Mount Everest vo výške 8 848 metrov dosiahla z nepálskej strany južnou trasou s podporou kyslíka.

Rodená Prešovčanka Janičová došla do cieľa expedície približne o 8:28 h miestneho času, spolu s ňou sa to podarilo aj prvej Kazaške Anare Buraševovej. Slovenka v rámci prípravy na expedíciu na Everest trénovala v Alpách, kde taktiež vystúpila na Mont Blanc (4 807 m), Mera Peak v Himalájach (6 476 m) a Aconcaguu v Andách (6 961 m).

"Výstup ma naučil sebakontrolu a kontrolu mysle. Naučila som sa ovládať emócie, viac si veriť. Nájsť v sebe silu a odvahu, o ktorej som nevedela, že ju mám. Tieto charakteristiky by som chcela rozvíjať aj ďalej," povedala v pondelok pred novinármi.

Zažila aj desivé momenty. "Priamo na trati ma významne zasiahlo, keď som zazrela mŕtve telá. Sú to momenty, ktoré stále spracovávam. V tých chvíľach si človek uvedomuje silu života," povedala.

Janičovej pomohli ženy

Janičová pracuje pre biotechnologickú spoločnosť v Škótsku ako vedkyňa v oblasti imunológie. Lezeniu sa začala venovať pred ôsmimi rokmi. Najskôr začala liezť na morských útesoch a krátkych skalných stenách. Okrem toho nabrala skúsenosti v ľadolezení a zimnom mixovom lezení.

“Pre mňa samotnú je tento výstup veľmi symbolický. Prešla som si v ťažkými vecami. Zažila som znásilnenie, blokovala som to dlhých desať rokov. Taktiež som zažívala domáce násilie a strácala som životné smerovanie, neverila som si. Vtedy mi veľmi pomohli ženy z môjho okolia. Kamarátka ma nasmerovala na organizáciu Woman's Aid,” povedala pred výstupom v [rozhovore](#) pre Slovenskú sporiteľňu, ktorá ju pri historickom úspechu podporovala.

Spolu s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti Slovenska rozbehli aj zbierku na podporu jednorodičovských rodín, ako bola aj Luciina. Na Mt. Everest vystúpila 12. mája o 8:28 h miestneho času, na vrchole strávila približne desať minút.

“Bol to neuveriteľný pocit, na ktorý nikdy nezabudnem,” povedala.

Výstup na Deň matiek

“Bolo ťažké uveriť, že som uvidela vrchol. Oblial ma neskutočný pocit hrdosti, šťastia a emócií. Zaplavili ma endorfíny všetkého druhu. Na vrchol som sa dostala paradoxne na Deň matiek. To sa nedá naplánovať. Je to úplná náhoda,” uviedla mama 9-ročnej dcéry Adelky, ktorá ju doma privítala slovami: „Ja som vedela, že to dokážeš.”



Pre Luciu Janičovú je výstup na Mount Everest aj možnosť ako prelomiť rodovú nerovnosť. “Keď v Británii prijali

zákon, že zamestnávateľia musia zverejniť platy mužov a žien, zistila som, že sú tu obrovské rozdiely. Rovnako aj v možnostiach kariérneho postupu. Odmenou pre mňa bude už to, že inšpirujem ďalšie ženy, čo sa aj pomaly deje. Už dve ženy z môjho okolia vďaka mne požiadali o pomoc a je im lepšie. Ak mojím príbehom inšpirujem aj ďalšie, bude to možno viac ako dosiahnutie vrcholu. A chcem inšpirovať aj moju dcéru. Aby videla, že prekážky sa dajú zdolať, len si musí veriť," povedala pre Slovenskú sporiteľňu.

Ako prvá žena z bývalého Československa sa začiatkom 90-tych rokov o vrchol Mt. Everestu dvakrát pokúsila aj horolezkyňa pôvodom zo Slovenska Dina Štěrbová. Oba pokusy z južnej aj severnej strany však boli neúspešné.

V krátkom čase teraz najvyššiu horu sveta zdolali dve Slovenky. Po Lucii Janičovej sa na Mt. Everest dostala 21. mája 2024 aj Lenka Poláčková, ktorá to zvládla ako prvá Slovenka bez použitia pomocného kyslíka a len ako desiatu ženu v histórii.

**Mŕtvy horolezec aj pád do neznáma. Lucia zdolala Mount Everest! **

📅 15. 6. 2024, 16:30, Zdroj: zena.pluska.sk , Vydavateľ: News and Media Holding a.s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 17 452 GRP: 0,39 OTS: 0,00 AVE: 495 EUR

...**Lucia** zdolala Mount Everest! Žiadna prekážka pre ňu nie je neprekonateľná. Horolezkyňa **Lucia Janičová** (37) vystúpila nedávno na najvyššiu horu sveta. Po tridsiatich rokoch sa tak stala prvou ženou v histórii Slovenska, ktorej sa podarilo zložiť Mount Everest. **Lucia** miluje horolezectvo a má za sebou okrem Everestu už veľa náročných výziev....

Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie

📅 29. 5. 2024, 7:40, Zdroj: trecinak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 3 736 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 270 EUR

...Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie Bernadetta Čaranová • 29. máj 2024, 07:40 Foto: Instagram/lenkavacval, **lucia.janicova** Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Dve hviezdy Everestu, Slovenky **Lucia Janičová** a Lenka Poláčková medzi sebou zrejme nemajú najlepšie vzťahy....

Spravodajstvo

Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie

Bernadetta Čaranová • 29 máj 2024, 07:40

*Foto: Instagram/lenkavacval, lucia.janicova*

Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Dve hviezdy Everestu, Slovenky Lucia Janičová a Lenka Poláčková medzi sebou zrejme nemajú najlepšie vzťahy. Vyplýva to z tvrdení jednej z nich pár dní potom ako obe dokázali zdolať výstup na Mount Everest.

V nedeľu 12. mája vystúpila Lucia Janičová ako prvá Slovenka na Mount Everest, na najvyššiu horu sveta s nadmorskou výškou 8848 metrov nad morom. Jej mediálna sláva trvala krátko. O deväť dní neskôr, 21. mája naň vystúpila aj bývalá herečka a ultrabežkyňa Lenka Poláčková. Na rozdiel od Janičovej sa jej to podarilo bez pomoci kyslíka, čím si získala špecifické prvenstvo.

Dve Slovenky na Evereste v priebehu deviatich dní sú minimálne zvláštna náhoda. Už len z tohto pohľadu možno badať, že medzi horolezkyňami súťaživosť nepochybne panuje. Výstup Poláčkovej okomentovala Janičová naozaj zvláštne. Keď sa jej novinári pýtali, čo si myslí o výstupe Lenky Poláčkovej a či ju sleduje, priznala, že od ultrabežkyne dostala na

sociálnom médiu blok.

To znamená, že Janičová jej príspevky ani jej profil nemôže vidieť. Rovnako jej nemôže písať správy. „*Ťažko sledovať niekoho, kto si vás zablokoval, aj celú vašu rodinu,*“ povedala pre TV JOJ. Lenka Poláčková má v súčasnosti 151-tisíc sledovateľov. Prečo sa rozhodla zablokovať práve Janičovú a čo sa medzi horolezkyňami v skutočnosti stalo, ostane zrejme na dlho len medzi nimi.

**Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí! **

📅 4. 6. 2024, 9:20, Zdroj: trencinak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 3 736 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 270 EUR

...Bernadetta Čaranová • 04 jún 2024, 09:20 Foto: Instagram/lenkavacval, **lucia.janicova** Len nedávno sme informovali o tom, že dve naše horolezkyne Lenka Poláčková a **Lucia Janičová** majú medzi sebou tichú vojnu. Obe zdolali Mount Everest. **Janičová** ako prvá Slovenka a o pár dní neskôr po nej aj Poláčková ako prvá Slovenska bez pomoci kyslíka....

Spravodajstvo • Trenčín

Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!

Bernadetta Čaranová • 04. jún 2024, 09:20

*Foto: Instagram/lenkavacval, lucia.janicova*

Len nedávno sme informovali o tom, že dve naše horolezkyne Lenka Poláčková a Lucia Janičová majú medzi sebou tichú vojnu. Obe zdolali Mount Everest. Janičová ako prvá Slovenka a o pár dní neskôr po nej aj Poláčková ako prvá Slovenska bez pomoci kyslíka.

Janičová vzápätí priznala, že medzi nimi nepanujú zrovna dobré vzťahy. Poláčková si ju totiž mala na Instagrame zablokovať a rovnako tak aj celú jej rodinu. Po napätých dňoch ticha sa rozhodol prehovoriť horolezec a manžel Lenky Poláčkovej Ján.

Opísal ich skúsenosti so spoločnosťou Seven Summit Treks, ktorá zabezpečuje výstupy na **Everest** a okrem iného, zastrešovala aj výstup Janičovej. „Počul som o vašich zlých štandardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu,“ píše na sociálnom médiu. **Spoločnosť** mala Poláčkovej výprave ukradnúť dva stany.

„Nie je problém, ak dáte niekomu vedieť cez rádio, že budete používať jeho stany alebo pivo. Ale ukradnúť naše stany, kyslík, termosky a iné, a ešte aj vyvolať zradu, to je

veci. Ale ukradnúť naše rannozky, termosky a jedlo a nechávať vsade odpadky je nehorázne. Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? **Incident** nám nahlásili viacerí svedkovia, vážne ste nemuseli na mieste nechať svoju bundu, aby ste sa podpísali," hovorí Polaček.

Pôvod bundy sme zisťovali aj my. Ako sme uvádzali vyššie, Janičovej expedíciu zastrešovala práve Seven Summit Treks. Na jej sociálnych sieťach môžete dokonca nájsť aj fotografie slovenskej horolezkyne v čiernej bunde spoločnosti. Presne takej, ktorú odfotil aj Polaček.

„Ak nemáte zdroje na to, aby ste bezpečne priviedli ľudí k vrcholu, nechváľte sa tým, že ste ich tam vytlačili dvadsať," hovorí Ján Polaček a spoločnosť ďalej obviňuje, že nezvládla bezpečnosť výstupu: „Ako je možné, že jeden z členov vášho tímu pustil kyslíkovú fľašu, udrhel jedného z našich šerpov a takmer ho zabil?“

So žiadosťou o stanovisko sme oslovili aj Seven Summit Treks. Ich reakciu zverejníme bezprostredne po tom, čo nám bude poskytnutá.

Prečítajte si viac:

Horolezkyňa Janičová reaguje na incident na Evereste. Ako to bolo s ukradnutými stanmi a močom v okolí?

📅 5. 6. 2024, 16:40, Zdroj: [trencinak.sk](#) , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 3 736 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 270 EUR

...Horolezkyňa **Janičová** reaguje na incident na Evereste. Ako to bolo s ukradnutými stanmi a močom v okolí? Bernadetta Čaranová • 05 jún 2024, 16:40 Foto: Instagram/lenkavacval, **lucia.janicova** Manžel slovenskej horolezkyne a ultrabežkyne Lenky Poláčkovej prehovoril o ich hrôzostrašnom zážitku na Mount Evereste....

Spravodajstvo

Horolezkyňa Janičová reaguje na incident na Evereste. Ako to bolo s ukradnutými stanmi a močom v okolí?

Bernadetta Čaranová • 05 jún 2024, 16:40

*Foto: Instagram/lenkavacval, lucia.janicova*

Manžel slovenskej horolezkyne a ultrabežkyne Lenky Poláčkovej prehovoril o ich hrôzostrašnom zážitku na Mount Evereste. Ján Polaček opísal, ako im ľudia z inej výpravy ukradli stany, jedlo a nechali moč všade v okolí. Na mieste tiež nechali čiernu bundu patriacu agentúre Seven Summit Treks, ktorá výstup nezodpovedných horolezcov zastrešovala. Rovnakú bundu mala na sebe aj Lucia Janičová, ktorá vystúpila na **Everest** krátko pred Poláčkovou, vôbec ako prvá Slovenka.

Vzťahy medzi horolezkýňami sú od doby výstupov napäté. Janičová priznala, že si ju Poláčková na sociálnych sieťach zablokovala. Čo presne sa na Evereste stalo a či sú Poláčkove slová pravdivé sme sa pýtali aj agentúry Seven Summit Treks. Tá však na naše dotazy nereagovala. Polaček však vo svojom príspevku opísal, ako jeden z nezodpovedných horolezcov pustil dole kopcom kyslíkovú fľašu a takmer zabil člena ich tímu.

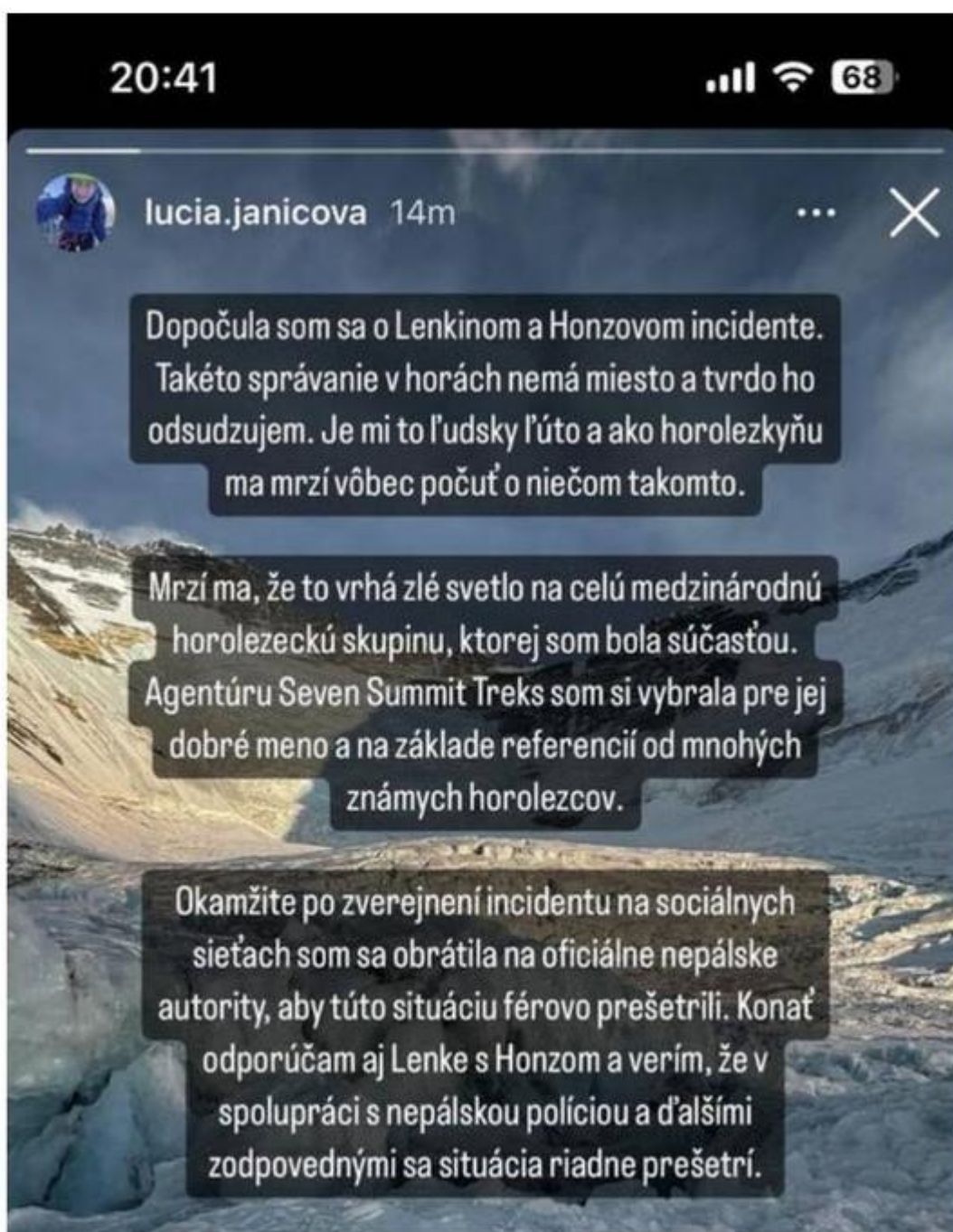
Prečítajte si tiež

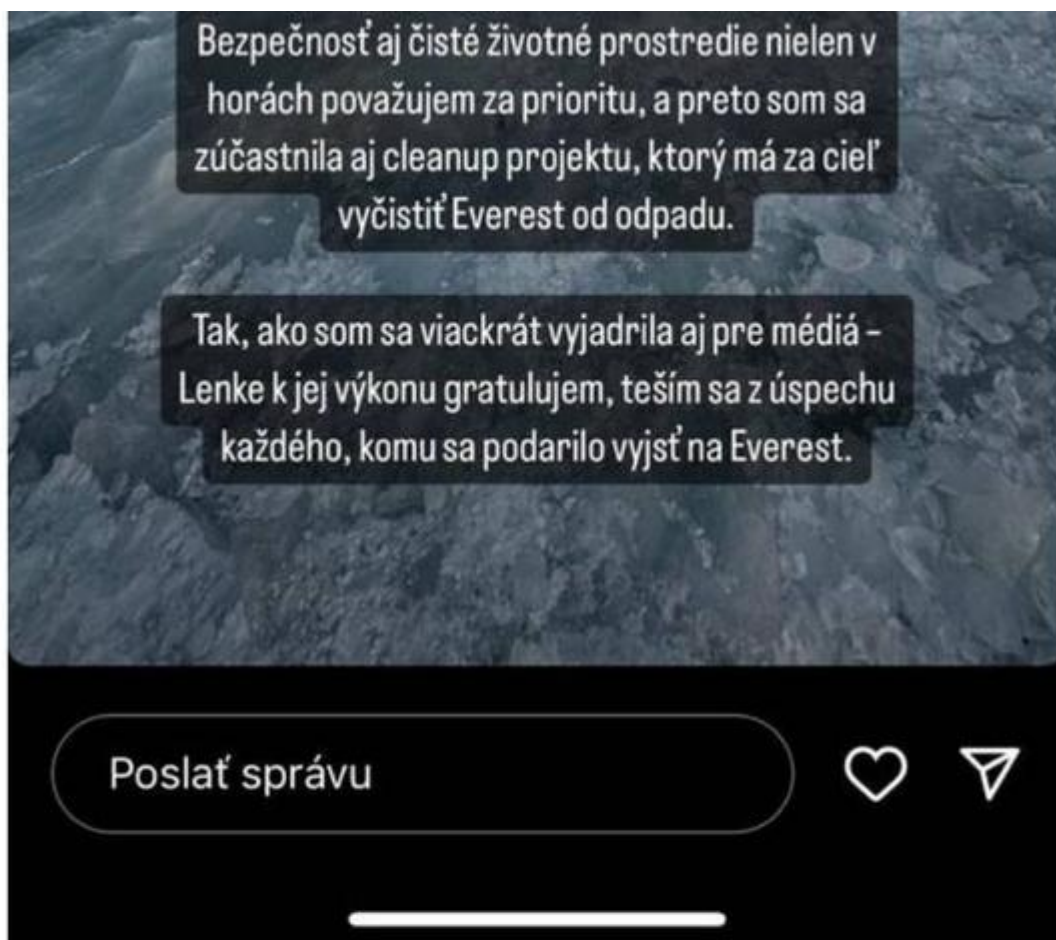
Prečítajte si tiež



Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!

Incident sa napokon rozhodla komentovať aj samotná Lucia Janičová, ktorá priznala, že bola súčasťou medzinárodnej skupiny, ktorá mala stany ukradnúť. „Dopočuła som sa o Lenkinom a Honzovom incidente. Takéto správanie v horách nemá miesto a tvrdo odsudzujem. Je mi to ľudsky ľúto a ako horolezkyňu ma to mrzí vôbec počuť o niečom takom,“ napísala v instagramovom príbehu a dodáva, že to vrhá zlé svetlo na celú medzinárodnú skupinu, ktorej bola súčasťou.





Agentúru Seven Summit Treks si vybrala pre jej dobré meno a na základe Jánovho postu sa rozhodla kontaktovať nepálske authority, aby vec prešetrili. „*Tak, ako som sa viackrát vyjadrila aj pre médiá - Lenka k jej výkonu gratulujem, teším sa z úspechu každému, komu sa podarilo vyjsť na Everest,*“ uzatvára.

Prečítajte si viac:

Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene

📅 7. 11. 2024, 0:00, Zdroj: tlacovespravy.sme.sk , Vydavateľ: **Petit Press, a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: **8 482** GRP: **0,19** OTS: **0,00** AVE: **388** EUR

...Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste „Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky **Lucie Janičovej** – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. **Lucia** chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory. Jej príbeh je dôkazom toho, že aj mladí ľudia môžu dosiahnuť veľké veci....

SME Tlačové správy

Streda, 6. novembra, 2024 | Meniny má Renáta

SME.SK  6°C SME MINÚTA DOMOV REGIÓN Y INDEX SVET ŠPORT KOMENTÁRE KULTÚRA VIDEO AUTO TECH ŽENA ZDRAVIE BLOG

O službe | Technológia | Obchod | Zdravie | Žena, šport, rodina | Life style | Bývanie | Motorizmus | Cestovanie | Financie | MY regióny | Korzár | Ostatné

7. nov 2024 o 9:00

Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene

26. novembra sa v hoteli Tenis vo Zvolene uskutoční konferencia, ktorá spojí žiakov, ich učiteľov a ľudí z biznisového prostredia.

 INZERICA
Inzerica



Písmo: A⁻ | A⁺

 ZDIEĽAŤ

 DISKUSIA NIE JE OTVORENÁ

Na konferencii „**Prepájame školstvo s biznisom**“, budú účastníci spoločne hľadať nové cesty, ako zlepšiť kvalitu vzdelávania a pripraviť mládež na úspešnú budúcnosť. Účastníci sa inšpirujú od úspešných ľudí, získajú praktické vedomosti o dôležitosti rozvoja mäkkých zručností a o tom, aké zručnosti potrebujú mladí ľudia, aby uspeli v dynamickom pracovnom trhu.

Hlavným rečníkom je právnik vizionára Tomáša Baťu

Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je právnik vizionára Tomáša Baťu a vnuk Tomáša Baťu mladšieho. Práve ten na Slovensko priniesol aj vzdelávacie programy Junior (pôvodne Baťa) Achievement v roku 1992. Thomas prinesie publiku svoj pohľad na vzdelávanie a podnikavosť cez spojenie histórie s budúcnosťou.



UVEREJŇUJTE TLAČOVÉ SPRÁVY NA SME.SK

 OBJEDNAŤ TLAČOVÉ SPRÁVY

 VŠETKO O SLUŽBE

NAJČÍTANEJŠIE TLAČOVÉ SPRÁVY

4 hodiny 24 hodín 3 dni 7 dní

- Ovládnú svet už v budúcom roku robotické psy?  3 093
- Jana Kolesárová: Do Ameriky som odišla žiť, nie dobyť Hollywood  2 779
- Prezidentka dorazila do kin  674
- Pripravte sa na zmenu DPH a ušetríte pri kúpe bytu od YIT  564
- Peter Dudák: Investičné sporenie by mal mať každý od narodenia  500
- Vianoce a Silvester v teple: Pätnásť tipov, kam sa vybrať  476
- 30 otázok pre Evu Pavlíkovú aj tvorivá jeseň a Vianoce  436
- Deväťdesiate roky boli divoké. Aj vo futbale  427

NAJČÍTANEJŠIE SPRÁVY NA SME

4 hodiny 24 hodín 7 dní

- Donald Trump bude novým prezidentom USA, Kamala Harrisová uznala porážku (SME Minúta)  85 573
- Fica odfotovali v Chorvátsku bez ochranky. Jeho poslanec o súkromnom lete mlčí, parlament zahmlieva  71 743
- Volebná mapa USA: Kde získali hlasy Trump a Harrisová? (LIVE)  67 992
- Priebežné výsledky prezidentských volieb USA 2024: Trump už má dostatok hlasov  67 238
- Neodolalo jej už takmer 80-tisíc ľudí, vraj je najkrajšia na Slovensku  55 888
- Trump sa vracia do Bieleho domu. Co to znamená pre Ameriku a Európu  41 208
- Voľby USA 2024: Rozhodnú kľúčové štáty, Trump v nich priebežne vedie  36 491
- Cynická obluda: Už to dlho nepotrvá  27 581

KOMERČNÉ ČLÁNKY

Vybrané Najnovšie Najčítanejšie

- Držíme sa pri zemi, aby kvety nelietali lietadlami
- Pripravte sa na zmenu DPH a ušetríte pri kúpe bytu od YIT
- Ovládnú svet už v budúcom roku robotické psy?
- Jana Kolesárová: Do Ameriky som odišla žiť, nie dobyť Hollywood
- Peter Dudák: Investičné sporenie by mal mať každý od narodenia
- Deväťdesiate roky boli divoké. Aj vo futbale
- Vianoce a Silvester v teple: Pätnásť tipov, kam sa vybrať
- 30 otázok pre Evu Pavlíkovú aj tvorivá jeseň a Vianoce

PR články vašej firmy na tomto mieste >

Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste

„Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky Lucie Janičovej – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. Lucia chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory. Jej príbeh je dôkazom toho, že aj mladí ľudia môžu dosiahnuť veľké veci.



Celodenný program konferencie so zvučným menami

V panelovej diskusii zaznejú príbehy úspešných Slovákov, ako sú Lucia Štellerová zo Stell + ERP, Silvester Pullman z Innovatrics a Michal Pavlík z United Philanthropy, ktorí sa rozhodli vrátiť na Slovensko. Neskôr sa na jednej scéne stretnú tri úspešné ženy, ktoré menia tvár slovenského biznisu: Alžbeta Krištofiková z Lyra Chocolate, Alena Vanková zo Slovenských elektrární a Katarína Rusková z ENBRA Slovakia. O budúcnosti vzdelávania v ére umelej inteligencie budú diskutovať Petra Kotuliaková z Aj Ty v IT, Ján Lang zo Slovenskej technickej univerzity, Peter Šebo z iniciatívy Digitálni rodičia a Michal Mešťan z Univerzity Mateja Bela. Dajana Rodriguez a Marta Pálešová sa v samostatných vstupoch budú venovať osobnej značke a jej využitiu v podnikaní či na profesionálnej sieti LinkedIn. Značke, konkrétne čo je to značka zamestnávateľa, sa budú venovať aj Miloš Svitek z HEROES a Jaroslav Kubala z PREMIUM STAR HOTELS.

Kto si môže odnieť z konferencie najviac?

Konferencia je určená pre všetkých, ktorí považujú hľadanie vzájomných prepojení školstva so svetom práce za kľúčovú súčasť vzdelávacieho systému. Na podujatie sa môžu prihlásiť učitelia, žiaci základných a stredných škôl, ako aj odborná verejnosť – firmy, organizácie štátnej a verejnej správy, jednotlivci, ktorí si uvedomujú akútnu potrebu podpory vzdelávania smerom k trendom 21. storočia. Na konferencii budú mať ľudia z biznisu možnosť nadviazať úspešnú spoluprácu so školami a podporovať tak mladé talenty. Žiaci si okrem inšpirácie príbehmi z biznisu a prednášok, môžu nájsť nových konzultantov pre ich študentské firmy či diskutovať o ich nápadoch na podnikanie.

Sprievodný program tiež nezaostáva

Počas a po hlavnom programe bude vytvorený priestor na networking či neformálne rozhovory. V rámci prestávok pripraví spoločnosť Lipa Consulting návštevníkom možnosť zmerať si svoje talenty pre úspešnú

kariéru. V stánku JA Slovensko bude popri prezentácii všetkých vzdelávacích aktivít a projektov (napr. Digitálne kompetencie pre učiteľov) aj príležitosť pre absolventov vzdelávacích programov k zapojeniu sa do vznikajúcej ALUMNI komunity. Moderátorkou konferencie bude Lenka Buchláková.

Prihlášku na konferenciu Prepájame školstvo s biznisom, ktorá sa bude konať v utorok, 26. novembra 2024, v hoteli Tenis Zvolen, nájdete na [webstránke](#) neziskovej vzdelávacej organizácie Junior Achievement Slovensko. Účastníci majú okrem štandardnej vstupenky možnosť zakúpiť si aj vstupenku na slávnostnú večeru, kde budú oceňovaní učitelia a učiteľky, ktorí sú aktívne zapojení vo vzdelávacích programoch Junior Achievement Slovensko.

Kto stojí za organizáciou konferencie?

Junior Achievement (JA) Slovensko je nezisková vzdelávacia organizácia, ktorá už viac ako 30 rokov pomáha učiteľom rozvíjať u žiakov základných a stredných škôl podnikavosť, ekonomické myslenie, finančnú gramotnosť a zručnosti potrebné pre uplatnenie sa na pracovnom trhu, vrátane digitálnych zručností. JA Slovensko je súčasťou celosvetovej siete 115 krajín JA Worldwide a súčasťou siete 41 európskych krajín JA Europe. Globálna organizácia JA Worldwide je už po tretikrát nominovaná na Nobelovu cenu za mier za rozvoj mladých ľudí na celom svete. Zároveň, štvrtý rok po sebe v prvej desiatke najvýznamnejších mimovládnych organizácií vo svete. Podujatie sa koná v rámci projektu Re-power Your Future v spolupráci s UniCredit nadáciou a záštitu nad konferenciou prebral župan Banskobystrického samosprávneho kraja.

*Tento text je platenou formou reklamy. Informujte o svojej firme viac ako **2,6 milióna** čitateľov [sme.sk](#) aj vy. Rýchle informácie nájdete **TU**. Kontakt: internet@petitpress.sk; tel: +421 2 59 233 227.*

[ZDIELAŤ](#)
[DISKUSIA NIE JE OTVORENÁ](#)

Neprehliadnite tiež



My našu vodu kontrolujeme každý deň. A vy?

Odporúčame kontrolu studničnej vody raz ročne!
INZERCA (1) 13 h



Pripravte sa na zmenu DPH a ušetríte pri kúpe bytu od YIT

Od nového roka dôjde k zvýšeniu DPH na 23 %, čo výrazne ovplyvní ceny nehnuteľností. YIT Slovakia preto radí s kúpou bytu nečakať.
INZERCA (1) 24 h



Ovládnu svet už v budúcom roku robotické psy?

Odpoved sme zisťovali na konferencii OpenSlava.
INZERCA (1) 24 h

Dovolenka
Reštaurácie

Jonášsko
- MINUTE
poznávací
zájazd
už 2023
od najlepšie
1 ceny
299€
vrátane
poplatkov

Ultra Last
Minute
Poznávacie
zájazdy
Last Minute
Turecko
Dovolenka
Majdivy
Rakúske
cestovné
kancelárie



RSS



Newsletter



Aplikácia



iPad



Lucia Janičová: Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu. Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?

📅 28. 5. 2024, 13:48, Zdroj: tivi.cas.sk , Vydavateľ: FPD Media, a.s., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 9 096 GRP: 0,20 OTS: 0,00 AVE: 190 EUR

...**Lucia Janičová**: Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu. Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala? Dňa 12.5.2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama **Lucia Janičová** (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bájny Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom....



Lucia Janičová: Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu. Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?

Dňa 12.5.2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama Lucia Janičová (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bájny Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom.

Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.

Tivi > Nový Čas > Spravodajstvo NČ > Domáce spravodajstvo > Lucia Janičová: Prvá Slovenka na vrchole Mt. Everestu. Našiel sa bod, kedy to takmer vzdala?

Michigan-born explorer Vanessa O'Brien credits Slovak grandparents for shaping her journey

📅 4. 7. 2024, 10:00, Zdroj: spectator.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Jana Liptáková, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 10 234 GRP: 0,23 OTS: 0,00 AVE: 419 EUR

...On May 12, **Lucia Janičová** became the first Slovak woman to scale Everest. Then on May 21, her fellow countrywoman, Lenka Poláčková, achieved the same feat, but in her case without the use of supplemental oxygen....

4. Jul 2024 at 10:00 | 0

Vanessa O'Brien: Don't let others define who are you

US-British mountaineer, explorer says Slovak roots helped set records.



Jana Liptáková

+ FOLLOW WRITER



Vanessa O'Brien (Source: Courtesy of Vanessa O'Brien)

Font size: A⁻ | A⁺

SHARE

COMMENTS DISABLED

Two Slovak women recently set new mountaineering records. On May 12, **Lucia Janičová** became the first Slovak woman to scale Everest. Then on May 21, her fellow countrywoman, **Lenka Poláčková**, achieved the same feat, but in her case without the use of supplemental oxygen.

But while the pair's achievements are incredible, there has already been one woman with Slovak roots who made it to the peak of the world's highest mountain.

English-American Vanessa O'Brien, reached the top of Everest on May 19, 2012.



Vanessa O'Brien (20 photos)

It was just one of a long list of milestones the financier, explorer, aquanaut, astronaut, author, public speaker and multiple Guinness World Record holder says she has managed to achieve, at least in part, because of her Slovak roots.

She credits her Slovak ancestors with some of the strength, endurance and abilities which have helped her set records. And that is why, she says, she is continually looking for information

Vanessa O'Brien's Guinness World Records:

- the first woman to reach earth's highest (Mt. Everest 8,848m) and lowest points (Challenger Deep 10,925m)
- the fastest woman to climb the Seven Summits in 295 days
- the first person to go nearest to and

MOST READ | LATEST

4 hours 24 hours 3 days 7 days

- 1 Bathers help drag a "cyberstuck" Tesla truck out of Slovak lake [video](#)
- 2 Cleveland's special request for Slovaks: Revealed in immigrant guide written in Slovak [photo](#)
- 3 Foreign Ministry axes gay diplomat who worked for President Caputová
- 4 Meet the historian who flies to America to preserve Slovak heritage
- 5 News digest: The quest for the new Bratislava main railway station
- 6 News digest: Slovaks' unwillingness to defend their country
- 7 Interior minister shifts blame to subordinates over top investigators' suspension, downplays fiery language
- 8 Slovaks buy diabetes drugs by the thousands in order to lose weight

SERVICES AND PUBLICATIONS

- TRAVEL GUIDES
- BRATISLAVA
- COLLEGE
- ONLINE DIRECTORY
- INVESTMENT GUIDE
- E-SHOP
- RANKINGS
- CAREER GUIDE
- SUBSCRIPTION
- MONITORING
- NEWSLETTER
- TRAVEL PODCAST

about them.

"I want to know why I have been able to do the things I have done. That's the nature versus nurture question," O'Brien told The Slovak Spectator. The blonde, solidly-built woman, who turns 60 in December, visited Slovakia to launch the Slovak translation of her book *To The Greatest Heights: Facing Danger, Finding Humility, and Climbing a Mountain of Truth*.

farthest from the earth's core (Challenger Deep and the summit of Chimborazo.)

- the first woman to complete the Four Poles Challenge
- the oldest woman to reach the summit of K2 at 52 years old.
- the first woman to complete the Explorers' Extreme Trifecta

Repeating history

The book opens with a scene of her searching for the remains of two mountaineers, a father and son, on the slopes of K2.

The world's second-highest mountain, K2 is considered more difficult to climb than Everest. The pair died in 2013, three years prior to O'Brien's own second attempt to scale the peak.

She understood why it was so important to their surviving wife and mother that the remains were found because her own family had experience of tragic loss. Her grandmother lost her son - O'Brien's uncle - in WWII. Later, O'Brien's younger brother Ben died in an accident. He had gone for a swim when a speedboat with a bunch of young people came rushing towards him. He tried to sink and swim under the boat, but he was caught in the boat's propeller. His body was found three days later.

In her book, O'Brien recalls how this tragedy ruined what was already a troubled family. She says her parents were too young to raise a family when she was born in 1964, and life at home was marked by an atmosphere of "drinking, shouting and fighting, throwing things around in a howling, uncontrolled whirlwind of rage".

Her parents moved out of the house straight after her brother died, leaving her, at the age of 16, to take care of herself. They divorced shortly afterwards.

"My mother blamed her mother for spending her whole life worrying about the death of her son and not paying attention to her," she said. "But she did the same thing to me. She never saw that history was repeating itself."

When O'Brien was 18 years old, her father sold their family house in Michigan and she bought her own home in New York.

Real explorers

O'Brien's Slovak roots come from her mother's side. Her great-grandparents and grandparents emigrated from eastern Slovakia - they hailed from Košice, Prešov and Michalovce - to America in 1878.

She calls her great-grandparents and grandparents 'original explorers', saying they had the courage to take a risk and bear the short-term consequences of bad work conditions and separation from their families to build a better future for their descendants.

"I'm who I am because I received a lot of love from my Slovak grandparents. They nurtured curiosity, hope and faith in me. Along with a sense of humour, these have been some of my best survival tools," O'Brien writes in the introduction to the Slovak version of the book.

Her family's story is similar to that of many 19th century immigrants to America. Her grandfather was a miner, who initially came alone to the U.S.A before returning with his wife and her mother.

"They sacrificed a lot, but every following generation was better off," she said.

Growing up in Grosse Pointe Farms, Michigan, she was close to her grandparents.

"They taught me values and ethics, what's right and wrong, good and bad," she recalled.

Her mother never learnt Slovak, nor did Vanessa herself. But she can remember her grandparents taking her to a local Slovak church. Masses were held either in Slovak or Latin - and both were equally incomprehensible to her. But the church itself was important to her - just before it was pulled down, she took a piece of marble from its walls which she took with her around the world into every home she lived in.

Don't let others define who are you

In her book, O'Brien also has a message for young people, especially girls, based on her own experiences from childhood.

"I was sterilised before I even had sex for the first time," she discloses. She said her mother, who was terrified of teenage pregnancy, had told her since she was 12-years-old: don't get pregnant, don't have kids, don't waste your life.

It was her mother who arranged for O'Brien to be sterilised. O'Brien says that as she processed what had happened to her, there was some relief in knowing that she would be spared the same devastating losses her mother and grandmother had suffered, and she refused to let the fact that she would never have kids become something that would overwhelm her life.

"I want people to know that if things happen to you when you're young, even something like this, or for girls in Africa who are circumcised, don't let these things define who you are," she said. "Don't let it limit you."

O'Brien said she had wanted to share what had happened to her so she could help other people.

"A lot of girls today struggle with body issues," she said, adding that as a child she was fat and that, again arranged by her mother, she underwent breast reduction.

Financial career

O'Brien obtained a Bachelor of Arts in Economics from New York University School of Professional Studies and an Executive MBA in Finance from New York University Stern School of Business.

She went on to make a name for herself in the financial sector, which at the time was a completely male world, working as Director of Finance and Business Development for Morgan Stanley, Barclays Bank, and the Bank of America.

She was in London when the financial crisis hit in 2008. She lost her job, moved to Hong Kong, where her husband was working at the time, and for the first time in her life, she had nothing to do.

It was a state she found she could not endure for long.

During a meeting with friends over a few glasses of tequila, somebody joked that she should climb Everest.

Though she had enjoyed some sports, O'Brien had never tried mountaineering.

"At first I laughed and thought, what a ridiculous suggestion," she recalled. "But the next day I couldn't stop thinking about it."

After months of training, precise planning, climbing (and sometimes failing) smaller peaks, she successfully scaled Everest in 2012.

It was not her first time on the mountain, though. Two years earlier she had gone, planning to reach the Camp 2 at 6,400 meters. Things didn't go quite as she expected, and she describes the experience as a major lesson to her and her ego,

Everest taught her that she could not "copy and paste" her skills and strategies for coping with challenges from her professional life when she was on the mountain.

"We are taught to be in control, hired to take care of this organisation, and that we are the boss," she said. "In nature, you are never the boss. Mother nature comes along and says 'you fool' and knocks you down."

She said on Everest she had to let go of her ego.

"It was hard to have the humility to listen and understand that I had to change," she said.

Climbing Everest drove her to do more - not only scaling other peaks, but setting records.

She became the fastest woman to climb the Seven Summits in 295 days, and the first person to get nearest to and farthest from the earth's core - Challenger Deep and the summit of Chimborazo. She also became the first woman to complete the Four Poles Challenge.

K2 challenge

But it was K2 which really tested her and it was only on her third attempt in 2017 that she made it to the top, earning her the record for the oldest woman to reach the summit, at 52 years old.

At the time, she had been mountaineering for less than eight years.

"The first year you have a lot of people supporting you, saying you can do this. The second year less people support you. The third year is very tough as all the cheerleaders are gone. But that's when you have the most experience," she said.

She also refused to call not managing to reach the summit a failure. "One of the things I like to say is that you can't fail, unless you give up."

"When people succeed where other people don't, usually they're doing it for a reason greater than themselves. If you just do it for yourself, it's not usually enough. Not in an environment like that. That environment is so cruel, so harsh and unforgiving," she said.

It was other women who inspired her to return again and again and finally reach K2's summit.

During her first unsuccessful attempt to climb K2 in 2015, she had the flag of UN Women with her to raise at the summit. When she went to return it to UN Women, the organisation gave it back to her and told her: "no, you're the one".

"They had more faith in me than I had in myself," she said, adding that the words made her want to climb K2 to send a signal to prove what women can achieve, no matter the challenges they face.

Film plans

O'Brien says she still has lots more planned for the future. Apart from exploring other parts of our planet as well as participating in studies on climate change, she would also like to see her book made into a movie in the hope that it will reach a bigger audience and help people.

"The most important message for me is that when you are stuck, you must take a step," she explained, adding that people sometimes do not know that they are strong enough to make the decision to take the next step in their lives.

"It's about having self-belief and being confident that you can do whatever you set your mind to. With these things I did, I didn't have experience, but I never was afraid to try."

Thank you for being our subscriber. Your subscription helps us to bring news about Slovakia in English, you can trust.



Jana Liptáková

+ FOLLOW WRITER

Jana Liptáková has been with The Slovak Spectator since 2004, first as a culture writer and photographer. Before joining the Spectator, Jana Liptáková worked with the TASR newswire and later Slovakia's first private newswire, SITA.

< SHARE

COMMENTS DISABLED

Top stories

News digest: The quest for the new Bratislava main railway station

Map of Bratislava road repairs, locations around Košice that appeared in movies, and a tip for a recognised summer festival.

Matúš Beňo

Interior minister shifts blame to subordinates over top investigators' suspension, downplays fiery language

Interior Ministry to pay fine for suspension of investigators.

Peter Kováč

Foreign Ministry axes gay diplomat who worked for President Čaputová

Metod Špaček, an experienced public servant, was supposed to take up a post in the USA.

Compiled by Spectator staff

Visiting filming locations in Košice Region

About 80 locations in the Košice Region have been depicted in more than 50 Slovak and foreign films.

