



MARATÓNSKY BEH JE BEHOM NA DLHÚ VZDIALENOSŤ. TRÁŤ MERIA 42,195 KM. JEHO PŮVOD JE SPÁJANÝ S LEGENDOU O GRÉCKOM VOJAKOVI FEIDIPPIDOVÍ. V ROKU 495 PRED KRISTOM SA UDIALA ZNÁMA BITKA PRI MESTE MARATÓN, KDE ATÉNČANIA PORAZILI PERŽANOV. STAŤOČNÝ VOJAK SA PONÁHEĽ DO ATÉN OZNÁMIŤ VÝSLEDOK BITKY. PO NAMÁHAVEJ CESTE Z POSLEDNÝCH SÍL ODOVDZDAL SPRÁVU O VÍŤAZSTVE, NÁSLEDNE SKOLABOVAL A ZOMREL.

# 21,1 km

MOJE RODNÉ MESTO KOŠICE SA KAŽDÝ ROK V OKTÓBRI STÁVA EPICENTROM BEŽECKÉHO SVETA, KDE SA KONÁ JEDEN Z NAJSTARŠÍCH A NAJSLÁVNEJŠÍCH MARATÓNOV NA SVETE. ZÚČASTŇUJÚ SA HO PROFESIONÁLNI ŠPORTOVCI Z RÔZNYCH KÚTOV SVETA, ALE AJ NADŠENÍ AMATÉRI. TÁTO ROZMANITOSŤ ROBÍ Z MARATÓNU SKUTOČNÝ ZÁŽITOK PRE VŠETKÝCH ÚČASTNÍKOV A ZVIDITEĽNÚJE HO NA SVETOVEJ ÚROVNI. NAJDÔLEŽITEJŠÍM ÚSPECHOM TOHTO PODUJATIA SÚ PODEĽA MŇA ĽUDIA. ORGANIZÁTORI, DOBROVOENÍCI A FANÚŠIKOVIA VYTVARAJÚ NEZAMENITEĽNÚ ATMOSFÉRU, KTORÁ ROBÍ Z MARATÓNU V KOŠICIACH JEDINEČNÝ ZÁŽITOK.

Medzinárodný maratón mieru tohto roku oslávil 100. výročie a nechýbal na ňom ani bývalý grafik nášho školského časopisu Lukáš Simočko, ktorý si tohto roku zabehol v poradí už svoj štvrtý polmaratón. Samozrejme, fandili sme mu, povzbudzovali ho a po dobehnutí do cieľa sme mu položili niekoľko otázok.

## Kedy si sa začal venovať behu?

Prvýkrát som bežal minimaratón počas MMM ako šesťročný. Povzbudzovala ma vtedy hlavne moja mama, ktorá

bežala polmaratón. Nasledovala dlhšia pauza. V jedenástich rokoch som sa začal venovať orientačnému behu pod vedením skúseneho trénera Antona Ondera.

## Kto alebo čo ťa k tejto aktivite motivovalo?

Medaily a túžba byť lepší ako ostatní. To bola najväčšia motivácia pre všetkých malých pretekárov. Samozrejme, veľmi ma podporovala rodina, hlavne otec, ktorý so mnou chodil na všetky preteky. Asi v devätnástich rokoch som



v behu začal vidieť aj hlbší zmysel. Dnes je to okrem ľudí aj nastavenie mysle, že treba na sebe pracovať a prekonávať sa.

### Kto ťa podporoval na tohtoročnom maratóne?

Moji najbližší rodinní príslušníci ma sledovali na mobilnej appke. Babka s mamkou sledovali maratón aj v televízii. Na trati som mal veľa známych, keďže z môjho klubu sme súťažili viacerí. A s kamarátmi na trati sme sa tiež povzbudzovali. Keď vás povzbudzuje niekto, kto trpí rovnako ako vy, je to najlepší pocit. V cieľi ma čakal môj otec, takže to bola moja podpora, hneď po dobehnutí do cieľa.

