Kladrubský La Manche 2020

plavecká štafeta současných i bývalých pacientů a hostů

ZPRAVODAJ XV. ROČNÍKU ze dne 10.1.2020

Pro ty z vás, kteří jste se kladruského La Manche ještě nezúčastnili nebo jste o něm ani neslyšeli: Jedná se o plaveckou štafetu v bazénu RÚ Kladruby na vzdálenost pomyslného kanálu La Manche, tedy 33,6 km, což je v přepočtu 1344 bazénů. Každoročně se této štafety účastní více než stovka plavců z řad současných i bývalých pacientů, jejich rodinných příslušníků, milých hostů, ale i zaměstnanců Rehabilitačního ústavu Kladruby.

Přidejte se i vy a pomozte nám pokořit letošní kladrubský La Manche. XV. ročník odstartujeme o půlnoci ze čtvrtka na pátek 10. ledna 2020

Pro zpestření pojímáme v posledních letech kladrubský La Manche vždy v určitém stylu. V roce 2016 to byli námořníci versus piráti, rok na to se na kladrubský bazén vrátila éra hippies a následující rok 2018 se nesl v duchu indiánsko westernovém. Tématem loňského ročníku byla „první republika Československá“ a letošním stylem je Hawaii, ...a to se vším všudy co k ní patří.

Letos již poosmé poplaveme paralelně s Rehabilitačním ústavem Hrabyně. Před devíti lety jsme našim kolegům v Hrabyni u Ostravy propůjčili pravidla našeho Kladrubského La Manche a byla tak odstartována historie společných plaveb. Co do počtu pacientů jsme na tom v obou ústavech podobně, takže se nabízela myšlenka zrealizovat opravdový souboj. Přesně to jsme ale od samého počátku neměli v úmyslu. Nechceme soupeřit, ale naopak, vzájemně se podpořit ve společném úsilí. A tak přejeme našim kolegům a jejich plavcům, ať se jim ten jejich 8. ročník vydaří, stejně jako věříme, že i my si užijeme ten náš patnáctý.

Skutečný kanál La Manche neboli „Lamanšský“ průliv?

V angličtině je tento průliv nazýván The Channel nebo The English Channel, La Manche je pak pojmenování francouzské. Je částí Atlantského oceánu, která odděluje Velkou Británii a severní Francii. Průliv je dlouhý 350 km a jeho šířka se pohybuje od 240 km do 33,6 km v nejužším místě mezi městy Dover a Calais, které je nazýváno Doverská úžina.
Vzdušnou cestou byl Lamanšský průliv poprvé překonán 7. ledna 1785, kdy jej francouz Jean Pierre Blanchard a američan John Jeffries přeletěli z Doveru do Calais v balonu.
Prvním plavcem přes kanál La Manche byl Angličan Matthew Webb v roce 1875. Překonání průlivu z Doveru do Calais mu trvalo 21 hodin a 45 minut. V roce 1926 se Američanka Gertrude Ederleová vydala opačným směrem a jako první žena překonala kanál za 14 hodin a 39 minut. První čech František Venclovský pokořil La Manche poprvé v roce 1971 a podruhé v roce 1975 za 13 hodin 42 minut. Nejrychleji přeplaval kanál australský plavec Trent Grimsey v roce 2012 v čase 6:55 a nejrychlejší ženou je češka Yvetta Hlaváčová, která v roce 2006 dosáhla času 7:25.

Recidivisté kladrubského La Manche aneb maskoti

tak bychom mohli nazvat naše kamarády, bývalé pacienty, kteří se jako bumerang na La Manche každoročně vracejí. Seznamte se alespoň s některými z nich na fotografiích z minulých ročníků. Zleva: Pavel Šíp na westernovém ročníku 2018, Zdeněk „klokan“ Zvolský na hippies La Manche 2017, Martin Paulík jako pirát v roce 2016 a sioux Josef Pajl 2018. *(fotografie všech plavců a momentky z posledních čtyř ročníků si můžete prohlédnout na chodbě u dílen v budově B)*

Nejvěrnější plavkyní z řad zaměstnanců je bezesporu Ing. Monika Martínková.