Compiled by Spectator staff



Newsfeed



RSS



Newsletter



Other websites: [Post.sk](#) [Sme.sk](#) [Sportnet](#) [Petit Academy](#) [Privacy Policy](#)
© Copyright 2015-2024 | The Rock, s.r.o., Petit Press, s.r.o.

Kam za kultúrou posledný septembrový týždeň?

📅 22. 9. 2024, 18:30, Zdroj: mypovazska.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Stanislava Heššová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 6 123 GRP: 0,14 OTS: 0,00 AVE: 329 EUR

...Tento rok príde Pavol Barabáš, "žena z Marsu" Michaela Musilová, prvá Slovenka na Evereste **Lucia Janičová**, či Juraj Sagan. MiniaTOUR Katarína Koščová a Daniel Špiner 27. septembra, 18:00 hod., KC Cooltajner -Jedna speváčka a jeden klavirista. V prípade, že ide o dvojicu Koščová - Špiner, nik iný vám tam nebude chýbať....

22. sep 2024 o 18:30

Kam za kultúrou posledný septembrový týždeň?

Festival hôr, piva, aj hodová slávnosť. Aký program si pripravili mestá a obce na Považí?

Stanislava Hejšová
Redaktorka



(Ilustrácia foto, (Zdroj: Stanislava Hejšová)

Písmo: A+ A

ZDIELAŤ

DISKUSIA (0)

POVAŽSKÁ BYSTRICA

HOROMIL FEST- festival hôr a cestovania

26-28. septembra, Kino Mier- festival, ktorý sa zaradil medzi top akcie svojho druhu na Slovensku. Programová skladba uspokojí hlavne všetkých milovníkov hôr, cestovania a dobrodružstva. Tento rok prídeme Pavol Barabáš, "žena z Marsu" Michaela Musilová, prvá Slovenka na Evereste Lucia Janičová, či Juraj Sagan.

MiniaTOUR Katarína Koščová a Daniel Špiner

27. septembra, 18:00 hod., KC Cooltajner -Jedna speváčka a jeden klavirista. V prípade, že ide o dvojicu Koščová - Špiner, nik iný vám tam nebude chýbať. Žiaden veľký ansámbl, len dvaja interpreti a spolupracovníci úplne stačia na to, aby sa dotkli diváka na tých najhlbších miestach.



NAPIŠALI SME

Amatérsky astronóm z Dohnian fotí objekty hlbokého vesmíru. Zostrojil si vlastné hviezdárne

Čítajte

NAJČITANEJŠIE NA MY POVAŽSKÁ

4 hodiny 24 hodín 3 dni 7 dní

1. Ulice mesta zaplnili davy obyvateľov, konalo sa najnavštevovanejšie podujatie Považskej Bystrice foto: 6 719
2. Amatérsky astronóm z Dohnian fotí objekty hlbokého vesmíru. Zostrojil si vlastné hviezdárne foto: 2 732
3. Zničili ho vandali a pohltil les. Na záchranu židovského cintorína sa podujali dobrovoľníci foto: 1 070
4. To, čo je pre Francúzov koňak, to sú pre Slovákov ovocné destiláty, tvrdí páleničiar foto: 717
5. Novorodenci zo stredného Považia (37. týždeň) foto: 187
6. Už tento platok sa v Považskej Bystrici bude konať jarmok, na návštevníkov čaká tradičný program foto: 90
7. Mala sedempercentnú šancu na prežitie. Postrelená kadetka stále trpí silnými bolesťami foto: 67
8. Majster Slovenska v boxe je po nehode v bdelej kóme. Je odkázaný na starostlivosť v súkromnom zariadení foto: 39

KOMERČNÉ OBRÁZKY

KOMERČNÉ ČLÁNKY

Vybrané Najnovšie Najčítanejšie

1. Intebold Festival - Vstúpte do budúcnosti interiérového dizajnu
2. Toto je zabíjak vašich kostí
3. Zlárivé neóny i zenové záhrady. Japonsko vie, ako prekvapiť
4. Privítajte s nami jeseň!
5. Budúcnosť pride o trochu skôr
6. Fps Slovakia oslavuje 10 rokov na slovenskom IT trhu
7. Streamujte najnovšie Disney premiéry a ďalšie filmy so SWEET.TV
8. Šport, tanec a Separov koncert, také bolo otváranie K Parkov

PR články vašej firmy na tomto mieste »

BLOGY SME

Najnovšie Najčítanejšie Prémiové

1. Maťo Chudík: Archa
2. Ján Valchár: O srôtkach, skladoch a bielych vreciach
3. Ján Sedo: Transfúzia podľa "Draculu", ministerka ich priamo porovnala.
4. Anna Hybalová: Od Štefánika ku Gándhimu
5. Ivan Mlynár: Už neviete akú blbosť by ste si kúpili? Nakupujte u ministra vnútra Matúša Sutaja Eštoka, preto že on vie zmanažovať psiu bídu.
6. Zdenko Kohút: Daň z transakcii karpatského typu
7. Anna Milanová: "Včera" ...
8. Igor Kmit: Okolo Tatier III.

ŠMOLKOVIA

29. septembra, 10.00 hod. a 16.00 hod., Kino Mier - ŠMOLKOVIA prichádzajú na turné po Slovenskej Republike s úplne novým muzikálom pre deti. ŠMOLKOVIA vyčaria úsmev na tvári každému dieťaťu a ich nová šou sľubuje ešte väčšiu dávku radosti a zábavy. Deti sa môžu tešiť na rozprávkovú atmosféru, pestrofarebné kostýmy a samozrejme na svoje obľúbené pesničky.

Heligonica

29. septembra, Dom kultúry Sverepec - vystúpenie hudobnej skupiny Heligonica a Danuše Bartošovej

PÚCHOV

Meditácia & Soundhealing

23. septembra, 18.30 hod., Rožák II. - Relaxačná lekcia, ktorá je spojením vedenej meditácie a zvukoterapie. Pomocou vedenej meditácie sa sústreďením na dych a svoje telo ponoríš do seba a zrelaxuješ telo aj myseľ. Meditáciu krásne doplní zvukoterapia, ktorá zharmonizuje TVOJE vnútro a naladí ŤA na zdravé a prirodzené vibrácie. Pomocou rezonančných nástrojov sa zbavíš stresu, uvoľníš telo aj myseľ, vyrovnáš fyzickú, či psychickú nerovnováhu.

NOC S LITERATÚROU

28. septembra, 17.00 hod., Podivný barón- Zážitková dobrodružná cesta za literatúrou, ktorá spája. Predstavujeme kvalitné knihy na najrozsiahlejších miestach v Púchove, niekedy i tam, kde sa bežne dostať neviete. Oživením kníh prepájame ľudí, príbehy, miesta, životy. Témou tohto ročníka bude 100. výročie Franza Kafku, ktorého si pripomenieme nielen čítaním vybraných kníh, kde badať jeho markantný literárny a filozofický odkaz, ale i sprievodným programom.

Michalské hody

28.-29 septembra, 10.00 hod., Námestie Lednické Rovne- Remeselný jarmok - remeselné výrobky, predajné stánky, bohaté občerstvenie, sklárska tombola, nafukovacie atrakcie a veľa ďalšieho. Súčasťou jarmoku je aj bohatý kultúrny program, ktorý ukončí kapela POLEMIC. Novinkou tohtoročného jarmoku je aj možnosť zúčastniť sa lektorovanej prehliadky parku ako aj možnosť navštíviť Sklárске múzeum RONA a RONA galériu, ktoré budú počas jarmoku otvorené.



SÚVISIACI ČLÁNOK

Ulice mesta zaplnili davy obyvateľov, konalo sa najnavštevovanejšie podujatie Považskej Bystrice
Čítajte

DUBNICA NAD VÁHOM

Sládkova Dubnica

29. septembra, 15.00 hod., priestor pred OC ABC- Nápoj z vody, jačmeňa a chmeľu vám vo svojich stánkoch ponúknu pivovarníci nielen zo Slovenska, ale aj Česka. Hudobný program popoludní otvorí kapela Petrichoch s repertoárom vlastných rockových skladieb, ktorú vystrieda mladý pesničkár z Lučenca Peter Juhás. Nesporné hudobné kvality ponúkne dubnickému publiku hlavná hviezda večera, kapela Le Payaco. Hity ako Dobrý večer, priatelia či Sadni si mi na kolená, vám spríjemnia nedeľný večer.

Koncert

- Päťdesiat rokov na scéne oslávia aj na Slovensku, Iron Maiden vyrazí na turné
- Pred 136 rokmi sa narodil akademický maliar Martin Benka. V piatok odznejú jeho hudobné diela
- V drevenom kostolíku v Kežmarku sa uskutoční koncert na podporu respiračného centra



Stanislava Heššová
Redaktorka

Študovala na Univerzite Konštantína filozofa v Nitre, odbor Manažment kultúry a turizmu. V novinárskom svete je nováčik, no písanie jej bolo blízke od študentských čias, kedy vytvorila niekoľko desiatok básní a krátkych zamyslení. Zaujímajú ju témy o kultúre a psychológii, rada objavuje unikátne miesta na Slovensku a spoznáva ľudí so zameraním pre svoju prácu. Voľný čas jej vykrývajú jej dve malé deti.

[ZDIELAŤ](#)
[DISKUSIA \(0\)](#)

Hlavné správy z Správy Považská Bystrica a Púchov - aktuálne spravodajstvo na dnes | MY Považská



Poznajú ich takmer všetci. Chutné výrobky z mliekarnie pod Zoborom milujú deti aj dospelí

Produkty TAMI od mliekarnie AGRO TAMI, a.s. zdobi Značka kvality.



Ulice mesta zaplnili davy obyvateľov, konalo sa najnavštevovanejšie podujatie Považskej Bystrice

Tradičný jarmok sa konal 28-krát.
Stanislava Heššová



Zničili ho vandali a pohltil les. Na záchranu židovského cintorína sa podujali dobrovoľníci

Pomoc ďalších vítajú.
Stanislava Heššová



Woody Harrelson pre SME: Ak by som dostal kvalitný scenár, uvažoval by som aj o slovenskom filme

Americký herec odpovedal na otázky denníka SME.
Alexej Folmek o 1. dnu

BLOGY SME

Najnovšie Najčítanejšie Prémiové

1. Maťo Chudík: Archa
2. Ján Valchár: O sirótkach, skladoch a bielych vreciach
3. Ján Šedo: Transfúzia podľa "Draculu", ministerka ich priamo porovnala.
4. Anna Hyšbalová: Od Štefánika ku Gándhimu
5. Ivan Mlynsár: Už neviete akú blbosť by ste si kúpili? Nakupujte u ministra vnútra Matuša Sutaja Eštoka, preto že on vie zmanažovať psiu budú.
6. Zdenko Kohút: Daň z transakcii karpatského typu
7. Anna Milanová: "Včera"...
8. Igor Kmít: Okolo Tatier III.

Najčítanejšie články MyRegiony.sk



Na ceste medzi dedinami v okrese Nitra sa odtrhla krajnica

Poškodený úsek označili.
Miriám Hojčúšová 21. sep



Most nad R1 cez víkend zmizol, dôležité cesty chcú čo najskôr sprejzdať

Jeho stav vyradil z prevádzky dopravnú tepnu.
Marcela Batková 8. 9.



Asfalt uprostred lesa. Obľúbená horská cesta prešla opravou

Ide o jediná prístupovú cestu k hotelu.
Nikola Marhešková 21. sep



Koláče z kysuckého Makova posielajú do celého sveta. Frgály ochutnali aj v Japonsku

Kysučanka pečie tradičný valašský koláč.
Nikola Capeková 23. 9.

Dovolenka

Reštaurácie

JOJ

Jodisko

- MINUTE

poznávací

zájazd

už 2023

od najlepší

1 ceny

299€

vrátane

poplatkov

Ultra Last

Minute

Poznávacie

zájazdy

Last Minute

Turecko

Dovolenka

Maldivy

Rakúsko

cestovné

kancelárie

Dovolenka 2023

Už ste čítali?



INDEX
Poplatok za výber z bankomatu aj prevody. Akú povinnosť prinesie transakčná daň?



DOMOV
Neklamte láskavo do médií, vyzvali zdravotníci šéfa trencianskej nemocnice



DOMOV
Na kapotách vidno bahno zmiešané s konármi. Zaplavené limuzíny ministerstva vnútra teraz sušia



INDEX
Kozmetika, oblečenie, potraviny. Čo zdrazie a čo po novom môže zlacnieť?



INDEX
Fico dvíha DPH aj odvody, siahne na daňový bonus. Co všetko zaplatia ľudia a čo firmy?

MY Považská

Inzercia

Kontakty

Predplaťte si noviny

Digitálne predplatné

Vydavateľstvo

RSS

Newsletter

Aplikácia

iPad



Články online skupiny | Prihlásenie do Post.sk | Sportnet | Slovak Spectator | Vydavateľstvo | Inzercia | Osobné údaje | Návštevnosť webu | Predajnosť tlačí | Petli Academy

© Copyright 1997-2024 | Petli Press, s.r.o.

PREHLAD: V okrese Banská Bystrica vyhralo voľby PS, ako hlasovali obyvatelia jednotlivých obcí?

📅 10. 6. 2024, 3:02, Zdroj: bystricak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 3 620 GRP: 0,08 OTS: 0,00 AVE: 266 EUR

...Noví europoslanci: Ľudovít Ódor - Progresívne Slovensko Veronika Cířová Ostrihoňová - Progresívne Slovensko Martin Hojsík - Progresívne Slovensko Ľubica Karvašová - Progresívne Slovensko Michal Wiezik - Progresívne Slovensko **Lucia** Yar - Progresívne Slovensko Ľuboš Blaha - Smer SD Erik Kaliňák - Smer SD Monika Beňová - Smer SD Judita Laššáková - Smer SD Katarína...

Každý môže zložiť svoj Everest! Slovenská sporiteľňa novou kampaňou povzbudzuje Slovákov

📅 1. 10. 2024, 10:29, Zdroj: strategie.hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Iez, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 5 264 GRP: 0,12 OTS: 0,00 AVE: 307 EUR

...Slovenská sporiteľňa novou kampaňou povzbudzuje Slovákov Banka spustila novú kampaň, ktorá je pokračovaním partnerstva s **Luciou Janičovou**, prvou Slovenkou na vrchole najvyššej hory sveta. „Ak som to dokázala ja, dokážu zložiť svoje vlastné Everesty aj všetci ostatní....“

STRATÉGIE

Pokračovať s nevyhnutnými cookies

Osobné údaje a nastavenia súkromia

Na tejto stránke sú používané súbory "cookies" a ďalšie sieťové identifikátory (napr. IP adresa Vášho zariadenia), ktoré môžu slúžiť aj na spracovanie osobných údajov (napr. o tom, ktorú stránku si prezeráte, aký obsah Vás zaujíma, a aké voľby ste prostredníctvom tohto nástroja vykonali). Vďaka týmto údajom Vám môžeme poskytovať naše služby a obsah a ďalej ich zlepšovať, napr. Vám môžeme odporúčať obsah a zobrazovať reklamu na základe Vašich preferencií. My a naši partneri máme prístup k týmto údajom na Vašom zariadení a niektoré z nich ukladáme a/alebo zdieľame s našimi partnermi. Niektoré údaje spracúvame na základe tzv. oprávneného záujmu. V takomto prípade máte právo vzniesť námietku voči tomuto spracovaniu kliknutím na tlačidlo "Nastavenia" a následne kliknutím na možnosť "Odmietnuť". V prípade, ak údaje spracúvame na základe Vášho súhlasu, môžete tento súhlas zmeniť alebo odvolať po kliknutí na tlačidlo "Nastavenia" v príslušných nastaveniach. Bližšie informácie o vašich právach nájdete na našej stránke s [pravidlami ochrany osobných údajov](#).

[Pozrite si našich 94 partnerov](#)

My a naši partneri spracúvame nasledujúce údaje:

Personalizovaná reklama a obsah, meranie reklamy a obsahu, prieskum cieľových skupín a vývoj služieb, Presné údaje o geografickej polohe a identifikácia zariadenia, Technicky nevyhnutné cookies, Uchovávanie alebo prístup k informáciám na zariadení

Nastavenia

Súhlasím



Slovenská sportiteľňa spúšťa novú kampaň

KAŽDÝ MÔŽE ZDOLAŤ SVOJ EVEREST! SLOVENSKÁ SPORITELŇA
NOVOU KAMPAŇOU POVZBUDZUJE SLOVÁKOV

01.10.2024, 10:29



LEZ

**Najväčšia digitálna banka spustila novú kampaň, ktorá je pokračovaním partnerstva s Luciou Janičovou, prvou Slovenkou na vrchole najvyššej hory sveta.**

„Ak som to dokázala ja, dokážu zdoľať svoje vlastné Everesty aj všetci ostatní. Treba si veriť a mať tú správnu podporu.“

24 HODÍN 3 DNI 7 DNÍ

01. O 5 minút 12 znovu bez moderátora Gudiaka. Nie je s ním vedenie televízie spokojné?
02. Huliakov pád zo stoličky v O 5 minút 12 má dohru. Poslanec zrii, STVR situácia mrzí
03. Očakávania praskli. Reality hra Zradcovia Slovákov nezaujala. V Česku skončili podobne
04. Zlatý klíнец 2024: Najlepšia slovenská reklama. Pozrite si kompletne výsledky
05. Na telo sa vracia na obrazovky. Markiza potvrdila meno novej moderátorky
06. Zlatý klíнец 2024: THIS IS LOCCO obhájilo svoje pozície a opäť je Agentúrou večera
07. Grátis telka pre každého. Kreator Group zastrelil najnovšiu kampaň pre Towercom
08. Zlatý klíнец 2024: Najlepšie kampane majú Kofofa, Slovák Telekom a Dr. Max
09. Nestihli ste Zlatý klíнец? Alebo si chcete pripomenúť najdôležitejšie momenty večera?
10. Vzniká ďalšie online médium. Stojí za ním dlhoročný moderátor ta3

„Everest nie je len jeden... len počas štúdia som ich zdolala desiatky... ale moje životné Everesty ma ako prvú Slovenku vyniesli na najvyššiu horu sveta,“ hovorí v novom kampaňovom spote Slovenskej sporiteľne, matka, vedkyňa a horolezkyňa Lucia Janičová.

V máji sa jej podarilo úspešne vyjsť na najvyššiu horu sveta a najväčšia digitálna banka bola pri tom ako jej exkluzívny partner. Slovenská sporiteľňa kampaňou pokračuje v svojej snahe povzbudiť Slovákov a Slovenky, aby si verili, tentokrát vo forme podpory v zdolávaní ich vlastných životných Everestov.

„Aj obyčajný človek dokáže neobyčajné veci, ak si stanoví ciele, má motiváciu a správnu podporu. Keď dokázala vystúpiť na Everest Lucia, dokážu aj iní prekonať životné prekážky a zdolat svoje Everesty. Ak majú tú správnu podporu. Slovenská sporiteľňa chce byť partnerom životných Everestov všetkých ľudí na našom krásnom Slovensku. A tak, ako sme pomohli Lucii, pomôžeme aj všetkým ostatným,“ hovorí Dáša Juriková, šéfkla Brand Hubu Slovenskej sporiteľne.

Kampaň štartuje 1. októbra na všetkých platformách. Okrem klasickej TV reklamy bude súčasťou kampaňového mediámixu aj sponzoring, rozhlas, online, kino, OOH v shoppingoch či social media. Televízny spot nesie primárne komunikačné posolstvo inšpirácie. V online kampani rozvíja banka podporu zdolávania životných Everestov bežných ľudí prostredníctvom finančného poradenstva.

Vytvorila tiež špeciálnu microsite www.buducnostjevasa.sk, kde nájdu ľudia rady v rôznych životných situáciách a môžu sa prekliknúť aj na možnosti ich financovania. Patria k nim napríklad štúdium, nové bývanie, svadba, narodenie dieťaťa či jeho vzdelanie, zabezpečenie na dôchodok, podnikanie ale aj situácia, keď zostane na dieťa rodič sám.

„Záleží nám na tom, aby boli Slováci a Slovenky finančne zdraví. Preto v rámci kampane prichádzame aj s novou službou pre nich. Volá sa Zdravé financie a konzultanti a konzultanky v Slovenskej sporiteľni im poradia ako na to,“ dodáva Dáša Juriková.

Reklamný spot vznikol pod taktovkou režiséra Wolfberga. A hlavnou hrdinkou je práve prvá Slovenka na Evereste. Kreatívny koncept priniesla agentúra Zaraguza a v jej postprodukcii využila aj vymoženosti AI.

Vizitka kampane:

Klient: Slovenská sporiteľňa

Kreatívna agentúra: Zaraguza

Creative Directors: Ondrej Kořínek, Martin Ondrušek

Strategist: Patrícia Čertek, Pavol Minár

Art Direction: Martin Ondrušek, Andrej Nemček, Karolína Uherčíková

Social Media: Martin Rajec

Copywriters: Ondrej Kořínek, Jozef Plachtík, Martin Rajec

Account Director: Juliana Priatková

Account Management: Patrik Mackulín, Filip Čupka

Produkcia: Bistro Films

Režisér: WOLFBURG

Fotograf: Martin Fridner

Hudba: Michal Novinskí

Zvukovýroba: Vladimír Bajnoci

Mediálna agentúra: Wavemaker Slovakia

TIP REDAKCIE

- Južný Libanon je splacou nočnou morou. Predtým tam izraelských vojakov vítali kvetmi, teraz sú nepriateľmi
- Na Slovensku hrozí zdrazenie kúrenia. Zápletku je medzi plynom z východu a západu - rozdiel je priepastný
- Švédske gangy už vyčítajú aj v susedných krajinách. Je to ponížujúce, naša reputácia klesá, reaguje Štokholm
- Štýlovka s krásnym displejom a vysokým výkonom. Asus opäť ukázal, že vie vytvoriť špičkový notebook
- Bittner vydržal sedem týždňov. Šimkovičová odvolala šéfa SNG

#SLOVENSKA.SPORITELNA





ODKAZY

[Predplatné](#)
[VOP](#)
[Práca u nás](#)
[HNClub](#)
[HNkonferencie](#)
[Inzercia](#)
[Online inzercia](#)
[AJM monitor](#)
[Kontakt](#)
[GDPR](#)
[Štatúty súťaží](#)
[Newsletter](#)
[Aktivačný kód - HNOnline](#)
[Aktivačný kód - Mediweb](#)



REŠPEKTUJEME
ETICKÝ KÓDEX NOVINÁRA

Sociálne siete

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)
[YouTube](#)

MAFRA Slovakia a.s. |
Kaliničáková 33 | 831 04
Bratislava (mapa)
IČO: 51 904 446

Všetky práva vyhradené.
Publikovanie alebo ďalšie šírenie
správ, fotografií a dát je bez
predchádzajúceho písomného
súhlasu porušením autorského
zákona

Copyright © MAFRA Slovakia 2024. CMS: Dornen.com

No a čo, že Neminem neuspel na kreatívnych súťažiach! Páči sa to, skóruje to, otvárame účty

📅 28. 11. 2024, 8:00, Zdroj: strategie.hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Lucia Ležovičová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 760 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 307 EUR

...Peter: V júli 2023 nám napísala **Lucia Janičová**, že má ambíciu vystúpiť na Everest. Ak by sa jej to podarilo, bola by vôbec prvou Slovenkou. Čo od vás chceta? Peter: Hľadala sponzorov na túto svoju aktivitu....

STRATÉGIE

AKTUÁLNE MÉDIÁ MARKETING VIP BLOGY KTO KAM ŠPECIÁLNE PRÍLOHY AGENTÚRA ROKA HODNOTENIA STRATÉGIÍ



"Nerobíme kampane s ambíciou vyhrať ceny," hovorí Peter Holík zo Slovenskej sporiteľne.

NO A ČO, ŽE NEMINEM NEUSPEL NA KREATÍVNYCH SÚŤAŽIACH! PÁČI SA TO, SKÓRUJE TO, OTVÁRAME ÚČTY

28.11.2024, 08:00



LUCIA LEŽOVIČOVÁ

- Aký bol rok 2024 v Slovenskej sporiteľni? Čo priniesol a čo sa z plánov a cieľov podarilo aj splniť? Prezradia Head of Brand Strategy & Communication Peter Holík a Corporate Communication Lead Marta Cesnaková.
- Neminem cielil na deti, Lucia Janičová na všetkých ambiciózných, ktorí chcú zdolávať svoje vlastné Everest, a Rátame s budúcnosťou vysvetľovala analytický report Index prosperity.
- Tri rozdielne témy a tri unikátne koncepty, ktoré definujú rok 2024.
- Neminemovi sa však nepodarilo uspieť v kreatívnych súťažiach. "No a čo!" hovorí Peter Holík.
- Viac ekonomického a politického spravodajstva nájdete na HNonline.sk.

Sme takmer na konci roku 2024. Aký to bol pre Slovenskú sporiteľňu rok z pohľadu marketingových a komunikačných aktivít?

Peter: Ešte sa úplne neskončil. Bol pestrý, ale myslím si, že veľmi úspešný. Súvisí to s tým, že sme mali komunikačné projekty, ktoré dosahovali naozaj vynikajúce výsledky. Pred rokom sme spúšťali kampaň na našu aplikáciu George a po niekoľkých rokoch sme s ňou išli aj do televízie. Komunikovali sme, že máme milión spokojných používateľov, že sme najväčšia digitálna a mobilná banka. K tomu sa tesne po novom roku pripojila komunikácia účtov pre deti. Spustili sme

TIP REDAKCIE

- Slovensku hrozí bez výnimky na ruskú ropu drahšie tankovanie. Saková: Verím, že uspejeme, inak to pocítíme
- Vláda sa pri energopomoci spolieha na rezervu v stovkách miliárdov, tá však

novinku, umožnili sme otvárať detské účty cez mobil. Zrazu sme začali otvárať oveľa viac detských účtov a všetko to vyústilo do úplne nového produktu George Junior, ide o verziu Georgea pre deti do 15 rokov. V máji prišiel Neminem, ktorý úplne rozbil reklamný trh na Slovensku.

Ako to myslíte, že rozbil?

Peter: Neminemovi sa podarilo dosiahnuť spontánne povedomie o kampani nad 50 percent. V histórii Slovenskej sporiteľne máme iba jednu kampaň, ktorej sa podaril rovnaký výkon, a to je kampaň s Julom Satinským. V podobnom čase vyšla Tatra banka so svojou aplikáciou Tabi a myslím si, že sme jej nedali komunikačný priestor nadýchnuť sa. Tabi je veľmi craftová, je dokonalá. Neminem ju preskočil v prvom rade cílením, lebo sa zameriaval na staršie deti a ich rodičov, a tiež spôsobom komunikácie a kvalitatívnym profilom.

Detské účty sú obrovským komunikačným trendom naprieč všetkými segmentmi. Čo také sa stalo v bankovom sektore, že všetci upriamujú pozornosť práve na deti?

Peter: Vieme, ako a v ktorých segmentoch využívajú ľudia bankové služby. Dlhodobu sa hlavne spolu s Tatra bankou snažíme zaujať 15- až 18-ročných tínedžerov. V tomto veku už veľmi aktívne bankujú. Lenže saturácia účtov je v segmente 15 – 18 rokov vysoká a v 18 rokoch je to takmer uzavretá téma. Navyše, aktuálne sme v tomto segmente na druhom mieste. Pochopili sme, že ak chceme byť v dlhodobom horizonte úspešní, potrebujeme sa zamerať na mladších. Pri nich sa nám otvára ďalšia zaujímavá téma, a tou je finančná gramotnosť. Práve na to slúžia detské aplikácie, ktoré ich hravou formou dostanú do sveta financií.

Marta: Z pohľadu korporátnej komunikácie to však nebola nosná téma, hoci, samozrejme, účtom pre deti či finančnej gramotnosti sme sa venovali aj my. Highlighty nášho roka však boli trochu iné. V prvom kvartáli to bola kampaň #RÁTAMESBUDÚCNOSTOU, ktorá naprieč celým Slovenskom promovala náš unikátny analytický report Index prosperity. Túto kampaň sme robili už druhýkrát, a opäť bola postavená na dátach o Slovensku.

V prvom ročníku bolo našim cieľom formovať predvolebnú diskusiu smerom k témam dôležitým pre budúcnosť a prosperitu Slovenska. Tento rok sme ju zopakovali, dali sme ju do kontextu s 20. výročím vstupu Slovenska do Európskej únie. Cieľili sme na široké masy naprieč celým Slovenskom či konzumentov konšpiračných médií. Dosiahli sme tak masívnu media coverage a silné čísla aj v online kampani. Potvrdilo sa nám, že aj ekonomické dáta sa dajú odkampaňovať.

Ľiši ste do úplne všetkých mediálnych kanálov?

Marta: V prvom roku v zásade áno, dokonca aj do dedinských rozhlasov, a využili sme aj nástenky na úradoch. Tento rok, keďže sme hovorili o Európskej únii, sme sa posunuli viac do digitálu a k mladým. Mali sme silnú influencerskú kampaň, TikTok, Instagram aj hodnotových influencerov na LinkedIn. Všetci mali milky obrádkované heslom #RÁTAMESBUDÚCNOSTOU a naozaj masovo širili povedomie o tom, čo je dôležité pre budúcnosť a prosperitu Slovenska. Že témou verejnej diskusie by nemali byť medvede, migranti, dúha či progresívci, ale že skutočným problémom tejto krajiny je stagnujúca ekonomika a prosperita.

Aký efekt to má pre značku Slovenská sporiteľňa?

Marta: Potvrdili sme, že sme zodpovedný líder, ktorému záleží na úspešnom príbehu tejto krajiny. Investovali sme čas, energiu, peniaze do toho, aby sme túto krajinu posunuli, pretože nám záleží na jej budúcnosti. Navyše sa nám podaril aj veľmi silný mediálny zásah. Na evente sme mali viac ako 25 novinárov, hodnota mediálnych výstupov sa pohybovala v státisícoch eur. Ukázalo sa, že pre médiá sme atraktívni a zrozumiteľní. Bolo nám jasné, že keďže v máji budú všetci písať o Európskej únii, tak chceme byť pri tom. Tohtoročnú kampaň #RÁTAMESBUDÚCNOSTOU sme preto priniesli už o osem mesiacov po tej prvej, potrebovali sme trafiť momentum. Po výročí vstupu do Únie prišli eurovoľby, takže téma bola stále relevantná a aktuálna. Médiam sme ponúkli to, v čom sme silní, teda kvalitné ekonomické dáta.

Ako vznikla ďalšia vaša komunikačná téma Everest?

Peter: V júli 2023 nám napísala Lucia Janičová, že má ambíciu vystúpiť na Everest. Ak by sa jej to podarilo, bola by vôbec prvou Slovenkou.

Čo od vás chcela?

Peter: Hľadala sponzorov na túto svoju aktivitu. S Dášou Juríkovou sme si okamžite povedali, že chceme byť súčasťou jej príbehu, pretože ona presne sedí do naratívu našej značky o sebadôvere a budúcnosti. Keď sme sa prvýkrát videli cez online call, tak nás to len utvrdilo v našom pocity. Lucia nám prezradila, že oslovila iba päť značiek, lebo chce spolupracovať iba s tými, ktorým absolútne verí. Nevie, ktoré boli ostatné značky, no my sme zareagovali okamžite. Požiadali sme ju, aby vyčíslila celkové náklady na expedíciu.

bude potrebovať na dva iné problémy

- Šéf Taurisu pre HN: Politici hovoria niečo iné. My oznamujeme, že kvalitné potraviny budú v januári drahšie
- V budúcnosti budeme platiť vlastnou tvárou alebo žmurknutím
- Rastie nelegálna migrácia Ukrajincov, nechcú do armády. Každý deň prejdú, vravajú obyvatelia pohraničia

Okamžite ste sa dohodli?

Peter: Áno, navyše sme sa rozhodli, že chceme byť jedinou značkou, ktorá ju podporí. Už vtedy sme vedeli, že celá spolupráca vyvrcholí približne o rok veľkou kampaňou, a to bez ohľadu na to, či sa jej podarí alebo nepodarí vystúpiť na Everest. Že to bude príbeh o inšpirácii, sebadôvere, o schopnosti veriť si, že dokážeme veľké veci. Miera sebadôvery v krajine totiž veľmi úzko súvisí s tým, ako sa danej krajine ekonomicky darí.

Čo vás zaujalo na jej príbehu?

Peter: Hlavne to, že Lucia je v tom dobrom zmysle slova obyčajná žena, nie vrcholová športovkyňa. Ako mladá odišla žiť do zahraničia, kde dnes pracuje ako úspešná vedkyňa, navyše istý čas bola na výchovu dcéry sama. Má za sebou množstvo vecí, ktoré musela zvládnuť. Rozprávala nám o tom, ako sa dostala k lezeniu a ako jej to pomohlo. Na Everest chcela vystúpiť preto, aby motivovala aj iné ženy, aby si v živote verili.

Ako dlhé boli prípravy?

Peter: Začali sme minulý rok a od januára 2024 sa rozbehli už prvé tvrdé prípravy, ktoré boli najskôr v réžii hlavne kolegov z PR. Vedeli sme, že bude liezť v máji, a mali sme veľký plán, čo musíme dovtedy a aj potom urobiť. V decembri sme dostali mail od Lenky Poláčkovej, že aj ona sa ide pokúsiť o Everest. Jej ponuku na spoluprácu sme logicky odmietli, ale zároveň sme vedeli, že potrebujeme zabojovať o pozornosť. Lenka bola známa influencerka, moderátorka a našu Luciu nik nepoznal. Jej príbeh bol však veľmi autentický a k našej značke hodnotovo sedel. Potrebovali sme však mimoriadne profesionálny komunikačný projekt, ktorý vyvrcholí veľkou kampaňou.

Marta: Tim Korporátnej komunikácie na projekte pracoval deväť mesiacov pred tým, ako ľudia videli prvý TV spot. Našou úlohou bolo v prvom rade vybudovať povedomie o človeku, ktorý je pre Slovákov totálne neznámy. Lucia mala na Instagrame 300 followerov a žila v zahraničí.

Zároveň nemala žiadnu mediálnu skúsenosť a museli sme ju pripraviť na záujem médií. Vedeli sme, že bude pod veľkým tlakom. Pripravovali sme publicitu, ktorú sme chceli manažovať. Vo všetkom sme ju podporovali, aby naša spolupráca vyznela pozitívne. Chceli sme, aby si ju Slováci obľúbili a spoznali jej príbeh. Vo februári sme vydali prvú tlačovú správu, v ktorej sme oznámili, že prvá Slovenka sa ide pokúsiť o Everest.

Vyvolalo to obrovský záujem médií a Luciu sme priniesli na Slovensko. Za tri dni absolvovala maratón rozhovorov v Teleráne, Ranných novinách, Reflexe, bola s Jánom Tribulom, v podcastoch, online weboch či na titulke najčítanejšieho bulváru. Išlo o prvú silnú vlnu komunikácie. Ďalšia vlna prišla pri vyprevádzaní na expedíciu. Zorganizovali sme veľký event v našej centrále, kde sme mali okrem médií aj influencerov a zaujímavých hostí. Vytvorili sme video, v ktorom ju na cestu vyprevadili osobnosti ako Peter Lipa, Fragile, Matej Tóth, Michal Handzuš, Zolo Demján, Ivana Molnárová a dokonca aj prezidentka Zuzana Čaputová.

Peter: Podarilo sa nám vypátrať aj zaujímavú ženu, pani Dínu Šterbovú. Zistili sme totiž, že Lucia nebude prvá Slovenka, ktorá sa pokúsi o Everest. Jedna už bola, ale bolo to veľmi dávno. Dnes má viac ako 80 rokov a je úžasná. Rozprávala nám svoje zážitky z výstupov, jej sa to vtedy nepodarilo. Luciu priniesla amulet pre šťastie, bolo to veľmi dojemné stretnutie.

Marta: V nedeľu 12. mája v noci sme spoločne sledovali Luciu Garmin tracker. Na druhý deň už išla úžasná tlačová správa o jej úspechu. Po návrate nasledoval veľký mediálny event u nás v ústredí, opäť obrovské trojdňové kolečko vo všetkých typoch médií, podcastov, ranných šou. Bola to naozaj masovka. Od februára až do jesene sme mali 315 mediálnych výstupov v hodnote takmer milión eur. Toto bola predpríprava na veľkú jesennú kampaň, pri ktorej už Lucia Janičová nebola neznámy človek.

Počítali ste v tomto procese s tým, že to môže Lucia vzdať, že to nezvládne alebo sa stane niečo nepredvídateľné?

Peter: Áno, hoci sme jej veľmi držali palce, museli sme s tým počítať. Verili sme, že bez ohľadu na to, či dosiahne Everest alebo nie, jej príbeh bude inšpiratívny a bude súčasťou veľkej kampane.

Marta: Veľmi sme jej pripomínali, že nám ide hlavne o to, aby sa vrátila naspäť zdravá, aby na to nikdy nezabudla.

Peter: Aj ona vždy prízvukovala, že má dcéru a kvôli nej sa musí vrátiť. So šerpom bola dohodnutá, že ak by prišli problémy, tak sa okamžite otáčajú. Naša spolupráca nebola o výstupe na Everest, bola o pokuse vystúpiť na Everest a o príbehu, ktorý z toho vznikne. Možno práve preto sa jej cieľ podaril.

Momentálne vidíme vrchol kampane?

Peter: Lucia v kampani hovorí, že svoj výstup venuje všetkým, ktorí zdolávajú svoje životné Everest. A my ako Slovenská sporiteľňa sme tu na to, aby sme im s nimi pomáhali. Pri focusových skupinách sme sa pýtali ľudí, čo pre nich znamená Everest. A oni spontánne hovorili, že je to vlastné bývanie, štúdium, kariéra, deti a rodina, podnikanie, sny alebo dovolenky. A toto bol presne náš pripravovaný koncept. Dnes sa pozicionujeme ako partner životných Everestov. Pozývame ľudí, aby prišli do našich pobočiek na konzultácie a rozprávali sa s nami o nich. Máme na to aj riešenie – novú službu Zdravé financie. Rozprávame sa s ľuďmi o ich živote, budúcnosti, túžbach, potrebách, pozeráme sa na ich finančnú situáciu a radíme im, ako mať viac peňazí na to, čo majú radi a čo je pre nich dôležité.

Rozumejú tomuto príbehu?

Peter: Uvidíme to na číslach. Začali sme brandovou komunikáciou s Luciou, pridali sme taktickú komunikáciu o novej službe. Postupne prechádzame do fázy, v ktorej sa budeme viac sústrediť na životné Everesty ľudí.

Marta: Navyše, s Luciou spolupracujeme aj na kampani našej nadácie. Jedným z jej projektov je totiž podpora jednorodičovských rodín. Sto takýmto rodinám posiela každý mesiac sto eur. Lucia je tu veľmi autentická, pretože si sama vyskúšala, aké je to byť jednorodičom, a je skvelou ambasádorkou programu. Jednoducho, keď si nájdete hodnotného človeka, tak ho môžete využiť v komunikácii na viacerých frontoch.

Peter: Nesmieme zabudnúť na to, že toto nie je kampaň iba o Lucii Janičovej, ale hlavne o Everestoch. S ňou to však nabralo veľkú hĺbku, autenticitu, uveriteľnosť. Príbehy fungujú lepšie ako umelé konštrukcie. Ako značka veríme v budúcnosť a chceme túto vieru prenášať aj na ľudí. Sme najväčšia digitálna a mobilná banka, chrbtica ekonomiky tejto krajiny. Ak by sme neboli optimisti, tak tu nemáme čo robiť.

Čo máte naplánované na budúci rok? O čom vieme a môžeme už teraz hovoriť?

Peter: Pôjdeme ďalej s Everestami, ale podrobne o našich plánoch ešte nebudeme hovoriť.

Podarilo sa vám v roku 2024 splniť všetky ciele, ktoré ste si dali?

Peter: Reklamne ho môžeme rozdeliť na dve časti. Prvý polrok sme komunikovali detské účty, najskôr kampaň na Georgea a potom Neminema. Vďaka kampani a 40-eurovej odmene za otvorenie účtu sme v priebehu jedného mesiaca otvorili takmer toľko detských účtov ako za celý minulý rok. Účty sa aj reálne používajú, rodičia na ne dávajú deťom peniaze, túto aktivitu hodnotíme ako veľmi úspešnú.

Druhý polrok ideme s Everestami. Tiež je to pekná, silná, brandová téma, ktorá k nám patrí. Teraz to napájame na konkrétnu službu, ktorá zahŕňa takmer všetky produkty. Veľmi dobre sme skórovali v povedomí o reklame a aj jej kvalitatívne vnímanie bolo vysoké. Som s rokom 2024 spokojný.

Marta: Tento rok bol doslova ukázkou toho, že sme digitálny a zodpovedný líder. Mali sme silné digitálne témy a popri nich sme sa zamerali aj na spoločensky prospešné aktivity.

Peter: Navyše, George prvýkrát vyhral anketu „Smart Banka“ ako najlepšia banková apka. Aj vďaka tomu, že ponúka možnosť veľmi pohodlne investovať do širokej škály riešení vrátane ETF či akcií. Toto nemá žiadna naša veľká banka, skôr je to výsada neobánk. Neminema si obľúbili rodičia, deti, ale aj staršie deti.

Ale úplne sa to nepáčilo porotám na kreatívnych súťažiach....

Peter: Kreatívne poroty skôr povedali, že ako idea to nie je nič nové. Je to pesnička a tých už bolo veľa. A ja im odkazujem: No a čo! Páči sa to, skóruje to, otvárame účty a ešte čakáme na koncoročné výsledky, ako nám to ovplyvnilo celkové vnímanie značky ako takej. Je mi jedno, koľko kreatívnych cien to nevyhralo, nerobíme kampane s ambíciou vyhrávať ceny. Áno, sú dôležité pre agentúru, a jasné, že aj nás potešia, ale náš prvoradý cieľ sú komunikačné a biznisové výsledky.

Pôjde Neminem na Effie?

Peter: Určite áno, na všetkých úrovniach má výborné výsledky. Má veľmi vysoké a kvalitné povedomie a prispel aj k masívnemu otváraniu detských účtov.