### Si spokojný so svojim výkonom?

Som veľmi šťastný, ako úspešne dopa-

dol tento ročník. Podarilo sa mi umiestniť na 19. mieste v polmaratóne, čo je pre mňa neuveriteľné. Nespĺnil som síce svoj časový cieľ bežať polmaratón pod 1:15 h, ale aj to ma učí pokore a dáva novú motiváciu na ďalší rok.

Košice sú vždy vrchol sezóny a majú neskutočnú atmosféru. Okrem toho sú veľmi rýchle, majú málo prudkých zákrut a nie je tu núdza o fanúšikov, čo mňa osobne burcuje k lepšiemu výkonu.

### Aká bola tvoja príprava na maratón?

Všetko sa začína zimnou prípravou, keď človek behá dlhé pomalšie behy, tzv. „objemy“, cca 70 – 90 km týždenne. S príchodom jari sa tréningy skracujú a zintenzívňuje sa tempo, pridávajú sa špeciálne tréningy. Dva mesiace pred prvou októb-



rovou nedeľou sa začína špeciálny tréning, kde sa snaží človek nasimulovať pretekárske podmienky. Každý týždeň som odbehol približne vzdialenosť polmaratónu v tempe, v akom som chcel pretekať. Posledný týždeň sa toho už nedá veľa natrénovať, zato sa dá veľa pokaziť, a preto je vždy voľnejší, aby sa organizmus zregeneroval.

### Ktoré úseky tohtoročného polmaratónu boli pre teba najťažšie?

Boli tri momenty, keď som sa cítil ťažšie. Prvý bol po piatom kilometri na Aničke, keď som sa odpojil od doterajšej skupiny a musel o pár sekúnd spomaliť. To bolo skôr racionálne ako fyzické rozhodnutie. Najhorší bol druhý moment,





11. – 13. kilometer, keď sme pri odbočke na Južnú triedu okúsili nepríjemný protivietor. Ten ma tak vyšťavil, že som sa z neho spamätal až na 15. kilometri. Viacero skvelých pretekárov tam malo problémy. Tretím bodom bol 17. kilometer na Watsonovej ulici, ktorý je považovaný za všeobecne najťažší. Tu som už cítil únavu. Zdalo sa mi, že ešte viem zabehnúť osobný rekord, čo síce nebola pravda, no celý zvyšok trate ma to hnalo do cieľa a zrazu som už bolesť necítil.

#### **Zažil si nejakú zaujímavú príhodu počas behu?**

Pred dvomi rokmi som si išiel na jeseň zabehnúť hrebeňovku po Západných Tatrách. Keď mi po desiatich hodinách behu chýbali asi štyri kilometre k autu, na ceste predomnou sa začala hýbať a vydávať zvuky sivá zavalitá machuľa. Pár minút predtým som žartoval s oproti idúcimi turistami, či nestretli medveďa a nakoniec som ho stretol ja, pekne v tme

v strede doliny. Ako zázrakom bol desať metrov odo mňa prístrešok, kde som sa skryl, vytiahol švajčiarsky nožič a začal robiť hluk. Našťastie po desiatich minútach sa machuľa pohla medvedím krokom preč. Presne o týždeň nato som šiel znova behať na hrebeňovku, kde som si pripravil ako únikovú možnosť na úpäť doliny bicykel. Keby náhodou niečo... Ale, že stretnem medveďa rovno na dvojtisícovom vrchole, to som fakt nečakal. Tak sme si asi zo sto metrov „zakývali“ a on sa pustil do doliny. Našťastie do poľskej doliny. Z vrecka som vybral už o trochu väčší nôž a od spievania cestou dole mi potom odišli hlasivky na dva dni.

#### **Čo by si poradil začínajúcim bežcom?**

Nebojte sa začať a pokračovať v behu, lebo je to najprirodzenejší šport, aký existuje. Každý to má v krvi. Je lepšie, keď človek behá častejšie a pravidelne kratšie behy, ako keď behá málo dlhších behov. Netreba sa báť behať ani v zlom počasí.