No a po pěti letech by se mobilním inventářem naší akce dal nazvat i DJ Aleš Jůza, pro kterého je La Manche rozhodně tou nejdelší diskotékou v roce. Vydržet sedmnáct hodin v kuse vybírat a pouštět muziku, moderovat, vést rozhovory s plavci a ještě vtipkovat, to je úctyhodný výkon. Alešovo heslo zní: *„Kdo neplave, ten tančí.“*

Kladrubský La Manche 2019

Pavel Nový herec, producent a moderátor je naším bývalým pacientem a maskotem, který již neodmyslitelně patří do historie kladrubské štafety. Při svém pobytu v RÚ Kladruby se Pavel zúčastnil III. ročníku kladrubského La Manche a od té doby přijíždí pravidelně každý rok, aby nám štafetu slavnostně odstartoval. Pouze jednou se omluvil pro nemoc, takže pokud dobře počítáme, měl by to letos být jeho dvanáctý start. Děkujeme mu za jeho věrnost, přátelství a přízeň.

Rozhovor o plavbě napříč skutečným kanálem La Manche

Markéta Pechová pokořila v loňském roce kanál La Manche a stala se první handicapovanou ženou na světě, která to dokázala. Vzdálenost 38,5 km z anglického Doveru do francouzského Calais zvládla s amputovanou pravou nohou ve skvělém čase 12,5 hodiny.

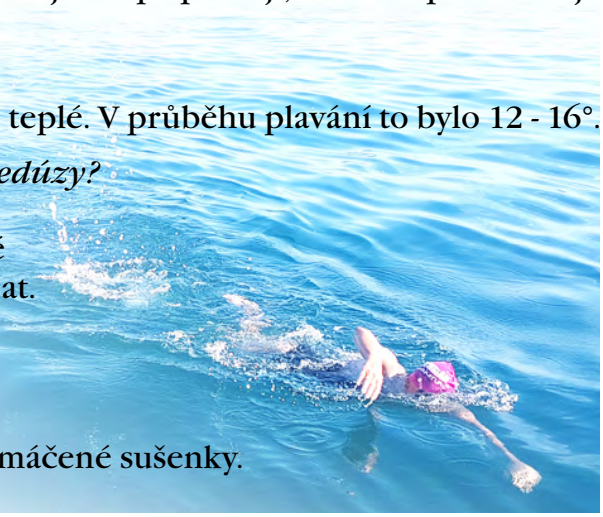
Markéto, kdy Vás napadla myšlenka přeplavat La Manche?
To bude už víc než deset let. Chodila jsem tehdy plavat do bazénu v CB a někdo se mě tam zeptal „Proč pořád trénuješ?“ Tak jsem z legrace odpověděla, že trénuji na La Manche.

Jak dlouho jste se na tuto plavbu připravovala a co všechno Vaše příprava obsahovala?
Připravovala jsem se dva roky. Pětkrát týdně jsem chodila plavat, jednou za týden do fitka a sauny. Poslední rok jsem se hodně otužovala, plavala jsem venku a to až do konce října. Přes zimu v bazénu, po tréninku jsem si chodila sedat do ochlazovacího bazénu u sauny a v dubnu už jsem zase plavala venku. Přes léto jsem se zúčastnila všech závodů v rámci českého poháru dálkového plavání (tratě od 3km do 20 km), někdy jsem jela během dne i na tři závody.

Měla jste svého osobního trenéra?
Konzultovala jsem vše s Filipem Pytlem, který přeplaval kanál La Manche v roce 2007, když mu bylo 18 let. Ale jsem taková, že příliš věcí dopředu nezjišťuji a nepřipravuji, méně se pak stresuji. Prostě jsem hodně plavala a otužovala se.

Jaká byla teplota vody, když jste plavala?
U břehu mělo moře 18°, což je na La Manche poměrně teplé. V průběhu plavání to bylo 12 - 16°.

Na studenou vodu se může plavec připravit, ale co medúzy?
Medúza mě žahla hned po první půl hodině.
Během plavání jsem jich potkala hodně, byly obrovské o průměru jeden metr a víc, ale dařilo se mi jim vyhýbat.
U francouzských břehů, kde byla voda teplejší, jich byla spousta, všude, byly modré a krásné.



Jak jste se během plavby stravovala?
Každou půl hodinu jsem pila horkou colu a jedla polomáčené sušenky.

Přišly nějaké momenty, kdy jste to chtěla vzdát?
Asi po prvních třech hodinách. Měla jsem v pahýlu velké křeče ze zimy. Další velká krize přišla po 10 hodinách, v nejtěžším úseku, v proudech před Francií, kdy mne začalo bolet rameno a byla mi pořád hrozná zima. Po šesti hodinách k vám může do vody skočit někdo z vašeho týmu, takže za mnou skočil Filip Pytel a hodinu se mnou plaval. To mi hodně pomohlo.