Marta: V korporátnej komunikácii sa nám tento rok podarilo s kampaňou #RÁTAMESBUDÚCNOSŤOU získať ocenenia z Prokopa, zo Zlatého stredníka, z Digitál Pie aj zo Zlatého klinca. Ani túto kampaň sme však nerobili pre ceny, ale chceli sme ju urobiť pre Slovensko, jeho budúcnosť a prosperitu. Potvrdilo sa nám, že aj takéto ekonomické témy vedľa skórovať, ak sa urobí dobrá kreatíva a všetko sa poctivo odpracuje.

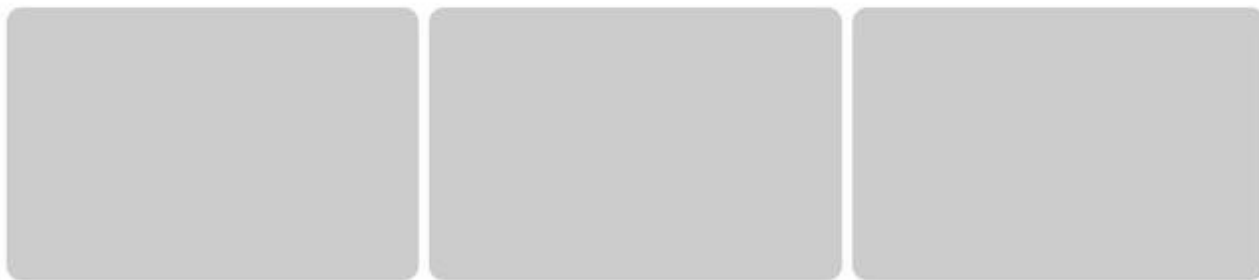
Peter: Ja by som na záver ešte dodal, že sa tu rozprávame celý čas o troch nálektoch, na to je

iba malý výsek z toho, čo sme počas roka urobili. Napríklad B2B je obrovský stream, ktorý má svoju advertising aj contentovú líniu a ešte aj najväčšiu biznis konferenciu na Slovensku. Udeľujeme biznis cenu Félix, znovu sme naštartovali Startup awards, startupom sa venujeme aj v rámci Seedstartera Slovenskej sporiteľne. A teda potom je tu množstvo ďalších aktivít a menších kampaní, ktoré dopĺňajú naše kľúčové projekty.

#SLOVENSKÁ SPORITEĽŇA

#PETER HOLIK

#MARTA CESNAROVA



ODKAZY

[Predplatné](#)
[VOP](#)
[Práca u nás](#)
[HNClub](#)
[HNkonferencie](#)
[Inzercia](#)
[Online inzercia](#)
[AIM monitor](#)
[Kontakt](#)
[GDPR](#)
[Statúty súťaží](#)
[Newsletter](#)
[Aktivačný kód - HNOnline](#)
[Aktivačný kód - Mediweb](#)



REŠPEKTUJEME
ETICKÝ KÓDEX NOVINÁRA

Sociálne siete

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)
[YouTube](#)

MAFRA Slovakia a.s. |
Kalinčiakova 33 | 831 04
Bratislava ([mapa](#))
IČO: 51 904 446

Všetky práva vyhradené.
Publikovanie alebo ďalšie šírenie
správ, fotografií a dát je bez
predchádzajúceho písomného
súhlasu porušením autorského
zákona

Copyright © MAFRA Slovakia 2024. CMS: Domena.com

Ak by sme neboli optimisti, nemáme v tejto krajine čo robiť

📅 28. 11. 2024, 8:00, Zdroj: strategie.hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Lucia Ležovičová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 760 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 307 EUR

...Ak by sme neboli optimisti, nemáme v tejto krajine čo robiť 28.11.2024, 08:00 Autor: **Lucia** Ležovičová "Ako značka veríme v budúcnosť a chceme túto vieru prenášať aj na ľudí," hovoria Head of Brand Strategy & Communication Slovenskej sporiteľne Peter Holík a Corporate Communication Lead Marta Cesnaková....

V novembrovom Hodnotení Stratégií sme našli výnimočné práce, ale pri jednej sme naozaj zdvíhali obočia

📅 6. 12. 2024, 17:02, Zdroj: strategie.hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Lucia Ležovičová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 760 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 218 EUR

...Celkovo práca, ktorú Slovenská sporiteľňa urobila s **Luciou Janičovou** počas celej tejto kampane, je inšpiratívna rovnako ako výkon samotnej **Lucie**. Prekvapením, ale už nie pozitívnym, bola kategória Vizuál. Kategória, kde bolo prihlásených až 6 prác, sklamala....

STRATÉGIE

AKTUÁLNE MÉDIÁ MARKETING VIP BLOGY KTO KAM ŠPECIÁLNE PRÍLOHY AGENTÚRA ROKA HODNOTENIA STRATÉGIÍ



Anna Olvecká, marketingová riaditeľka NAY

V NOVEMBROVOM HODNOTENÍ STRATÉGIÍ SME NAŠLI VÝNIMOČNÉ PRÁCE, ALE PRI JEDNEJ SME NAOZAJ ZDVÍHALI OBOČIA

06.12.2024, 17:02



LUCIA LEŽOVIČOVÁ

Backstage z novembrového Hodnotenia Stratégií píše marketingová riaditeľka NAY Anička Olvecká.

Kompletné výsledky aj s komentármi porotcov k jednotlivým víťazom kategórií nájdete v tomto článku: [Bublíny sú nezastaviteľné. Také hodnotenie, aké dostali od poroty Stratégií, ste ešte nevideli](#)

Zopár slov k Hodnoteniu [napísal aj kreativec, dnes freelancer Štefan Andrejco](#).

Tohtomesačné hodnotenie prác bolo skutočne prevapením. Napriek nízkemu počtu prihlásených prác sa objavili výnimočné projekty, ktoré prekonal všetky očakávania.

Absolútnym víťazom, verím, že nielen v očiach poroty, sa stala agentúra MUW Saatchi & Saatchi so svojim vianočným spotom pre Telekom.

Reklama získala najvyššie hodnotenie nielen v kategórii Craft, ale bodovala i v kategórii Film a TV reklama. Rekordná výška bodov pre Telekom zabezpečila MUW Saatchi & Saatchi titul Agentúra mesiaca.

Kampaň získala svoju pozornosť i na sociálnych sieťach, kde zaznievajú ohlasy ako svetová práca či pochybnosti, že je naozaj slovenská.

V rovnakých kategóriách ako Telekom dosiahla výborné výsledky aj Slovenská sporiteľňa a Zariadenia za nárau Partner všetkých životných Everestov Celková práca, ktorú Slovenská sporiteľňa

TIP REDAKCIE

- Spustenie časti megakrižovatky D1/D4 prinieslo výrazný nárast dopravy. Najviac áut však jazdí na inom úseku

...určila sa praca s Luciou Janičovou počas celej tejto kampane, je inšpiratívna rovnako ako výkon samotnej Lucie.

Prekvapením, ale už nie pozitívym, bola kategória Vizuali. Kategória, kde bolo prihlásených až 6 prác, sklamlala. Najviac bodov získalo This is Locco s hubármi pre Heineken a najviac zdvihnutých obočí má kampaň Starý zubár nemá čas pre DK clinic od Sidejob studio.



- Významná firma na východe Slovenska končí, zamestnancom dlhuje výplaty za niekoľko mesiacov
- Reportáž: V najbohatších dedinách Slovenska dujú nové vetry, rádioaktívny odpad aj hrozby
- Príbeh prvej slovenskej zberateľskej edície Nestville Whisky Master Blender
- Rumunský ústavný súd zrušil výsledky prezidentských volieb, hlasovanie sa musí opakovať





ODKAZY

[Predplatné](#)
[VOP](#)
[Práca u nás](#)
[HNClub](#)
[HNkonferencie](#)
[Inzercia](#)
[Online inzercia](#)
[AIM monitor](#)
[Kontakt](#)
[GDPR](#)
[Statúty súťaží](#)
[Newsletter](#)
[Aktivačný kód - HNOnline](#)
[Aktivačný kód - Mediweb](#)



REŠPEKTUJEME
ETICKÝ KÓDEX NOVINÁRA

Sociálne siete

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)
[YouTube](#)

MAFRA Slovakia a.s. |
Kalinčiakova 33 | 831 04
Bratislava (mapa)
IČO: 51 904 446

Všetky práva vyhradené.
Publikovanie alebo ďalšie šírenie
správ, fotografií a dát je bez
predchádzajúceho písomného
súhlasu porušením autorského
zákona

Nadácia Slovenskej sporiteľne spúšťa kampaň s claimom „jednorodičia, ste naše jednotky“

📅 11. 12. 2024, 14:48, Zdroj: strategie.hnonline.sk , Vydavateľ: MAFRA Slovakia, a.s., Autor: Rastislav Michalko, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 760 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 307 EUR

...Tvárou online kampane je **Lucia Janičová**, ktorá ako prvá Slovenska vystúpila na najvyššiu horu sveta. Jedným z **Luciiných** životných Everestov čas bolo zvládnuť čo najlepšie rolu jednorodiča, v ktorej sa na istý čas ocitla. „Som jednotka v zdolávaní Everestov. Naučila som sa to už ako jednorodič v cudzej krajine. Viem, čo je to kráčať a nezastaviť sa....“

STRATÉGIE

AKTUÁLNE MÉDIÁ MARKETING VIP BLOGY KTO KAM ŠPECIÁLNE PRÍLOHY AGENTÚRA ROKA HODNOTENIA STRATÉGIÍ



Nová kampaň Nadácie Slovenskej sporiteľne. SLSP

NADÁCIA SLOVENSKEJ SPORITEL'NE SPÚŠŤA KAMPAŇ S CLAIMOM
„JEDNORODIČIA, STE NAŠE JEDNOTKY“

11.12.2024, 14:48



RASTISLAV MICHALKO

- Jednorodičovské rodiny patria medzi najohrozenejšie skupiny na Slovensku.
- Nadácia Slovenskej sporiteľne sa im rozhodla pomôcť v rámci grantu Budúcnosť pre rodiny, ku ktorému pripravila aj kampaň #som1.
- Tvárou online kampane je Lucia Janičová, ktorá ako prvá Slovenka vystúpila na najvyššiu horu sveta.
- Jedným z Luciiných životných Everestov čas bolo zvládnuť čo najlepšie rolu jednorodiča, v ktorej sa na istý čas ocitla.
- Viac ekonomického a politického spravodajstva nájdete na HNonline.sk.

„Som jednotka v zdolávaní Everestov. Naučila som sa to už ako jednorodič v cudzej krajine. Viem, čo je to kráčať a nezastaviť sa. Aj keď ste na celú domácnosť len jedna jediná. Ešteže som mala okolo seba ľudí, ktorým to nebolo jedno,“ hovorí Lucia Janičová v novom online spote Nadácie Slovenskej sporiteľne.

Lucia Janičová sa stala prvou Slovenkou, ktorá, v máji 2024, vystúpila na Everest. „Lucia má však za sebou oveľa hlbší príbeh a oveľa viac Everestov. Jedným z nich je aj starostlivosť o jej dcéru Adélku, na ktorú bola istý čas sama,“ vysvetľuje Barbara Henterová, správkynia Nadácie Slovenskej sporiteľne.

Buď jednorodičom nie je uživo, jednorodičom je. Jednorodičovské domácnosti patria na Slovensku

TIP REDAKCIE

- Zabil šéfa poisťovne a v USA vyvolal rozruch. Ako sa talentovaný, sčítaný a milý chlapec zmenil na vraha

byť jednorodičom nie je ľahké. Každý sa s tým vyrovnáva inak. Pre niektorých je to najväčšia výzva. Medzi najviac ohrozené chudobou. Pričom ich tu žije viac ako 180 tisíc. A podľa dát* Nadácie Slovenskej sporiteľne im zostáva mediánovo iba sto eur mesačne na život po zaplatení nákladov na bývanie.

Nadácia Slovenskej sporiteľne preto prvý ročník grantu Budúcnosť pre rodiny venovala práve jednorodičom. „Rozhodli sme sa prispievať sto eurami mesačne až sto rodinám a to počas celého roka. Vieme, že byť na všetko jedným či jednou, je nesmierne náročná úloha,“ vysvetľuje Barbara Henterová.

Cieľom programu je pomôcť rodinám preklenúť náročné obdobie, zastabilizovať sa a pokryť najnutnejšie potreby, na ktoré im nestačí bežný príjem.

Pre pokrytie časti pomoci z tohto grantového programu sa Nadácia Slovenskej sporiteľne rozhodla po prvý raz využiť sociálnu inováciu. Investovala na trhu časť svojich voľných prostriedkov do akcie a výnos z nich prerozdělila v rámci grantu. Cieľom je diverzifikovať svoje finančné zdroje určené na podporu projektov a grantové programy, zabezpečiť ich udržateľnosť a v neposlednom rade inšpirovať iné neziskové organizácie k zváženiu tohto alternatívneho financovania svojich aktivít.

Keďže má Lucia Janičová, tvár hlavnej kampane Slovenskej sporiteľne, takýto silný príbeh, rozhodla sa Nadácia prepojiť kampaňovo práve s ňou. A ukázať, že tak, ako banka pomohla Lucii zložiť ten skutočný Everest, pomôže ho Nadácia Slovenskej sporiteľne zložiť jednorodičom.

Hlavným claimom kampane je „Jednorodičia, ste naše jednotky“. Kampaň je od 11. decembra nasadená na všetkých online platformách, youtube a sociálnych sieťach Slovenskej sporiteľne. V rámci kampane pripravila Nadácia Slovenskej sporiteľne aj nový web buducnostprerodiny.sk, ktorý je tento rok venovaný práve jednorodičom. A to s radami, ako si vedieť zlepšiť a zjednodušiť život, ale tiež sekciou pre ľudí, ktorým to nie je jedno a chcú pomôcť jednorodičom.

Prináša tiež inovatívny nástroj na webe nacomamnarok.sk, vďaka ktorému si vie ktokoľvek, vrátane jednorodičov vyklkať či a na aké dávky má nárok, napríklad od štátu.

*zdroj dát: Grant Budúcnosť pre rodiny zo vzorky viac ako 150 jednorodičovských rodín



- KOMENTÁR: Visolajskému sa situácia vymkla z rúk
- Budúci najdlhší tunel Slovenska získal dôležité povolenie. Ráň hovorí o jeho výňati z mýtného systému
- Štýlovka v novej verzii. Najpredávanejší Ford v Európe prekvapuje svojimi schopnosťami
- Makyta Púchov končí. Výroba oblečenia od odevnej ikony bude čoskoro minulosťou



ODKAZY

[Predplatné](#)
[VOP](#)
[Práca u nás](#)
[HNClub](#)
[HNkonferencie](#)
[Inzercia](#)
[Online inzercia](#)
[AIM monitor](#)
[Kontakt](#)
[GDPR](#)
[Statúty súťaží](#)
[Newsletter](#)
[Aktivačný kód - HNOnline](#)
[Aktivačný kód - Mediweb](#)

Sociálne siete

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)
[LinkedIn](#)
[YouTube](#)

MAFRA Slovakia a.s. |
Kalinčiakova 33 | 831 04
Bratislava (mapa)
IČO: 51 904 446

Všetky práva vyhradené.
Publikovanie alebo ďalšie šírenie
správ, fotografií a dát je bez
predchádzajúceho písomného
súhlasu porušením autorského
zákona



Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene

📅 8. 11. 2024, 14:03, Zdroj: bbonline.sk , Autor: Filip Roháček, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 808 GRP: 0,11 OTS: 0,00 AVE: 303 EUR

...Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste „Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky **Lucie Janičovej** – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. **Lucia** chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory. Jej príbeh je dôkazom toho, že aj mladí ľudia môžu dosiahnuť veľké veci....



Víta vás BBonline.sk

BBonline vás žiada o súhlas s používaním vašich údajov na nasledujúce účely

Personalizovaná reklama a obsah, meranie reklamy a obľúbenosť, prieskum cieľových skupín a vývoj služieb



Uchovávanie alebo prístup k informáciám na zariadení



Ďalšie informácie

Vaše osobné údaje budú spracované a informácie z vášho zariadenia (cookie, jedinečné identifikátory a ďalšie údaje zariadenia) môžu byť uchovávané, používané a zdieľané s 137 dodávateľmi v rámci transparentnosti a súhlasu a niekoľkými reklamnými partnermi (63), pričom sú používané konkrétne týmto webom alebo aplikáciou.

Niektorí dodávatelia môžu spracúvať vaše osobné údaje na základe oprávneného záujmu, proti ktorému môžete vzniesť námietku pomocou možnosti nižšie. Dole na tejto stránke nájdete odkaz, pomocou ktorého môžete spravovať alebo odvolať súhlas v nastaveniach ochrany súkromia a súborov cookie.

Spravovať možnosti

Súhlas



Reklamné články

Piatok 8.11.2024

Prepojenie školských konferencií

Sponzorovaný článok | Tlačová správa

Koncom novembra sa vo Zvolene uskutoční konferencia „**Prepájame školstvo s biznisom**“, na ktorej žiaci, ich učitelia a ľudia z biznisového prostredia, budú spoločne hľadať nové cesty, ako zlepšiť kvalitu vzdelávania a pripraviť mládež na úspešnú budúcnosť.

Účastníci sa inšpirujú od úspešných ľudí, získajú praktické vedomosti o dôležitosti rozvoja mäkkých zručností a o tom, aké zručnosti potrebujú mladí ľudia, aby uspeli v dynamickom pracovnom trhu.

Hlavným rečníkom je právnik vizionára Tomáša Baťu

Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je právnik vizionára Tomáša Baťu a vnuk Tomáša Baťu mladšieho. Práve ten na Slovensko priniesol aj vzdelávacie programy Junior (pôvodne Baťa) Achievement v roku 1992. Thomas prinesie publiku svoj pohľad na vzdelávanie a podnikavosť cez spájanie histórie s budúcnosťou.

vytrvalosť a podnikavosť cez spojenie histórie s budúcnosťou.



Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste

„Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky Lucie Janičovej – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. Lucia chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory. Jej príbeh je dôkazom toho, že aj mladí ľudia môžu dosiahnuť veľké veci.



Celodenný program konferencie so zvučným menami

V panelovej diskusii zaznejú príbehy úspešných Slovákov, ako sú Lucia Štellerová zo Stell + ERP, Silvester Pullman z Innovatrics a Michal Pavlík z United Philanthropy, ktorí sa rozhodli vrátiť na Slovensko. Neskôr sa na jednej scéne stretnú tri úspešné ženy, ktoré menia tvár slovenského biznisu: Alžbeta Krištofiková z Lyra Chocolate, Alena Vanková zo Slovenských

elektrární a Katarína Rusková z ENBRA Slovakia. O budúcnosti vzdelávania v ére umelej inteligencie budú diskutovať Petra Kotuliaková z Aj Ty v IT, Ján Lang zo Slovenskej technickej univerzity, Peter Šebo z iniciatívy Digitálni rodičia a Michal Mešťan z Univerzity Mateja Bela. Dajana Rodriguez a Marta Pálesová sa v samostatných vstupoch budú venovať osobnej značke a jej využitiu v podnikaní či na profesionálnej sieti LinkedIn. Značke, konkrétne čo je to značka zamestnávateľa, sa budú venovať aj Miloš Svitek z HEROES a Jaroslav Kubala z PREMIUM STAR HOTELS.

Kto si môže odnieť z konferencie najviac?

Konferencia je určená pre všetkých, ktorí považujú hľadanie vzájomných prepojení školstva so svetom práce za kľúčovú súčasť vzdelávacieho systému. Na podujatie sa môžu prihlásiť učitelia, žiaci základných a stredných škôl, ako aj odborná verejnosť – firmy, organizácie štátnej a verejnej správy, jednotlivci, ktorí si uvedomujú akútnu potrebu podpory vzdelávania smerom k trendom 21. storočia. Na konferencii budú mať ľudia z biznisu možnosť nadviazať úspešnú spoluprácu so školami a podporovať tak mladé talenty. Žiaci si okrem inšpirácie príbehmi z biznisu a prednášok, môžu nájsť nových konzultantov pre ich študentské firmy či diskutovať o ich nápadoch na podnikanie.

Sprievodný program tiež nezaostáva

Počas a po hlavnom programe bude vytvorený priestor na networking či neformálne rozhovory. V rámci prestávok pripraví spoločnosť Lipa Consulting návštevníkom možnosť zmerať si svoje talenty pre úspešnú kariéru. V stánku JA Slovensko bude popri prezentácii všetkých vzdelávacích aktivít a projektov (napr. Digitálne kompetencie pre učiteľov) aj príležitosť pre absolventov vzdelávacích programov k zapojeniu sa do vznikajúcej ALUMNI komunity. Moderátorkou konferencie bude Lenka Buchláková.

Príhlášky na konferenciu Digitálne školstvo a školenia, ktorá sa bude konať v utorok

Príhlasku na konferenciu *Prepájame školský s biznisom*, ktorá sa bude konať v utorok, 26. novembra 2024, v hoteli Tennis Zvolen, nájdete na [webstránke](#) neziskovej vzdelávacej organizácie Junior Achievement Slovensko. Účastníci majú okrem štandardnej vstupenky možnosť zakúpiť si aj vstupenku na slávnostnú večeru, kde budú oceňovaní učitelia a učiteľky, ktorí sú aktívne zapojení vo vzdelávacích programoch Junior Achievement Slovensko.

Kto stojí za organizáciou konferencie?

Konferencia: Prepájame školstvo s biznisom

📅 24. 11. 2024, 13:18, Zdroj: bbonline.sk , Autor: Filip Roháček, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 619 GRP: 0,10 OTS: 0,00 AVE: 197 EUR

...Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je pravnuke vizionára Tomáša Baťu a **Lucia Janičová**, prvá Slovenka, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. Viac informácií nájdete na webe Junior Achievement Slovensko. Pozri aj: Autor: Filip Roháček...

26. 11. 2024
ZVOLEN

KONFERENCIA

PREPÁJAME
ŠKOLSTVO
S BIZNISOMKonferencia s dôrazom na rozvoj
praktického vzdelávania mladých ľudí.

Podujatia

Konferencia: Prepájame
škoolstvo s biznisom

Dátum: 26. november 2024

Čas: 08.00

📍 Hotel Tenis, Neresnícka cesta 13, Zvolen

Na konferencii „Prepájame školstvo s biznisom“, budú účastníci spoločne hľadať nové cesty, ako zlepšiť kvalitu vzdelávania a pripraviť mládež na úspešnú budúcnosť. Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je pravnuke vizionára Tomáša Bafu a Lucia Janičová, prvá Slovenka, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest.

Viac informácií nájdete [na webe Junior Achievement Slovensko](#).

Pozri aj:

Prepojenie školstva a biznisu na
konferencii vo Zvolene

Vypočuli si príbehy zvučných mien zo Slovenska i zahraničia. Podnikaví študenti nasávali nové skúsenosti

📅 28. 11. 2024, 11:50, Zdroj: myzvolen.sme.sk , Vydavateľ: Petit Press, a.s., Autor: Simona Vozafová, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 4 437 GRP: 0,10 OTS: 0,00 AVE: 297 EUR

...Trináštročný chlapec zostavil robota a ovláda ho gestami Čítajte O svoje životné skúsenosti a dobrodružstvá sa podelila aj **Lucia Janičová**, prvá Slovenka na Mount Evereste. Svojím príbehom účastníkom ukázala, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu preniesť hory....

28. nov 2024 o 11:50

Vypočuli si príbehy zvučných mien zo Slovenska i zahraničia. Podnikaví študenti nasávali nové skúsenosti

Konferencia prepojila študentov so svetom biznisu.

 **Simona Vozařová**
Redaktorka



Študenti si vymenili množstvo poznatkov aj kontaktov. (Zdroj: JA Slovensko, n.a.)

Písmo: A⁺ | A⁺

ZDIELAŤ

DISKUSIA (0)

ZVOLEN. Konferencia, ktorá sa tento týždeň uskutočnila vo Zvolene, prepojila svet študentov a vzdelávania s biznisom.

V utorok (26. 11.) do mesta pricestovali desiatky študentov so svojimi mentormi z celého Slovenska, aby sa mohli pripojiť ku skupine nádejných podnikateľiek a podnikateľov.

Podujatie mala pod palcom nezisková vzdelávacia organizácia Junior Achievement Slovensko v rámci projektu Re-power Your Future a pod jeho záštitu sa podpísal aj predseda Banskobystrického samosprávneho kraja (BBSK) **Ondrej Lunter**.

Celodenná konferencia bola plná inšpiratívnych diskusií, praktických rád a vymieňania podstatných informácií.

Hlavným spikrom konferencie bol Thomas Archer Bata, právnik vizionára Tomáša Baťu a vnuk Tomáša Baťu ml., ktorý na Slovensko priniesol vzdelávacie programy Junior Achievement (pôvodne Baťa Junior Achievement) už v roku 1992.



NEVYNECHAJTE

Vo Zvolene vyrastá génus. Trinásťročný chlapec zostavil robota a ovláda ho gestami
Čítajte

NAJČITANEJŠIE NA MY ZVOLEN

4 hodiny 24 hodín 3 dni 7 dni

1. Banskobystrickí cestári upozorňujú na zľú statiku mosta, nákladniaky dostali stopku 1 895
2. Zvolenski poslanci vinia kontrolóra z protiprávneho konania, chcú ho pripraviť o odmeny 1 728
3. Na priechode zrazila chodkyňa a odišla. Polícia hľadá vodičku aj svedkov nehody (foto) 1 639
4. Opustená budova sa zmení na centrum mestskej časti. Kraj hľadá dodávateľa na jej rekonštrukciu (foto) 389
5. Zvolenské škôlky prechádzajú obnovou. Nový vzhľad ziska už štvrtá v poradí 367
6. Sála Kráľovstva, ktorú si vo Zvolene postavili Svedkovia Jehovovi, sa ľuďom nepozdáva (foto) 228
7. Futbalista skončil s vážnymi zraneniami v nemocnici, večer na diskoteke sa zmenil na boj o život 145
8. Zvolen nevyužil množstvo šanci, vyrovnával tesne pred koncom. Infarktové predĺženie zvládol lepšie Poprad 57

ROZMERČNÉ OTÁZKY

KOMERČNÉ ČLÁNKY

Vybrané Najnovšie Najčítanejšie

1. Investičné fórum Proxenta 2024
2. Mikuláš bude rozdávať úsmevy: Priania splní malým i veľkým
3. Kraľujú trhu s džúsmi. Prečo ich výrobky nenájdeme v sklde?
4. Slov naft podporil užitočné projekty štyrmi miliónmi eur
5. Pridajte sa k pyžamovému dňu a podporte deti v nemocniciach
6. Lekcia z tragických povodní vo Valencii: Výstraha pre Európu
7. Radi si uľahčujete život? Teraz na tom môžete zarobiť
8. Takto vyzerá najžiadanejšie bývanie očami umelcov

PR články vašej firmy na tomto mieste >

BLOGY SME

Najnovšie Najčítanejšie Prémiové

1. Dada Vozáriková: Na Triglav sme vyšli jednou z najdlhších, no najkrajších trás (- video)
2. Dušan Koniar: Skúška Huliakom
3. Peter Franek: Aká si má krásna ...
4. Martin Škopec Antal: "V záujme úspechu by mal vládca ignorovať morálne zásady"
5. Ivan Hejda: Espresso s mliekom alebo bez? ... a iné slovenské kávové nezmysly
6. Otilia Horrocks: "Zúfali ľudia robia zúfale veci" je voľný preklad citátu
7. Ľuboš Vodáček: Jalubi, veterné mlyny v Čechách a na Morave
8. Jan Pražák: Jak dostat holku do postele

O svoje životné skúsenosti a dobrodružstvá sa podelila aj Lucia Janičová, prvá Slovenka na Mount Evereste. Svojím príbehom účastníkom ukázala, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu preniesť hory.

O začiatkoch, vzostupoch, pádoch a skúsenostiach porozprávala aj úspešná slovenská podnikateľka Dajana Varga Rodriguez, ktorá vytvorila úspešnú a ikonickú značku kabeliek, doplnkov i oblečenia.

Konferencia ponúkla bohatý program, v ktorom nechýbali panelové diskusie na témy, ako „Úspešní Slováci, ktorí sa vrátili zo zahraničia“, „Ako ovplyvní umelá inteligencia budúcnosť vzdelávania študentov?“ alebo „Inšpiratívne ženy v biznise a v spoločnosti“.



📸 Celodenná konferencia bola plná inšpiratívnych diskusií (12 fotografií)

Chcú byť bližšie v regiónoch

Cieľom konferencie bolo ponúknuť mladým ľuďom príležitosť získať nové vedomosti, skúsenosti a zručnosti, ktoré im pomôžu v ich kariérnom raste a v osobnom rozvoji, ako aj inšpirovať k podnikavosti a inováciám.

„Naša organizácia deklaruje, že prinášame biznis a prax do vzdelávania. Názov konferencie Prepájame školstvo s biznisom je veľmi príznačný tomu, čo robíme. Potrebujeme nejakým spôsobom dostať študentov k biznisu aj k ľuďom, aby mohli čerpať inšpirácie, prepojiť sa, rozprávať, s tým, že môžu nadviazať rôzne spolupráce či kontakty,“ priblížila Marta Slováková, riaditeľka neziskovej organizácie Junior Achievement Slovensko.

Organizácia sa venuje deťom vo veku 14 až 19 rokov. Do svojich programov zapája základné a stredné školy, vďaka ktorým dokáže žiakom a študentom pomôcť s dôležitými rozhodnutiami, ktoré budú kreovať ich budúcnosť.

„Potrebujeme byť aj v regiónoch, v Bratislave sa deje všetko, chceme byť bližšie k tým študentom, aby to nemali ďaleko, aby sme v každom regióne niečo obsiahli. Predošlá konferencia sa konala v Žiline, budúca je na pláne na východnom Slovensku,“ priblížila Slováková.

CITAJTE AJ



Fotky majú hriať pri srdci, hovorí zvolenská fotografka. Ako dieťa snívala o práci cvičiteľky psov
Čítajte

Do programu sa môžu zapojiť študenti z rôznych kútov Slovenska. Informácie o ňom si môžu zistiť z internetu, prostredníctvom pedagógov, riaditeľov škôl, no aj oni sami môžu byť iniciátormi a do svojej školy priniesť inovatívne prvky štúdia.

„Oni sú pred najdôležitejšími rozhodnutiami - čo ideme robiť v živote, kam ideme, kam smerujeme, či chceme ísť pracovať, študovať vysokú školu, či správne študujú strednú školu, ktorú navštevujú. My im v tom vieme pomôcť,“ dodala riaditeľka.

Podporu našli aj vo vedení kraja

Podujatie prinieslo inšpiratívne príbehy úspešných osobností, praktické rady a otvorilo priestor pre diskusiu o budúcnosti vzdelávania takmer 200 účastníkom z celého Slovenska.

Spolupráca je kľúčom k tomu, aby veci fungovali v kraji na strednom Slovensku ale rovnako aj mimo neho. Študentom to prizvukoval aj Mikuláš Pál, podpredseda BBSK pre oblasť školstva.

„Som rád, že sa nám darí naplňať tieto výzvy. Rastie nám počet detí v duálnom vzdelávaní, rovnako aj tie, ktoré majú prax alebo stáže vo firmách. Som rád, že intenzívne spolupracujeme so základnými školami, tak, aby si deti vybrali školy a odbory, kde vidia svoju budúcnosť,“ povedal pre MY Zvolen.

Nevynechal ani slová chváli. S organizátormi podujatia kraj nespoľupracuje po prvýkrát a nebude to podľa neho ani naposledy.

„Veľmi sa mi páči koncept konferencie. Je na nej mnoho inšpiratívnych ľudí aj priamo z praxe, deti potrebujú vedieť, ako sa aj takýto ľudia stretávajú s problémami, hlavne je dôležité, aby sa naučili preklenúť neúspech a využiť ho pre budúcnosť,“ doplnil.

Podpora snov je základ

Aj úspešná a známa slovenská podnikateľka si myslí, že podpora musí prichádzať už na školách. Ona sama ju v mladistvom veku vyhľadávala.

„Som vyštudovaná učiteľka a tento sektor mi je naozaj srdcu blízky. Z vlastnej skúsenosti som už počas štúdia vycítila, že na trhu veľmi chýba prepájanie štúdia s biznisom a všeobecne s nejakou praxou. Aj v tej dobe sa učitelia snažili do takej miery, ako mohli, ale vidím, že tá doba sa posunula a treba veľmi úzko prepájať a spolupracovať. Najmä preto, aby študenti nevychádzali zo škôl tak, že vôbec nie sú na reálny svet pripravení,“ vyjadrila sa pre MY Zvolen Dajana Varga Rodriguez.



VYBERÁME PRE VÁS

Torty z jej formy vyrazajú dych. Finalistku televíznej šou lákajú netradičné receptúry
Čítajte

Aj ona sama zažila rôzne vzostupy i pády. Počúvala slová iných, rady, ktoré sa neukázali ako najlepšie možnosti. Napokon všetko vsadila na seba, najbližšiu rodinu a priateľov. Dnes je jej značka známa po celom Slovensku i zahraničí.

Študentov sa snaží podporovať. Sľúbila to už svojmu mladšiemu ja, na ktoré si často spomenie. „Keď mi príde pozvánka na takúto akciu, musím sa popravde už aj rozhodovať, že kam idem. No keď je to skutočne pre tých mladých, tak sa snažím vždy povedať áno. Už ako študentka som si povedala, že ak budem môcť niečo zmeniť, tak to urobím,“ dodala.

Majú vízie a odhodlanie

Desiatky študentov v tento deň počúvali rôzne príbehy úspešných ľudí, ktorí sa nebránili hovoriť ani o svojich negatívnych skúsenostiach.

Niekoľko slov ich mohlo od svojich ďalších krokov v sekunde odradiť. Oni to tak ale nechcú. Potrebujú rásť, vzdelávať sa a budovať svoje značky.

Medzi nimi sedeli aj študenti košického gymnázia, 17-ročný Jozef Domonkoš a 18-ročný Matej Mach. Obaja majú rovnakú víziu.

Zastupovať svoju firmu, v ktorej vidia budúcnosť.

Ich tím by chcel pomáhať dievčatám, ženám či športovcom. Vytvárajú pohotový odstraňovač krvi z oblečenia bez potreby prania.

„Veľmi som sa na tento deň tešil, aj na nové príležitosti, ktoré sa mi ponúknu a rovnako aj networking s inými ľuďmi či dohodnutie možných spoluprác. Chcem sa dozvedieť nové informácie, ktoré budú posúvať mňa, no rovnako aj našu firmu,“ opísal Jozef.

Ako študenti vysvetlili, v prípade úspešnosti a uvedení na trh by ich vynález mohli využívať ženy najmä v období menštruácie či športovci pri rôznych zraneniach.

Súčasťou tímu sú aj ich spolužiačky a práve tie prišli s prvým návrhom inovačného nápadu, o ktorom ešte môžeme veľa počuť. Predstaviť ho prišli aj do Zvolena.

„Príde mi to veľmi zaujímavé, že nám prednášajú ľudia so skúsenosťami, ktoré my potrebujeme a zídu sa nám. Rovnako sa ich bez problémov môžeme položiť rôzne otázky, ktoré môžu pomôcť aj našej firme ďalej rásť. Sme tu ako jej zástupcovia,“ doplnil Matej.

Ide o produkt, ktorý sa doposiaľ na európskom trhu neobjavil. Mal by slúžiť ako pohotovostné riešenie. Skúmajú možnosti, tvary, vývoj, chemické zložky a patenty, ktoré by mohli v tomto prípade do seba zapadnúť ako puzzle.



MOHLO BY VÁS ZAUJÍMAŤ

Zvolenský poslanci vinia kontrolóra z protiprávneho konania, chcú ho pripraviť o odmeny
Čítajte

Tento text ste mohli čítať vďaka tomu, že platíte za obsah. Vážime si to.

ZDIELAŤ

DISKUSIA (0)

Hlavné správy z SME | MY Zvolen - aktuálne správy



Tréner nováčika o svojich prehreškoch: Futbal je o emóciách, ale musí to byť v rámci mantinelov

Tých čakal vyššia kvalita druhej ligy.
Stanislav Černák



Black Friday: AAA AUTO má zľavy na skoro 1 200 áut, zákazníci ušetria 900-tisíc eur

Skupina AURES Holdings sa aj tento rok zapojila do celosvetovej zľavovej akcie Black Friday.



Zvolenský poslanci vinia kontrolóra z protiprávneho konania, chcú ho pripraviť o odmeny

Mesto pripúšťa zmenu rokovacieho poriadku.
Simona Vozáriková



Prevencia nie je pre Slovákov cudzie slovo, o zdravie sa chcú starať

Chodievame k lekárom na preventívne prehliadky, alebo sa tomu vytrýbame? A čo otázka samovyšetrenia?
MY Regióny

BLOGY SME

Najnovšie Najčítanejšie Prémiové

1. Dada Vozáriková: Na Triglav sme vyšli jednou z najdlhších, no najkrajších trás (+ video)
2. Dušan Koniar: Skúška Huliakom
3. Peter Farnek: Aká si mi krásna ...
4. Martin Škopec Antal: "V záujme úspechu by mal vládca ignorovať morálne zásady"
5. Ivan Hejda: Espresso s mliekom alebo bez? ... a iné slovenské kávové nezmysly
6. Otilia Horrocks: "Zúfali ľudia robia zúfale veci" je voľný preklad citátu
7. Ľuboš Vodíčka: Jaľubí, veterné mlyny v Čechách a na Morave
8. Jan Pražák: Jak dostat holku do postele

Najčítanejšie články MyRegiony.sk



Zrážka autobusu a auta pri Dežericiach si vyžiadala jednu obeť a šesť zranených

K dopravnej nehode došlo v okrese Bánovce nad Bebravou.
Erik Šteplka 27. máj



Vo Vysokých Tatrách a Jasnej spoplatnili svahy pre skialpinistov

Dodržiavanie pravidiel bude kontrolovať skipatrola.
Súbita Stančíková 28. máj



Učitelia protestovali proti financovaniu školstva, v čiernom boli aj kuchárky v jedálňach

Svoju nespokojnosť vyjadrili farbou.
Sofia Mikulášková 19. máj



Mestá na Orave sa vyľudňujú. Dediny môžu jedno z nich v počte obyvateľov čoskoro predbehnúť

Ktoré vedie rebríček kvality života?
Sofia Mikulášková 27. máj

Dovolenka Reštaurácie



Jožo Šteplko

- MINUTE

poznávací

zájazd

už 2023

od najlepší

1 ceny

299€

vrátane

poplatkov

Ultra Last

Minute

Poznávacie

zájazdy

Last Minute

Turecko

Dovolenka

Makdivy

Rakúske

cestovné

kancelárie

[Dovolenka.sk](#)

Už ste čítali?



DOMOV

Možno som ich vnímal hyperkriticky. PS vyrazilo do bielej smeru, chce tak vyhrať voľby



INDEX

J&T, esefáci, lexovci aj partner Rusa pod sankciami. Kto sú top hotelieri na Slovensku?



DOMOV

Koalícia má čoraz vážnejšie problémy. Ochromená ostala pri Dankovej vlajkovej lodi



INDEX

McDonald's či Medusa? Rebríček najväčších gastrohráčov má jasného víťaza



KOMENTÁRE

Tešia sa, ako budú zabíjať (píše Arpád Soltész)

MY Zvolen

Inzercia

Kontakty

Predplaťte si noviny

Digitálne predplatné

Vydavateľstvo

RSS

Newsletter

Aplikácia

iPad



Prihlásenie do Post.sk Sportnet Slovák Spectator Vydavateľstvo Inzercia Osobné údaje Nariadenie DSA Návštevnosť webu Predajnosť tlače Pest Academy
© Copyright 1997-2024 | Pest Press, a.s.

Horolezkyňa Lucia Janičová: Chcela som svojej dcére ukázať, že my ženy sme silné

📅 7. 6. 2024, 19:00, Zdroj: akcnezeny.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 2 158 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 212 EUR

...Horolezkyňa **Lucia Janičová**: Chcela som svojej dcére ukázať, že my ženy sme silné 0 „Chcela som sebe aj ďalším ženám dokázať, že keď si človek niečo zaumieni a pracuje na tom, tak sa dá zdolať aj najvyššia hora sveta,“ hovorí **Lucia Janičová**, ktorá 12. mája ako prvá Slovenka dosiahla vrchol Mount Everestu, najvyššej hory sveta....

MAGAZÍN | ODPORUČANÉ | ROZHOVORY | SLÁVNE ŽENY

Horolezkyňa Lucia Janičová: Chcela som svojej dcére ukázať, že my ženy sme silné

REDAKCIA - 7. júna 2024



„Chcela som sebe aj ďalším ženám dokázať, že keď si človek niečo zaumieni a pracuje na tom, tak sa dá zdolať aj najvyššia hora sveta,“ hovorí **Lucia Janičová**, ktorá 12. mája ako prvá Slovenka dosiahla vrchol Mount Everestu, najvyššej hory sveta.

Jej úspech je nielen významným milníkom v histórii slovenského horolezectva, ale aj inšpiráciou pre mnoho žien, aby sa nebáli nasledovať svoje sny.

V rozhovore nám prezradila:

- čo ju inšpirovalo zdolať najvyššiu horu sveta,
- aká bola jej fyzická a psychická príprava,
- či nemala počas výstupu strach,
- ako zareagovala jej dcéra na jej veľký úspech,
- aké má plány do budúcnosti.

Čo vás inšpirovalo k tomu, aby ste sa vydali na takú náročnú expedíciu ako je výstup na Mount Everest?

Inšpirovali ma ženy okolo mňa. Kamarátka z Afganistanu mi prezradila, že chce byť prvou Afgánkou, ktorá vystúpi na Mount Everest. Keď som zistila, že ešte žiadna Slovenka nevystúpila, napadlo mi, že by som to mohla skúsiť ja. Milujem hory aj výzvy, ale nešlo len o mňa. Chcela som sebe aj ďalším ženám dokázať, že keď si človek niečo zaumieni a pracuje na tom, tak sa dá zdolať aj najvyššia hora sveta. V mojej ceste nahor, keď som bola na dne, mi pomohli iné ženy, a ja som im to chcela vrátiť. A chcela som aj svojej dcére Adélke ukázať, že my ženy sme silné a **dokážeme sa dostať hore.**

NAJNOVŠIE

- Horolezkyňa Lucia Janičová: Chcela som svojej dcére ukázať, že my ženy sme silné
19:00
- Napriek medzinárodným sankciám ruská ekonomika rastie, vyhlásil na ekonomickom fóre v Petrohrade Putin
19:00
- Francúzsko-nemecký výrobca hŕbníc Caesar založí dcérsku spoločnosť na Ukrajine
18:30
- Rusi sú pri Charkove neaktívni a preskupujú sa, útočia však pri ďalších mestách
18:00
- Polícia a splnomocnenec vlády pre rómske komunity apelujú na politikov, aby sa vyvarovali kupovania hlasov
18:00

Ďalšie články

Ako prebiehala vaša príprava na tento výstup?