Jak velkou roli hraje lodivod a doprovod? Kolik členů posádky jste si mohla vzít s sebou?
Lodivod hraje nejdůležitější roli. Určuje nejen za jakých podmínek a v kolik hodin se vypluje, ale po celou dobu plavby hlídá proudy, lodě a ostatní plavce. Měla jsem zkušeného lodivoda Rega Brickella a jeho bratra. Jejich zkušenost v mém úspěchu sehrála velkou roli. Na lodi musíte mít minimálně tři své lidi. Jeden občerstvuje, druhý připravuje jídlo a třetí komunikuje s lodivodem a komisařem. Je třeba měřit i počet záběrů za minutu, podle čehož se pozná jak rychle plavete a v jaké jste kondici.

(pokračování)›

› *(závěr rozhovoru s Markétou Pechovou)* *Markéto, co byste vzkázala našim plavcům?*
Mám takové heslo, že je lepší litovat toho co jsem udělala, než toho co jsem neudělala. Takže když pro něco člověk udělá maximum, měl by být spokojený, i když to třeba nedopadne úplně přesně, jak si přál. Tak jsem přistupovala i k přeplavání La Manche. Nemohla jsem předem nikomu, ani sama sobě, slíbit, že to dokážu, ale udělala jsem pro to maximum ☺.

I my máme v RÚ Kladruby jednu adeptku na přeplavbu kanálu La Manche. Naše kolegyně Barbora Stöckel se do rehabilitačního ústavu dostala poprvé v roce 2010 po vážné nemoci, která ji upoutala na vozík. V Kladrubech se jí ale natolik zalíbilo, že zde nakonec zůstala pracovat. V létě začala Bára intenzivně plavat a s narůstající kondicí se jí zrodil v hlavě nápad, že se na letošním ročníku pokusí odplavat v jedné dráze celou vzdálenost La Manche. Fandili jsme jí v jejím nadšení, jenže na začátku prosince nešťastně spadla a zlomila si nohu. Následovala operace a v současné době je z naší kolegyně opět pacientka. Držíme Báře pěsti, aby se zotavila, natrénovala a za rok to určitě vyjde.

Na co se letos můžete těšit,

jsou opět ***tradiční trička***. Jejich potisk byl vždy originální, ale tentokrát jsme ho ještě zdokonalili. Obrázek na triku si totiž každý bude moci sám vybarvit podle své vlastní fantazie fixami na textil, které budou na bazénu k dispozici. S nákupem neotálejte, triček není nazbyt.

I letos bude u bazénu souběžně s plaváním probíhat ***„štafeta v pletení šály“***, které se mohou zúčastnit všechny přítomné dámy, ale i pánové, pokud se mezi nimi najde nějaký pletař.

Novinkou v programu kladrubského La Manche bude ***„malířský workshop“***, do kterého se může zapojit každý, komu umění není cizí nebo jehož snem vždy bylo namalovat obraz. Workshop povede malíř Peter Herel Raabenstein, zakladatel nového interaktivního malířského stylu Red Blue Dimension a náš bývalý pacient Tomáš Pik.

Během dne bude v prostorách bazénu probíhat ***„instruktáž potápění“*** a ukázka potápěčského vybavení, které přivezou předvést instruktor Petr Miňovský a náš bývalý pacient Josef Mittenhuber.

a na co nesmíte zapomenout?

No samozřejmě nechat se vyfotografovat na tablo! ***Fotokoutek*** najdete v místnosti s infrasaunou vedle malých bazénů. Vy všichni, kteří se zúčastníte štafety zde dostanete i diplom a na památku hawajskou květinovou girlandu.
A můžete si přitom rovnou koupit i tričko nebo nové DVD obsahující zajímavé dokumenty ze tří akcí (Kladrubského La Manche, Kladrubských her a Keep Respectu) pořádaných v Rehabilitačním ústavu Kladruby minulý rok.

Kladrubský La Manche 2019

Přeji vám všem účastníkům La Manche šťastnou plavbu nejen dnes v kladrubském bazénu, ale v celém novém roce.