Moja príprava začala asi dva roky pred samotným výstupom. Technicky som na tom bola dobre. Som horolezec – lezec. Potrebovala som však posilniť core tela a nohy. Začala som trénovať v posilňovni s trénerom. Pravidelne som začala behať, plávať a bicyklovať.

Naordinovala som si proteínovú diétu, musela som nabráť svalstvo hlavne na nohách. Okrem fyzickej prípravy som sa zamerala aj na mentálnu stránku. Trénovala som pozitívnu vizualizáciu a tiež som si prečítala knihy a pozrela filmy o Evereste.

Aké najväčšie výzvy a prekážky ste museli prekonať počas samotného výstupu?

Už počas rotácie v prvom tábore, keď sa telo potrebovalo aklimatizovať, som v jeden pre mňa nekonečný deň po nočnom výstupe **bojovala sama so sebou** a s mojimi negatívnymi myšlienkami. Tie do mňa neustále dorážali. Cítila som sa nesmierne unavená. Musela som odbíjať negatívne myšlienky, ktoré mi hovorili, že to nezvládnem.

Samozrejme, boli to aj prírodné prekážky. Počas samotného summit push sa nám na poslednú chvíľu zmenilo počasie. Vietor dorážal rýchlosťou 40 až 50 kilometrov za hodinu. Do tváří nám metal sneh. **Podmienky na výstup boli naozaj ťažké.** Pri Hillaryho výšvihu som sa spýtala môjho **šerpu Rinjina**, či je rozumné pokračovať ďalej. Uistil ma, že to zvládneme. Ťažké bolo čeliť smrti práve pri Hillaryho výšvihu. To miesto bolo celé zľadovatené. Musela som si veľmi dobre rozmyslieť kam položím nohu. A zrovna pri tom sa mi stalo, že som sa pozrela pod seba a uvidela som mŕtveho horolezca ako pokojne hľadá na nebo. Toto je niečo, čo v sebe stále spracovávam.

PRIDAJ SA DO KLUBU AKČNÝCH ŽIEN

AKČNÉ ŽENY

Vitaj u nás! Sme inšpiratívny **MAGAZÍN** a zároveň **KOMUNITA** akčných žien. Podporujeme sa navzájom v našich snoch, v tom, čo nás naplňuje a robí nám radosť. Sme tu pre všetky, ktoré túžia po zmene a chcú rásť.

Aké vybavenie a technológie ste používali počas výstupu?

Aj niektoré vybavenie, čo som už mala, som sa rozhodla vymeniť za ultralight. Taktiež som používala osemtisícové topánky, ktoré majú vyhrievaciu vložku s možnosťou pripojenia batérie. Napriek tomu, že mi prsty chvíľu mrzli, nedošlo to do bodu, keď som ich musela použiť. Používala som napríklad aj GPS tracker, vďaka ktorému ma mohli moji známi sledovať. Taktiež som využila satelitnú komunikáciu, avšak nepodarilo sa mi ju použiť zo samotného vrcholu, keďže nám satelitný telefón zamrzol.

Ako ste sa vyrovnali s extrémnymi podmienkami, ako je nedostatok kyslíka a extrémne chladné počasie?

Mala som veľmi dobrú výbavu. Napríklad na ruky som mala so sebou niekoľko párov rôznych typov rukavíc. Vrstvila som si ich a nikdy som si na sebe nenechala mokré či vlhké rukavice. To by som dostala určite omrzliny ako sa mi stalo už aj v minulosti. Na nedostatok kyslíka slúžila aklimatizácia. Ja som sa na ňu **prpravovala už doma**. Je dôležité pohybovať sa vo vysokých výškach pomaly. Od tretieho tábora, nad 7000 metrov nad morom, som používala prídavný kyslík. Taktiež som si veľmi chránila pokožku, keďže v týchto výškach je radiácia vysoká.

Akú rolu hrali vaši sprievodcovia a tím počas výstupu? Ako dôležitá bola spolupráca a tímová práca?

Mohla som sa na môj tím absolútne spoľahnúť. Rinjin, môj šerpa, je veľmi skúsený. So mnou bol na vrchole Everestu už ôsmykrát. Spočiatku bol tichší a hľadali sme si k sebe cestu, ale veľmi sme si sadli. On veril mne a ja jemu. **Rinjin vyšiel so mnou až hore**. Tímová práca je na hore nesmierne dôležitá. Každá malá chyba môže stáť človeka možnosť výstupu na vrchol a v najhorších prípadoch aj život.

Rinjin mi pomáhal s navigáciou a hlavne ma upozorňoval na nebezpečné úseky, kde sa ponáhľať a kde si dávať veľký pozor. Taktiež pomáhal s reguláciou prídavného kyslíka a zároveň s nosením vybavenia. Na samotný vrchol sa už ale veci nevynášajú. Tam som si okrem vody, snackov, kyslíka, vlnajok a fotiek neniesla nič.

Mali ste počas výstupu nejaké chvíle, keď ste zvažovali, že to vzdáte? Čo vás motivovalo pokračovať?

Áno. Ako som už spomínala, najskôr to bolo v prvom tábore počas rotácií. Išlo skôr o boj myšlienok. Príležitostne na začiatku samotného summitu tuším pri Hillaryho ústie (8790m) keď náhlivosť vetra bola

okolo 40-50km/h a **teploty dosahovali takmer -40 stupňov** a čelili sme silnému vetru. Vtedy došlo k momentu, keď som sa pýtala, či nastal čas, kedy je potrebné sa otočiť bez dosiahnutia vrcholu. Nebolo to teda kvôli fyzickej kondícii, ale kvôli podmienkam. Keď ma Rinjin ubezpečil, že to zvládnem, a nevidela som, že by sa otáčali ostatní skúsení horolezci, tak som pokračovala ďalej.

Na vrchole Mount Everestu

Ste mamou dcéry Adélky. Nemali ste niekedy počas výstupu strach, že keby sa vám niečo stalo...?

Ja som sľúbila mojej Adélke aj celej mojej rodine, že keby sa čokoľvek udialo, keby to bolo nutné, otočím sa. Mám voči horám veľký rešpekt. **Hory treba počúvať, nepredbiehať sa, nedokazovať si nič.** Vtedy máte šancu, že vás hora pustí k sebe. Cítila som s Everestom, čo je mimochodom ženská hora, už dávno veľmi silné pozitívne spojenie. Verím, že s horami sa človek musí spojiť a je tam akýsi šiesty zmysel, ktorý je potrebné počúvať. Mne ten moj hovoril, že to zvládnem.

Môžete nám opísať moment, keď ste dosiahli vrchol? Aké boli vaše pocity a myšlienky v tej výnimočnej chvíli?

Už keď ma Rinjin upozornil, že vidíme summit a máme ho na dosah, prebehla mnou až **fyzická vína šťastia**. Na vrchole som bola asi **5 až 10 minút**. Z toho dve minúty som bola nesmierne euforická a emocionálna, plakala som. Tešiť sa bez akýchkoľvek zábran som si však dovolila až po návrate do základného tábora. Predsa len ma čakala cesta nadol a tá môže byť dosť nebezpečná.

Aj ja som sa v jednej chvíli ocitla v situácii, keď sa mi až po pás preborila noha do priehlbiny. Musela som zakričať na **Kami Rit**u (šerpa z našej skupiny, svetový rekordér v počte výstupov na Everest, vyšiel naň 30x), aby na mňa dohliadal, kým sa vytiahnem hore. Trochu som si dovolila tešiť sa a "podskočiť si" niečo málo pred prvým táborom pri schádzaní. Vedela som, že stále mám pred sebou cestu cez **nebezpečný Khumbu ľadopád**. Eufória sa znova dostavila pri posledných krokoch do základného tábora. Tam sa so mnou tešili úplne všetci, všetci mi gratulovali a **pripravili mi oslavu s tortou**. Nasledujúcu noc som od radosti a extrémnej únavy ani paradoxne nemohla poriadne zaspáť.

Ako na váš úspech zareagovala vaša dcéra a vaši najbližší?

Boli nesmierne šťastní a hrdí na mňa. Adélka mi po príchode povedala: „Ja som vedela, že to zvládneš!“. Keď som ju brala do školy deň po návrate domov ma celý čas držala za ruku a hrdo rozprávala svojim spolužiakom a učiteľom, že jej mama vyšla na Everest.

Ako táto skúsenosť zmenila váš pohľad na život a vaše ďalšie ciele?

Naučila som sa silnejšej sebakontrole, kontrole mysle a kontrole emócií. Okrem toho viac si veriť, nájsť v sebe silu, ktorú som možno ani nevedela, že v sebe mám a rovnako odvahy. Myslím, že sa mi potvrdilo, že toto všetko v sebe mám a chcela by som to rozvíjať ďalej. Ale myslím si, že kontrola mysle je to, čo je najdôležitejšie.

Určite sa chcem do osemtisícoviek vrátiť. Ktovie, kam povedú moje ďalšie kroky. Možno to bude **Koruna Zeme** (7 Summits). Láka ma Antarktída, Vinson Masiff.

Aké rady by ste dali ostatným ženám, ktoré snívajú o dosiahnutí podobného cieľa?

Veriť si, že to zvládnem. A ak je cieľ príliš veľký, rozdeliť si ho na viaceré časti a dosahovať ho **postupne s trpezlivosťou**. Ak vás popri dosahovaní svojho cieľa dobiehajú „negatívne automatické myšlienky“, ktoré vás naplňujú úzkosťou, pocitom viny, pocitom, že nie som dosť dobrá a inými negatívnymi emóciami, je dôležité, aby ste im nepodľahli. Ak vám niekto naznačuje, že niečo nedokázate, tak to ste len v nesprávnej spoločnosti, a s tým je vždy možné niečo urobiť. Je **dôležité mať okolo seba podporujúcich ľudí**. Netreba sa báť. A taktiež z mojich skúseností mi vždy pomohlo nechať si pomôcť. Nikto nie je dokonalý a každý sa vyzná v iných smeroch života.

Lucia Janičová chce podporiť jednorodičov

Lucia Janičová spolu s Nadáciou Slovenskej sportiteľne pripravila projekt – zbierku pre jednorodičovské rodiny.

Projekt nesie jej posolstvo: „**Môj výstup má aj hlbší a symbolický význam. Spolu so mnou môžete pomôcť desiatkam jednorodičov zvládnuť ich každodenné Everesty.**“

„V živote som si prešla ťažkými vecami. Zažívala som domáce násilie a strácala som životné smerovanie, neverila som si. Vtedy mi veľmi pomohli ženy z môjho okolia,“ podelila sa o svoj osobný nefahký príbeh Lucia.

Ak by ste ju chceli podporiť, tu je [link na donio](#).

Zdroj foto: archív Lucie Janičovej

Zdieľajte s priateľmi



Prédaily

Napriek medzinárodným sankciám ruská ekonomika rastie, vyhlásil na ekonomickom fóre v Detroite Charles Dittin

REDAKCIA

<https://www.akcnezeny.sk/>

Sme akčné ženy a prinášame ti príbehy a články spoločne s ďalšími akčnými ženami, ktoré robia, čo milujú a rady o tom aj píšú. Podporujeme sa navzájom v našich snoch. V tom, čo nás napína a robí nám radosť. Pridaj sa k nám: <https://akcnezeny.sk/registracia/> Spoločne vytvárame magazín, stretávame sa online a rovnako offline na vzdelávacích a motivačných podujatiach, ktoré organizujeme. IG: #zenyktorerobiacomiluju #akcnezeny #akcnemamy #vzdelavanie #biznis #kariera

Biznis konferencia Slovenskej sporiteľne 2024 štartuje už v októbri

📅 17. 9. 2024, 9:27, Zdroj: akcnezeny.sk , Autor: Veronika Samborská, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 2 345 GRP: 0,05 OTS: 0,00 AVE: 212 EUR

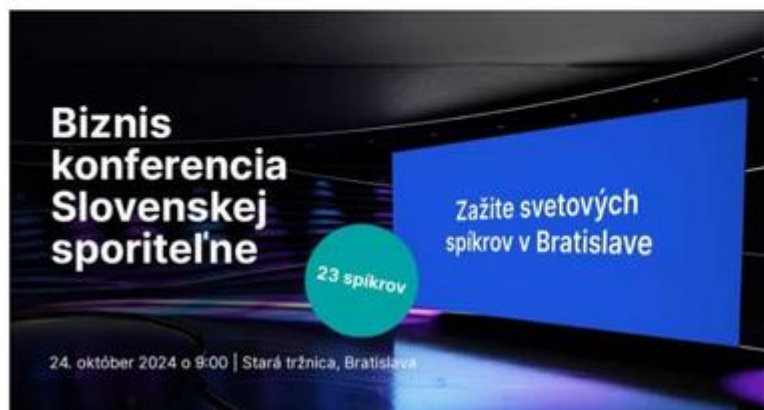
...expert prezradí, čo nás čaká v oblasti dát a digitálnej identity Pavol Neruda – Co-founder & owner Okragon MMA poodhalí expandovanie do sveta zápasníkov a Marek Říha – Brand Strategist Alza vysvetlí ako sa buduje špička v e-commerce Marián Jelínek – motivačný spíker a kouč vie, kde nájsť motiváciu vytrvať v podnikaní aj v živote Michal a Andrea Meškovci a **Lucia**...



AKČNÉ ŽENY | BIZNIS | Eventy | MAGAZÍN | Networking | ODPORUČANÉ | PODUJATIA

Biznis konferencia Slovenskej sporiteľne 2024 štartuje už v októbri

Veronika Samborská - 17. septembra 2024



Inšpiratívne podujatie pre malých a stredných podnikateľov, ale aj pre vrcholových manažérov prichádza po roku opäť. Na 6. ročníku Biznis konferencie Slovenskej sporiteľne objavíte najnovšie biznis trendy a získate skúsenosti a užitočné dáta.

UŽ 24. októbra v čase od 9.00 do 15.00 h vás v Starej tržnici v Bratislave čaká jedinečné stretnutie so svetovými spikrami. Užijete si workshopy, konzultácie a objavíte novú networkingovú apku. Príďte osobne alebo sa pripojte online. **Biznis konferenciu Slovenskej sporiteľne** si rozhodne nenechajte ujsť.

Svetoví spikri na jednom pódiu

Odpovede na mnohé otázky, prezentácia o raketovom raste biznisu, konzultačná zóna, príbehy a cenné rady. Toto všetko, ale ešte omnoho, viac ponúka inšpiratívna Biznis konferencia Slovenskej sporiteľne.

NAJNOVŠIE

- Biznis konferencia Slovenskej sporiteľne 2024 štartuje už v októbri
9:27
- Zamestnanci samospráv v oblasti územného plánovania prejdú školením o týkajúcich sa zákonoch a predpisoch
23:00
- Záujem o Chorvátsko klesal, Slováci sa zaujímali o menej známe destinácie. Tohtoročná letná dovolenková sezóna priniesla aj zmeny vo výbere poistení
22:30
- Top foto dňa (16. september 2025): Povodne na Slovensku, v Poľsku a v Česku. Výstavba pavilónu v Spišskej Starej Vsi či Oslavy nezávislosti Mexika
22:01
- Narušovanie vzdušného priestoru NATO zo strany Ruska je neakceptovateľné, vyhlásil holandský minister obrany Brekelmans
22:00

Ďalšie články



Viac ako 20 spikrov z rôznych krajín na jednom pódii:

- **Chris Barton** – zakladateľ a tvorca apky Shazam a vynálezca 12 patentov pripravil fascinujúcu prezentáciu
- **Daria Krivosos** – CEO Copenhagen Institute for Futures Studies odpovie na otázky o trendoch, na ktoré sa treba pripraviť a na to, čo v najbližších rokoch ovplyvní vaše podnikanie
- **James Northway** – Global Head Of Data Strategy Wavemaker, svetovo uznávaný expert prezradí, čo nás čaká v oblasti dát a digitálnej identity
- **Pavol Neruda** – Co-founder & owner Okragon MMA poodhalí expandovanie do sveta zápasníkov a **Marek Říha** – Brand Strategist Alza vysvetlí ako sa buduje špička v e-commerce
- **Marián Jelínek** – motivačný spíker a kouč vie, kde nájsť motiváciu vytrvať v podnikaní aj v živote
- **Michal** a **Andrea Meškovi** a **Lucia Janičová** – porozprávajú o výmene na pozícii šéfa Martinusu, o sabbatikale, ale aj o tom, ako sa prekonávajú limity na najvyššej hore sveta
- **Peter Krutíľ** – CEO Slovenská sporiteľňa pozval na diskusiu o tom, či sú základom podnikania peniaze a inovácie, riaditeľ Orange Slovensko **Mariusza Gatza**, zakladateľku Startup Awards **Michaelu Krškovú** a **Lygiu Fullbrook** z KPMG
- **Ivana Molnárová** – CEO Alyra priniesie skúsenosti a pomoc pri transformácii a poradenstve pre firmy, ale aj v práci s lídrami
- **Robert Kantor** – zakladateľ Kantor Robert Business Consulting, skúsený profesionál s rozsiahlymi medzinárodnými skúsenosťami v oblasti manažmentu a stratégie naprieč odvetvami má určite čo ponúknuť
- **Tomáš Török** – CEO & partner BizBuilders založil vzdelávaciu skupinu, vedie konzultačno-poradenskú spoločnosť, ktorá nakopáva rast firiem cez praktické biznis stratégie a nakopne aj vás, aby ste vedeli, ako na realistický biznis plán bez zbytočnosti
- **Jakub „Kuko“ Mazán** – CEO Zaragusa má marketing v krvi a šéfuje agentúre, ktorá patrí k najoceňovanejším a najkreatívnejším na Slovensku, inšpiruje vás a zodpovie otázky ohľadom outsourcingu a reklamných kampaní
- **Ján Stareček** – Managing Director Data on Steroids, bývalý marketingový a produktový riaditeľ, ktorý vymenil korporácie za vody startupu, odovzdá svoje skúsenosti
- **Erika Matwij** – Human Inside & Inštitút Rodinného Businessu, ktorá je expertkou na stratégiu a riadenie procesu nástupníctva v rodinných firmách na Slovensku podporujúca nielen zakladateľov, ale aj samotných nástupcov v procese preberania rodinnej firmy, poradí aj vám
- **Tomáš Petrek** – CEO & Co-owner GoBigname, Forbes 30 pod 30 pomáha investorom, zakladateľom a marketingovým manažérom evolvovať a škálovať ich značky na zahraničné trhy a na konferencie nesmie chýbať
- **Martin Špaňo** – Association for the Advancement of AI, informatik zaoberajúci sa umelou inteligenciou prednáša na konferenciách a popularizuje AI aj na sociálnych sieťach, stretnutie s ním bude určite zaujímavé
- **Juraj Vilém** – Sustainability Manager Slovenská sporiteľňa a **Veri Oswald** – CEO & Co-founder SmartHead prichádzajú s témou udržateľnosti a ESG a vysvetlia, že ESG sa netýka len veľkých firiem, ale aj to, ako vníma banka firmy, ktoré sú v ESG aktívnejšie

PRIDAJ SA DO KLUBU AKČNÝCH ŽIEN

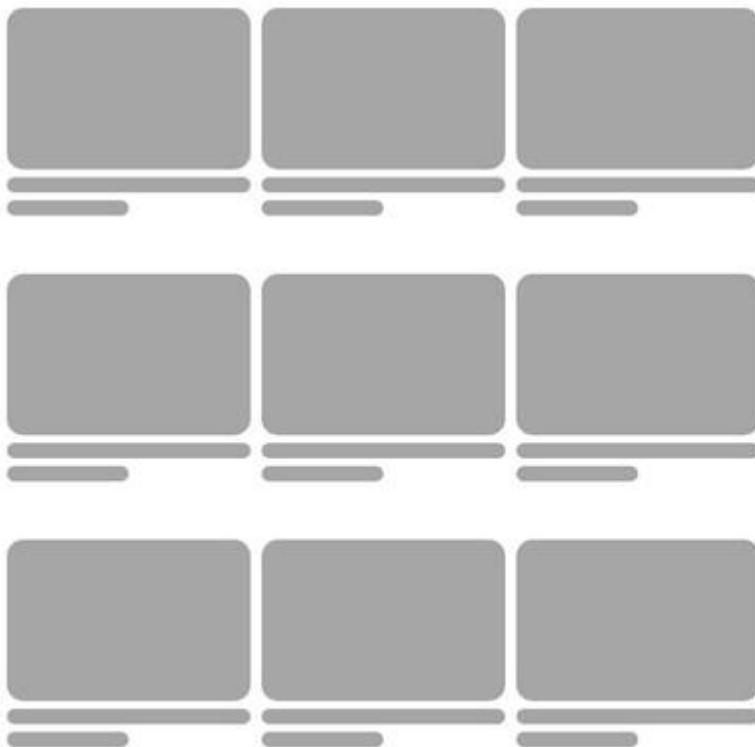
AKČNÉ ŽENY

Vitaj u nás! Sme inšpiratívny **MAGAZÍN** a zároveň **KOMUNITA** akčných žien. Podporujeme sa navzájom v našich snoch, v tom, čo nás naplňuje a robí nám radosť. Sme tu pre všetky, ktoré túžia po zmene a chcú rásť.

Spoznajte ľudí s podobnými ambíciami vďaka novej apke, vyskúšajte novú 1-on-1 konzultačnú zónu a poraďte sa s biznis expertmi. Získajte cenné a praktické tipy, rady a zaregistrujte sa na jeden z troch workshopov. Poznačte si **24. október** do svojho kalendára. **Zaregistrujte sa na 6. ročník Biznis konferencie Slovenskej sporiteľne ešte dnes.**

Zdroj foto: Slovenská sporiteľňa

Zdieľajte s priateľmi



Vyšla bez kyslíka na Everest, teraz je nominovaná na Krištáľové krídlo

📅 21. 12. 2024, 14:25, Zdroj: webmagazin.teraz.sk , Vydavateľ: TERAZ MEDIA, a.s., Autor: TASR, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 630 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 185 EUR

..." TASR, 21. decembra 2024 12:36 Na snímke horolezkyňa **Lucia Janičová**, ktorá ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest. Foto: TASR Jakub Kotian Veľká porota Krištáľového krídla si minulý týždeň vypočula návrh porôt a potvrdila zoznam 30 mien nominovaných osobností v jednotlivých kategóriách....

Život

Vyšla bez kyslíka na Everest, teraz je nominovaná na Krištáľové krídlo

Pin it

Medzi nominovanými osobnosťami sa tento rok objavili bývalý slovenský prezident Schuster či Lenka Poláčková, ktorá ako prvá Slovenka vyšla tento rok na Mount Everest bez pomoci kyslíkového prístroja.

TASR, dnes 12:36



Veľká porota Krištáľového krídla si minulý týždeň vypočula návrh porôt a potvrdila zoznam 30 mien nominovaných osobností v jednotlivých kategóriách. Mená všetkých laureátov 28. ročníka udeľovania cien Krištáľové krídlo spozná verejnosť počas galavečera 15. marca 2025.

"V porotách zasadlo tento rok opäť 50 odborníkov, ktorí vybrali 30 nominovaných a zhodli sa aj na Mimoriadnej cene," potvrdila PR manažérka Andrea Čurná.

Medzi nominovanými osobnosťami sa tento rok objavili aj bývalý slovenský prezident Rudolf Schuster, Lenka Poláčková, ktorá ako prvá Slovenka vyšla tento rok na Mount Everest bez pomoci kyslíkového prístroja. V kategórii šport je aj paralympionička Veronika Vadovičová a v kategórii filantropia figurujú napríklad Jana Galatová a Silvia Slobodová, ktoré založili predvianočnú tradíciu Koľko Lásky sa zmestí do krabice od topánok.

Aj v 28. ročníku ocenenia vyberali poroty z nominácií, ktoré poslala verejnosť. "Porotcovia tento rok mali opäť veľkú výzvu vybrať zo všetkých nominácií len tri mená v každej kategórii a aj tentoraz platí, že každý z nominovaných by si cenu Krištáľové krídlo oprávnene zaslúžil," hovorí Katarína Srkala, riaditeľka Krištáľového krídla, ktoré každoročne oceňuje významné a inšpiratívne osobnosti Slovenska a ich mimoriadne počiny v oblasti vedy, kultúry, filantropie či športu.

Medzi nomináciami figurujú i zvučné mená ako Pavol Bršlík, Matúš Jakabčic, Slávka Zámečníková, Emil Horváth, Martin Žiaran, Tina, Vladimír Krausz či skupina Para, ale aj osobnosti v menej populárnych kategóriách, na ktoré práve Krištáľové krídlo poukazuje a verejnosť by ich mala spoznať.

Mená laureátov ocenenia za rok 2024 sa verejnosť dozvie v priamom prenose zo slávnostného galavečera, ktorý odvysiela Slovenská televízia na Jednotke 15. marca 2025. **Mimoriadnu cenu si prevezme herečka Zdena Studenková.**

PREČÍTAJTE SI AJ:

Vianoce na filmovom plátne: Poznáte tieto klasiky? [video](#)
Betlehemské svetlo pricestovalo na Slovensko, prevzal ho prezident
OTESTUJTE SA: Overte si váš všeobecný prehľad z HISTÓRIE
Pred 250 rokmi zaviedla Mária Terézia prelomové školské reformy
Až 86 % neúplných rodín vedú osamelé matky



Upozorni na chybu



Pošli emailom

Komentáre

Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie

📅 28. 5. 2024, 11:20, Zdroj: bratislavak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 735 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 191 EUR

...Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie Bernadetta Čaranová • 28. máj 2024, 11:20 Foto: Instagram/lenkavacval, **lucia.janicova** Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Dve hviezdy Everestu, Slovenky **Lucia Janičová** a Lenka Poláčková medzi sebou zrejme nemajú najlepšie vzťahy....

Spravodajstvo

Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi sebou zrejme nie

Bernadetta Čaranová • 28 máj 2024, 11:20



Foto: Instagram/lenkavacval, lucia.janicova

Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Dve hviezdy Everestu, Slovenky **Lucia Janičová** a Lenka Poláčková medzi sebou zrejme nemajú najlepšie vzťahy. Novinári sa Janičovej pýtali, čo si myslí o výstupe Lenky Poláčkovej a či ju sleduje. Poláčková vystúpila na **Everest** ako prvá Slovenka bez kyslíka, tesne po Janičkovej výstupe.

„Ťažko sledovať niekoho, kto si vás zablokoval, aj celú vašu rodinu,“ povedala pre **TV JOJ**. Lenka Poláčková v súčasnosti na Instagrame sleduje len dva účty - svojho manžela a účet ich domácich maznáčikov mačky Crampon a psa Harness.

Oproti tomu Janičová sleduje 543 iných účtov. Avšak Poláčkovú ani jej manžela medzi nimi nenájdete. Janičovej sa novinári pýtali aj na ženy horolezkyne všeobecne a či je medzi nimi nejaká súťaživosť. Potvrdila, že jej expedičný tím mal približne 60 klientov, ale vždy sa navzájom sa podporovali.

V našom tíme sme mali obrovskú súdržnosť, večer v stane sme to oslávili!" povedala. Dre

Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!

📅 3. 6. 2024, 13:47, Zdroj: bratislavak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 735 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 191 EUR

...Bernadetta Čaranová • 03 jún 2024, 13:47 Foto: Instagram/lenkavacval, **lucia.janicova** Len nedávno sme informovali o tom, že dve naše horolezkyne Lenka Poláčková a **Lucia Janičová** majú medzi sebou tichú vojnu. Obe zdolali Mount Everest. **Janičová** ako prvá Slovenka a o pár dní neskôr po nej aj Poláčková ako prvá Slovenska bez pomoci kyslíka....

Spravodajstvo

Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyniami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!

Bernadetta Čaranová • 03 jún 2024, 13:47



Foto: Instagram/lenkavacval, lucia.janicova

Len nedávno sme informovali o tom, že dve naše horolezkyne **Lenka Poláčková** a **Lucia Janičová** majú medzi sebou tichú vojnu. Obe zdolali Mount Everest. Janičová ako prvá Slovenka a o pár dní neskôr po nej aj Poláčková ako prvá Slovenska bez pomoci kyslíka.

Janičová vzápätí priznala, že medzi nimi nepanujú zrovna dobré vzťahy. Poláčková si ju totiž mala na Instagrameablokovať a rovnako tak aj celú jej rodinu. Po napätých dňoch ticha sa rozhodol prehovoriť horolezec a manžel Lenky Poláčkovej Ján.

Opísal ich skúsenosti so spoločnosťou Seven Summit Treks, ktorá zabezpečuje výstupy na **Everest** a okrem iného, zastrešovala aj výstup Janičovej. „Počul som o vašich zlých štandardoch, ale podarilo sa vám ich znížiť ešte viac pod nulu,“ píše na sociálnom médiu. **Spoločnosť** mala Poláčkovej výprave ukradnúť dva stany.

„Nie je problém, ak dáte niekomu vedieť cez rádio, že budete používať jeho stany alebo veci. Ale ukradnúť naše rohačky, termosky a jedlo a nechávať všade odpadky je nehorázne. Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? **Incident** nám nahlásili viacerí svedkovia, vážne ste nemuseli na mieste nechať svoju bundu, aby ste sa podpísali,“ hovorí Poláček.

Pôvod bundy sme zisťovali aj my. Ako sme uvádzali vyššie, Janičovej expedíciu zastrešovala práve Seven Summit Treks. Na jej sociálnych sieťach môžete dokonca nájsť aj fotografie slovenskej horolezkyne v čiernej bunde spoločnosti. Presne takej, ktorú odfotil aj Poláček.

„Ak nemáte zdroje na to, aby ste bezpečne priviedli ľudí k vrcholu, nechváľte sa tým, že ste ich tam vytlačili dvadsať,“ hovorí Ján Poláček a spoločnosť ďalej obviňuje, že nezvládla bezpečnosť výstupu: „Ako je možné, že jeden z členov vášho tímu pustil kyslíkovú fľašu, udrel jedného z našich šerpov a takmer ho zabil?“

So žiadosťou o stanovisko sme oslovili aj Seven Summit Treks. Ich reakciu zverejníme bezprostredne po tom, čo nám bude poskytnutá.

Prečítajte si viac:

👉 EVEREST 👉 HOROLEZKYŇA 👉 LENKA VACVAL POLÁČKOVÁ 👉 LUCIA JANIČOVÁ

Najnovšie správy

- 1 **VIDEO:** Jančkárovú a Makaru v septembri už na obrazovkách nevidíte. Michelko sa na mítingu Infovojny chválil zmenami
- 2 **VIDEO:** Chlapca s kuklou, ktorý mieril na Pellegríniho vilu vo Vrakuní, bude riešiť sociálka aj odborníci
- 3 Na Lanfranconi opravujú mostný pilier, dopravné obmedzenie potrvá celý jún
- 4 Extrémista Bombic dostal na Youtube doživotnú stopku. Prišiel nielen o kanál, ale aj o zdroj príjmov
- 5 Ministerstvo chce zakázať vulgárne či nevhodné EČV. Pripravuje zmeny, do zoznamu zaradia aj nové tabuľky

[Zdieľať](#) [Správny e-mailom](#) [Poslať tip](#) [Nahlásiť chybu](#)

Najnovšie správy



VIDEO: Jančkárovú a Makaru v septembri už na obrazovkách neuvídite. Michelko sa na mítingu infovojny chválil zmenami



VIDEO: Chlapca s kuklou, ktorý mieril na Pellegriního vilu vo Vrakuni, bude riešiť sociálka aj odborníci



Na Lanfranconi opravujú mostný pilier, dopravné obmedzenie potrvá celý jún



Extrémista Bombic dostal na Youtube doživotnú stopku. Prišiel nielen o kanál, ale aj o zdroj príjmov



Ministerstvo chce zakázať vulgárne či nevhodné EČV. Pripravuje zmeny, do zoznamu zaradia aj nové tabuľky



Príspevky na stravné porastú už toto leto. Vieme, o koľko stúpne hodnota „gastráčov“



Nehoda na D2 pred Slatinou a kolóny. Pondelková doprava v Bratislave



KVÍZ Ako dobre poznáte slovenských politikov? Otestujte svoju znalosť legendárnych výrokov



FOTO: Býval v ňom Milan Lasica a interiér navrhol slávny architekt. Byt na Dostojevského rade dostal luxusnú podobu



Na Slovensku došlo v minulom roku k tisíciam nehôd. Polícia má jasno v tom, čo sú najčastejšie príčiny



Spory pre parkovanie na Kramároch. Muž sa priznal, že sedí v aute a čaká na policajtov, aby nemusel platiť parkovné



Bratislave hrozia povodne. Hranicu prvého povodňového stupňa môže Dunaj dosiahnuť už dnes v noci

Najčítanejšie v týždni

- 1 Po internete lieta zoznam novinárov, ktorých treba „odstaviť“. Na zozname je Kovačič, Dibáková, Direr a ďalší
- 2 Vzbura v Markíze pokračuje. Vyše 100 zamestnancov televízie stojí za Kovačičom a vedeniu dali podmienky
- 3 Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevráživosť medzi sebou zrejme nie
- 4 Na Pellegriního sídlo vo Vrakuni mierilo dieťa so zbraňou v ruke. Na hlave malo kuklu a v aute s ním sedel aj jeho otec
- 5 V Markíze vstúpili do štrajkovej pohotovosti. Pred dverami štúdií stojí ochranka, redaktori vysielajú v čiernom
- 6 Extrémista Bombic dostal na Youtube doživotnú stopku. Prišiel nielen o kanál, ale aj o zdroj príjmov
- 7 **FOTO:** Odpadkový turizmus v Senci trápi obyvateľov. Inštalácia čipov nefungovala, čo budú robiť ďalej?
- 8 **AKTUALIZÁCIA:** Bratislavčanku Hanu, ktorá zmizla v Tatrách, našli a pátranie odvolali
- 9 Bizarné parkovanie v Medzijarkoch. Majiteľka automobilu zablokovala chodník, susedia hovoria, že to nie je prvýkrát
- 10 Nebezpečné terasy v Petržalke. Všetci dávajú ruky preč, magistrát aj mestská časť sa sporia o vlastníctvo

Najnovšie fotogalérie

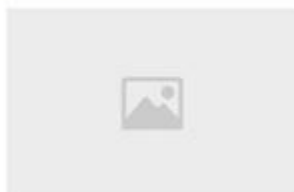


FOTO: Oslavy Dňa detí v bratislavskej Dúbravke



FOTO: Nová atrakcia Pezínka. Nad Mandľovým sadom postavili obrovskú lavičku



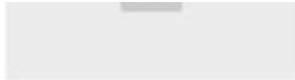
FOTO: Takto vyzerá byt po Milanovi Lasicovi dnes



FOTO: Pomôže polícia odhaliť totožnosť muža, ktorý bol svedkom krádeže v Pezínku

Správy z iných krajov





Trenčín | 31. máj 2024, 10:16

Pri Trenčíne zrazil vlak človeka na koľajiskú. Železnice hlásili viaceré meškania



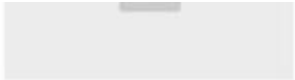
Trnava | 31. máj 2024, 21:16

FOTO: Minulý víkend sa konala prehliadka Trnavského cukrováru. Návštevníci ostali zhrození



Žilina | 01. jún 2024, 16:53

Do cieľa nedobehli: Preteky Poludnica Run v Nízkych Tatrách skončili pre dvoch pretekárov predčasne



Košice | 02. jún 2024, 14:30

Medveďa spozorovali pri obciach Šemša a Malá Ida neďaleko Košíc. Bežne sa tu nevyskytuje

Dopravný servis

	Dolnozemska cesta	14:00
	Stacionárny radar	
	Račianska	13:57
	Iné nebezpečenstvo	
	Štefánikova	13:52
	Policijná hliadka	
	Dolnozemska cesta	13:48
	Práca na ceste	
	Dolnozemska cesta	13:48
	Prekážka na ceste	
	Ružinovská	13:47
	Policijná hliadka	

Program kina CINEMAX

14:00	Back To Black 2D (ST)	☾ CINEMAX BRATISLAVA	☉ Dnes 1x
13:57	HAIKYU!!! THE DUMPSTER BATTLE 2D (ČT)	☾ CINEMAX BRATISLAVA	☉ Dnes 2x
13:52	Imaginárni priatelia 2D (SD)	☾ CINEMAX BRATISLAVA	☉ Dnes 3x
13:48	Tarot: Karty smrti 2D (ST)	☾ CINEMAX BRATISLAVA	☉ Dnes 2x
13:48	Cudzinci: Kapitola 1 2D (ČT)	☾ CINEMAX BRATISLAVA	☉ Dnes 1x
13:47	Kaskadér 2D (ČD)		

Najbližšie podujatia

- 1 Už čoskoro budú mať Dúbravčania svoj K Park doslova „na skok“. A otestuje ho aj Separ
- 2 Na hrade Devin budete môcť pozorovať vesmírne divadlo v spoločnosti profesionálov
- 3 Bratislavské fašiangy sú v sobotu. Na deti v maskách čakajú sladké šišky
- 4 VIDEO: Súboj Východu so Západom! Slovenské hokejové legendy sa stretnú v košickej Steel Aréne
- 5 Nezmeškajte tohtoročnú vínnu cestu po Bratislave. Ak chcete vidieť aj niektoré z...

Horolezkyňa Janičová reaguje na incident na Evereste. Kto ukradol Poláčkovej stany a nechal na mieste moč?

📅 4. 6. 2024, 13:20, Zdroj: bratislavak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 735 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 191 EUR

...Horolezkyňa **Janičová** reaguje na incident na Evereste. Kto ukradol Poláčkovej stany a nechal na mieste moč? Bernadetta Čaranová •
04 jún 2024, 13:20 Foto: Instagram/lenkavacval, **lucia.janicova** Manžel slovenskej horolezkyne a ultrabežkyne Lenky Poláčkovej
prehovoril o ich hrôzostrašnom zážitku na Mount Evereste....

Spravodajstvo • Bratislava

Horolezkyňa Janičová reaguje na incident na Evereste. Kto ukradol Poláčkovej stany a nechal na mieste moč?

Bernadetta Čaranová • 04 jún 2024, 13:20



Foto: Instagram/lenkavocvaj, lucia.janicova

Manžel slovenskej horolezkyne a ultrabežkyne Lenky Poláčkovej **prehovoril o ich hrôzostrašnom zážitku na Mount Evereste**. Ján Polaček opísal, ako im ľudia z inej výpravy ukradli stany, jedlo a nechali moč všade v okolí. Na mieste tiež nechali čiernu bundu patriacu agentúre Seven Summit Treks, ktorá výstup nezodpovedných horolezcov zastrešovala. Rovnakú bundu mala na sebe aj Lucia Janičová, ktorá vystúpila na **Everest** krátko pred Poláčkovou, vôbec ako prvá Slovenka.

Vzťahy medzi horolezkyňami sú od doby výstupov napäté. Janičová priznala, že si ju Poláčková na sociálnych sieťach zablokovala. Čo presne sa na Evereste stalo a či sú Poláčkove slová pravdivé sme sa pýtali aj agentúry Seven Summit Treks. Tá však na naše dotazy nereagovala. Polaček však vo svojom príspevku opísal, ako jeden z nezodpovedných horolezcov pustil dole kopcom kyslíkovú fľašu a takmer zabil člena ich tímu.

Prečítajte si tiež

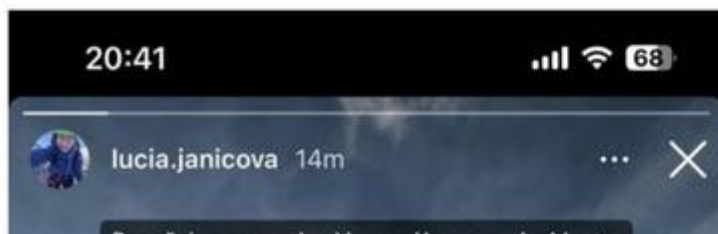


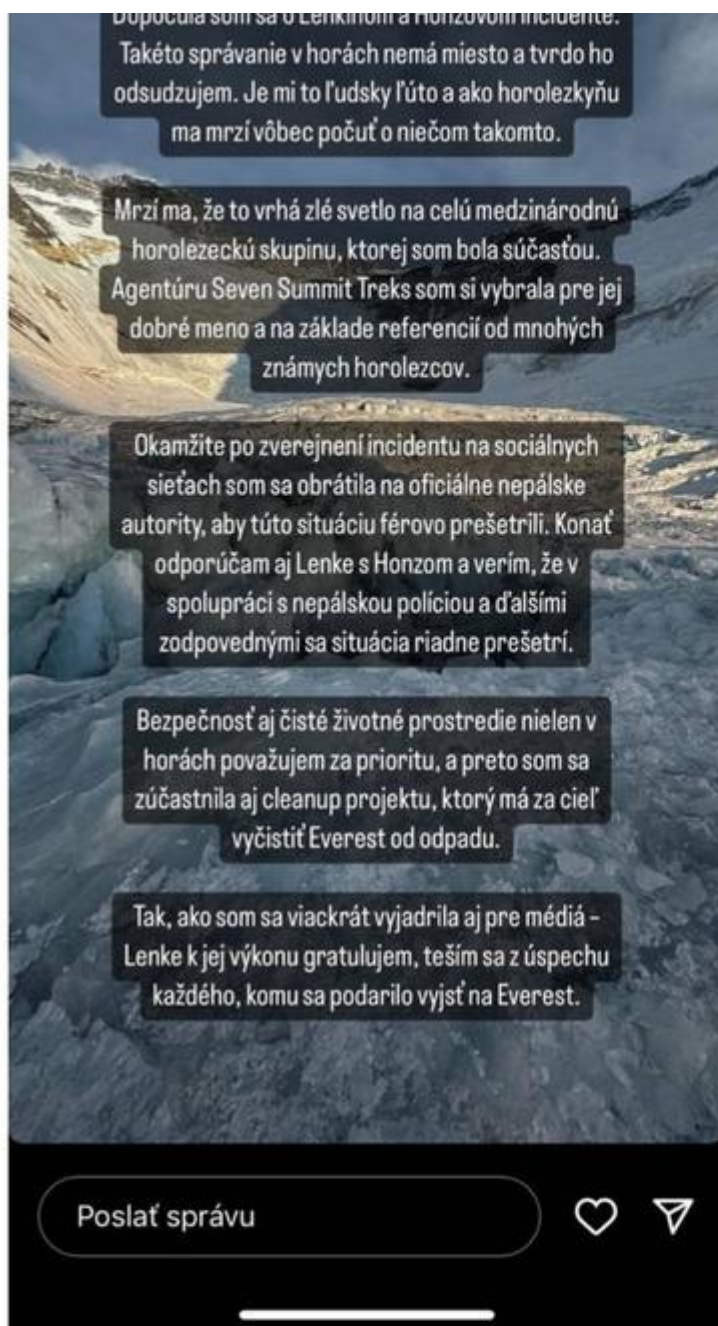
Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!

Incident sa napokon rozhodla komentovať aj samotná Lucia Janičová, ktorá priznala, že bola súčasťou medzinárodnej skupiny, ktorá mala stany ukradnúť. „Dopočuła som sa o Lenkinom a Honzovom incidente. Takéto správanie v horách nemá miesto a tvrdo odsudzujem. Je mi to ľudsky ľúto a ako horolezkyňa ma to mrzí vôbec počuť o niečom takom,“ napísala v instagramovom príbehu a dodáva, že to vrhá zlé svetlo na celú medzinárodnú skupinu, ktorej bola súčasťou.

Najnovšie správy

- 1 **VIDEO:** Skatepark pod Mostom SNP je v kurze. Deťom na skejtoch však chýbajú prilby, všimli si Bratislavčania
- 2 Bratislava stavia zátarasy. Dunaj prekročil 1. stupeň povodňovej aktivity, hladina stúpa
- 3 Rozbíjanie betónu v obytnej zóne o siedmej ráno? Nočná mora Ružinovčanov, pýtajú sa starostu čo s tým
- 4 Štát v júni vyplatí rodičovský dôchodok. Viac ako 900 tisíc dôchodcov si rozdelí 307 miliónov
- 5 Meteorologické leto je za rohom. Aké počasie čaká Slovákov počas júna?





Agentúru Seven Summit Treks si vybrala pre jej dobré meno a na základe Jánovho postu sa rozhodla kontaktovať nepálske authority, aby vec prešetrili. „Tak, ako som sa viackrát vyjadrila aj pre médiá - Lenka k jej výkonu gratulujem, teším sa z úspechu každému, komu sa podarilo vyjsť na Everest,“ uzatvára.

Prečítajte si viac:

📍 EVEREST 📍 HOROLEZKYŇA 📍 LENKA VACVAL POLÁČKOVÁ 📍 LUCIA JANIČOVÁ
📍 BRATISLAVA

📢 Zdieľať

✉ Správy e-mailom

📧 Poslať tip

🚩 Nahlásiť chybu

Najnovšie správy



📺 VIDEO: Skatepark pod Mostom SNP je v kurze. Defom



Bratislava stavia zátaras. Dunaj prekročil 1. stupeň povodňovej



Rozbíjanie betónu v obytnej zóne o slednej ráno? Nočná

Najčítanejšie v týždni

- 1 Po internete lieta zoznam novinárov, ktorých treba „odstaviť“. Na zozname je Kovačič, Dibáková, Dírer a ďalší
- 2 Tichá vojna medzi našimi horolezkyňami? Zdolali Everest, ale nevraživosť medzi

na skejtoch však chýbajú prilby, všimli si Bratislavčania



Štát v júni vyplatí rodičovský dôchodok. Viac ako 900 tisíc dôchodcov si rozdelí 307 miliónov

aktivity, hladina stúpa



Meteorologické leto je za rohom. Aké počasie čaká Slovákov počas júna?

mora Ružinovčanov, pýtajú sa starostu čo s tým



Nehody v Malackách a pri Bernolákove. Ranná doprava v Bratislave a okolí

sebou zrejme nie

- 3 Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí
- 4 Na Pellegríniho sídlo vo Vrakuni mierilo dieťa so zbraňou v ruke. Na hlave malo kuklu a v aute s ním sedel aj jeho otec
- 5 V Markíze vstúpili do štrajkovej pohotovosti. Pred dverami štúdií stojí ochranka, redaktori vysielajú v čiernom
- 6 FOTO: Odpadkový turizmus v Senci trápi obyvateľov. Inštalácia čipov nefungovala, čo budú robiť ďalej?
- 7 AKTUALIZÁCIA: Bratislavčanku Hanu, ktorá zmizla v Tatrách, našli a pátranie odvolali
- 8 Bizarné parkovanie v Medzijasoch. Majiteľka autom zablokovala chodník, susedia hovoria, že to nie je prvýkrát
- 9 Extrémista Bombic dostal na Youtube doživotnú stopku. Prišiel nielen o kanál, ale aj o zdroj príjmov
- 10 Nebezpečné terasy v Petržalke. Všetci dávajú ruky preč, magistrát aj mestská časť sa sporia o vlastníctvo

Milujem východniarky!, odkazuje Kotleba v košeli s ukrajinskou výšivkou svojim voličkám



Na Ukrajine zajali Slováka slúžiaceho v ruskej armáde. Jeho spolubojovníci boli Indovia a Mongoli, neumýval sa 27 dní

VIDEO: Chlapca s kuklou, ktorý mieril na Pellegríniho vilu vo Vrakuni, bude riešiť sociálka aj odborníci



Extrémista Bombic dostal na Youtube doživotnú stopku. Prišiel nielen o kanál, ale aj o zdroj príjmov

Samuel Migaľ mal v minulosti ministerstvu vnútra dodať brožúrky, ktoré boli až päťnásobne predražené



Zážitok ako z hororů Počas predstavenia Čert a Káča padol na pódium SND luster, hercov minul len o chlp

Najnovšie fotogalérie



FOTO: Oslavy Dňa detí v bratislavskej Dúbravke



FOTO: Nová atrakcia Pezinka. Nad Mandľovým sadom postavili obrovskú lavičku



FOTO: Takto vyzerá byt po Milanovi Lasícovi dnes



FOTO: Pomôže polícia odhaliť totožnosť muža, ktorý bol svedkom krádeže v Pezinku

Správy z iných krajov



Nitra | 03 jún 2024, 13:17
VIDEO: Miro Jaroš spôsobil v Nitre dopravný kolaps. Strihol si aj duet s talentovaným 7-ročným Alínom



Žilina | 02 jún 2024, 15:38
Jánošíkove dni v Terchovej sa blížia. Folklórny festival privíta známe mená a otvorí náučné chodníky



Trnava | 01 jún 2024, 11:10
Kde osláviť Deň detí? V Trnavskom kraji je príchystaných hneď niekoľko podujatí



Žilina | 03 jún 2024, 17:30
Vyrastie v Žiline nová prevádzka? McDonald's kúpil pozemok vedľa frekventovanej cesty

Dopravný servis

Bratislava

Program kina CINEMAX

13:07

Europe: Mad Max: časť 2D 4TH/5 (C1)

Najbližšie podujatia

Už čoskoro budú mať Dúbravčania svoj K



Práca na ceste



Senec

Policijná hliadka



Račianska

Kolóna



Senec

Kolóna



Šancová

Jama na ceste



Lamačská cesta

Policijná hliadka

12:37

Furiosa: Mad Max sága 2D (ST)

♀ CINEMAX BRATISLAVA

⌚ Dnes 3x

13:07

Háved 2D (ČD)

♀ CINEMAX BRATISLAVA

⌚ Dnes 1x

12:57

HAIKYU!!! THE DUMPSTER BATTLE 2D (ČT)

♀ CINEMAX BRATISLAVA

⌚ Dnes 2x

12:56

Furiosa: Mad Max sága 2D (ST)

♀ CINEMAX BRATISLAVA

⌚ Dnes 2x

12:54

Kung Fu Panda 4 2D (SD)

♀ CINEMAX BRATISLAVA

⌚ Dnes 2x

12:36

Fantastická trojka 2D (SD)

1

Park doslova „na skok“. A otestuje ho aj
Separ

2

Na hrade Devin budete môcť pozorovať
vesmírne divadlo v spoločnosti
profesionálov

3

Bratislavské fašiangy sú v sobotu. Na deti v
maskách čakajú sladké šišky

4

VIDEO: Súboj Východu so Západom!
Slovenské hokejové legendy sa stretnú v
košickej Steel Aréne

5

Nezmeškajte tohtoročnú vínnu cestu po
Bratislave. Okrem skvelých vín sa budú

Zdolala Everest, ale na Lomnickom štíte ešte nebola. Horolezkyňu Janičovú sprevádzal markizák Tribula

📅 6. 6. 2024, 7:20, Zdroj: bratislavak.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 735 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 191 EUR

...Horolezkyňu **Janičovú** sprevádzal markizák Tribula Bernadetta Čaranová • 06 jún 2024, 07:20 Foto: TV Markíza Uprostred prebiehajúcich sporov medzi horolezkyňami z Mount Everestu sa **Lucia Janičová** rozhodla vystúpiť na ďalšiu horu. Len nedávno sme informovali o tom, že jej vzťahy s Lenkou Poláčkovou sú nezvyčajne napäté....

Zaujímavosti

Zdolala Everest, ale na Lomnickom štíte ešte nebola. Horolezkyňu Janičovú sprevádzal markizák Tribula

Bernadetta Čaranová • 06 jún 2024, 07:20



Foto: TV Markiza

Uprostred prebiehajúcich sporov medzi horolezkyňami z Mount Everestu sa **Lucia Janičová** rozhodla vystúpiť na ďalšiu horu. Len nedávno sme informovali o tom, že jej vzťahy s Lenkou Poláčkovou sú nezvyčajne napäté. Lenkin manžel verejnosť oboznámil s ich zážitkom na najvyššej hore sveta.

Poláčková ju zdolala len päť dní po Janičovej, ale jej výstup vôbec nebol jednoduchý. Výprava agentúry Seven Summit Treks im totiž ukradla stany a jedlo. Na mieste sa našla bunda spoločnosti, ktorú mala na sebe na viacerých fotografiách aj Lucia Janičová. Tá konanie svojej medzinárodnej skupiny odsúdila.

Prečítajte si tiež



Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, nivo



Horolezkyňa z Mount Everest: Oneduhate stúň, pivo
a moč v okolí!

Len pár týždňov po návrate z Nepálu Janičová zdolala aj Lomnický štít. Sprevádzal ju redaktor TV Markíza Ján Tribula. Horolezkyňa priznala, že aj keď vyliezla na Mount Everest, na Lomnickom štíte je prvýkrát. „Ja som Lomničák nevyliezla, bude to pre mňa prvýkrát.“

Slobodné a nezávislé médiá sú kľúčové pre demokraciu. Nepodliehajú vplyvu politikov ani záujmových skupín, čo im umožňuje objektívne a pravdivo informovať verejnosť.

Podpora slobodných médií je investíciou do transparentnej a spravodlivej spoločnosti.

Podporiť nezávislé spravodajstvo

Dočítať článok zadarmo

Slovenská sporiteľňa oživila Janičovej výstup na Everest. Ten sprevádzal veľký konflikt s ultrabežkyňou Poláčkovou

📅 8. 10. 2024, 13:05, Zdroj: [bratislavak.sk](#) 🌐, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 899 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 191 EUR

...Slovenská sporiteľňa oživila **Janičovej** výstup na Everest. Ten sprevádzal veľký konflikt s ultrabežkyňou Poláčkovou Bernadetta Čaranová • 08 október 2024, 13:05 Výstup na Everest opäť ožíva v kampani. Čo vieme o konflikte horolezců? Foto: [instagram/lenkavacval](#), **lucia.janicova** Nedávne dianie okolo dvoch Sloveniek na Evereste pár dní po sebe opäť ožíva....

Šport • Bratislava

Slovenská sporiteľňa oživila Janičovej výstup na Everest. Ten sprevádzal veľký konflikt s ultrabežkyňou Poláčkovou

Bernadetta Čaranová • 08 október 2024, 13:05

*Foto: nstagram/lenkavacval, lucia.janicova*

Nedávne dianie okolo dvoch Sloveniek na Evereste pár dní po sebe opäť oživa. Ako prvá na najvyššiu horu sveta vystúpila **Lucia Janičová** a o pár dní po nej Lenka Poláčková, tá to však dokázala bez kyslíka, čím získala špecifické prvenstvo.

Prvé náznaky konfliktu sa objavili v júni, kedy Janičová priznala, že si ju Poláčková zablokovala na Instagrame. To znamená, že nemohla vidieť jej príspevky. Povedala to v reakcii na novinársku otázku, či sledovala Poláčkovej výstup. „*Ťažko sledovať niekoho, kto si vás zablokoval, aj celú vašu rodinu,*“ uviedla.

Mlčanie sa neskôr rozhodol prelomiť manžel Lenky Poláčkovej, ktorý s vystúpil na **Everest** spolu s manželkou. **Horolezci zo skupiny Seven Summit Treks im mali počas výstupu ukradnúť stany, jedlo a nechať na mieste odpadky a moč.** „*Nie je problém, ak dáte niekomu vedieť cez rádio, že budete používať jeho stany alebo veci. Ale ukradnúť naše*

rohožky, termosky a jedlo a nechávať všade odpadky je nehorázne. Rozliate pivo v stanoch a moč po celom okolí? Incident nám nahlásili viacerí svedkovia, vážne ste nemuseli na mieste nechať svoju bundu, aby ste sa podpísali," vraví Poláček a priznáva, že o nevhodnom správaní spoločnosti počul už predtým.

Bola to práve Janičovej expedícia, ktorú táto Seven Summit Treks zastrešovala. „Ako je možné, že jeden z členov vášho tímu pustil kyslíkovú fľašu, udrel jedného z našich šerpov a takmer ho zabil," obvinil ich Poláček.

Janičová v reakcii na jeho príspevok takéto správanie odsúdila. „Je mi to ľudsky ľúto a ako horolezkyňa ma to mrzí vôbec počuť o niečom takom," povedala s tým, že sa obrátila na nepálske authority, aby prípad prešetrili.

Prečítajte si tiež



Manžel Poláčkovej prehovoril o vojne medzi horolezkyňami z Mount Everest: Ukradnuté stany, pivo a moč v okolí!

Obe ženy si z Everestu odniesli titul. Janičová ako prvá Slovenka a Poláčková ako prvá Slovenka bez kyslíku, ktorá horu zdolala. Teraz výstup na Everest opäť ožíva v novej kampani, ktorú s Janičovou odštartovala Slovenská sporiteľňa - jej exkluzívny partner pri výstupe. „Everest nie je len jeden... len počas štúdia som ich zdolala desiatky... ale moje životné Everesty ma ako prvú Slovenku vyniesli na najvyššiu horu sveta," hovorí v kampaňovom spote Lucia Janičová.



Lucia Janičová o Evereste: Ťažké bolo čeliť smrti pri Hillaryho výšvihu. Obraz mŕtveho horolezca stále spracovávam

📅 7. 6. 2024, 17:00, Zdroj: [presovak.sk](#) , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 021 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 148 EUR

...**Lucia Janičová** o Evereste: Ťažké bolo čeliť smrti pri Hillaryho výšvihu. Obraz mŕtveho horolezca stále spracovávam Galéria: 16 fotiek

Foto: Instagram/**Lucia Janičová**; úprava redakcie Prešovčanke **Lucii Janičovej** sa 12. mája podarilo niečo výnimočné. Ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest....

Rozhovory • Prešov

Lucia Janičová o Evereste: Ťažké bolo čeliť smrti pri Hillaryho výšvihu. Obraz mŕtveho horolezca stále spracovávam

Martina Dovjaková • 07 jún 2024, 17:00



Galéria: 16 fotiek

Foto: Instagram/Lucia Janičová; úprava redakcie

Prešovčanke Lucii Janičovej sa 12. mája podarilo niečo výnimočné. Ako prvá Slovenka vystúpila na Mount Everest. Najvyšší vrch sveta, ktorý leží v Himalájach, sa jej podarilo dosiahnuť s podporou kyslíka z nepálskej strany južnou trasou. V tejto výzve ju podporila aj Slovenská sporiteľňa, ktorá výpravu zafinancovala. Jej výstup má aj hlbší a symbolický význam.

Výstupom chce pomôcť jednorodičom zvládnuť ich každodenné Everesty. „Staráť sa o deti a domácnosť, riešiť zamestnanie, nebodaj kariéru, je pre jednorodičov rovnako náročné ako zdolať najvyšší vrch sveta. Nie raz, ale každý deň v roku,“ uvádzajú zakladatelia Lucia Janičová a Nadácia Slovenskej sporiteľne [pri zbierke](#). Prečítajte si zaujímavý rozhovor s Luciou Janičovou, prvou Slovenkou na Mount Evereste.

Ako dlho sa venujete horolezectvu?

Stane sa z vás horolezca? Ako sa na to pripravíte? Ako sa na to pripravíte? Ako sa na to pripravíte? Ako sa na to pripravíte? Ako sa na to pripravíte?

Naozaj som začala lezť asi pred ôsmimi rokmi, keď sa ma kamarát opýtal, či nechcem ísť lezť. Vtedy som o lezení nič nevedela. Ale rada skúšam nové veci. Vzal ma na útes pri mori. Myslela som si, že to nezvládnem. Ale pocit, keď som útes vyliezla, bol neskutočný. Potom som rok čakala na ďalšiu príležitosť. Keď sa mi náhodou posťažovala známa, že musí ísť lezť na lezeckú stenu so svojím 13-ročným synom, ponúkla som sa jej, že ho

...všetkým. Týmto spôsobom sa dá na lezení zúčastniť aj so svojimi deťmi, čo je veľmi dobrá vec.

Slobodné a nezávislé médiá sú kľúčové pre demokraciu. Nepodliehajú vplyvu politikov ani záujmových skupín, čo im umožňuje objektívne a pravdivo informovať verejnosť.

Podpora slobodných médií je investíciou do transparentnej a spravodlivej spoločnosti.

Podporiť nezávislé spravodajstvo

Dočítať článok zadarmo



Prečítajte si viac:

📍 EVEREST 📍 HOROLEZKYŇA 📍 HORY 📍 ŽENA 📍 PREŠOV



Zdieľať článok

Diskusia (0)

Najnovšie správy



Púšťajú vodiči v prešovskej MHD namiesto klímy kúrenie? Cestujúci sa sťažujú na neznesiteľné teplo



Hypotéky budú lacnejšie. Za pôžičku by sme mohli platiť o desiatky eur menej ako doteraz



Meteorológovia vydali výstrahy pred búrkami: Počas dnešného dňa platia v týchto okresoch Prešovského kraja



FOTO: Pozrite si zaujímavé zábery, ktoré sa podarilo zachytiť v Tatrách počas sčítania kamzíkov

Dvaja útočníci v Bardejove napadli 15-ročného mladíka. Udierali ho a kopali, utrpel vážne zranenia

ZAJTRA VOLÍME. Koľko poslancov môžeme krúžkovať a ako to urobiť správne?



V kežmarskej fotopredajni došlo ku krádeži. Páchatelia ukradli tovar za vyše 105-tisíc eur



V centre Levoče bola dokončená modernizácia miestnych komunikácií. Rekonštrukcia stála takmer 160-tisíc eur



V úseku Prešov – Drienovská Nová Ves je prerušená vlaková doprava. Vlak sa zrazil s autom



Divadlo Alexandra Duchnoviča v Prešove smúti: Vo veku 49 rokov nečakane zomrel kolega Stanislav Tarča



Neznámy páchateľ ukradol v okrese Vranov nad Topľou elektrický ohradník z trávnatých pozemkov



Ženu v Stropkove okradli počas spánku: Keď sa zobudila, chýbal jej ruksak s osobnými vecami

Najnovšie fotogalérie



FOTO: Lucia Janičová, prvá Slovenka na Mount Evereste



FOTO: Fotografie zo sčítania kamzíkov v Tatrách



FOTO: Vranov nad To zaplavila po prítalových voda

Správy z iných krajov



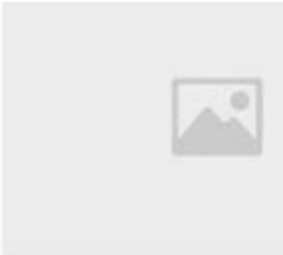
Trenčín | 05 jún 2024, 11:50

Pozor! V Novom Meste nad Váhom
čakajte od zajtra výrazné kolóny



Bratislava | 05 jún 2024, 17:54

VIDEO: Prvý prejav Roberta Fica od
atentátu: Ak opozícia zotrvá na
svojom, budú ďalšie obete



Nitra | 05 jún 2024, 20:45

V obci pri Nitre spozorovali
medveďa, tento rok sa tu
po prvýkrát

Dopravný servis

	D1 Stacionárny radar	17:11
	D1 Polícajná hľadka	17:06
	D1 Prekážka na ceste	17:00
	Kapušany Polícajná hľadka	17:00
	Levočská Polícajná hľadka	16:54
	Levočská Polícajná hľadka	16:44
	Prešovská Polícajná hľadka	16:43

Zobrazíť vlac hlásení

Program kina CINEMAX

	Garfield vo filme 2D (SD) CINEMAX PREŠOV	☉ Dnes 1x
	Tarot: Karty smrti 2D (ST) CINEMAX PREŠOV	☉ Dnes 1x
	Zakázaná túžba 2D (ČD) CINEMAX PREŠOV	☉ Dnes 1x
	Kráľ'ovstvo planéty opíc 2D (ST) CINEMAX PREŠOV	☉ Dnes 1x
	Imaginárni priatelia 2D (SD) CINEMAX PREŠOV	☉ Dnes 2x
	Furiosa: Mad Max sága 2D (ST) CINEMAX PREŠOV	☉ Dnes 2x

Zobrazíť celý program



**Prvá Slovenka na Evereste: Ísť bez kyslíka bolo pre mňa neprijateľné. Mám predsa dcéru a rodinu (podcast) **

 3. 6. 2024, 17:30, Zdroj: nm.sk , Autor: Ján Heriban, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 735 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 125 EUR

...Možnosť stretnúť sa s **Luciou Janičovou** bezprostredne po návrate z expedície sme si nemohli nechať ujsť, a tak sa v dnešných Dialógoch nm dozvieme, ako takýto výstup prebiehal, ako sa **Lucia** vyrovnala s pohľadmi na mŕtve telá iných lezcov a odpovie aj na otázku, či takýto úspech nejako zmenil jej životné hodnoty. Moderuje Ján Heriban....



otvorení rozhovoru

Spoločnosť Rodina Viera Zo života Podcasty

Obchod



Prvá Slovenka na Evereste: Ísť bez kyslíka bolo pre mňa neprijateľné. Mám predsa dcéru a rodinu (podcast)

Dialogy nm | Ján Heriban | 03. 06. 2024

Liezť začala len pred ôsmimi rokmi a nedávno sa stala prvou Slovenkou, ktorá vystúpila na najvyššiu horu sveta Mount Everest. Možnosť stretnúť sa s Luciou Janičovou bezprostredne po návrate z expedície sme si nemohli nechať ujsť, a tak sa v dnešných Dialógoch nm dozvieme, ako takýto výstup prebiehal, ako sa Lucia vyrovnala s pohľadmi na mŕtve telá iných lezcov a odpovie aj na otázku, či takýto úspech nejako zmenil jej životné hodnoty. Moderuje Ján Heriban.



Download file | Play in new window | Recorded on 3. júna 2024



Pridaj komentár

Vaša e-mailová adresa nebude zverejnená. Vyžadované polia sú označené *

Komentár *

Meno *

E-mail *

Adresa webu



Uložím moje meno, e-mail a webovú stránku v tomto prehliadači pre moje budúce komentáre.

Pridať komentár

Autor



Ján Heriban

Vyštudoval masmediálnu komunikáciu v Trnave. Pracoval ako redaktor a moderátor v bratislavskom štúdiu Rádia Lumen. Spolupracoval s náboženskou a športovou redakciou RTVS. Je ženatý, má jednu dcéru a žije v Bratislave.

Posledné podcasty





Prvá Slovenka na Evereste: Ísť bez kyslíka bolo pre mňa neprijateľné. Mám predsa dcéru a rodinu (podcast)

14.05.2024 11:00:00



Kresťanský novinár? Profesionál s hodnotami Krista (podcast)

Ján Heriban | 20. 05. 2024



Stromy priani: Stačí zanechať zopár slov a niekto môže mať vďaka vám krajší deň (podcast)

14.05.2024 11:00:00

Čo zažila prvá Slovenka na ceste na vrchol Everestu? (FOTO)

📅 28. 5. 2024, 9:13, Zdroj: omediach.com , Vydavateľ: Miramedia, s. r. o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 5 613 GRP: 0,12 OTS: 0,00 AVE: 320 EUR

...(FOTO) Foto: Slovenská sporiteľňa V nedeľu ráno, 12. mája 2024, vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a matka **Lucia Janičová** do výšky 8848 metrov, teda na vrchol najvyššej hory sveta. Pre Slovensko je to historický zápis, keďže je prvou ženou, ktorej sa to podarilo....



Čo zažila prvá Slovenka na ceste na vrchol Everestu? (FOTO)

28.05.2024 | [Marketing](#) | Komerčný článok | [Slovenská sportitka](#)



Foto: Slovenská sportitka



V nedeľu ráno, 12. mája 2024, vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a matka Lucia Janičová do výšky 8848 metrov, teda na vrchol najvyššej hory sveta. Pre Slovensko je to historický zápis, keďže je prvou ženou, ktorej sa to podarilo.

„Po návrate do základného tábora som bola extrémne unavená, ale cítila som v sebe nesmiernu eufóriu, že som vyšla na najvyššiu horu sveta,“ podelila sa o svoje pocity Lucia Janičová.

Prvá Slovenka dosiahla vrchol Everestu v nedeľu 12. mája 2024 o 7:25 miestneho času z južnej nepálskej strany. Symbolicky sa tak stalo na Deň matiek. Lucia spojila svoj výstup na Mount Everest s darcovskou výzvou pre jednorodičov, najmä matiek, ktoré tvoria viac ako 90 %. Spolu s Medáciou Slovenskej sportitky a Medáciou pre deti Slovenska sa snaží uskutočniť darčovanie

s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti Slovenska sa snaží vyzbierať dostatok peňazí na ich sebarozvoj, aby mohli zabezpečiť lepšiu budúcnosť sebe aj svojim deťom.

Ženy idú hore

#ženyidúhore a vďaka Lucii má tak Slovensko historický zápis v horolezeckých tabuľkách. Išla v skupine vyše dvadsiatky horolezcov a šerpov, medzi ktorými bol aj skúsený šerpa Kami Rita. Na vrchol Everestu vyšiel už 30-krát, čím prekonal svoj vlastný svetový rekord. Či s Kentonom Coolom, ktorý je tiež svetovým rekordmanom – 18 krát - v počte výstupov na Mount Everest.



Foto: Slovenská sporiteľňa

Spolu s ňou sa v rovnaký deň podarilo dostať na vrchol napríklad aj prvej Kazaške Anare Burasheve.

„Od začiatku sme verili, že Lucia má na to, aby ju najvyššia hora sveta pustila k sebe. Rovnako ako veríme, že všetky ženy dokážu zdolať svoje Everesty a dosiahnuť, čo si zaumienia,“ skonštatoval Peter Krutil, CEO Slovenskej sporiteľne, ktorá podporila Luciinu expedíciu na Everest. Podľa neho je dôležité, aby sa ženy viac zapojili do rozhodovania a verejného života. „Väčšia participácia žien, napríklad na štúdiu prírodných predmetov, techniky či matematiky, môže podľa analýz zvýšiť HDP EÚ na obyvateľa až o 3 percentá v roku 2050,“ vysvetlil Peter Krutil dôvody, prečo najväčšia digitálna banka podporuje ženy v ich ceste nahor.

Ťažké podmienky

Okrem vysokej nadmorskej výšky sa musela Lucia so svojim tímom popasovať s viacerými prekážkami. Výstup nahor bol o to náročnejší, že v stene vystupovala medzi prvými po tíme

šerpov, ktorí fixovali cestu. To znamená, že ešte nebola vychodená. Počas výstupu sa začal okrem toho dvíhať vietor až na takmer maximálnu akceptovateľnú rýchlosť. Tesne pod vrcholom, okolo Hillary Step preto začala zvažovať, či nesplniť sľub, ktorý dala svojej rodine: „Ak to bude príliš nebezpečné, otočím sa.“ Okrem toho bola neskutočná zima. „V približne mínus 35 stupňoch nám na vrchole zamrzli baterky, dokonca mi úplne zmrzla prevarená voda, ktorú som mala v kombinéze,“ opísala situáciu Lucia.

Za mentálne najťažší úsek, považuje Lucia práve Hillary Step. „Prejsť ho nie je také náročné, len ma znepokojila myšlienka, čo sa stane, ak sa šmyknem.“ A to najmä kvôli telu zahynutého horolezcu pod ním. Nebezpečným bol aj odpojený serak pri zlaňovaní na zostupe z Everestu či čiastočné prepadnutie sa do priehlbín. Napríklad na mieste, kde pár dní po Luciinom prechode skončil britský horolezec a jeho nepálsky šerpa.

Ľadopád Khumbu s mnohými rebríkmi a hlbokými trhlinami v ľade patril medzi miesta, ktoré Lucia počas rotácií a výstupu absolvovala viackrát s obrovským rešpektom, ale najmä s radosťou z prekonávania tejto technicky náročnej prekážky. „Výstup bol síce náročný, ale o to viac som si užívala všetko, čo mi hora ponúkla - neskutočné výhľady, prírodu, ticho a pokoj.“ Výstup totiž napriek obrázkom preplneného Everestu, absolvovala mimo davov horolezcov.



Foto: Slovenská sportiteľňa

Lucia vystúpila na Mt. Everest za pomoci kyslíka. „Nič z toho neľutujem. Mám dcéru a rodinu, ktorá ma potrebuje. Výstup bez kyslíka je príliš rizikový a horolezci, ktorí sa šťastne dostanú na vrchol a späť do základného tábora, majú často zdravotné následky,“ vysvetlila svoje dôvody Lucia. Výška cez 8000 metrov sa v horolezectve nazýva zónou smrti, kde tlak kyslíka nestačí na udržania ľudského života počas dlhšieho časového obdobia.

Lucia pracuje pre biotechnologickú spoločnosť v Škótsku ako úspešná vedkyňa v oblasti imunológie. Pochádza z Prešova a je mamou 9-ročnej dcéry Adélky. Lucia približne pred ôsmimi rokmi našla záľubu v lezení. Začala liezť na morských útesoch a krátkych skalných stenách. Neskôr objavila svoju lásku k dobrodružnejšiemu lezeniu vo vyšších horách. Okrem lezenia na skalách nabrala skúsenosti v ľadolezení a zimnom mixovom lezení. V rámci prípravy na expedíciu na Everest trénovala v Alpách, kde taktiež vystúpila na Mont Blanc (4807 m), Mera Peak v Himalájach (6476 m) a Aconcaguu v Andách (6961 m).

Luciina cesta na Everest

- Do Káthmandú, hlavného mesta Nepálu, priletela 12. apríla 2024
- Na trek z Lukly do základného tábora Everestu vyrazila 14. apríla 2024
- Základný tábor vo výške 5 364 m dosiahla 21. apríla 2024
- Na aklimatizáciu absolvovala dve rotácie do vyšších táborov
- Výstup na vrchol začal 11. mája 2024 o 22:30 hodine miestneho času
- Na vrchol Everestu vystúpila 12. mája 2024 o 7:25 miestneho času
- Išla klasickou južnou trasou z Nepálu
- Na ceste mala podporu šerpu Rinjin Sherpa
- Výstup absolvovala s podporou umelého kyslíka

Aká je história Slovákov na Evereste?

Prvými Slovákami, ktorí dosiahli vrchol Mount Everestu boli 15. októbra 1984 Zoltán Demján a Jozef Psotka, ktorý však cestou naspäť zomrel. O štyri roky neskôr to bol Jozef Just, ktorý však pre zostupe zostal nezvestný. V máji roku 1998, teda o desaťrocie neskôr, vystúpili na vrchol Peter Hámor, Vladimír Zboja a Vladimír Plulík. Ako posledný Slovák zatiaľ dosiahol vrchol Ján Čarnogurký (mladší), v roku 2011.

Ako prvá žena z bývalého Československa sa začiatkom 90-tych rokov o vrchol Everestu pokúsila 2x aj horolezkyňa pôvodom zo Slovenska Dina Štěrbová. Oba pokusy – z južnej aj severnej strany – boli neúspešné.

*Presný čas bude potvrdený vo výstupovom certifikáte

Súvisiace články

- Ekoparky, lesná lekárňa či klimatická záhrada na streche – nadácia najväčšej banky prispeje na 19 zelených projektov
- Prvá Slovenka na vrchole sveta. Toto povedala Lucia Janičová po výstupe na Mount Everest (FOTO, VIDEO)

- Prvá Slovenka na vrchole sveta. Lucia Janičová vyšla na Mount Everest (FOTO)
- Neminiem! Slovenská sporiteľňa v kampani s Laci Strikem učí sporiť hlavne deti (VIDEO)
- Slovenská sporiteľňa predstavuje mobilnú inováciu aj na pomoc v boji proti rakovine (VIDEO)

Najnovšie

dnes | | [Marketing](#) | Komerčný článok |  [Slovenská sporiteľňa](#)

Čo zažila prvá Slovenka na ceste na vrchol Everestu? (FOTO)

dnes | | [Internet](#) | ČTK |  [Voice of Europe](#)

Cieľom ľudí okolo Voice of Europe bola špionáž vo vnútri EÚ

dnes | | [Internet](#) | ČTK |  [BIS](#)

Rusko po odhalení agenta zaistujúceho šírenie propagandy činnosť zastavilo

dnes | | [Reklama](#) | ČTK |  [MS v hokeji](#)

Víťazstvo na MS zvýši reklamnú hodnotu hráčov až na niekoľkonásobok

27.05.2024 | [TV](#) | mk |  [Zlatica Puškárová](#)

Švajdová Puškárová dala vedieť, že ona sa za Kovačiča bojovať nechystá

27.05.2024 | [TV](#) |  [Michal Kovačič](#)

Za Kovačiča sa postavilo 95 kolegov, sú ochotní ísť aj do štrajku (CELÉ VYHLÁSENIE)

27.05.2024 | [TV](#) | Miroslava Kernová |  [Michal Kovačič](#)

Kovačič aj jeho Na telo dostali okamžitú stopku, v Markíze je vzburá

27.05.2024 | [Reklama](#) | ČTK, mk |  [David Beckham](#)

David Beckham sa stal globálnym ambasádorom AliExpressu (VIDEO)

27.05.2024 | [Marketing](#) | PR |  [Slovenská športelňa](#)

Ekoparky, lesná lekárň či klimatická záhrada na streche – nadácia najväčšej banky prispeje na 19 zelených projektov

26.05.2024 | [TV](#) | mk |  [Michal Kovačič](#)

Podporu Kovačičovi vyjadrujú Jančárová, Krescanko Dibáková či šéfovia konkurenčných médií

Po 17 rokoch zo Slovenskej sporiteľne odchádza Štefan Frimmer

📅 12. 6. 2024, 13:31, Zdroj: omediach.com , Vydavateľ: Miramedia, s. r. o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 5 613 GRP: 0,12 OTS: 0,00 AVE: 320 EUR

...Napríklad **Lucia Janicova**, prvá Slovenka na Evereste s podporou SLSP,“ napísal na sociálnej sieti a poďakoval mnohým kolegom, s ktorými v banke spolupracoval. "Na začiatku mojej cesty v Sporke bola Danica Lacova a Regina Ovesny-Straka. Mal som privilégium pracovať s prvou ženou ako CEO banky na Slovensku. A potom s ďalšími 4 šéfmi....



Po 17 rokoch zo Slovenskej sporiteľne odchádza Štefan Frimmer

12.06.2024 | [Marketing](#) | mk | [Štefan Frimmer](#)



Foto: Slovenská sporiteľňa



Zo Slovenskej sporiteľne odchádza dlhoročný šéf korporátnej komunikácie banky Štefan Frimmer.

„Po takmer 17 rokoch v najlepšej banke na trhu prišiel čas na zmenu. Na konci leta odchádzam zo Slovenskej sporiteľne,“ oznámil na sociálnej sieti Frimmer. Kam povedú jeho ďalšie kroky, zatiaľ neoznámil.

„Za 17 rokov som v banke zažil všetko. Prechod na euro, pád Lehman Brothers, pandémie, vojnu. Dvakrát zavedenie bankovej dane a raz jej zrušenie. Kým pred pár rokmi prišla jedna-dve krízovky do roka, aktuálne ich riešime skoro denne. Pozitívnych príbehov je ale oveľa viac! Napríklad Lucia Janicova, prvá Slovenka na Evereste s podporou SLSP,“ napísal na sociálnej sieti a poďakoval mnohým kolegom, s ktorými v banke spolupracoval.

"Na začiatku mojej cesty v Sporke bola Danica Lacova a Regina Ovesny-Straka. Mal som privilégium pracovať s prvou ženou ako CEO banky na Slovensku. A potom s ďalšími 4 šéfmi. Jan Rollo, Jozef Sikela, Štefan Máj, Peter Krutil. Páni vďaka. Od každého som sa niečo naučil, každý je v niečom špecifický. ... Jedným z najbližších ľudí bola pre mňa Marta Ťok. Nastúpili sme v rovnaký deň v novembri 2007 a spolu sme to ťahali takmer dekádu. Druhou Martou, s ktorou som strávil intenzívnych 14 rokov je Marta Cesnakova. Skvelá hovorkyňa, neúnavná maximalistka."

Štefan Frimmer vyštudoval Ekonomickú Univerzitu v Bratislave. Začínal ako redaktor televízie Markíza. V Slovenskej sporiteľni začal pracovať v roku 2007 ako hovorca. Neskôr sa stal riaditeľom odboru komunikácie a sponzoringu. V roku 2020 získal ocenenie PR osobnosť roka, ktorú vyhlasuje Asociácia PR agentúr SR. Je spoluzakladateľom platformy Komunikační experti. Minulý rok banka získala cenu za najlepší svetový PR projekt s Julom Satinským.

[Zdieľať na Facebook](#)

Súvisiace články

- Vznikla platforma KOMUNIKAČNÍ EXPERTI, chce formovať profesionálnu komunikáciu a byť hlasom komunikačnej brandže
- Slovenská sporiteľňa má novú hovorkyňu

Najnovšie

dnes | | [Marketing](#) | mk |  [Štefan Frimmer](#)

Po 17 rokoch zo Slovenskej sporiteľne odchádza Štefan Frimmer

dnes | | [TV](#) | mk |  [Martina Šimkovičová](#)

Šimkovičová mala predložiť dôležitú novelu, namiesto toho bola na jachte v Chorvátsku (VIDEO)

dnes | | [Tlač](#) | mk |  [Mediaboard](#)

Pred eurovoľbami sa najviac písalo o Progresívnom Slovensku, ukazujú dáta

dnes | | [TV](#) | mk |  [inaugurácia](#)

RTVS prinesie priamy prenos z inaugurácie prezidenta aj prvý rozhovor

11.06.2024 | [Reklama](#) | mk |  [Kofola](#)

Kofola vyzýva k vzájomnému dotýkaniu, prináša Kofolu za bozk aj mapy lásky (VIDEO)

11.06.2024 | [Marketing](#) | Komerčný článok |  [365bank](#)

Finančný stres je tichý nepriateľ duševného zdravia slovenských mužov. Až 6 z 10 Slovákov cíti tlak kvôli potrebe zabezpečiť rodinu

11.06.2024 | [Internet](#) | ČTK |  [Kanada](#)

Kanada vyšetroje, či si Izrael objednal dezinformačnú kampaň

11.06.2024 | [Internet](#) | ČTK |  [Elon Musk](#)

Musk zvažuje vo svojich firmách zákaz výrobkov Applu, vadí mu zapojenie OpenAI

11.06.2024 | [TV](#) | mk |  [APKT](#)

Slovenskí operátori nesúhlasia s Orangeom v otázke vyradenia českých staníc

11.06.2024 | [TV](#) | ČTK |  [Dívka na koštěti](#)

Zomrela autorka námetu filmovej komédie Dívka na koštěti (VIDEO)

Ak som to dokázala ja, dokážu zdolať vlastné Everesty aj ostatní, hovorí horolezkyňa z Everestu v kampani Slovenskej sporiteľne (VIDEO)

📅 1. 10. 2024, 11:29, Zdroj: omediach.com , Vydavateľ: Miramedia, s. r. o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 163 GRP: 0,03 OTS: 0,00 AVE: 151 EUR

...Ak som to dokázala ja, dokážu zdolať vlastné Everesty aj ostatní, hovorí horolezkyňa z Everestu v kampani Slovenskej sporiteľne (VIDEO) Reprofoto Slovenská sporiteľňa Slovenská sporiteľňa spustila novú kampaň, ktorá ktorej tvárou je **Luciou Janičovou**, prvá Slovenka na vrchole najvyššej hory sveta....



Ak som to dokázala ja, dokážu zdolať vlastné Everesty aj ostatní, hovorí horolezkyňa z Everestu v kampani Slovenskej sporiteľne (VIDEO)

01.10.2024 | [Reklama](#) | [mk](#) | [Slovenská sporiteľňa](#)



Reprofoto Slovenská sporiteľňa

Slovenská sporiteľňa spustila novú kampaň, ktorá ktorej tvárou je Luciou Janičovou, prvá Slovenka na vrchole najvyššej hory sveta. „Ak som to dokázala ja, dokážu zdolať svoje vlastné Everesty aj všetci ostatní. Treba si veriť a mať tú správnu podporu,“ hovorí Lucia Janičová.

„Everest nie je len jeden... len počas štúdia som ich zdolala desiatky... ale moje životné Everesty ma ako prvú Slovenku vyniesli na najvyššiu horu sveta,“ hovorí v novom kampaňovom spote Slovenskej sporiteľne, matka, vedkyňa a horolezkyňa Janičová.

V máji sa jej podarilo úspešne vyjsť na najvyššiu horu sveta, Slovenská sporiteľňa bola jej exkluzívny partner. Kampaňou banka pokračuje v snahe povzbudiť Slovákov a Slovenky, aby si verili, tentokrát vo forme podpory v zdolávaní ich vlastných životných Everestov.