ředitel RÚ Kladruby Ing. Josef Hendrych, MBA

Historie Kladrubského La Manche v číslech

ročník	rok	čas	start. čísel	plavců	uplaváno ve vedlejší dráze	celkem uplaváno	
I.	2006	**15:44**	143	**92**		33,6 km	(**1344** bazénů)
II.	2007	**16:55**	155	**104**		33,6 km	(**1344** bazénů)
III.	2008	**16:32**	148	**99**		33,6 km	(**1344** bazénů)
IV.	2009	**16:07**	140	**94**		33,6 km	(**1344** bazénů)
V.	2010	**15:57**	144	**96**		33,6 km	(**1344** bazénů)
VI.	2011	**15:41**	189	**120**		33,6 km	(**1344** bazénů)
VII.	2012	**15:47**	165	**113**		33,6 km	(**1344** bazénů)
VIII.	2013	**15:40**	177	**113**	(+ 1848 bazénů = 46,2 km)	79,8 km	(**3192** bazénů)
IX.	2014	**15:21**	174	**125**	(+ 1844 bazénů = 46,1 km)	79,7 km	(**3188** bazénů)
X.	2015	**15:37**	179	**142**	(+ 2823 bazénů = 70,5 km)	104,1 km	(**4164** bazénů)
XI.	2016	**16:19**	201	**143**	(+ 3122 bazénů = 78,0 km)	111,6 km	(**4464** bazénů)
XII.	2017	**17:02**	196	**136**	(+ 3296 bazénů = 82,4 km)	116,0 km	(**4640** bazénů)
XIII.	2018	**17:11**	274	**129**	(+ 3240 bazénů = 81,0 km)	114,6 km	(**4584** bazénů)
XIV.	2019	**17:27**	173	**130**	(+ 3388 bazénů = 84,7 km)	118,3 km	(**4732** bazénů)

Proč nesouhlasí počet startovních čísel s počtem plavců? Je to tím, že někteří plavci nestartují jen jednou, ale vícekrát a při každém dalším svém startu dostávají nové startovní číslo. V roce 2013 jsme pro velký zájem poprvé (kromě hlavní plavecké dráhy) otevřeli ještě dvě vedlejší dráhy. Ty se obě započítávají mimo soutěž. Od tohoto roku proto k délce La Manche (což je 1344 bazénů/33,6km) v hlavní dráze, uvádíme ještě i kolik bazénů/km se uplavalo navíc ve vedlejších drahách a kolik jsme uplavali celkem ve všech drahách. Nejlepší čas jsme dosáhli v roce 2014.Nejvíce plavců se zúčastnilo v roce 2016 a nejvíce bazénů jsme uplavali v roce 2019. Jak tomu bude letos, to záleží jenom na vás. Nejde o to, abychom za každou cenu překonali některý z rekordů, ale o to aby se mohlo zúčastnit co nejvíce plavců především z řad našich pacientů a všichni jsme si to pěkně užili.

Kalendář akcí v RÚ Kladruby pro rok 2020

- středa 4. března - **Maškarní rej**

zábavný večer s hudbou a tancem pro pacienty i zaměstnance

- středa 8. dubna - **14. Velikonoční desetihodinovka**

desetihodinová plavecká štafeta současných pacientů v bazénu RÚ - soutěž muži versus ženy

- úterý - pátek 19. - 22. května - **103. Kladrubské hry**

čtyřdenní sportovně kulturní akce pro současné i bývalé pacienty bez ohledu na věk a handicap

- sobota 25. července - **13. Keep Respect**

celodenní akce s bohatým programem nejen pro pacienty, jejich rodiny, ale i širokou veřejnost

- středa 16. září - **13. Podzimní triatlon**

sportovní odpoledne pro současné i bývalé pacienty

- středa 4. listopadu - **11. Boccia cup**

sálová obdoba hry Petangue - turnaj pro současné i bývalé pacienty

- čtvrtek 3. prosince - **14. Mikulášské hry**

týmové hry pro současné pacienty s večerní Mikulášskou nadílkou pro děti

- pátek 15. ledna 2021 - **16. Novoroční La Manche**

Hrnečky s příběhem

Na loňských Kladrubských hrách jsme mezi našimi spolupracovníky uspořádali sbírku nepoužívaných, dalo by se klidně říci opuštěných hrnečků. V každé domácnosti se nějaký takový najde, což ale ještě nemusí znamenat, že by měl skončit v kontejneru.
Našim prvotním záměrem bylo šetřit přírodu a odbourat použití plastových kelímků. Nenapadlo nás, že bychom mohli navíc ještě udělat někomu radost a to hrnečkem, který někdo jiný odložil. Nemálo účastníků Kladrubských her si vybralo hrnek, který potom používali a opatrovali po celou dobu konání her. Někteří si jej dokonce nechali a odvezli domů.
A tak vám nyní znovu nabízíme „hrnečky s příběhem“. Možná objevíte stejný, jaký jste měli, když jste byli malí nebo hrnek, který měla vaše babička. Nabídně si kávu a hrneček může být váš.