„Aj obyčajný človek dokáže neobyčajné veci, ak si stanoví ciele, má motiváciu a správnu podporu. Keď dokázala vystúpiť na Everest Lucia, dokážu aj iní prekonať životné prekážky a zdolať svoje Everesty. Ak majú tú správnu podporu. Slovenská sporiteľňa chce byť partnerom životných Everestov všetkých ľudí na našom krásnom Slovensku. A tak, ako sme pomohli Lucii, pomôžeme aj všetkým ostatným,“ hovorí Dáša Juriková, šéfka Brand Hubu Slovenskej sporiteľne.

Kampaň odštartovala 1. októbra na všetkých platformách. Okrem klasickej TV reklamy bude

Najčítanejšie

1. Štát spustil miliónovú kampaň o slovenských regiónoch, na záberoch je však Rusko (VIDEO)
2. Nový moderátor O 5 minút 12 hryzkal slabučko. Huliaka nechal púšťať rasistické poznámky aj nezmysly
3. Pečie celé Slovensko je spať. Toto sú súťažiaci a ich príbehy (FOTO)
4. Farma 16: Kompletná zostava súťažiacich. Pozrite sa, kto je kto (FOTO)
5. Pozrite sa, kde na Slovensku sa natáča FARMA 16. Má aj jeden špeciálny priestor (FOTO, VIDEO)
6. Vedenie STVR k úniku záberov pádu Huliaka: Tento incident dôsledne prešetříme (VIDEO)
7. V Česku začala pôsobiť ďalšia internetová televízia Pecka.TV
8. Novým riaditeľom a konateľom vydavateľstva Šport Press sa stal Peter Vavro
9. Na telo sa vracia. S novou moderátorkou (FOTO)
10. Pečie celé Slovensko 4: Toto sú moderátori a porotkyne a ich príbehy (FOTO)

Stručne

1. Som na slobode za priznanie sa k novinárskej práci, povedal Assange Rade Európy
2. Zverejnili upútavku k filmu Prezidentka o Zuzane Čaputovej (VIDEO)
3. Staňte sa majstrom jasnej a účinnej komunikácie
4. Zvládneš deň bez áut? Tieto appky ti pomôžu
5. Psychologička: Ak na sociálnych sieťach zdieľame príspevky kvôli reakciám publika, prehľubujeme si problém chýbajúcej sebahodnoty
6. Kto je kto v Love Island 4. Prinášame príbehy súťažiacich (FOTO, VIDEO)
7. Zaujímavosti o šou Pečie celé Slovensko, ktoré ste možno netušili (FOTO)
8. Pečie celé Slovensko: Toto sú nádherné priestory kaštieľa Theresia Chateau, kde sa šou natáča (FOTO, VIDEO)

[Zobrazíť viac](#)

súčasťou kampanového mediomixu aj sponzorung, rozhlas, online, kino, OOH v shoppingoch či social media. Televízny spot nesie primárne komunikačné posolstvo inšpirácie. V online kampani rozvíja banka podporu zdolávania životných Everestov bežných ľudí prostredníctvom finančného poradenstva.

Súčasťou kampane je špeciálna microsite www.buducnostjevasa.sk, kde nájdu ľudia rady v rôznych životných situáciách a môžu sa prekliknúť aj na možnosti ich financovania. Patrí k nim napríklad štúdium, nové bývanie, svadba, narodenie dieťaťa či jeho vzdelanie, zabezpečenie na dôchodok, podnikanie ale aj situácia, keď zostane na dieťa rodič sám. „Záleží nám na tom, aby boli Slováci a Slovenky finančne zdraví. Preto v rámci kampane prichádzame aj s novou službou pre nich. Volá sa Zdravé financie a konzultanti a konzultanky v Slovenskej sporiteľni im poradia ako na to,“ dodáva Dáša Juríková.

Reklamný spot vznikol pod taktovkou režiséra Wolfberga. Kreativný koncept priniesla agentúra Zaragusa a v jej postprodukcii využila aj vymoženosti AI.

Vizitka kampane:

Klient: Slovenská sporiteľňa

Kreatívna agentúra: Zaragusa

Creative Directors: Ondrej Kořínek, Martin Ondrušek

Strategist: Patrícia Čertek, Pavol Minár

Art Direction: Martin Ondrušek, Andrej Nemček, Karolína Uherčíková

Social Media: Martin Rajec

Copywriters: Ondrej Kořínek, Jozef Plichtík, Martin Rajec

Account Director: Juliana Priatková

Account Management: Patrik Mackulin, Filip Čupka

Produkcja: Bistro Films

Režisér: WOLFBURG

Fotograf: Martin Fridner

Hudba: Michal Novinský

Zvukovýroba: Vladimír Bajnoci

Mediálna agentúra: Wavemaker Slovakia

Zdieľať na Facebook

Súvisiace články

- Pomoc obetiam povodní: 20-tisíc eur od Nadácie Slovenskej sporiteľne, podpora verejnej zbierky cez Georgea a riešenie poisťných udalostí
- Novou finančnou riaditeľkou Slovenskej sporiteľne je Andrea Blažová
- Slovenská sporiteľňa opäť zlacňuje hypotéky
- Druhá séria šou Jama levova na Markíze prinesie opäť zaujímavé biznis príbehy. Slovenská sporiteľňa spustí aj súťaž o 10-tisíc eur
- Slovenská sporiteľňa otvorila vlastnú škôlku. Poslúži nielen jej zamestnancom

Najnovšie



dnes | Tlač |

Právnicki a právničky zverejnili vyhlásenie, v ktorom podporujú kultúrnu obec



dnes | Internet | Komerčný článok | 365bank

Slováci očakávajú od bankovníctva stále viac. Takmer dve tretiny kladú dôraz na zákaznícku skúsenosť

Tlačové správy

1. Bilancia vlády Roberta Fica rok po voľbách je hrozivá
2. Huliak musí niesť za svoje reči následky. Podávame návrh na disciplinárne stíhanie
3. Packeta už nie je len červená, Z-BOXy majú až 6 nových dizajnov (FOTO)
4. Hospodárenie VszP sa zlepšuje
5. Za prvý polrok rástli SWANu tržby i počty zákazníkov
6. SaS zakladá poľnotím, povedie ho Alojz Hlina
7. Fico sa rozhodol ísť do Kórejskej republiky
8. Ľudia musia počuť pravdu o podvode, ktorý na nich spáchal Robert Fico (VIDEO)

Zobrazíť viac



does | [Reklama](#) | [mk](#) | [Slovenská sporiteľňa](#)

Ak som to dokázala ja, dokážu zlozať vlastné Everestu aj ostatní, hovorí horolezkyňa z Everestu v kampani Slovenskej sporiteľne (VIDEO)



30.09.2024 | [Internet](#) | [mk](#) | [Rudolf Huliak](#)

Vedenie STVR k úniku záberov pádu Huliaka: Tento incident dôsledne prešetříme (VIDEO)



29.09.2024 | [Komentár](#) | Miroslava Kernová | [O 5 minút 12](#)

Nový moderátor O 5 minút 12 hryzkal slabučko. Huliaka nechal púšťať rasistické poznámky aj nezmysly



27.09.2024 | [TV](#) | [mk](#) | [Lovec](#)

JOJ s ČT ponúknu spoločný temný seriál Lovec, prinášame podrobnosti (FOTO, VIDEO)



27.09.2024 | [Reklama](#) | [mk](#) | [O2](#)

Inžinier Tomáš z O2 povie v kampani len jednu vetu: No do...! (VIDEO)



27.09.2024 | [Internet](#) | [Komerčný článok](#) | [Akast](#)

Ako pomôže umelá inteligencia zákazníkom? (VIDEO)



27.09.2024 | [TV](#) | [mk](#)

STVR získala novú veľkú športovú akvizíciu



27.09.2024 | [Internet](#) | [mk](#) | [Orange](#)

V Bratislave vzniklo bezplatné digitálne vzdelávanie pre všetkých - Orange Digital Center

Nadácia Slovenskej sporiteľne spustila online kampaň na podporu jednorodičov, tvárov je horolezkyňa (VIDEO)

📅 11. 12. 2024, 14:08, Zdroj: omediach.com , Vydavateľ: Miramedia, s. r. o., Sentiment: Pozitívny

Dosah: 790 GRP: 0,02 OTS: 0,00 AVE: 165 EUR

...Tvárou kampane je **Lucia Janičová**, ktorá ako prvá Slovenska vystúpila na najvyššiu horu sveta. Jedným z **Luciiných** životných Everestov čas bolo zvládnuť čo najlepšie rolu jednorodiča, v ktorej sa na istý čas ocitla. „Som jednotka v zdolávaní Everestov. Naučila som sa to už ako jednorodič v cudzej krajine. Viem, čo je to kráčať a nezastaviť sa....“



Nadácia Slovenskej sporiteľne spustila online kampaň na podporu jednorodičov, tvárov je horolezkyňa (VIDEO)

11.12.2024 | Reklama | mk | Slovenská sporiteľňa, Lucia Janičová



Reprofoto spot Slovenská sporiteľňa



Jednorodičovské rodiny patria medzi najohrozenejšie skupiny na Slovensku. Nadácia Slovenskej sporiteľne sa im rozhodla pomôcť v rámci grantu Budúcnosť pre rodiny, ku ktorému pripravila aj kampaň #som1. Tvárou kampane je Lucia Janičová, ktorá ako prvá Slovenska vystúpila na najvyššiu horu sveta. Jedným z Luciniých životných Everestov čas bolo zvládnuť čo najlepšie rolu jednorodiča, v ktorej sa na istý čas ocitla.

„Som jednotka v zdolávaní Everestov. Naučila som sa to už ako jednorodič v cudzej krajine. Viem, čo je to kráčať a nezastaviť sa. Aj keď ste na celú domácnosť len jedna jediná. Ešteže som mala okolo seba ľudí, ktorým to nebolo jedno,“ hovorí Lucia Janičová v novom online spote Nadácie Slovenskej sporiteľne.

Lucia Janičová sa stala prvou Slovenkou, ktorá, v máji 2024, vystúpila na Everest. „Lucia má však za sebou oveľa hlbší príbeh a oveľa viac Everestov. Jedným z nich je aj starostlivosť o jej dcéru Adélku, na ktorú bola istý čas sama,“ vysvetľuje Barbara Henterová, správkyňa Nadácie Slovenskej sporiteľne.

Jednorodičovské domácnosti patria na Slovensku medzi najviac ohrozené chudobou. Pričom ich tu žije viac ako 180-tisíc. A podľa dát* Nadácie Slovenskej sporiteľne im zostáva mediánovo iba sto eur mesačne na život po zaplatení nákladov na bývanie.

Najčítanejšie

1. Zomrela jedna z prvých hlásateľiek - Dana Hermannová
2. SOI zverejnila zoznam rizikových e-shopov. Na tieto by ste si mali dať pozor
3. Vydavateľa detských časopisov ostali zaskočení, poslancom posielajú otvorený list
4. Gašpar vykázał Igora Matoviča z parlamentu (VIDEO)
5. Vyhlásenie členov umeleckého súboru DAB v Nitre: Obávame sa o zmanipulovanie výberového konania (VIDEO)
6. Hry, ktoré rozhybu mozgové závitky: S týmito 8 aplikáciami posilnite pamäť, komunikačné zručnosti aj logické myslenie
7. V roku 2024 medzi bábätkovským menám kraľovali Sofia a Jakub. Toto je TOP 20 najčastejších mien
8. Spoločnosť Google predstavila kvantový čip Willow, ktorý dosahuje prevratné výsledky
9. Lavrov poskytol rozhovor kontroverznému americkému moderátorovi, hovoril o Ukrajine
10. Pozor, BILLA upozorňuje na podvodné správanie a poškodenie mena

Stručne

1. Šialený príbeh spod Donová, ktorý viedol k 8 vyhasnutým životom a drsnej, krvavej pomste
2. Otvorený list na podporu zníženej sadzby DPH pre detské časopisy
3. Obdarujte sa filmovým zážitkom v Cinema City! Okrem nadupaných decembrových premiér vás potešíme aj ponožkami či darčekovými poukazmi
4. Andrej Kiska podal žalobu na prezidentskú kanceláriu
5. Šport nie je len o svaloch. Rodičia prezrádzajú, čo všetko sa ich deti pri pravidelnom pohybe naučili
6. Americký hudobník Jay-Z popiera znásilnenie nepinoletého dievčaťa
7. Ako sa falšujú slávne obrazy a umelci? Tento zblaník vám to rozradí

Nadácia Slovenskej sporiteľne preto prvý ročník grantu Budúcnosť pre rodiny venovala práve jednorodičom. „Rozhodli sme sa prispievať sto eurami mesačne až sto rodinám a to počas celého roka. Vieme, že byť na všetko jedným či jednou, je nesmierne náročná úloha,“ vysvetľuje Barbara Henterová.

Lucia Janičová je už dlhšie tvárou hlavnej kampane Slovenskej sporiteľne. Aj Nadácia sa vďaka jej životnému príbehu rozhodla prepojiť kampaňovo práve s ňou. A ukázať, že tak, ako banka pomohla Lucii zdolať ten skutočný Everest, pomôže ho Nadácia Slovenskej sporiteľne zdolať jednorodičom.

Hlavným claimom kampane je „Jednorodičia, ste naše jednotky“. Kampaň je od 11. decembra nasadená na všetkých online platformách, youtube a sociálnych sieťach Slovenskej sporiteľne. V rámci kampane pripravila Nadácia Slovenskej sporiteľne aj nový web buducnostprerodiny.sk, ktorý je tento rok venovaný práve jednorodičom. A to s radami, ako si vedieť zlepšiť a zjednodušiť život, ale tiež sekciou pre ľudí, ktorým to nie je jedno a chcú pomôcť jednorodičom.

Prináša tiež inovatívny nástroj na webe nacomamnarok.sk, vďaka ktorému si vie ktokoľvek, vrátane jednorodičov vyklíkať či a na aké dávky má nárok, napríklad od štátu.

Cieľom programu je pomôcť rodinám preklenúť náročné obdobie, zastabilizovať sa a pokryť najnutnejšie potreby, na ktoré im nestačí bežný príjem.

Pre pokrytie časti pomoci z tohto grantového programu sa Nadácia Slovenskej sporiteľne rozhodla na prvý raz využiť sociálnu inováciu. Investovala na trhu časť svojich voľných

ziskov na sociálnu inováciu

8. Zomrel tanečník Ján Hafama

[Zobrazíť viac](#)

Tlačové správy

1. VŠZP nemusí predložiť ozdravný plán, ÚDZS zastavil konanie
2. M. Kolíková: Súdna rada vybočila zo svojho poslanie, rieši politickú agendu vládnej koalície
3. SaS: Vyzývame koalíčných poslancov, aby za rukojemnícky zákon nehlasovali
4. V roku 2024 medzi babätkovským menám kraľovali Sofia a Jakub. Toto je TOP 20 najčastejších mien
5. Prešli ste do inej zdravotnej poisťovne? Tieto povinnosti by ste mali do 8 dní splniť
6. Gašpar vykázał Igora Matoviča z parlamentu (VIDEO)
7. Vláda nezvláda situáciu s výpoveďami lekárov

Najhorší rozchod na svete? Sylvester Stallone sa takto zachoval ku svojej Jennifer

📅 6. 12. 2024, 13:03, Zdroj: kinosala.joj.sk , Vydavateľ: Slovenská produkčná, a.s., Autor: Lucia Harbuľáková, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 1 904 GRP: 0,04 OTS: 0,00 AVE: 199 EUR

...Stallone to do listu síce nenapísal, ale v tom čase mal aférku so supermodelkou **Janice** Dickinson. Túto informáciu však Jennifer neskôr zistila. "Netušila som, že sa to môže stať. Rozprávali sme sa o tom, že budeme mať deti a o tom, kedy otehotniem. Vyberali sme dokonca aj mená," povedala....

Lucia Harbuľáková

6.12.2024 • Novinky

Najhorší rozchod na svete? Sylvester Stallone sa takto zachoval ku svojej Jennifer



ZDROJ: CNN

Takýto rozchod by ste nechceli zažiť.

Sylvester Stallone ľutuje rozchod s Jennifer Flavin, ktorá je dnes jeho manželkou. Stalo sa to ešte v roku 1994. Priznal to v diskusnej relácii Seana Hannityho, kde rozoberali celý jeho život, od ikonických rolí až po vzťahy.

"Kto sa rozíde s priateľkou, že jej to napíše v liste?" opýtal sa moderátor. "Urobí to len zbabelec," priznal Stallone. "Je to najneúprimnejší rozchod, aký môžete zažiť. Keď to nedokážete povedať, napíšete to, pretože nemáte silu povedať tej osobe z očí do očí," dodal. Urobil tak údajne preto, že rozísť sa v skutočnosti nechcel a vedel by, že ak by to urobil priamo, nezvládol by to. Stallone to do listu síce nenapísal, ale v tom čase mal aférku so supermodelkou Janice Dickinson. Túto informáciu však Jennifer neskôr zistila. "Netušila som, že sa to môže stať. Rozprávali sme sa o tom, že budeme mať deti a o tom, kedy otehotniem. Vyberali sme dokonca aj mená," povedala. Nakoniec však Jennifer dala Stallonemu druhú šancu a prvé dieťa privítali na svete v roku 1996. O rok na to sa vzali.



Najčítanejšie

DNES

7 DNÍ

30 DNÍ

TOTO sú prvé zábery z thrilleru ČERNÁK, ktorý príde do kín už o pár týždňov!

Sean Penn ukázal o vyše 30 rokov mladšiu priateľku: Toto ju živil!

Ľudia sa na internete smejú z Orlanda Bloomu: Vie vôbec, čo robí jeho manželka?

Ako je to v skutočnosti s nomináciou filmu Čiara na Oscara?

Jude Law šokoval moderátorky v rádiu: Túto informáciu o filme Prázdniny nikto netušil!

TOP 10 princezien od Disneyho: Ktorá je najlepším vzorom pre deti?

Z tohto muža bez domova je filmová hviezda: Ako to, že ho obdivuje aj Tom Hanks?

[Zobrazíť tento príspevok na Instagrame](#)

Príspevok, ktorý zdieľa Sly Stallone (@officialslystallone)

Stallone tiež priznal, že predtým, ako spoznal Jennifer, nezažil žiadne zdravé vzťahy, či už lúboštné alebo rodinné, a to súviselo aj s tým, že nevedel správne komunikovať. **"Vyrastal som v dysfunkčnej rodine. Žiadna láska, ani len podanie ruky alebo pohladenie. Musel som sa s tým popasovať,"** rozprával sa. A aj napriek tomuto na vzťahu s Jennifer dokázal zapracovať a žije s ňou už niekoľko rokov. **"Neviem si bez nej predstaviť život. Je pre mňa všetkým. Moje slnko aj hviezdy. Všetko,"** dodal. S Jennifer sa stretli v roku 1988. Vtedy mala Jennifer len 19 rokov. Druhú ťažkú skúšku prekonala dvojica pred dvoma rokmi. V auguste 2022 podala Jennifer žiadosť o rozvod, aj túto krízu však prekonali.

Autor Lucia Harbuťáková

PUBLIKOVANÉ 6.12.2024 O 13:03

Slovenky na najvyššej hore sveta

📅 31. 5. 2024, 14:44, Zdroj: [senior.sk](#) , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 74 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 40 EUR

...Slovenky na najvyššej hore sveta Tlačíť E-mail **Lucia Janičová** a Lenka Poláčková. **Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorej sa podarilo vystúpiť na najvyššiu horu sveta, pomáhal jej kyslík. Druhou Slovenkou na Mount Evereste sa len o pár dní neskôr stala Lenka Poláčková. Je len desiatou ženou, ktorej sa podaril výstup bez použitia kyslíka....

[Domov](#) [O nás](#) [Svet seniorov](#) [Kultúra a vzdelávanie](#) [Cestovanie, turistika, šport](#) [Služby a produkty pre seniorov](#)

AKTUALITY

[Wood](#)[Slovenky na najvyššej hore sveta](#)[Nebeský kovboj Waldemar Matuška](#)[Varíme s Luciou Súk](#)[Domov](#) [Cestovanie, turistika, šport](#) [Slovenky na najvyššej hore sveta](#)[Pridať sa k odberu noviniek!](#)

Slovenky na najvyššej hore sveta



Pridať: senior.sk | 31. mája 2024 | Cestovanie, turistika, šport

[Tlače](#) [E-mail](#)

Lucia Janičová a Lenka Poláčková. Janičová sa stala prvou Slovenkou, ktorej sa podarilo vystúpiť na najvyššiu horu sveta, pomáhal jej kyslík. Druhou Slovenkou na Mount Everest sa len o pár dní neskôr stala Lenka Poláčková. Je len desiatou ženou, ktorej sa podaril výstup bez použitia kyslíka.

Lucia Janičová na vrchole stála v nedeľu 12. mája. Pri výstupe jej pomáhal kyslík vo fľašiach a po boku mala osobného sprievodcu. Výstup sa jej podaril napriek nepriaznivým poveternostným podmienkam. „Vyrázili sme do dobrého počasia. No ako spomínal Zoltán Demján, že sa to môže veľmi rýchlo zmeniť, a presne to sa stalo. A bol to veľký boj,” hovorí Janičová. Pri výstupe dúl silný vietor, ktorý jej spôsoboval problémy. Slovenská vedkyňa však výstup zvládla.

Lenka Poláčková výstup zvládla v utorok 21. mája. Zo základného tábora vyrázili spolu s manželom Janom a dvojicou Šerpov vo štvrtok v noci. Vrcholový útok začali v noci z pondelka na utorok zo štvrtého tábora vo výške 7900 metrov. Výstup Poláčkovej je z hľadiska náročnosti oveľa hodnotnejší. Celý ho absolvovala bez kyslíka vo fľašiach. Pred ňou dokázalo vystúpiť na Mt. Everest len deväť žien bez kyslíka.



Výstup bez kyslíka je špecifický a vyžaduje si optimálne podmienky. Vietor v prostredí riedkeho vzduchu ešte viac komplikuje už tak nebezpečné podmienky. Môže to mať smrteľné následky. Vani zahynul tesne pod vrcholom maďarský horolezec Szilárd Suhajda, ktorý sa pokúšal o výstup bez kyslíka. V minulosti bolo zdoanie Everstu bez kyslíkových fliaš nepredstaviteľné. Ľudské telo sa vo výške nad osemtisíc metrov prakticky pomaly dusilo. V

Najnovšie

Najpopulárnejšie



Nezničiteľný Clint Eastwood

31. mája 2024



Slovenky na najvyššej hore sveta

31. mája 2024



Nebeský kovboj Waldemar Matuška

30. mája 2024



Varíme s Luciou Súkeníkovou – Kiš (quiche) s ricottou, čedarom a špargľou

30. mája 2024



Nové zariadenia pre seniorov

29. mája 2024

Podotech
Staráme sa o váš pohyb

Nezničiteľný Clint Eastwood

Zadajte mesto ...

Bratislava

aktuálne

Maj 31 02:56

Vlhkosť 84%

Tlak 1005

Vietor 1,03mph



19°C

roku 1978 Reinhold Messner a Peter Habeler dokázali, že sa to dá. Desiat rokov po nich to ako prvá žena dokázala Lydia Bradleyová.

Pri tejto príležitosti si pripomeňme priekopníkov slovenských výstupov na Strechu sveta. Prvými Slovákmi, ktorým sa to podarilo, boli v októbri 1984 vtedy 29-ročný Zoltán Demján a 50-ročný Jozef Psotka, spolu s nimi šerpa Ang Rita. Na hlavný vrchol vystúpili spoločne všetci traja, písal sa 15. október 1984.

Zoltán Demján a Jozef Psotka boli prvými horolezcami z Československa a prvými Slovákmi, ktorí zdolali tretí pól Zeme. Pred nimi to bez doplnkového kyslíka dokázalo len pätnásť ľudí. Psotka ako v tom čase najstarší na svete bez podpory kyslíka, navyše inou trasou ako klasickou. Pri zostupe sa rozdelili a Jozef Psotka pri ňom zahynul...

Zdroj a foto: Sportnet.sk

 Zdieľať 0  Tweet  Zdieľať

« Predošlé
Nebeský kovboj
Waldemar Matuška

Nasledujúce »
Nezničiteľný Clint
Eastwood

PRÍBUZNÉ POLOŽKY

Mestá aj dediny chcú byť
pekné

27. mája 2024

Európsky deň národných
parkov

24. mája 2024

Miloš Mečír v klube
šesťdesiatnikov

19. mája 2024

KOMENTOVAŤ

Vaša e-mailová adresa nebude zverejnená. Vyžadované polia sú označené *

Komentár...

☐ Uložiť moje meno, e-mail a webovú stránku v tomto prehliadači pre moje budúce komentáre.

Pridať komentár

Najpopulárnejšie

Vyhrajte pobyt v
Dudinciach

15. decembra 2023

Seniori, zdravie a
zdravá výživa

13. mája 2020

Čo priniesla
zimná
olympiáda

23. februára 2022

Kategórie

Cestovanie,
turistika, šport

Nezaradené

Pozvánky

Služby a
produkty pre
seniorov

Kultúra a
vzdelávanie

O nás

Pozvánky - už
sa konalo

Svet seniorov

Neprehliadnite!

Spoločná platforma seniorov

Kontaktujte nás!

Zásady používania súborov
cookies

Súhlas so spracovaním osobných
údajov

Prihláste k odberu noviniek!

Odber noviniek

**PRIHLÁSTE SA
k odberu noviniek!**

ÚPRAVA VAŠICH PREFERENCIÍ
COOKIES

Prepojenie školstva a biznisu na konferencii vo Zvolene

📅 8. 11. 2024, 14:03, Zdroj: zvonline.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 355 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 80 EUR

...Pred publikom vystúpi aj prvá Slovenka na Mount Evereste „Dosiahla som vrchol sveta“ znie názov prednášky **Lucie Janičovej** – prvej Slovenky, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. **Lucia** chce účastníkom odkázať, že odhodlanie a vytrvalosť dokážu premiestniť hory. Jej príbeh je dôkazom toho, že aj mladí ľudia môžu dosiahnuť veľké veci....

Konferencia: Prepájame školstvo s biznisom

📅 24. 11. 2024, 13:17, Zdroj: zvonline.sk , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 350 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 52 EUR

...Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je pravnuke vizionára Tomáša Baťu a **Lucia Janičová**, prvá Slovenka, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest. Viac informácií nájdete na webe Junior Achievement Slovensko. Pozri aj: Autor: fixto...

— 26. 11. 2024
ZVOLEN

KONFERENCIA

PREPÁJAME ŠKOLSTVO S BIZNISOM

Konferencia s dôrazom na rozvoj
praktického vzdelávania mladých ľudí.



Podujatia

Konferencia: Prepájame škoolstvo s biznisom

Dátum: 26. november 2024

Čas: 08.00

📍 Hotel Tenis, Neresnícka cesta 13, Zvolen

Na konferencii „Prepájame školstvo s biznisom“, budú účastníci spoločne hľadať nové cesty, ako zlepšiť kvalitu vzdelávania a pripraviť mládež na úspešnú budúcnosť. Hlavným rečníkom je Thomas Archer Bata, ktorý je pravnuke vizionára Tomáša Bafu a Lucia Janičová, prvá Slovenka, ktorá vyšla na najvyšší vrch sveta Mount Everest.

Viac informácií nájdete [na webe Junior Achievement Slovensko](#).

Pozri aj:



Prepojenie školstva a biznisu na
konferencii vo Zvolene

Lucia Janičová – Everest je ženská hora, som s ňou prepojená

📅 12. 11. 2024, 23:19, Zdroj: miaumagazin.sk , Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 568 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 103 EUR

...**Lucia Janičová** – Everest je ženská hora, som s ňou prepojená Vedeli ste, že... ZOO **Lucia Janičová** – Everest je ženská hora, som s ňou prepojená Vyštudovala imunológiu v Škótsku, kde aj pracuje v oblasti imunoonkológie. Tiež tu vychováva svoju dcéru....



DOMOV

ETC.

FEJTÖN

HÁDANKY

HUDBA – KINÓ – UMENIE

INTERVIEW

KOZMETIKA

MENU

MET

PORTRÉT

REÁLNY SVET

RELAX

VECI

VEDA

VEDELI STE, ŽE...

ZOO



Lucia Janičová – Everest je ženská hora, som s ňou prepojená

Vyšťudovala imunológiu v Škótsku, kde aj pracuje v oblasti imunoonkológie. Tiež tu vychováva svoju dcéru. Spolu s Nadáciou Slovenskej sporiteľne a Nadáciou pre deti Slovenska založila zbierku na podporu sebarozvoja jednorodičovských rodín, teda rodičov, ktorí žijú bez partnera či partnerky a sami vychovávajú nezaopatrené dieťa – lebo to bol i jej prípad. O svojich kostlivcoch v skrini, o tom, ako stratila samú seba, chuť žiť a vlastnú sebadôveru, ale aj o lezení a prečo je horolezectvo stále mužský šport nám rozprávala Lucia Janičová, prvá Slovenka, ktorá tento rok dosiahla vrchol najvyššej hory sveta.



1. Stále platí, že Mount Everest zdolá len okolo 11 % žien a nie každý vyjde na vrchol, v roku 2024 sa to podarilo ani nie polovici horolezcov. Everestom sa to však u vás nezačalo. Čo bolo predtým?

Pochádzam z rodiny so šiestimi deťmi a nemali sme peniaze na to, aby sme športovali. V detstve som „trénovala“ iba ložením po stromoch. Naozaj som začala liezť asi pred



ôsmimi rokmi na podnet kamaráta. Vtedy som o lezení skoro nič nevedela, ale rada skúšam nové veci. Kamarát ma vzal na útes pri mori. Myslela som si, že to nezvládnem.

Ale pocit, keď som útes zdolala, bol neskutočný. Po ročnej prestávke sa mi náhodou postávažovala známa, že musí ísť liezť na lezeckú stenu so svojím 13-ročným synom. Ponúkla som sa jej, že ju zastúpim. Odvtedy som preliezla neskutočné množstvo hôr, či už s deťmi, alebo bez nich. Venujem sa športovému lezeniu a tradičnému lezeniu hlavne v lete, na zimu sa presúvam do zasnežených hôr, kde nesmie chýbať navigácia, mačky a cepiny. O ľad sa rok čo rok doslova modlíme, pretože mizne z nižších polôh kvôli klimatickým zmenám. L'adolezenie si najčastejšie užívam v našich úžasných Tatrách. V rámci prípravy na Everest som koncom vlaňajška vyšla na takmer 7-tisícovú Aconcaguu. Ešte predtým som s kamarátom zdolala Mont Blanc a tiež som absolvovala expedíciu na Mera Peak.

2. Horolezkyňa Vanessa O' Brien v knihe Do výšin uvažuje o histórii horolezectva ako mužského športu, kde všetky pomôcky boli navrhnuté pre mužskú váhu, výšku, veľkosť mužskej ruky či dlane. Spomína napríklad blokant, s ktorým bolo treba manipulovať jednou rukou, ona však musela použiť obe, čím sa jej ťažšie udržiavala rovnováha...

Žien je v horolezectve stále málo, je to viac mužský svet. Mám veľa fotiek z hôr, na ktorých som jediná medzi mužmi. A keď si spomeniem na tie obrovské mužské kroky, do ktorých som sa niekedy musela trafiť! Aj mne príde žumar (blokant), ktorý sa pripája na lano, obrovský na moje útle ruky, isto by som si kúpila menší, keby existoval. Napríklad aj ťažké laná a horolezecká výbava sú rovnaké pre mužov aj ženy, takže váhovo toho často musím uniesť relatívne viac ako prirodzene väčší muži. Pri výbere výživových doplnkov som stále nemohla nájsť, čo som chcela, lebo napríklad doplnková výživa Alpha Male (ktorá mi ako žene dokonale sadí) nájdete len na stránkach pre mužov a slovíčko „for men“ v mojom vyhľadávaní dlho chýbalo...

3. Kedysi platil názor, že žena nemá dostatočnú telesnú konštrukciu na to, aby dokázala zdolat' hory...

Dnes vidno, že to tak nie je. Dokazujú to aj ženy v úlohe šerpu. Celkovo mám pocit, že stále existuje vo svete priveľká genderová nerovnováha. Aj to bol jeden z dôvodov, prečo som chcela vyjsť na Everest. Chcela som sebe aj ďalším ženám dokázať, že keď si človek niečo zaumieni a pracuje na tom, tak sa dá zdolat' aj najvyššia hora sveta. Pre mňa samotnú bol tento výstup veľmi symbolický. Prešla som si ťažkými vecami. Zažila som znásilnenie i domáce násilie a strácala som životné smerovanie. Neverila som si. Vtedy mi veľmi pomohli ženy z môjho okolia. Kamarátka ma nasmerovala na organizáciu Woman's Aid. K tomu som začala citlivo vnímať aj ďalšie formy rodovej nerovnosti, keď v Británii prijali zákon, že zamestnávateľia musia zverejniť platy mužov a žien. Tie obrovské rozdiely ma ohromili! Rovnako aj v možnostiach kariérneho postupu. Odmenou mi je, že inšpirujem ďalšie ženy. Už viaceré z môjho okolia požiadali o pomoc a je im lepšie. Ak mojím príbehom inšpirujem aj ďalšie ženy, bude to viac ako dosiahnutie vrcholu. A chcem inšpirovať hlavne moju dcéru. Aby videla, že prekážky možno zdolat', len si musí veriť, zdravo vyhodnotiť riziká a dobre sa pripravovať.

4. Na Netflixu beží dokument o nepálskej horolezkyni Lhakpa Sherpa, ktorá na Everest vystúpila desaťkrát, najviac zo všetkých žien na svete. V istej chvíli, keď sa chystá na výstup, priznáva, že jej je veľmi zle, lebo dostala silnú menštruáciu. Napriek tomu musí ísť ďalej. Má zmysel, že športovkyne otvorene hovoria „o svojich dňoch“?

Určite treba otvárať tieto témy, pretože sú súčasťou života žien a môžu ich výkony výrazne ovplyvniť. Aj ja som počas výstupu mala menštruáciu a nebolo to jednoduché. Mávam celkom silné bolesti počas cyklu a neobišlo ma to ani na Evereste. Ani s hygienou to nebolo jednoduché. V základnom tábore ešte sú stanové toalety a tiež má človek vlastný stan, takže sa vie so situáciou ľahšie vyrovnat'. Ak ale menštruácia zastihne ženu počas výstupu a trebárs ešte aj musí zdieľať stan s mužmi, neostáva jej nič iné iba vydržať. Osobne som však najťažší boj zvládala sama so sebou kvôli PMS. Môj predmenštruačný syndróm ma chcel poslať preč z hory, cítila som sa fakt na dne. No nevzdala som sa, lebo aj na to som bola pripravená. Na druhej strane, Everest je ženská hora, džomolangma, matka sveta a ja som sa s ňou cítila prepojená. Cítila som jej ženskú nehu a nemilosrdnosť zároveň. Períodu som mala na aklimatizáciách a ovuláciu pri výstupe, tak som si to aj priala. „Očistila“ som sa pred výstupom a hora ma „očistenú“ prijala.

5. Určite ste aj vy prečítali všetky možné knihy a pozreli dokumenty o Evereste. Našli ste vďaka nim

vzory nodne nasledovania?

Peter Hámor je úžasný a inšpiratívny človek. Čerpám veľa myšlienok aj od českého lezca Adama Ondru, Britky Hazel Findlay a Davea MacLeoda. Keith Partridge je mojím obrovským a dôležitým vzorom. Aj môj partner Paul Diffley, ktorý pracuje s extrémnymi športovcami. Bez neho by som nebola tam, kde som. Pochopil moje zmýšľanie a videl vo mne potenciál. Mal skúsenosti so športovými lezcami, vedie ma, radí mi a je mi veľkou oporou. Uznávam aj Nóрку Kirstin Harila, s ktorou som sa už viackrát osobne stretla. Keď som ju sledovala, ako zdolala všetkých 14 osemtisícových vrcholov v čase ďaleko presahujúcom mužský rekord, pomyslela som si: „Keď ona dokázala zdolat' všetky osemtisícovky tak rýchlo a napriek problémom, ktorým čelila, ja môžem pracovať aspoň na jednom.“ Jej tempo, vytrvalosť, mentálna sila a ľudskosť sú viac než pôsobivé – akoby nanovo definovala, čo je pre ženy v horolezectve možné. Tiež sa mi páčil dokument Šerpa, pretože ponúka úplne iný pohľad na Everest. Ukazuje život šerpov, ktorí umožňujú výstupy ľuďom ako ja. Je to pokorné pripomenutie, že za každým prvenstvom, ktoré horolezci dosiahnu, stojí celá komunita šerpov. Tých, ktorí týmito horami žijú a dýchajú.

6. Vo väčšej miere ako na horách svoj život trávite vo výskumnom laboratóriu...

Keď práve nelezím po horách, ponáram sa do fascinujúceho sveta vedy. Pracujem ako vedkyňa v rámci imunológie. Vyvíjame testy na odhalenie rôznych chorôb, primárne onkologických. Pracujem na predklinických štúdiách v rámci translačnej medicíny, ktorá je o preklenutí medzery medzi laboratórnym výskumom a čo najefektívnejším liečivom pre pacientov.

7. Keby ste zostali na Slovensku, ako by sa vyvíjal váš profesijný život?

Moja cesta k prírodným vedám nebola hladká. Na strednej škole som začala študovať odbor zdravotnícka laborantka, ale každodenné dochádzanie bolo nepohodlné a neznášala som pohľad na krv. Vtipné, keď si uvedomím, koľko vecí súvisiacich s krvou som musela neskôr riešiť a to aj na horách! Ani univerzita na Slovensku sa nevyvíjala podľa mojich predstáv. Na prednáškach som sa cítila stratená, akoby som s každou ďalšou hodinou vedela menej. Témy sa mi zdali zložité a celé to bolo akoby viac o samotných učiteľoch ako o nás, študentoch. Keď sa mi naskytla možnosť vziať si ročnú prestávku, využila som ju. Pracovala som v Austrálii, Francúzsku a Írsku, naozaj ťažko, a tam som si uvedomila, že chcem pre seba viac. Vtedy som začala uvažovať o návrate do školy a jeden známy mi krásne rozprával o Edinburgh Napier University. Minula som všetky svoje úspory, aby som sa tam dostala.



8. Hodnotíte to dnes ako najlepšie rozhodnutie, aké ste kedy urobili...

Rozdiel bol ako deň a noc. Lektori tam neboli len preto, aby učili – dávali nám pocítiť, že na nás záleží. Investovali do nás čas, vysvetľovali nám, akí sme dôležití pre budúcnosť, učili nás, ako robiť vedu prakticky. Nebíľovali sme sa, učili sme sa používať logiku. To mi sadlo. Od neúspešných skúšok doma som sa stala najlepšou študentkou na celom biologickom oddelení univerzity a každý rok som získaval ocenenia. Podpora, ktorej sa mi dostalo, mi pomohla zabezpečiť si štipendia a možnosti cestovať a pracovať. Je ironické, ako ma neúspech na Slovensku priviedol k tomu, aby som vynikla v Škótsku. Niekedy je zlyhanie len súčasťou cesty k nájdeniu miesta, kam skutočne patríte.

9. Ako biologička ste iste lepšie rozumeli rôznym fyziologickým procesom vášho tela počas výstupu na Everest, mohli ich predvídať a pripraviť sa na ne...

Ako vedkyňa som možno lepšie chápala, ktoré molekuly treba aktivovať pre produkciu červených krviniek a hľadať vedecky overenú doplnkovú výživu, ktorá by mi s týmto procesom pomohla. Tiež mi to pomohlo pri predchádzaní rôznych chorôb, výskovej choroby, aj čo sa týka omrzlín. Porozumenie fyziológie tela vo vysokých nadmorských výškach a isté rozhodnutia, ktoré som na tom základe urobila, mi určite pomohli k úspešnému výstupu. Hovorím napríklad o taktikách a stratégiách aklimatizácie. V tom som sa spoliehala nielen na šerpu, ale chcela som robiť isté rozhodnutia sama za seba. Šerpovia nie sú bohovia, to mi bolo dovedané mnohokrát. Verím, že ak ie vedec ai športovec. aplikovaním vedv do športu vie byť viac precízny

v tréningu, pomáha to s časom a efektivitou.

10. Na akútnu výškovú chorobu berú horolezci rôzne lieky, dokonca aj Viagra, ktorá zväčšuje kyslíkovú kapacitu pľúc. Čo všetko by sme našli vo vašej horolezeckej lekárničke?

Tak o tom by som mohla napísať knihu! Môj zoznam bol obrovský a zahŕňal veci ako cvikla a cesnak v prášku, goji džús, koncentrovaný rakytník, ginkgo, ajurvédsku ashwagandhu, cordyceps (huba z čínskej medicíny), rhodiolu... Osobne som nebrala ani Viagra, ani Diamox, ten som mala iba pre prípad núdze. Tiež som brala vitamíny v najkoncentrovanejšej možnej prírodnej forme.

Simonetta Zalová

foto Slovenská sporiteľňa

Druhú desiatku otázok a odpovedí si prečítate v novembrovom čísle MIAU (2024)

Lea Dubaj: Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi mi vždy robí radosť

📅 13. 9. 2024, 9:00, Zdroj: [break.sk](#) , Sentiment: Pozitívny

Dosah: 634 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 111 EUR

...Pracovala som aj s prvou Slovenkou, ktorá vyšla na Everest, **Luciou Janičovou**, ako aj so (zahraničnými) športovcami z mnohých ďalších odvetví ako triatlon, ironman, box a podobne. Bola som hlavnou maskérkou aj na sponzorskej reklame na zimné olympijské hry v roku 2018 pre obrovského celosvetového giganta. Samostatná kategória sú zimné športy....

Domov > Lifestyle > Interview

Lea Dubaj: Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi mi vždy robí radosť



Za oponou svetových hviezd sa neraz skrývajú vzácne detaily, ktoré pri vzájomnej súhre neraz odkryjú mnoho krásnych vecí. To je aj prípad vizážistky pod umeleckým menom Lea Dubaj Artristry, pričom táto nenápadná hviezdička plní sny svojim klientom na počkanie už takmer dvadsať rokov.



Vždy vás to lákalo ísť smerom vizáže? Čím ste chceli byť napríklad v mladosti?

Mám staršieho brata a sestru, ktorí mali veľa estetického citenia a určite mali k umeniu ako takému vždy

mám staršieho brata a sestru, ktorí mali veľa estetického školenia a bratia mali k umeniu ako takému vždy bližšie než ja, no boli mi celý život veľkými vzormi, čiže túto cestu určite ovplyvnili. Ja som nedokázala ani vyfarbiť čosi bez toho, aby som to nakoniec od nervov neroztrhala. Život, životné situácie a rôzne ďalšie prekážky ma naučili trpezlivosti a pokore. Nikdy som si nemyslela, že toto je práca, ktorá ma bude naplňovať a prinášať mi skutočne radosť. Vyrastala som v rodine, kde každý ovládal jazyky. Cudzie jazyky ma sprevádzajú od detstva, vyštudovala som prekladateľstvo a tlmočníctvo, no vždy ma zaujímala politika, čiže ja som sa videla v pozícii, kde by som aj veľa pracovne cestovala, napríklad ako veľvyslanec. Milujem cestovanie, ale pocit vrátiť sa domov na Slovensko je vždy u mňa veľmi silný. A keď človek pochopí tú náročnosť povolania v diplomacii, tak neskôr som túžila stať sa aspoň honorárnym konzulom.



Počiatky vašej práce boli v roku 2006, prečo ste sa rozhodli ísť týmto smerom umeleckej vizáže? V čom je to pre vás najkrajšia?

Po skončení bulharského gymnázia (nemám žiadne bulharské korene) ma ako 17-ročnú neprijali na VŠMU. Lákal ma v tom čase odbor divadelný manažment, keďže som celé detstvo strávila v divadelnej škole Ludus. Iná alternatíva vtedy pre mňa neprichádzala do úvahy, a tak mamina prišla s nápadom, nech idem ešte na jednu strednú školu, kde budem dva roky postgraduálne študovať ako vizážistka a kozmetička. Po roku štúdia prišla prvá pracovná ponuka. Bol to videoklip, ktorý sa natáčal na film (žiadny digitál), čiže išlo o videoklip na tie pomery s veľkým rozpočtom. Po ňom ma začala daná produkcia volať na reklamy. V tom čase bolo úplne bežné, že hlavná maskérka mala svoju asistentku. Tak som fungovala niekoľko rokov. Vlastne celú vysokú školu. S rokmi a pribúdajúcou praxou sa tá situácia otočila. Boli projekty, kde som bola hlavnou maskérkou ja, a mala som možnosť kreatívne vstupovať do celkového obrazu diela.

Mala som možnosť vytvoriť celý mejkap manuál na Vienna Fashion Week prehliadku pre slovenskú návrhárku – čo znamenalo, že celý tím vizážistov kopíruje vašu víziu na každej jednej modelke, ktorá prejde po móle. Tento rok som mala to šťastie stráviť posledné dva týždne na americkom filme, ktorého veľká časť sa točila na Slovensku. Maskérsky tím bol medzinárodný, po celý čas tam bola len jedna Slovenka a na tú záverečnú etapu natáčania sme už boli dve, pretože si ma vyžiadala hlavná vedúca tohto oddelenia. Každé odvetvie má svoje podkategórie, rovnako je to aj v líčení a ja som sa skutočne našla v tej reklamnej sfére. Je to oblasť, ktorá ma naplňuje a dodáva mi energiu. Čo môže znieť ako paradox, keďže niekedy trvá pracovný deň aj vyše 16 hodín. Mne to prináša skutočne radosť – vytvárať niečo kreatívne a vidieť po nejakom čase výsledok. Ak by som mala byť konkrétnejšia, tak je to za posledné roky reklamná fotografia. Tá sila daného okamihu zachytená na fotografii je čosi vskutku čarovné a celá tá atmosféra pri fotení mi pripadá krásna.

Spolupracujete so širokou paletou športových hviezd zo slovenskej scény. Môžete prezradiť nejaké konkrétne mená a ako sa vám s nimi pracuje?

Športovcov vídavame veľmi často v rôznych komerčných formátoch, väčšinou ide o sponzorské projekty. Mala som skutočne tú česť od samého môjho pracovného začiatku spolupracovať s tou najvyššou športovou špičkou, napríklad s hokejistami ako Pavol Demitra, Marián Gáborík, Marián Hossa, Marcel Hossa, s majstrom sveta v cyklistike Petrom Saganom, s celým národným futbalovým tímom, ktorý sa niekoľkokrát za tie roky pomenil – od Mareka Hamšíka, Martina Dúbravku cez Petra Pekaríka, Juraja Kucku až po Roberta Maka či Vladimíra Weissu ml. Pracovala som na projektoch s olympijskými víťazmi zo slovenského kanoistického zväzu – Elena Kaliská, Eliška Mintálová, Jana Dukátová, Michal Martikán, Jakub Grigar, Matej Beňuš atď.

Pracovala som aj s prvou Slovenkou, ktorá vyšla na Everest, Luciou Janičovou, ako aj so (zahraničnými) športovcami z mnohých ďalších odvetví ako triatlon, ironman, box a podobne. Bola som hlavnou maskérkou aj na sponzorskej reklame na zimné olympijské hry v roku 2018 pre obrovského celosvetového giganta. Samostatná kategória sú zimné športy. Spolupracovala som s lyžiarkou Veronikou Zuzulovou, Martinou Dubovskou, Adamom Žampom, Bašou Številovou, avšak najzvučnejšie meno za ostatné roky je Petra Vlhová. S ňou som mala možnosť robiť naozaj veľké projekty, ktoré aj mne toho dali profesijne veľa. Tie natáčania a fotenia prebiehali veľmi ľahko, pretože Petra je veľká profesionálka a je neskutočne disciplinovaná. Má môj veľký obdiv v prvom rade ako žena, potom ako športovec. Musím povedať, že všetci sa vždy správali veľmi ľudsky, milo, s pokorou. Navyše naše lyžiarky sú všetky veľmi pozitívne a vtipne naladené a ono to niekedy dosť pomôže, keď sa cítia pred objektívom uvoľnene a v dobrej nálade. Líčenie športovcov, konkrétnejšie športovkýň, je o niečo špecifickéjšie, než si možno niekto v prvom momente predstaví. Máte pred sebou športovca, vidíte ho v televízii a v novinových článkoch v jeho najprirodzenejšom prostredí, ktorým je šport. Nevidíte ho naličeného s upravenými vlasmi. Tá hranica pri nich je veľmi tenká – pri komerčných projektoch je veľmi dôležité, aby daná osoba zostala čo najprirodzenejšia, no upravená a pekná. Tam je potrebné poznať hranice a mať isté skúsenosti, pretože hocičo cez čiaru môže pôsobiť rušivo, už to nebude ten športovec, ktorého každý pozná. Život mi priniesol aj (už) niekoľkoročnú spoluprácu s nemeckou značkou športového oblečenia a ten pocit, že niekto k vám prejaví náklonnosť, porozumenie a hlavne spokojnosť s vašou prácou, že si vás zavolá opätovne, je pre mňa najvyššia možná odplata a zadostúčenie v tejto sfére.

Screenshot

Screenshot

Ste multifunkčná – matka troch detí, ovládate 5 svetových jazykov a do toho ste vizážistka. Dá sa to vôbec stíhať?

Túto otázku dostávam dosť často, pretože tých aktivít je tam omnoho viac. Jedno, čo mi ide celkom dobre, je time manažment a plánovanie. Čiže všetko je to podľa mňa hlavne o tom, ako si dokážeme naplánovať (včas) čas, vizualizovať si všetky možné komplikácie, ktoré by mohli vzniknúť a mať na ne dopredu nachystané riešenia. Mám tri krásne dcéry, ktoré keď vidia nejaký billboard alebo reklamu, na ktorej som pracovala, tak sú na svoju mamu pyšné. Popri tehotenstvách, pôrodoch a práci som si urobila ešte druhú vysokú školu – manažment a marketing. No skutočne musím priznať, že je to časovo veľmi náročné – hlavne skĺbiť, aby sme všetci v rodine mali naplnené naše túžby, koničky, krúžky, tréningy, ale neviem si to predstaviť inak. Veľkú úlohu zohráva najbližšia rodina a priatelia, ktorí majú ochotu pomôcť. Byť matkou, ktorá má nenaplnené túžby, ktorá je doma nervózna, ktorá ponúka deťom obraz vyhoreného človeka plus akási nuda v živote, je pre mňa smrteľná kombinácia. Ten kolobeh treba kompenzovať aj krátkodobým oddychom, aby bol človek v psychickej rovnováhe pre mňa sú to určite koncerty, dobrá kniha a thajské masáže. Chcem, aby boli moje deti na mňa pyšné a hrdé, aby som im bola istým vzorom v živote. Aby chápali, že aj keď im nikto nebude veriť v ich snoch, tak neprestanú bojovať a pôjdu ďalej.

Screenshot

V čom je najväčšie čaro vašej práce

Vytváranie krásnych projektov s kreatívnymi ľuďmi. Spoločne sa dopracovať k výsledku, s ktorým bude klient spokojný. Pre mňa je najväčšie čaro v tom, že to nie je monotónna práca, ale zakaždým stojíte pred nejakou novou výzvou. Za každou kampaňou stojí niečia kreatívna myšlienka. Keď sa všetky zložky spoja, majú spoločný cieľ a každý sa reálne snaží odvieť svoju prácu čo najlepšie – či už ide o kameramana, režiséra, zvukára alebo fotografa. Ľudia do tejto práce dávajú všetku svoju skúsenosť a vášeň, zakaždým sa snažia zlepšiť sa a to mi pripadá ako jedinečná sféra, kde sa niečo takto dokáže spojiť. Profesionálne výsledky potrebujú profesionálne postupy a harmonickú spoluprácu medzi fotografom alebo režisérom. Je naozaj citeľné, či ste zohraný tím a svojou prácou vytvárate niečo s kvalitným výsledkom – rozumiete si na pľaci, necítiť tam napätú atmosféru, nervozitu, dokonca si viete povedať veci už len pohľadom. V takejto pracovnej bubline sa viete cítiť skutočne docenený. Napríklad supervízorovať retuš veľkých komerčných projektov s fotografom svetového formátu vám dá skutočne pocit, že vaša práca je dôležitá a nezasiahne do nej bez konzultácie s vami. Pre mňa je vskutku čarovné, keď cítim od iných rešpekt k môjmu povolaniu.

Aké sú vaše pracovné vízie do konca roka 2024?

S pokorou prijímam, čo mi život v tejto sfére prinesie. Najväčšia vízia je momentálne dokončenie PhD. štúdia (úsmev).

Sme pánsky časopis, tak je namieste otázka, či k vám chodí aj mnoho mužských klientov, aby vyzerali tip-top napríklad na obraze. Ako sa vám pracuje s mužmi, keď ich porovnáte so ženami?

Paradoxne keď sa nad tým zamyslím, tak možno mužská populácia prevyšuje aj v tomto smere. Stála som pri veľkom množstve rôznorodých kampaní, napríklad politických – prezidentských, parlamentných, komunálnych, kde je jednoznačná prevaha mužov. Je to niekedy až očarujúce, ako majú pred tým celým niektorí muži strach. Samozrejme, tí verejne známi sú zvyknutí na vizáž. Tí, čo nie sú, tak pravidelne počúvam opakujúce sa vtipy o tom, aký mejkap dostanú, aké očné tieň, odtieň rúžu a podobne. Zakaždým ich ubezpečujem, že odídu v rovnakom stave, v akom prišli, že im to dám jednoducho dole a nikto si to z ich okolia ani nevšímne. Ja tomu rozumiem, že to nie je ich bežná každodenná prax, preto majú určité obavy. Zásadná vec je, v akom stave je plet'. Väčšina mužov totiž nepoužíva ani len krém na tvár.

tvár.

V danom okamihu nie ste ani kozmetička, ani dermatológ a ide vám čas. V reklame (ako aj inde) sú čas peniaze, no vy čas nemáte. Ako pri športovcoch, aj vizáž mužov má nejaké zásady. Musí to vyzeráť prirodzene, avšak často treba doladiť a vyrovnať nedokonalosti, pretože v konečnom dôsledku tá pleť má vyzeráť zjednotene. Čiže nie je to len o prepudrovaní, aby sa človek neleskol. Ak niekto príde z golfovej dovolenky a má celú tvár opálenú okrem čela, tak je potrebné to dorovnať. Ak niekto nemá obočie, skutočne je potrebné ho tam veľmi jemne dorobiť, pretože človek bez obočia jednoducho nevyzerá prirodzene.

Ak niekomu svietia červené uši, treba to taktiež dorovnať pleťovkou. Základom je vytvoriť čo najprirodzenejší vzhľad. Mnohokrát cítim, ako mi muži neveria pri tom, čo robím. Avšak keď sa uvidia po pár záberoch, opadne to z nich a sú omnoho vďačnejší, pretože vidia zmysel mojej práce. Potom už idú žarty o tom, že veď to netreba ani retušovať (pri fotografii – trend ostatných rokov je skutočne taký, aby tej retuše bolo čo najmenej). Muži sú v tejto sfére (neprekvapujúco) o dosť zdržanlivejší než ženy, väčšinou len v tichosti čakajú, čo bude nasledovať. Snažím sa ten stres minimalizovať, a tak zväčša vysvetľujem, čo robím a čo robiť budem. Prípadne sa ich vyslovene spýtam, či s tým súhlasia, čo bude nasledovať (napríklad úprava obočia), a ešte sa mi nestalo, žeby povedali nie. Teda po odličení sa vždy spýtam, či im môžem dať ešte pleťový krém na tvár, a to tak polovica opýtaných srdečne odmietne. Čo ma viackrát ale prekvapilo, bolo, že muži majú celkom prehľad v kvalitných kozmetických značkách.

Myslíte si, že slovenská verejnosť vie doceniť vašu prácu dostatočne či si ešte musíme na to nejaký ten čas počkať?

Na Slovensku máme v tejto oblasti veľa šikovných ľudí, ale reálne docenená práca to ešte asi úplne nie je. Tí, čo do toho nevidia, majú obraz, že niečo hodinku-dve urobíte, a potom vám padla. Realita vyzerá tak, že po tom, čo niekoho pripravíte, sa začína vaša reálna ďalšia časť práce. Pretože na každý záber, na každé cvaknutie musí byť daný človek perfektne pripravený – musíte byť pri ňom a musíte dávať pozor, či je všetko tak, ako to má byť. Najviac by som dopriala tomuto povolaniu, aby bol docenený všetok ten čas, ktorý danému projektu venujete.

Čo by ste odkázali čitateľom časopisu BREAK ako vaše posolstvo na mesiac september?

Ak môžete, chodte darovať krv. Leto bolo určite v tejto oblasti náročné. Človek nikdy nevie, kedy ju sám bude potrebovať. Som držiteľom Jánskeho plakety a ten pocit nezištnej pomoci je na nezaplatenie, najmä ak vám príde esemeska, že vaša krv zachránila ľudský život.

Screenshot

KTO JE LEA DUBAJ? (36)

Rodné mesto: Bratislava

Rodinný stav: vydatá

Vzdelanie: vysokoškolské

Pracovné skúsenosti: make-up artist, marketingová manažérka, prekladateľka a tlmočníčka

Cestovateľský sen: Reykjavík – Island

Oblíbené jedlo: lečo s čerstvým pečivom

Pracovný vzor: kreatívni ľudia v mojom okolí

Životné krédo: „Ak niečo skutočne chceš, celý vesmír sa spojí, aby si to dosiahol.“ – Paolo Coelho

Typická vlastnosť: dokonalé plánovanie a time management, niekedy vypočítaný presne na minúty

Juraj Vnuk, snímky: archív L. D.

Akcie a podujatia - Arteterapeutické dni východu 2024

📅 17. 9. 2024, 9:21, Zdroj: i-psychologia.sk , Autor: Jana Janicova, Andrej Probst, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 415 GRP: 0,01 OTS: 0,00 AVE: 89 EUR

...CSOPOTIOVÁ, PETER PAPP, JANA JAROŠOVÁ - JEDEN DEŇ NAJLEPŠIE AKO SA DÁ JAROSLAVA ANNA ŠICKOVÁ - FABRICI - PO STOPÁCH NAŠICH STÔP 10:45 - 11:00 Prestávka MARIANA ŠTEFANČÍKOVÁ- PROJEKTIVNÍ VÝZNAM BARVY VYBRANÉ JAKO OSOBNÍ, V POHÁDKOVÉM PRÍBĚHU MONIKA PILIAROVÁ - UKÁŽ SVOJE UMENIE A ZAŽI POCIT KOMPETENCIE A VLASTNÚ UŽITOČNOSŤ 12:00 - 13:00 Obedová prestávka **LUCIA**...

Arteterapeutické dni východu 2024

Akcia pre odbornú verejnosť

Akcia sa koná v dňoch od 4. 10. 2024 do 4. 10. 2024

Miesto akcie: Košice - PREZENČNE aj ONLINE

ARTETERAPEUTICKÉ DNI VÝCHODU 2024

FAREBNOSŤ SVETA

Fokusom detských zážitkov v arteterapii

Prednášky, workshopy a sprievodné podujatia PREZENČNE aj ONLINE.

Východoslovenská galéria, Hlavná 27, Košice

V KONTEXTE KOMPLEXNEJ ZDRAVOTNEJ A OŠETROVATELSKEJ STAROSTLIVOSTI,
PORADENSTVA A SOCIÁLNEJ PRÁCE

v spolupráci Prof. PaedDr. Jaroslava Anna Šicková - Fabrici, akad. sculptor, PhD, Institut for
education in art therapy Terra therapeutica a

Asociácia slovenských arteterapeutov, ZRKADLENIE OZ GELNICA, Súkromná stredná
odborná škola, Bukovecká 17, Košice, Horses Heal o.z., Drahí priaznivci arteterapie.

Stretneme sa naživo vo Východoslovenskej galérii v Košiciach ako i s ONLINE prenosom
našich PREDNÁŠAJÚCICH.

Vitani sú: psychológovia, psychoterapeuti, socioterapeuti, sociálni pracovníci, sestry, praktické
sestry, zdravotnícki pracovníci, pedagogickí pracovníci, špeciálni pedagógovia, študenti odborov
psychológia, sociálna práca, špeciálna pedagogika, ošetrovateľstvo a iných pomáhajúcich profesií.
Zástupcovia verejných a neverejných poskytovateľov sociálnych služieb, zdravotnej starostlivosti
ako aj ostatných inštitúcií, ktoré sa tejto téme venujú na odbornej úrovni.

Termín konania : 4.10.2024

Svoju účasť je potrebné potvrdiť vyplnenou prihláškou a zaplatením účastníckeho poplatku.

Online platforma: ZOOM - účasť neobmedzená - je potrebné vyplniť prihlášku zaplatiť,
účastnícky poplatok. Následne bude zaslaný link na konferenciu.

Odborný garant: PhDr. Monika Piliarová, PhD.

Usporiadateľ: Regionálna komora sestier a pôrodných asistentiek Košice II

PRAEMIUM - PERMANSIO s.r.o. Košice, Facilitas n.o. Košice

Kontaktná osoba: Mgr. Erika Martinková, 0918579088

Mgr. Iveta Fabianová, 0904434433

Miesto konania konferencie: Východoslovenská galéria, Hlavná 27, Košice

Odborný garant: PhDr. Monika Piliarová PhD.

Usporiadateľ: Regionálna komora sestier a pôrodných asistentiek Košice II

PRAEMIUM - PERMANSIO s.r.o. Košice, Facilitas n.o. Košice Prihlásiť sa je potrebné do 30.9.2024 elektronicky vyplnením PRIHLÁŠKY a následným zaplacením konferenčného poplatku. PRIHLÁŠKA je dostupná na web stránke www.facilitas.sk a na fb stránke [facilitas](https://www.facebook.com/facilitas). Sestry, ktoré sa registrujú cez portál www.sksapa.sk, kvôli prideleniu kreditov, je potrebné aby sa prihlásili aj cez google formulár PRIHLÁŠKY, kvôli kontaktným údajom, a priradeniu platby.

Záujemca sa považuje za riadne prihláseného až po úhrade registračného poplatku, kedy mu e-mailom potvrdíme prijatie úhrady a zaradenie medzi účastníkov. Úhrada bankovým prevodom.

Údaje pre úhradu:

Do 30.9.2024

Registračný poplatok 40,00 €

študent 20,00 €

Sestra nečlen SKSaPA 20,00 €

Sestra člen SKSaPA 10,00 €

praktická sestra 10,00 €

autor prednášky a workshopu Bezplatne

- Názov účtu: PRAEMIUM-PERMANSIO s.r.o. Košice
- Číslo účtu: 2622716643/1100
- Banka: TATRA BANKA a.s. Variabilný symbol: 2024
- SWIFT: TATRSKBX Účel platby: meno, priezvisko, adresa účastníka
- IBAN: SK7711000000002622716643
- Správa pre príjemcu: ADV 2024

V cene konferenčného poplatku je zahrnutá účasť na prednáškach v reprezentatívnych priestoroch, účasť na workshopoch, materiál na workshop, občerstvenie - voda, káva, čaj, pečivo, ovocie. Prihlásiť sa je potrebné do 30.9.2024 elektronicky vyplnením PRIHLÁŠKY

Program PIATOK 4.10.2024

08:00 - 10:45 Blok prednášok I

MONIKA PILIAROVÁ - FAREBNOSŤ SVETA V ARTETERAPII

IVETA FABIANOVÁ - FAREBNÝ SVET - POZNÁŠ MA ?

MARIANA ŠTEFANČÍKOVÁ - SYMBOLIKA BAREV V POHÁDKOVÉM PRÍBĚHU - FENOMENOLOGICKÝ PRÍSTUP

SILVIA CSOPOTIOVÁ, PETER PAPP, JANA JAROŠOVÁ - JEDEN DEŇ NAJLEPŠIE AKO SA DÁ

JAROSLAVA ANNA ŠICKOVÁ - FABRICI - PO STOPÁCH NAŠICH STŮP

10:45 - 11:00 Prestávka

11:00 - 12:00 Interaktívna prednáška

MARIANA ŠTEFANČÍKOVÁ - PROJEKTIVNÍ VÝZNAM BARVY VYBRANÉ JAKO OSOBNÍ, V POHÁDKOVÉM PRÍBĚHU

MONIKA PILIAROVÁ - UKÁŽ SVOJE UMENIE A ZAŽI POCIT KOMPETENCIE A VLASTNÚ UŽITOČNOSŤ

12:00 - 13:00 Obedová prestávka

13:00 - 14:00 Interaktívna prednáška

LUCIA KLEINOVÁ - FAREBNOSŤ SLOV V CYKLE ŽIVOTA BIBLIOTERAPIA

GABRIELA HVIZDOŠOVÁ - BARTKOVÁ - IMAGINÁCIA VO FARBÁCH

14:00 - 15:30 Blok prednášok II

ANDREA OROSOVÁ - VÝTVARNÝ PREJAV AKO VÝPOVEĎ O POCITOCH

STANISLAVA HUNYADIOVÁ - ARTETERAPEUTICKÉ TECHNIKY V SUPERVÍZII
SOCIÁLNYCH SLUŽIEB SPOASK

DAJANA GAJDZIKOVÁ - KEĎ PASTELKY ROZVIAŽU JAZÝČKY A PRŠTEKY (20)

INGRID SÁNDOROVÁ - INŠPIRÁCIE - VYUŽITIA PRVKOV ARTETERAPIE A
DRAMATOTERAPIE PRI PRÁCI SO ŽIAKMI V DIAGNOSTICKOM CENTRE

MIRIAM LACKOVÁ - EXISTENCIONÁLNE PRESAHY

15:30 - 15:40 Prestávka

15:40 - 16:40 Interaktívna prednáška

LIANA IVANOVÁ - KTO SOM JA A KTO SI TY - DRAMATOTERAPIA A INTERAKCIA

IRINA KATZ MAZILU - ARTTEHRAPY IN NATURE - CHANGING THE FOCUS

16:40 - 17:10 Blok Prednášok III

JANA JANIČOVÁ - INTERVENCIA S KOŇMI - PODPORA DUŠEVNÉHO ZDRAVIA V
PRÍRODE

BIBIANA KALINÁČOVÁ, PETER FEDORČUK, ERIKA MARTÍNKOVÁ - MOTIVÁCIA K
ARTETERAPII V STACIONÁRNEJ STAROSTLIVOSTI

NAGYOVÁ TATIANA, STRENKOVÁ DENISA, KOLESÁROVÁ ZUZANA - KEĎ DOTYK
LIEČI

Katka Šalandová: Kiteboarding pomáha vašemu duševnému zdraví

📅 7. 9. 2024, 12:36, Zdroj: surfmagazin.sk , Autor: Lucia Vojtiskova, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 108 GRP: 0,00 OTS: 0,00 AVE: 45 EUR

...Katka Šalandová YouTube kanál: Kelios coaching text: Laci Kobulsky & Katka Salandova fotky: GKA, Svetlana Romantsova, Samuel Cardenas, Laci Kobulsky, Eliska Vrnatova, Charlotte Graham, Roger Rondon, **Janika** Kamm Autor: **Lucia** Vojtiskova...

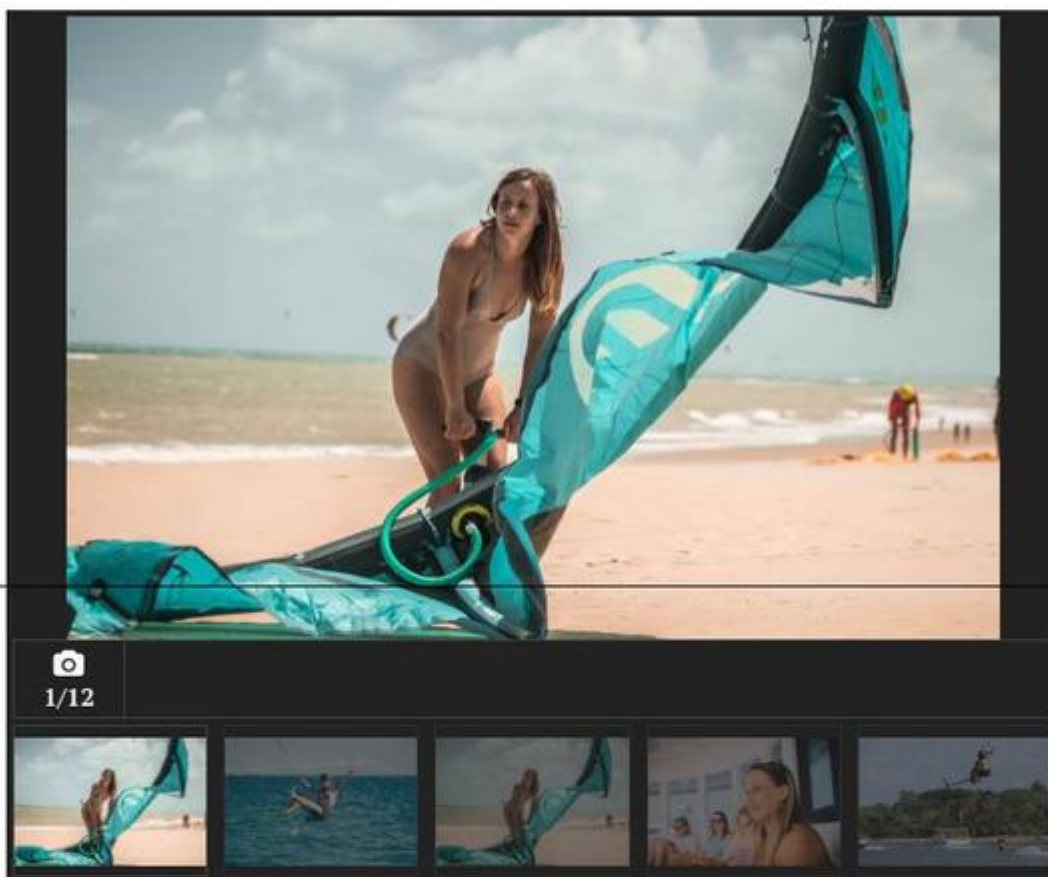
WIND&KITE OKULIARE MEATFLY ZADARMO K DVOJROČNÉMU PREDPLATNÉMU WIN

ČLÁNKY

Katka Šalandová: Kiteboarding pomáhá vašemu duševnímu zdraví

Za svým snem se přestěhovala do Karibiku a začala profesionálně soutěžit v kiteboardingu. S Katkou jsme si povídali nejen o její kite kariéře, ale hlavně o její práci – mentálním koučinku pro sportovce.

LUCIA VOJTISKOVA



Za svým snem se přestěhovala do Karibiku a začala profesionálně soutěžit v kiteboardingu. S Katkou jsme si povídali nejen o její kite kariéře, ale hlavně o její práci – mentálním koučinku pro sportovce.

V průběhu let pomohla mnoha profesionálním kiterům, například Paule Novotné nebo Bruno Lobovi, ale její tipy v tomto článku mohou pomoci širokému spektru sportovců, začátečníků i nřiležitostných jezdců

zkušenosti a přizpůsobení jachtu.



Ahoj, Katko! Jak se máš, kde momentálně jsi a co děláš?

Ahoj, mám se velmi dobře, užívám si větrné a slunečné dny v Brazílii.

Začněme čerstvou a velmi zajímavou informací. Právě jsi se zúčastnila Mistrovství světa GKA v hydrofoil freestylu a soutěžila jsi spolu s kluky jako jediné děvče! Jaké to bylo?

Upřímně, bylo to úžasné! Odvážila jsem se dávat vysoké kiteloopy, backroll kiteloopy a kiteloop board off transitions. Nikdy jsem naskákala tak vysoko. Podmínky byly nejtěžší, jaké jsem kdy jezdila – náročný vstup do vody, velké vlny a silný vítr. A já jsem se začala cítit komfortně v silném větru až poslední dva týdny. Navíc 5 minut před mým prvním rozjezdem změnili pravidla soutěže.

Byla jsem ohromená tím, jak se mi podařilo zkombinovat totální klid a radost s odvahou jít do toho a jednoduše dát ze sebe to, co jsem se naučila od svého foilového trenéra Alexe Sota a mentální koučky Ann-Kathrin.

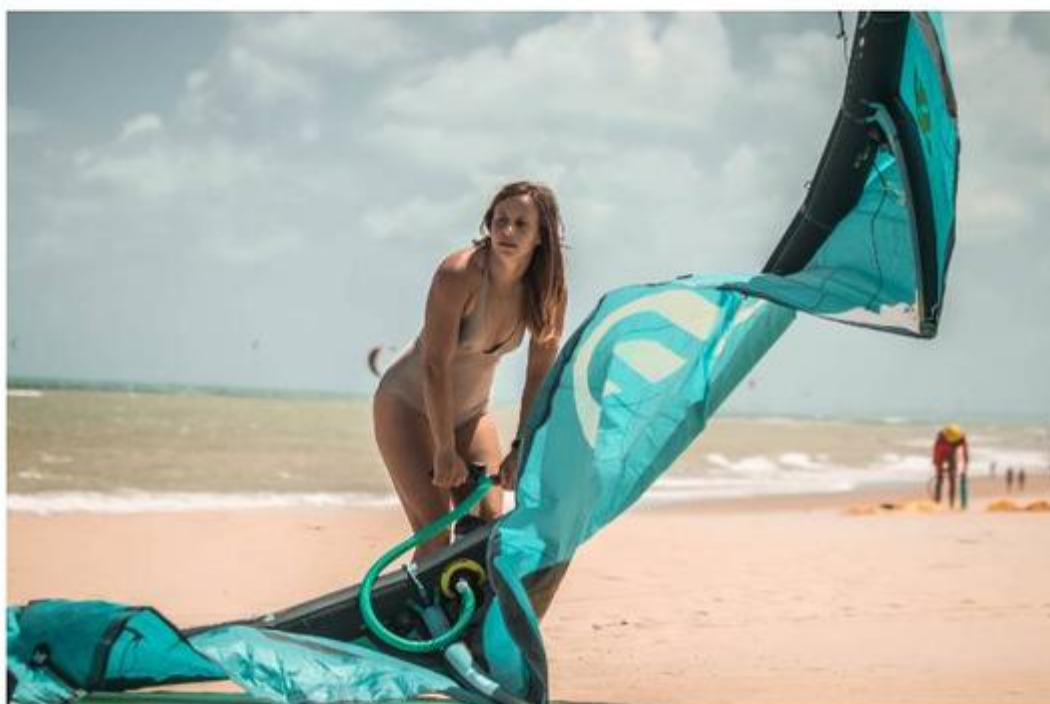
Nyní se vraťme trochu nazpět... Odkud pocházíš a jaké byly tvoje sportovní začátky?

Narodila jsem se a vyrůstala v České republice a žila jsem tam až do konce střední školy. Moje láska ke sportu začala ve velmi mladém věku. Naučila jsem se lyžovat dřív, než jsem uměla chodit, když mi bylo 12 let, začala jsem jezdit na snowboardu, naučila jsem se to sama na dvoře mé babičky.

A potom, když mi bylo asi 14 let, jsem viděla kitesurfing v nějakém cestovatelském časopise a hodně jsem to chtěla vyzkoušet, ale moji rodiče mě v tom nepodporovali. Tak jsem zůstala u snowboardu, tenisu a fotbalu.

Okolo dvaceti jsem se dostala během studia v Mexiku k horolezectví, a nakonec jsem vyzkoušela i kitesurfing, windsurfing a surfování. Ale v podstatě až v posledních 4 letech, co jsem se přestěhovala do Karibiku, jsem začala pořádně sledovat vítr.

Posledních 10 let byly všechny zmíněné outdoorové sporty velkou součástí mého každodenního života při studiu a práci.



A jak jsi dopadla v porovnání s ostatními, s kluky?

Vždy jsem ráda jezdila s kluky, protože jsem cítila, že se můžu víc zlepšovat. Nyní je o dost víc děvčat na stejné úrovni, jako jsou někteří kluci, než kdysi. Cílem této soutěže bylo vyzkoušet, co dokážu, a to se mi i podařilo. Moji přátelé, Alex Soto a Joselito Rosalio, byli po obou mých rozjezdech ohromení – stačil jeden trik a šla bych do dalšího kola.

Jsem velmi technický typ, takže jsem začala být rychlejší než kluci, kteří s kitingem vyrůstali. Těší mě, jak hrdí jsou moji tréninkoví parťáci z Dominikánské republiky. Když prezentovali výsledky, Joselito mi hrdě ukázal, že jsem mezi devíti nejlepšími na světě jediná žena.



Fail je pro mne dalším stupněm



„Fou je pro mne dokončujícím strojem, který vás přivede do stavu spojení těla a mysli. Je to jako létání.“

Kdy jsi začala s kitingem a jaké byly tvoje začátky?

Bylo mi 22 let, bylo to měsíc předtím, než jsem odešla na rok studovat do Mexika. Doslova všechny peníze jsem utratila za týdenní kurz v chladném a deštivém Dánsku.

Jako studenti jsme neměli moc peněz a bydleli jsme ve stanu. Jednou nás v noci zaplavila voda a museli jsme stan dvakrát přesouvat. Ale podařilo se mi tam naučit jít proti větru v laguně. Tam jsem prvně zažila, kolik trpělivosti s tímto sportem člověk musí mít – celkově jsme byli na vodě asi pět hodin, protože vítr byl buď příliš slabý, nebo příliš silný.

Pořádně jsem se naučila jezdit později v Mexiku, též v laguně.

Pamatuji si, že jsi mi jednou říkala, že jsi měla strach z vody, hlavně z otevřené vody, jako jsou moře a jezera... To je pro někoho, kdo soutěží na světovém turné, trochu zvláštní. Jak jsi ten strach překonala?

No, je to takové zvláštní. Někdy na to myslím, hlavně když závodím. Když jedeš 50–60 km/h, tak jsi velmi rychle daleko od břehu. Je to neuvěřitelné, že to teď dokážu. Z dnešního pohledu bych řekla, že existují dva přístupy, jak porazit strach.

První je těžký, bolestivý a stresující, takzvané podmiňování. Ke strachu přistupuješ v kontrolovaných podmínkách a spojuješ ho s pozitivními a uvolněnými pocity. Takto si na strach zvykneš a naučíš se ho ovládat.

Tato praxe není nejefektivnější, protože podstata strachu zůstává a může se kdykoliv spustit znovu. Jiný způsob jsem neznala, takže to někdy bylo dost náročné a vyčerpávající. A velmi omezující, neodvážila jsem se zkoušet nové triky, protože jsem se bála, že spadnu, ztratím desku a přijde monstrum a stáhne mě dolů. Takže můj postup byl dost pomalý.

Ke konci studia psychologie jsem poznala EMDR – úžasnou a velmi účinnou techniku, která uvolňuje jakýkoliv strach nebo omezení, někdy jen během jednoho sezení. Velmi krásná věc je, že tento přístup je velmi přirozený a vychází z nitra. Strach pak cítíte jako velmi vzdálený, nebo zmizí, už s ním nejsou spojené žádné emoce ani napětí.

Nyní, když jsem daleko od břehu, jsem schopná vidět nebezpečí hlubších vod, ale cítím

se pohodlně a uvolněně, beze strachu tam jezdit.



Pamatuješ si, jaký to byl pocit, když jsi se poprvé odvážila jít do hlubších vod?

Bylo to na windsurfingu, a kdykoliv jsem spadla (a to se na začátku dělo pořád), snažila jsem se panicky dostat svoje tělo na desku. Potom jsem jednou v Holandsku musela dost dlouho plavat ke břehu se studentkou, která ztratila všechnu výstroj.

Najednou jsem si uvědomila, že nejsem vystrašená! Ale při race foilingu jsem se až tento rok odvážila jít na otevřený oceán za útes sama. S výbavou se vám kdykoliv může něco stát a musíte jen plavat. Ale nakonec to byl skvělý pocit, byť jsem tam byla sama na otevřeném oceánu. Jen já, foil, kite, vítr a oceán.

Nyní se soustředíš především na olympijské hry. Poznal jsem tě před několika lety v Dominikánské republice, když jsi se ještě učila foilovat, takže mě opravdu překvapilo, když jsi mi o rok později řekla, že trénuješ na olympiádu! Jak momentálně vypadají tvoje šance a jak vypadá tvůj trénink?

Vždy to byl můj sen. Ale jak říkáš, nejnáročnější bylo přesvědčit svoje pragmatické já a dovolit si investovat nekonečno hodin do učení se nového sportu. Moje otázka byla: budu někdy schopná dosáhnout nejvyšší úrovně? Toto byla jedna věc, která byla trochu omezující. Hodně jsem trénovala, ale vždy jsem měla na mysli tuto otázku: má to smysl, budu moct vyhrát?

Po mé první soutěži, po pěti měsících tréninku na Panamerické hry, jsem byla na 20. místě ve světovém žebříčku, což byl úžasný úspěch. V žebříčku jsem byla hned po ženách, které už pár let trénovaly s noháním a podpora okolo sebe

ženám, které už patřily k elitě, s pomalým výměnem podpory okolo sebe.

Momentálně se soustředím na lepší promo a sponzory, abych mohla soutěžit na stejné úrovni jako ostatní děvčata.

Od té doby, co jsem začala s foilem, se můj trénink velmi změnil. Trávila jsem 4–5 hodin ve vodě, a ještě jsem dávala lekce kitesurfingu. V lednu jsem to zásadně změnila.

Zkrátila jsem tréninkový čas na vodě o 60 % a zaměřila jsem se na kvalitní a soustředěné tréninky spojené s relaxem, mentálním tréninkem a regenerací.

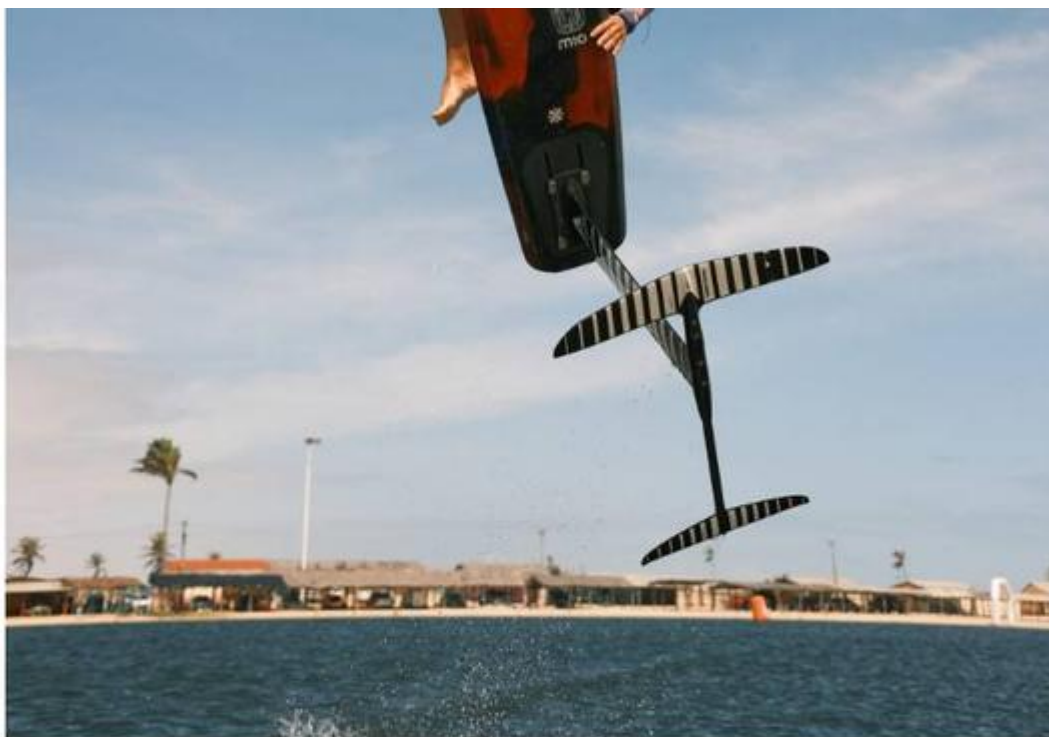
Máš nějakého trenéra, nebo trénuješ sama? Chci tím říct, že při trénování bys měla mít okolo sebe další lidi, je to tak?

Všechno začalo, když jsem během prvního týdne foilování v Cabarete připevnila svoje křídlo k foilu obráceně. Alex Soto, aktuální vicemistr v kitefoile freestyle a vítěz v race foilu, šel okolo a opravil tuto chybu. Od té doby se stal mým trenérem v race, a teď i ve freestyle foilu.

Zmínila jsem mu svoje olympijské touhy a od té doby mě neskutečně podporoval. Nejde jen o techniku, ale i o jeho neskutečně klidný přístup – důraz na kvalitativní a analyticko-intuitivní tréninky, které mě posunuly o dost dále, než jsem si kdy myslela.