Až budete dnes plavat v kladrubském bazénu, zamyslete se nad tím, že
VODA JE DAR, NE SAMOZŘEJMOST!

Určitě všichni chceme být zdraví a mít studny plné čisté vody, mít čistou vodu v řekách i oceánech. Je proto na čase začít na ni pohlížet jako na něco mimořádného, ne jako na samozřejmost. K tomu však potřebujeme změnu myšlení a chování. A to nepřijde samo. Začněme proto každý sám u sebe, začněme tady a dnes, neboť ani kladrubský La Manche by nebyl, kdyby nebylo vody.
Rehabilitační ústav není napojen na Želivskou přehradu, ani na žádný jiný nevyčerpatelný zdroj pitné vody, jak by se možná dalo předpokládat. Naším zásobníkem je pouze voda ze tří studní, které jsou ukryty v nedalekém lese a které rozhodně nejsou bezedné. Naučme se s vodou šetřit. Není to tak těžké. Stačí když nenecháme zbytečně protékat vodu při mytí rukou, vlasů, při čištění zubů nebo když nebudeme plýtvat tekoucí vodou ve sprše.
20 - 50 litrů je minimální množství vody, kterou průměrný člověk denně potřebuje pro uspokojení svých základních životních potřeb.
Průměrný Američan ale spotřebuje za jeden den 575 litrů vody.
Průměrný Brit 149 litrů a 90 litrů je spotřeba průměrného Čecha.
Obyvatel Mosambiku však musí vystačit jen se 4 litry na den!
900 miliónů lidí na naší planetě nemá přístup k nezávadné vodě a 2,5 miliardy lidí žije bez prostředků pro základní dezinfekci vody.
Každý rok zemře na Zemi více jak 1,5 milionu dětí na následky nemocí způsobených nekvalitní vodou nebo jejím nedostatkem a více jak 30 tisíc lidí zemře denně v důsledku konzumace kontaminované pitné vody.

Vzpomeňte si na tato čísla, až se dnes budete sprchovat a zkuste zastavit vodu o něco dříve. Berme náš La Manche jako oslavu vody. Žijme každý den s vědomím, že voda je dar a není samozřejmostí, že zítra ráno, až otočíme kohoutkem, zase poteče.

Aloha

vyjadřuje v havajštině slova cit, láska, mír, soucit, slitování, ahoj, na shledanou.
Je to slovo typické pro Havaj, setkáte se s ním na každém kroku.

CO SLOVO ALOHA VLASTNĚ ZNAMENÁ?

Aloha se používá především jako pozdrav při setkání nebo při loučení,
ale znamená mnohem víc než jen „Dobrý den“ nebo „Na shledanou“.
Když někomu řeknete Aloha, uznáváte, že se společně nacházíte
v přítomnosti Boha a všechna vaše slova, myšlenky a skutky jsou ctnostné.
Aloha je výraz pro lásku, ale s jiným významem,
než jak si většinou lidé vysvětlují. Podle Havajců je láska duchovní síla,
která roste úměrně tím, jak klesá posuzování a kritičnost.
Láska není jen pocit nebo chování, je to také prostředek umožňující změnu.
Aloha je silné, životadárné slovo, které má moc měnit lidem životy.
Je hluboce zakořeněno v havajské kultuře.
Je to slovo oslavující život ve všech podobách.
Aloha umožňuje, aby na Havaji mohli žít vedle sebe různé národnosti,
nejen na základě tolerance, ale ve vzájemné úctě a oslavě.
Aloha všem příchozím říká: „Pojď, přines své kořeny, svou rodinu, nauč se Aloha.“
A jak se naučit Aloha? Základem je nejprve vztah k sobě samému.
Být k sobě laskavý, i když se mi zrovna něco nedaří.
Chválit se za každý svůj další krok, oceňovat se, být vděčný za vše, co mě provází,
čím procházím, co nového se učím každý den, co krásného potkávám.
Být vděčný za místo, kde bydlím, za práci, za přátele kolem sebe,
za krásu kolem mne, za všechny zkušenosti, kterými jsem prošel,
abych se mohl spojit více se sebou a cítit se šťastně, za tuto chvíli.

...ať vás duch Aloha provází i ve vašich životech.

texty: Štěpánka Kovářová • fotografie: Milan Kruliš, Lumír Kovář a archiv Markéty Pechové • grafická úprava: Lumír Kovář