Vždy věřil, že co dokáže on, dokážu i já. A to se začalo dít. Na začátku se mnou a Kirsten O'Brien trénovalo dalších pět lokálů. Při racingu je důležité trénovat s dalšími jezdci, abyste porovnávali rychlost a úhly.





Mít správnou výstroj a cestovat na závody je dost drahé, jak to zvládáš?

Upřímně, odpověď je, že ani nevím. Hodně z toho bylo zatím jen zjišťování mého potenciálu, velkou podporou je pro mne Samantha Chilvers, díky ní jsem věřila v neuvěřitelné. Například, na moji první soutěž jsem dostala výstroj dva dny před jejím začátkem.

Investovala jsem do toho hodně času a peněz. Na začátku jsem měla i velké štěstí, protože moje první kity byly jednoduše nezničitelné. Měla jsem velkou podporu z různých směrů. Souběžně s tréninkem jsem začala rozvíjet strategii, jak financovat svoji kampaň pomocí mého revolučního programu, který zvyšuje špičkový výkon u sportovců.

Takže jedním ze způsobů je online program, sezení 1 : 1 a komunita, kterou buduju, abych sportovcům ukázala, jak se mohou dostat na vyšší úroveň, aby byli efektivnější, šťastnější a zdravější.

Jak jsi na tom teď? Zajistila jsi si už svoje místo na olympiádě a jaké jsou tvoje další kroky?

Jsem v kvalifikačním procesu. V polovině března 2024 jsou mistrovství Evropy, kde budu soutěžit o kvalifikaci mé země na olympiádu.

Do Dominikánské republiky jsi se přestěhovala během covidu a začala jsi trénovat se špičkovými foilisty. Myslíš, že ti to pomohlo? Sehrává velkou roli místo a lidé, se kterými trénuješ?

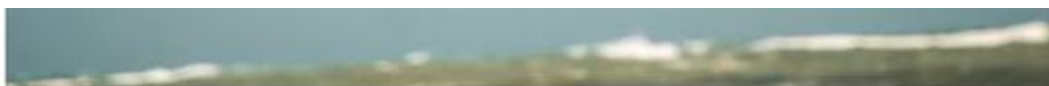
Řekla bych, že to byla rozhodující část mého impozantně rychlého pokroku. Každodenní

vítr, konstantní v různých rychlostech a různý typ vln. A lidi, kterými jsem byla obklopená hlavně během prvního půlroku, to všechno umožnili.

Přinutili mě věřit v sebe, že to dokážu a že nejsem blázen, když mám takový cíl. Podobně jako při mé první soutěži jsem dostala výbavu dva dny předtím a foil jsem vyzkoušela jen jednou – to není moc optimální.

Zaregistrovala jsem se v den soutěže, ale dodnes si pamatuju, jak bylo mým cílem neztratit se, protože jsem okruhu dobře nerozuměla.





Co je pro tebe tvým největším úspěchem a proč?

Určitě je to dosažení úrovně ostatních závodů v krátké době. Jedním z cílů bylo též umět kitovat a být tak rychlá jako můj trenér. Opravdu jsem si nemyslela, že se mi to někdy podaří dosáhnout, takže bylo úžasné, když mi to konečně vyšlo.

Proč foiling? Co tě na něm baví? A co říkáš na wingování?

Foil je pro mne dokonalým strojem, který vás přivede do stavu spojení těla a mysli. Stav vysokého soustředění a koncentrace, kde se vše děje automaticky bez námahy. Je to jako létání. Dovedla bych strávit hodiny naháněním větru na otevřeném oceánu.

Je to největší spojení s větrem a vlnami, a když jste v pohodě, stáváte se součástí svého okolí. Co se wingu týče, upřímně řečeno, miluju to, jak se můžu zavěsit do trapézu a nemusím používat ruce.

Máš taky velmi zajímavou práci. Vystudovala jsi psychologii a snažíš se pomoci sportovcům překonat strach a dosáhnout jejich sportovních cílů. Motivovali tě na tuto cestu vlastní zkušenosti?

Mám velmi inovativní mysl, a když mám pocit, že věci nefungují nebo nejsou skutečně užitečné a efektivní, snažím se najít lepší řešení. Moje vlastní zkušenosti mě nutí najít nové způsoby, jak udělat sportovní progres zábavnější a efektivnější.

A samozřejmě, z vlastní zkušenosti vím, jak silný může progres být – zejména zbavení se strachu nebo omezení a využití své mysli v plné síle, dobré používání emocí. V práci, kterou dělám se sportovci, vidím velký potenciál.

Takže, abych mohla financovat svoji olympijskou kampaň, vyvinula jsem online program pro sportovce jako první krok k efektivnějšímu způsobu dosažení špičkového výkonu.

Jak tedy trénink s tebou vypadá? Kolik sezení by člověk potřeboval, aby dosáhl nějakých výsledků?

Setkání se mnou jsou odlišná od běžných technik právě v množství povídání si. Mým cílem je, aby klient pocítil okamžitou změnu. Každý ví, že říct věci je o dost jednodušší než je cítit a opravdu dělat. A tak prostřednictvím technik povídání si můžete klienty naučit ovládat svoje pocity nebo emoce, ale je to velmi náročný přístup, který vyžaduje hodně úsilí.

Během sezení přistupuji k cílům, blokádám a implementuji techniky, které mají sílu změnit automatické programy, na kterých běží náš nervový systém. Zbavit se blokády nebo strachu se dá v průměru za tři sezení. Dvanáctitýdenní program jako úvod do všech základních technik byl velmi úspěšný při dosahování výsledků, ať už osobních, nebo sportovních.

Pracuješ s pojmy všímavost a flow. Můžeš mi vysvětlit, co znamenají?

Jsou navzájem propojené, mohli bychom říct, že skrz různé techniky všímavosti můžete dosáhnout stavu flow. Stav, ve kterém sami sebe vyzýváte, ale máte schopnosti to zvládnout, všechno se vám zdá snadné a automatické, jste vysoce soustředění.

Je to porovnatelné s hlubokými meditačními stavy, kdy váš mozek běží na vlnách alfa a theta. Být všímavý znamená být v přítomném okamžiku, teď a tady, plně si vědomý toho, co se děje ve vašem těle a mysli. Někteří lidé mluví o stavech extáze.

Chápu to správně, že se můžu naučit, jak se dostat do stavu flow při foilování, a později se k tomu můžu vrátit, řekněme, až budu muset pracovat na počítači a přepisovat tento článek?

Přesně tak, prostřednictvím foilování můžete zažít velmi působivý stav. Pomocí speciálních technik můžeme trénovat váš mozek, že se do tohoto stavu mysli dostanete, kdykoliv budete chtít. Dá se to udělat i bez foilování, ale to proces značně usnadňuje.

Ale jak to funguje v praxi? Umím si představit stav „flow“, když kituju a soustředím se výlučně na to, co se děje v daném momentu. Ale jak se můžu dostat

do tohoto stavu, když jsem mimo vodu?

Mnohokrát chcete být ve stavu flow a vysokého výkonu, například na soutěži, při důležitém setkání nebo každodenní práci či tréninku. Pomocí EMDR a vizualizačních technik aktivujeme ta samá centra ve vašem mozku, která jsou aktivní, když právě zažíváte flow.

Takže během sezení se mnou vstupujete do flow (někteří lidé dokonce říkají, že se cítí jako na extázi) a ten spojíme barvou nebo jiným symbolem. Následující týden nebo dva praktikujete tuto vizualizaci 10 minut denně na tichém místě.

Potom už jen pomyslíte na barvu a okamžitě pocítíte flow. Jdeme dále a můžeme implementovat různé stavy toku – do práce, na soutěž, na trénink nebo na studium...

Rád bych se vrátil ještě k překonávání strachu. Můžeš nám dát nějaké tipy, jak překonat strach, který máme?

Nejjednodušším a nejefektivnějším způsobem je dostat se na EMDR sezení a správně uvolnit tento strach. Dýchání a úsměv jsou též velmi silné techniky. Když se jen pokusíte soustředit na svůj dech, dostanete se do přítomného okamžiku daleko od svých myšlenek nebo emocí. A úsměv aktivuje všechny svaly spojené s pozitivními pocity.

Existuje také velmi působivá řízená vizualizace, kterou používám, s cílem proměnit strach na něco zábavného a posilujícího. Více si můžete poslechnout v mém online programu nebo na YouTube kanálu.

Jak se ti pracuje se sportovci? Jaké metody používáš, abys jim pomohla dosáhnout

jejich cílů? A jaké jsou obvykle tyto cíle?

Můj přístup má dvě části. V první se podíváme na jakékoliv omezení, blokádu či strach a uvolníme je účinnou metodou EMDR. Potom si stanovíme přesné cíle, naprogramujeme mozek směrem k nim pomocí různých technik, jako je vstup do flow, hluboce se uvolníme, všímáme si těla a mysli.

Nejčastěji chtějí sportovci překonat nervozitu v soutěži a umět se kdykoliv soustředit na 100 %. Další témata jsou většinou, jak zefektivnit trénink, jak podat co nejlepší výkon, a ještě si to užívat. Velkou součástí jsou i omezující přesvědčení jako například, že nejsem dost dobrý, nejsem si jistý nebo se bojím. A také poruchy spánku, zejména během soutěží, jsou častým problémem.

Pokud to není důvěrné, s jakými sportovci si dosud spolupracovala a dokážeš říct nějaký konkrétní příklad, jak se ti jim v nějaké situaci podařilo pomoci?

Mojí klientkou je už několik let Paula Novotná, naším cílem bylo být klidná a soustředěná během soutěží, a též konzistentní výkon během heatů. Jedním z největších úspěchů byla práce s brazilským atletem Bruno Lobem. Právě vyhrál Panamerické hry a kvalifikoval se na olympiádu v disciplíně formula kite. Hodně pracoval na své fyzické kondici, ale ještě před rokem svoji mysl vůbec necvičil.

Jeden z problémů, které jsme vyřešili, byl jeho problém se spánkem, během soutěží bral prášky na spaní. Po dvou sezeních vysadil léky a mohl dobře spát a zotavit se na další den soutěže. Též měl problémy s konzistentností. Když vyhrál nebo podal velmi dobrý výkon, potom často další závody pokazil.

Po naší společné práci měl úžasné výsledky v Panamerických hrách a podařilo se mu vyhrát všechny závody.

Jak můžeme pomoci našim výkonům díky práci s psychikou? A na druhou stranu, jak sport pomáhá našemu duševnímu zdraví?

Velké množství vědeckých studií potvrzuje, že mysl sehrává podstatnou roli v našem sportovním výkonu. Pokud správně trénujeme mysl, jsme schopni dosáhnout svých cílů o dost efektivněji, rychleji a minimalizovat zranění či nehody.

Existuje mnoho technik, které je možné použít na uklidnění, pro větší odolnost vůči stresu, soustředění, sebevědomí a energii. Některé z nejjednodušších technik jsou: používání dechu na posílení uvědomění těla a mysli, vykonávání rituálů, abyste se více soustředili, naučte se vyjít z vody dřív, než začnete dělat příliš mnoho chyb, a vyhněte se frustraci.

Po každé session na vodě najdete všechny pozitivní body. Sport je velmi efektivní způsob, který může změnit váš život v mnoha směrech. Kiting, a hlavně foiling, je skvělý relax. Prostřednictvím sportu se můžete naučit uklidnit nervový systém ve vysoce stresových situacích, což vaše tělo automaticky využívá v jakýchkoliv stresových situacích.

Moje klientky ze ženských kite-mind retreats (She Flies) vzpomínají, jak jim techniky, které používaly při kitingu, pomáhají být klidnými a soustředěnými před důležitými obchodními schůzkami.

Kam chceš v budoucnosti posunout svoji kariéru? Někaké plány, vize nebo sny?

Chci změnit paradigma špičkového výkonu, kterou máme v atletickém a obchodním světě. Učili nás, že pokud chceme dosáhnout nejvyšších cílů a překonat největší výzvy, musí to být stresující a bolestivé.

Na základě vědeckých výzkumů a neurobiologické funkčnosti našeho mozku, práce s mými klienty a vlastních zkušeností jsem přesvědčená, že správná realizace mentální přípravy, lepší regenerace, relaxace a minimalizace stresu je o dost efektivnější, zdravější a uspokojivější způsob, jak dosáhnout stanoveného cíle.

Plánuji mít wellness tréninkové/seberozvojové centrum na krásném místě na pláži a v horách, kam budou moct přijet sportovci z jakékoliv profesionální oblasti a naučit se relaxovat a podávat nejlepší výkon.

A co tě čeká po olympiádě?

Budu pokračovat v šíření svého revolučního programu mentálního koučinku mezi sportovci po celém světě a přizpůsobovat ho různým disciplínám. Chtěla bych pokračovat v soutěžení v race foilingu a jet i na olympiádu 2028.

Další zimu bych chtěla strávit v horách horolezectvím a snowboardem. A uvažuji i o neurovědeckém doktorandském studiu na téma flow in foiling.

Katka Šalandová

Rodné město: Jihlava

First Slovak woman to conquer Mt. Everest

📅 10. 6. 2024, 16:00, Zdroj: enrsl.rtvsk.sk , Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 95 802 GRP: 2,13 OTS: 0,02 AVE: 919 EUR

...Everest 10. 06. 2024 16:00 | Sport Facebook Tweet Instagram **Lucia Janičová**, a 37-year-old scientist, mountaineer and single mother is the first Slovak woman to have climbed to the summit of Mt. Everest. She has already climbed Mont Blanc (4,809 m), Mera Peak in Nepal (6,476 m) and Aconcagua in the Andes (6,961 m)....

• Back / späť

First Slovak woman to conquer Mt. Everest

10. 06. 2024 16:00 | Sport



Interview



Lucia Janičová, a 37-year-old scientist, mountaineer and single mother is the first Slovak woman to have climbed to the summit of Mt. Everest. She has already climbed Mont Blanc (4,809 m), Mera Peak in Nepal (6,476 m) and Aconcagua in the Andes (6,961 m).

Despite being a skilled mountaineer, there were moments along her journey where it did not go as smoothly. One of the hardest moments for her was when she encountered a dead body near the summit.

"It was a moment, when you just realize how fragile life is and how close to death you are or you could be if you make a mistake. Seeing that dead body below me was frightening but at the same time, I realized that if I give up here, I can't continue. So I just let it pass through me – the feelings of that experience – and suppress them and that really helped me to get past the section and I continued to the summit."

Lucia Janičová, the first Slovak woman to conquer Mt. Everest

Listen to our interview with Lucia Janičová to find more about her adventure.

Lucia Janičová

Načítava sa prehrávač ...

Máte problém s prehrávaním? [Nahláste nám chybu v prehrávači.](#)

Živé vysielanie 23:29

Práve vysielame

Rádio [Slovakia int](#)
23:00 - Eslovaquia hoy, M...

Rozhlas

Rádio Slovensko

Rádio Devín

Rádio_FM

Rádio Patria

Rádio Regina Západ

Rádio Regina Stred

Rádio Regina Východ

Rádio Slovakia Int.

Rádio Pyramída

Rádio Junior

Rádio Litera

Galéria



Patricia Polakovičová, Photo: Archive of Lucia Janičová

Horolezci o úspechu Slovieniek na Mount Evereste

📅 18. 6. 2024, 14:47, Zdroj: slovensko.rtvs.sk , Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Autor: Adrián Tóthezere, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 95 802 GRP: 2,13 OTS: 0,02 AVE: 818 EUR

...Horolezci o úspechu Slovieniek na Mount Evereste 18. 06. 2024 14:47 | Ľudia Facebook Instagram 12. mája 2024 sa horolezkyňa **Lucia Janičová** stala prvou Slovenkou, ktorá pokorila viac ako osemtisíc metrov vysoký Mount Everest. O pár dní neskôr, 21. mája, sa to podarilo aj ultratrailovej bežkyňi **Lucii** Poláčkovej, dokonca bez pomocného kyslíka....

: RÁDIO SLOVENSKO

Domov O rádiu Rubriky Tím & kontakty Program Súťaže a darčeky Sociálne siete Podcasty

» späť

Horolezci o úspechu Sloveniek na Mount Evereste

18. 06. 2024 14:47 | Ľudia



12. mája 2024 sa horoležkyňa Lucia Janičová stala prvou Slovenkou, ktorá pokorila viac ako osemtisíc metrov vysoký Mount Everest. O pár dní neskôr, 21. mája, sa to podarilo aj ultratrailovej bežkyni Lucii Poláčkovej, dokonca bez pomocného kyslíka. Čo na tieto mimoriadne úspechy hovorí naša horolezecká komunita, zisťoval Adrián Tóthezere.

Horolezci o úspechu Sloveniek na Mount Evereste

00:00 00:00

Máte problém s prehrávaním? [Nahláste nám chybu v prehrávači.](#)



Na fotografii Lucia Janičová (TASR - Jakub Kotian)

Autor: Adrián Tóthezere; FOTO: TASR - Jakub Kotian

Živé vysielanie 15:20

Práve vysielame

Rádio **Slovensko**
15:20 - 20 rokov v EÚ

Rozhlas

- Rádio Slovensko
- Rádio Devín
- Rádio_FM
- Rádio Patria
- Rádio Regina Západ
- Rádio Regina Stred
- Rádio Regina Východ
- Rádio Slovakia Int.
- Rádio Pyramída
- Rádio Junior
- Rádio Litera

Volanie hôr

📅 14. 10. 2024, 11:39, Zdroj: slovensko.rtvs.sk , Vydavateľ: Slovenská televízia a rozhlas, Autor: Adrián Tóthezere, Sentiment: Pozitívny

Dosah: 88 214 GRP: 1,96 OTS: 0,02 AVE: 643 EUR

...História sa napokon prepisovala až v tomto roku - horolezkyňa **Lucia Janičová** sa stala prvou Slovenkou, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta. Slovo má Adrián Tóthezere: Volanie hôr - 4. časť Máte problém s prehrávaním? Nahláste nám chybu v prehrávači. Mesiac máj bol v tomto roku pre slovenské horolezectvo mimoriadne úspešný....



: RÁDIO SLOVENSKO

» späť

Volanie hôr

14. 10. 2024 11:39 | Aktuálne rubriky



Tento týždeň si pripomíname 40 rokov od prvého výstupu Slovákov na najvyšší vrch Zeme. Mount Everest zdolali Jozef Psotka so Zoltánom Demjánom bez kyslíka - pred nimi to dokázala ani nie dvadsiatka ľudí. Príbeh "Volanie hôr" pripravil Adrián Tóthézere. Začíname autentickými hlasmi z nášho archívu:

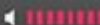
Volanie hôr - 1. časť



00:00



04:22

Máte problém s prehrávaním? [Nahláste nám chybu v prehrávači.](#)

Autor: Adrián Tóthézere, Foto: CANVA

Živé vysielanie

🕒 11:44

Práve vysielame

Rádio [Slovensko](#)
11:52 - Zelená vlna

Rozhlas

Rádio Slovensko



Rádio Devín



Rádio_FM



Rádio Patria



Rádio Regina Západ



Rádio Regina Stred



Rádio Regina Východ



Rádio Slovakia Int.



Rádio Pyramída



Rádio Junior



Rádio Litera



Pravda; str. 1

📅 6. 6. 2024, Zdroj: **Pravda**, Strana: 1, Vydavateľ: **OUR MEDIA SR a. s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06

...Pravda; str. 1 BYŤ PREDPLATITEĽOM DENNÍKA PRAVDA SA OPLATÍ Ku každému predplatnému získate hodnotný darček strana 31 Pravda Magazín pre celú rodinu **Lucia Janičová**, prvá Slovenka na Evereste TV program 27 staníc PRÍLOHA Užitočná Pravda Dedičské konanie: na čo sa treba pripraviť pri delení majetku Kto môže dediť zo zákona Čo má vplyv na platnosť závetu Aké...

BYŤ PREDPLATITEĽOM DENNÍKA PRAVDA SA OPLATÍ
Ku každému predplatnému získate hodnotný darček strana 31

Pravda



PRÍLOHA
Užitočná
Pravda

Magazín pre
celú rodinu

Lucia Janičová, prvá
Slovenka na Evereste

TV
program
27
staníc



Dedičské konanie: na čo
sa treba pripraviť pri delení majetku

Kto môže dediť zo zákona • Čo má vplyv na platnosť závetu • Aké sú pravidlá vydedenia • Rady právnikov

Štvrtok 6. júna 2024

Cena 1,50 €/ predplatné 1,31 € XXXIV / 109 www.pravda.sk

Krízy ľudí nepoložili. Viac sporíme, rastú aj platy

Ján Beracka
 Bratislava

Prudký rast cien sa skončil, platy rastú a zadlženie domácností klesá. Zdá sa, že svitá na lepšie časy. Vyplyva to zo Správy o finančnej stabilite, ktorú pravidelne zostavuje Národná ban-

ka Slovenska (NBS). „Prinášame samé dobré správy,“ zhodnotil v stredu správu člen Bankovej rady Vladimír Dvořáček.

Rastú príjmy ľudí, klesá zadlženosť a rastie aj objem vkladov ľudí v bankách. V zásade to znamená, že ekonomická sila obyvateľstva sa začala opäť zvyšovať.

Rast cien dokonca klesá k hodnotám, ktoré sú podľa centrálnych bankárov dlhodobé zdravé pre ekonomiku. Za celý rok 2023 miera inflácie dosiahla hodnotu 7,1 percenta, no v tomto roku by mala byť na úrovni 2,5 percenta. To podľa Dvořáčka vytvára priestor na

pokles úrokových sadzieb v budúcnosti a prináša to úľavu domácnostiam.

Skutočne rastú mzdy a takže úspory v bankách. „Pozitívny vývoj na strane reálnych príjmov sa odzrkadlil aj na vývoji vkladov domácností, ktoré začali po dvoch rokoch stag-

nácie od začiatku roka 2024 opäť rásť,“ uvádza NBS vo svojej správe. Celkové vklady obyvateľov v bankách sa k aprílu tohto roku dostali na 44,6 miliardy eur, v rovnakom období predchádzajúceho roku to bolo 42,7 miliardy eur.

Pokračovanie - s. 8

— Dnes v čísle

Boj o šéfa parlamentu ožil. Podvolí sa Hlas?

Otázka nového predsedu NR SR je znova na stole. Hlas je rázne proti a nároku na funkciu sa nechce vzdaf. Smer hovorí o zmene mocenských pomerov a SNS pripomína politický dlh.

strana 2

Dunaj opäť stúpol, rieka spôsobila škody

Hladina Dunaja v stredu opäť stúpila a na viacerých miestach inštalovali protipovodňové bariéry. V Devíne, kde vyhlásili mimoriadnu situáciu, už rieka zatopila záhrady a pivnice.

strana 4

Djokovič operovali. Stihne olympiádu?

Srbský tenista Novak Djoković podstúpil operáciu zraneného kolena. Je pravdepodobné, že pre zranenie nútené vynechá prestížny turnaj vo Wimbledone. Jeho cieľom je zotaviť sa do OH 2024 v Paríži.

strana 36

Prvý prejav Fica: Atentátnikovi odpúšťam



Presne tri týždne po atentáte, ktorý spáchal Juraj Cintula v Handlovej, sa Robert Fico prvýkrát prihovoral verejnosti. „Je na čase, aby som urobil prvý krok. A tým je odpustenie. Necitím žiadnu nenávisť voči neznámemu človeku, ktorý ma dostrieľal,“ vyhlásil. Ak všetko pôjde podľa jeho slov optimálne, do funkcie by sa mohol vrátiť na prelome júna a júla. **Čítajte - s. 2**

Pravda je spravodlivá. Zvyšok je len politika.



Pravda magazín; str. 1 [🔗](#)

📅 6. 6. 2024, Zdroj: **Pravda magazín**, Strana: 1, Vydavateľ: **OUR MEDIA SR a. s.**, Sentiment: **Pozitívny**
Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06

...Vrchol výstupu na Everest je cesta dolu, hovorí **Lucia Janičová** Prvá Slovenka na Evereste...

Pravda

6. 6. 2024 číslo 23

magazín

tv
program
6. 6. - 12. 6.

Vrchol výstupu
na Everest
je cesta dolu,
hovorí Lucia
Janičová

Prvá Slovenka na Evereste

Pravda magazín; str. 3 [↗](#)

📅 6. 6. 2024, Zdroj: **Pravda magazín**, Strana: 3, Vydavateľ: **OUR MEDIA SR a. s.**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 253 065 GRP: 5,62 OTS: 0,06

...Pravda magazín; str. 3 magazín 6. 6. 2024 číslo 23 8 ROZHOVOR 4 Vrchol výstupu na Everest je cesta dolu **Lucia Janičová** je prvý Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta....

Pravda

magazín

6. 6. 2024 číslo 23



ROZHOVOR 4 Vrchol výstupu na Everest je cesta dolu

Lucia Janičová je prvý Slovenka, ktorá zdolala najvyššiu horu sveta. Hovorí o mentálnej príprave, o pocitoch na vrchole, aj o tom, či sa o ňu jej dcéra nebála



ROZHOVOR

Miss World Krystyna Pyszková aj o tom, ako vyhrala korunku s horúčkou



PRÍBEH

Miroslav Rác je oficiálny skladateľ pre Auschwitz – Birkenau



SERIÁL

Daniel Brühl o tom, ako hral dizajnéra Karla Lagerfelda

Nenechám si ujsť

(6. 6. – 12. 6.)

TIP

Štvrtok 6. 6.: Na hrane zajtrajška, Dajto, 20.30 Mimozemská rasa zaútočila na Zem a žiadna zo svetových armád ju nedokáže poraziť. Podplukovník William Cage, ktorý sa nikdy nezúčastnil ani jednej bitky, je náhle degradovaný a následne bez prípravy a s mizernou výzbrojou nasadený do takmer samovražednej akcie. Zabijú ho v priebehu niekoľkých minút. Akoby zázrakom však opäť oživa na začiatku rovnakého dňa.

Piatok 7. 6.: Vreskot 4, JOJ Plus, 22.30 Uplýnulo desať rokov a Sidney Prescottová sa vyliečila zo svojej traumy spísaním najhorších zážitkov do očistnej knihy spomienok. Svojím návratom do rodného mesta, kde chce predstaviť svoj bestseller, však prebudí spiacu zlo a maskovaný sériový vrah s tvárou ducha sa vracia na scénu. Tentoraz je však inteligentnejší a krvavejší, pretože nové desaťročie si vyžaduje nové pravidlá.

Sobota 8. 6.: Duna: Časť druhá, HBO, 22.10 Paul Atreides sa pripája k Fremenom, medzi ktorými žije aj jeho múza Chani. Ako



Vreskot 4, USA, 2011, piatok, JOJ Plus, 22.30, r. W. Craven, h.: N. Campbell, C. Cox, E. Roberts, D. Arquette, R. Culklin, H. Panettiere, M. Shelton, M. Jaffe

vyvolený začína plánovať pomstu proti tým, ktorí spôsobili skazu jeho rodiny. Pred mladíkom sa otvára veľká dilema: musí si vybrať medzi láskou svojho života a osudom celého vesmíru.

Sofia Prétorová, redaktorka Magazínu

POHĽADOM
KATARÍNY
SEDLÁKOVEJ

Bobří úlet

Nedávno sme si v Prahe dopriali šialený zážitok. Totiž, vybrali sme sa do kina Světozor, kde premietali film Stovky bobrov. Ide o bláznivú čierno-biele grotesku, ktorú prví českí diváci mohli vidieť na Festivalu otrlého diváka. Ako píše jeden z českých kritikov, je to nečakaný komediálny hit pochádzajúci z americkej nezávislej scény. Vraj je to navzdory čierno-bielej kamere jeden z najfarebnejších a najkreatívnejších počínov za veľmi dlhý čas. Za 150-tisíc dolárov sa podarilo vytvoriť budúcu „kultovku“, o čom svedčia mnohé ceny z menších filmových festivalov. Asi žiadne slová nedokážu sprostredkovať uletený zážitok z tohto neobvyklého filmárskeho počinu. Tvorcovia Mike Cheslik a Ryland Brickson Cole Tews ním skladajú pocku nemým groteskám a animákom. Hlavným hrdinom je hipster či zálesák Jean Kayak, ktorý sa živí pálením jablkovice, ktorú nadšene popíja s priateľmi. Keď mu však jedného dňa zhorí jablkový sad, on zo svojho snového života precitne zrazu v zasneženom severoamerickom lese 19. storočia. Lesných obyvateľov reprezentujú najmä zajace, vlky, datel a bobry. Niektoré zvery sú animované, iné hrajú herci oblečení v smiešnych plyšových kostýmoch. Bradatý Jean sa musí prispôsobiť životu v drsných podmienkach, zohnať si niečo pod zub – no ukazuje sa, že uloviť prefikanú rybu či dostať nasprostastého zajaca nie je také ľahké, ako si myslel. Navyše sa Jean zamiluje do krásnej dcéry obchodníka s kožušinami a aby získal jej ruku, musí jej otcovi priniesť stovky bobrich kožušín... Film raz pripomína grotesky Charlieho Chaplina či Bustera Keatona (aj s titulkami ako z nemých filmov), inokedy fantastické dobrodružstvá zo snímok Karla Zemana, animáky z dielne Looney Tunes či vikendové programy pre deti typu Jů a Hele. Bonusom pre mňa bola spolumediaca pripomínajúca Droběnu z českej rozprávky o Popoluške. Smiala sa každé dve sekundy, či hipsterovi práve ufrnol ďalší zajac alebo po jeho prekvapením zapískaní po tisícikrát priletel animovaný datel a začal ho zúriivo dobať do hlavy. Miestami sme sa smiali aj my a miestami prepadali panike, že sme sa ocitli vo svete Franza Kafku a ten šialený film o lovcovi bobrov sa už nikdy neskončí.

© AUTORSKÉ PRÁVA VYHRADENÉ

Foto na titulnej strane:
Luboš Pilc, Pravda



Pravda magazín štvrtková príloha denníka Pravda

Riaditeľ obsahu: Ľuboš Kamenický, vedúca magazínu: Katarína Sedláková, Art director: Monika Mohánková, Redakcia: Helena Dvořáková, Zora Handzová, Sofia Prétorová

OUR MEDIA SR a. s., Adresa: Kukučínova 140B/11, 831 04 Bratislava, E-mail: magaziny@pravda.sk, info@pravda.sk, www.pravda.sk

Tlač: Slovenská Grafika a s. Róberta Madarovičová, KAP, Slovenská pošta, a. s. © OUR MEDIA SR a. s., Autorské práva sú vyhradené a vykonáva ich vydavateľ. Akékoľvek použitie časti alebo celku, najmä rozmnožovanie a šírenie textov,

fotografií či grafík akýmkoľvek mechanickým alebo elektronickým spôsobom aj v inom než slovenskom jazyku bez predchádzajúceho písomného povolenia vydavateľa je zakázané. Monitorung tlačiarok poskytuje so súhlasom vydavateľa OUR MEDIA SR a. s. spoločnosť NEWTON Media spol. s r. o., a The Rock, s. r. o., SITA Slovenská tlačová agentúra a. s., Monitor a. s. o. a Slovakia Online s. r. o. Autori článkov sú zverejnení v tomto vydaní v zariadení vydavateľom výslovne vyhradené právo udeliť súhlas na rozmnožovanie a na verejný prenos. Články sú zverejnené výhradou autorského práva v zmysle § 39 zákona č. 185/2015 Z. z. Autorského zákona a na tento účel udeľujú vydavateľovi s plnomocením na všetky potrebné činy. Osobné údaje autorov článkov textových prispievateľov, ktorí zaslali autorské dielo (článok) do redakcie denníka Pravda, budú spoločnosť OUR MEDIA SR a. s. ako vydavateľom, spracované v súlade s § 10 zákona č. 182/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov. ICO vydavateľa: 5067055

Nový Čas - Stred; str. 10

📅 28. 5. 2024, Zdroj: **Nový Čas - Stred**, Strana: **10**, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Nový Čas - Bratislava, Nový Čas - Západ**

Dosah: **471 510** GRP: **10,48** OTS: **0,10**

...V nedeľu ráno na Deň matiek 12. mája 2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama **Lucia Janičová** (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bájny Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom. Išla v skupine vyše 20 horolezcov a šerpov....

Pred zónou

AJ TOTO
SO SEBOU
NIESLAkyslíkovú bombu
alpskú bundu
vodu
keksíky
gély
vľajku
fotkyHmotnosť
základného
výstrojaMačky
800 gTopánky
3 kgJej kombinéza nebola
ľahká, no v extrémnych
podmienkach jej dožičila
dostatok komfortu.

Ako sa chodí na WC pod Mount Everestom

7 Koľko a akých tréningov ste museli absolvovať?

- Jeden recept nie je, pretože každé telo je iné. Keďže som lezkyňa a horolezkyňa, mala som niekoľkoročné technické skúsenosti a tie som nemusela doháňať. Naopak, musela som sa načas vzdať technického lezenia, aby som zapracovala

na kardio a svalovej hmote, ktorú som potrebovala zlepšiť. Niekoľkokrát do týždňa som mala tréningy. V pondelky, utorok a cez víkendy, keď som mala dvoj- až trojfázové tréningy.

7 Ako sa dodržiava hygiena v horách a medzi mužmi?

- V tých nižších táboroch to nie je problém, je tam sud,

do ktorého sa všetko hádza. Tam má človek aspoň súkromie v stane. Možno to nie je nič nádherné, ale od tretieho tábora sa to mení. Mala som na výber, buď si obliecť výstroj a vyjsť von, prejsť po zime, alebo akceptovať to, že spravím potrebu pred chlapcami, ale tí sa na mňa nepozerali

(smiech). Ale tam sa to akceptuje. Muž či žena, tam je to jedno. Ide o základnú ľudskú potrebu.

7 Máte nejaký odkaz ľudom, ako dosiahnuť svoj cieľ?

- Je potrebné si ho najprv vysnívať s tým, že musí byť aspoň trochu realistický. Treba si ho rozkúskovať a

postupom času sa dostať k tomu najvyššiemu. Netreba byť naivný, že sa všetko dá spraviť lusknutím prsta. Treba si položiť otázku, ako sa k nemu dostanem. A čo musím urobiť pre to, aby sa mi podarili veci v živote. Potom sa začne všetko spájať a vzniknú krásne puzzle.

Autor: gh | Foto: han

BRATISLAVA - Nebolo to ľahké! V nedeľu ráno na Deň matiek 12. mája 2024 vystúpila horolezkyňa, vedkyňa a mama Lucia Janičová (37) na vrchol strechy sveta. Stala sa prvou Slovenkou, ktorá bája Mount Everest (8 848 m n. m.) zdolala s dýchacím prístrojom. Išla v skupine vyše 20 horolezcov a šerpov. Medzi nimi bol aj Kami Rita (54), ktorý tam vyšiel už 30-krát, čím prekonal vlastný svetový rekord. Lucia Novému Času prezradila detaily náročnej cesty.

Okrem nadmorskej výšky sa musela Lucia popasovať s viacerými prekážkami. Išla medzi prvými po tíme šerpov, ktorí fixovali cestu, a musela si dávať pozor na každý krok. Počas výstupu sa navyše začal dvíhať vietor až na takmer maximálnu akceptovateľnú rýchlosť. Tesne pod vrcholom, okolo Hillaryho schodu preto začala zvažovať, či pokračovať. „Ak to bude príliš nebezpečné, otočím sa,“ povedala si vtedy Lucia. Napokon však dosiahli zónu smrti, kde im približne

Mŕtvolky neboli najhoršie

Za mentálne najťažší úsek považuje Hillaryho schod. Ide takmer o vertikálnu skalnú stenu s výškou okolo 12 metrov, ktorá sa nachádzala blízko špičky Mount Everestu vo výške približne 8 790 m n. m. „Prejsť ho nie je až také náročné, len ma znepokojila myšlienka, čo sa

V tábore vychádzala
zo stanu minimálne.

Nový Čas - Stred; str. 11

📅 28. 5. 2024, Zdroj: **Nový Čas - Stred**, Strana: **11**, Vydavateľ: **News and Media Holding a.s.**, Sentiment: **Pozitívny**, Ďalšie zdroje: **Nový Čas - Bratislava, Nový Čas - Západ**

Dosah: **471 510** GRP: **10,48** OTS: **0,10**

...Everestu **Janičová** (37): SLOVENSKO 11 www.cas.sk 28. 5. 2024 smrti som sa chcela vrátiť stane, ak sa šmyknem. Pod ním som videla telo zamrznutého horolezca,“ podotkla **Lucia**....

Mt. Everestu Janičová (37):

smrti som sa chcela vrátiť

stane, ak sa šmyknem. Pod ním som videla telo zamrznutého horolezca," podotkla Lucia. Za jeden z tých nebezpečnejších úsekov považuje aj odpojený serak (blok ľadovcového ľadu) pri zlaňovaní z hory či čiastočné prepadnutia sa do priehlbín, ktoré číhali takmer na každom kroku. Veľký rešpekt mala aj z ľadopádu Khumbu s mnohými rebrikmi a hlbokými trhlinami. „Výstup bol síce nároč-

ný, ale o to viac som si užívala všetko, čo mi hora ponúkla - neskutočné výhľady, prírodu, ticho a pokoj," priznala. Napriek obrázkom preplneného Everestu mala šťastie a zdolala ho bez veľkých davov. „Prekvapilo ma, že sa neotvorilo nebo. Skutočnú emóciu som cítila, keď som dvihla foto mojej dcéry Adélky a bola tam so mnou," usmiala sa Lucia s tým, že na špičke strechy sveta strávila asi 10 minút. „Mám dcéru a rodinu, ktorá ma potrebuje. Výstup bez kyslíka je príliš rizikový a horolezci, ktorí sa šťastne dostanú na vrchol a späť do základného tábora, majú neraz zdravotné následky," vysvetlila v Bratislave dôvody, prečo mala od zóny smrti nasadený kyslík.

Na vrchole bola len 10 minút, no zvečnila sa s fotkou milovanej dcéry.



NAJLEPŠIE
VIDEÁ
NA CAS.SK



Cesta na vrchol

- 12. apríla 2024 - priletela do Káthmandu, hlavného mesta Nepálu
- 21. apríla 2024 - prišla do základného tábora vo výške 5 364 m n. m.
- 11. mája 2024 - výstup na vrchol sa začal o 22.30 hod. miestneho času
- 12. mája 2024 - dosiahla vrchol Everestu o 7.25 hod. miestneho času
- Ľla južnou trasou z Nepálu.
- Výstup absolvovala s podporou umelého kyslíka.



Po návrate domov sa zvitla s dcérkou Adélkou (9) a mamou.

inzercia

poľovníctvo & rybníctvo
www.zdobych.sk
AKO SME LOVILI SUMAR ULOVKOV ZO ZVÁZOVÝCH VOD
NA ZDRAVIE RYBI TIPY Z PRÍRODNEJ LÉKARNE
VEĽKÉ DRACCE? ZACNITE SEZONU NA DUNAJI
ÚDRŽBA ZBRANE ABY DĽHO SLUŽILA
PRVÉ KRÔČIKY
STRATEGIA PREŽITIA MLAĎAT V NAŠEJ PRÍRODE

+ Veľká letná súťaž!
Hrajte o skvelé ceny

Práve v predaji

poľovníctvo & rybníctvo

Revúcke listy; str. 1

📅 16. 12. 2024, Zdroj: **Revúcke listy**, Strana: 1, Vydavateľ: **Mesto Revúca**, Sentiment: **Pozitívny**

Dosah: 300 GRP: 0,01 OTS: 0,00

...„Via noce nie sú o ot vo rení našich darov, ale o ot vo rení našich srdc.“ (**Janice** Maeditere) V mene redakčnej rady vám prajeme láskyplné, pokojné a požehnané Vianoce, chvíle plné úsmevov, radosti, porozumenia, vzájomnej spolupatričnosti a úcty v kruhu vašich blízkych a priateľov....

Revúcke listy

Občasník • 33. ročník • Číslo 4 • 16. december 2024 • Cena 0,50 €

Vážení spoluobčania, milí priatelia,

prichádza najkrajšie obdobie roka, čas Vianoc, ktoré nám pripomína hodnoty rodiny, pokoja a spolupatričnosti. Nech tieto dni naplnia vaše domovy radosťou, láskou a vzájomným porozumením. Pri príležitosti týchto sviatočných chvíľ vám chcem poďakovať za všetko, čo sme spoločne v našom meste tento rok dosiahli.

Prajem vám sviatky plné zdravia, pohody, ale aj nádeje do nového roka. Ja osobne verím, že aj v nasledujúcom roku budeme naďalej pokračovať v budovaní fungujúcej Revúcej.

Šťastné a veselé Vianoce!

Váš primátor

Milí čitatelia Revúckych listov, neúprosne, ale spravodlivo plynúci rytmus času nás opäť posunul pred prah najkrajšieho obdobia roka, Vianoc. Pre každého je to iný pocit, iná predstava, iná forma a spôsob ich spriatomenia. V každom z nás však spomienka, vinš či predsavzatie.

Zo srdca vám želáme, nech Štedrý večer vytvorí vo vašich srdciach pohodu a radosť. Nech v príjemnom teple domova znejú vianočné koledy, modlitby, ale najmä poďakovanie za odchádzajúci rok, ako aj prosba za zdravie našich rodín, priateľov, blízkych. Nezanedbajme v spomienkach ani na tých, po ktorých, bohužiaľ, zostalo pri stole prázdne miesto.

„Vianoce nie sú o otvorení našich darov, ale o otvorení našich srdiec.“

(Janice Maeditere)

V mene redakčnej rady vám prajem láskyplné, pokojné a požehnané Vianoce, chvíle plné úsmevov, radosti, porozumenia, vzájomnej spolupatričnosti a úcty v kruhu vašich blízkych a priateľov.

A pamätajte na to, že ak nenájdeme Vianoce vo svojom srdci, určite ich nenájdeme ani pod stromčekom.

Šťastné a veselé, priatelia!

Ing. Lucia
GOLIÁŠOVÁ

V tomto čísle sa dočítate:

- o významnom životnom jubileu Jána Debnára,
- o vesmírnom dobrodružstve s akvarelom v Litterre,
- o jubilejnej 20. propagačnej výstave drobných zvierat,
- o športových hrách našich seniorov,
- o dianí v Múzeu Prvého slovenského gymnázia,
- o novej knihe Odtlačky z dielne Martiny Faško,
- a nebude chýbať ani Jankin zápisník