Počas polhodinového behu si skôr vybudujete lepšiu imunitu ako chorobu. Pokiaľ sa už na to človek cíti, je dobré sledovať, ako dopadá na nohu. Ideálne je dopadnúť na stred chodidla. Je to veľmi dôležité pre bežcov všetkých výkonností. Väčšina ľudí dopadá na pätu, mňa nevynímajúc, čo neprospieva hlavne členkom, kolenám a celému telu. A ešte ich to aj spomaľuje a vyzerajú pri tom zle. Aspoň niektoré

pomalšie behy je dobré behať tak, že sa nadychujete nosom a vydychujete ústami. Zlepšuje to vašu kondíciu a zároveň takto neprepáľate tempo. Netreba behať stále rovnakú vzdialenosť a v rovnakom tempe. A na záver je nevyhnutný strečing, ktorý vyrieši 90% problémov. Stačí vám k tomu masážny valec a video s cvikmi z YouTube.

**Ďakujeme za rozhovor.**



Sára Bariová

foto. Kristína Pásztorová a Lukáš Simočko

# Nehynúci element

PRIATELSTVO CHÁPEM AKO NEHYNÚCI ELEMENT, PRETOŽE PONÚKA HLBOKÉ SPOJENIE, PODPORU A JEDINEČNÚ HODNOTU, KTORÁ ODOLÁVA ČASU A ŽIVOTNÝM VÝZVAM. DOVOLÍM SI TO TVRDIŤ NA ZÁKLADE NEDÁVNEJ SKÚSENOSTI. NÁŠ PRIATEL A MODERÁTOR JURAJ ZLOCHA POZVAL CELÚ REDAKČNÚ RADU ČASOPISU QUO VADIS DO ŠTÚDIA RÁDIA MÁRIA A OKREM TOHO NÁM PRIPRAVIL AJ PESTRÝ PROGRAM.

S Jurajom sme sa spoznali len nedávno, ale niekedy sa mi zdá, že sa poznáme celú večnosť. Naše priateľstvo sa zakladá na dôvere a otvorenosti. Myslím si, že schopnosť podeliť sa o svoje myšlienky,

obavy, ale aj úspechy s priateľom vytvára hlbokú a trvajúcu väzbu. Dôvera je ako kameň, ktorý tvorí pevný základ vzťahu. Jurajovi sme úplne dôverovali aj pri príprave programu počas našej návštevy v Bratislave a on nesklamal. Sme mu vďační za nezabudnuteľné chvíle, ktoré pre nás pripravil. Priateľstvo sa často buduje na spoločných zážitkoch a vnímaní hodnôt. Sú to spomienky na dobre strávený čas a zároveň pochopenie dôležitosti hodnôt, ktoré priatelia zdieľajú, čo vytvára pevné puto.

Bratislava nás privítala po štyroch kávach, piatich hodinách sedenia vo vlaku a šiestich prelistovaných časopisoch. Na peróne nás už netrpezlivo čakal Juraj so svojim asistentom a dvojdnové spoznávanie Bratislavy sa mohlo začať. Po rýchlom ubytovaní v nadštandardnom hoteli sme si večer v Divadle Nová scéna pozreli svetoznámy kultový muzikál Bedári. Vychutnali sme si podmanivú hudbu v podaní Symfonického orchestra Slovenského rozhlasu pod taktovkou dirigenta Petra Valentoviča, ako aj excelentné spevácke i herecké výkony slovenských a českých muzikálových hviezd. V hlavnej úlohe Jeana Valjeana sa predstavil skvelý Titusz



# RÁDIO MÁRIA

SLOVENSKO



Tóbisz. Zážitok z predstavenia umocnili kostýmy a veľkolepá scéna. Po návrate do hotela sme si do skorých ranných hodín vymieňali svoje dojmy a názory.

Nový deň priniesol nové radosti od nezabudnuteľných skvelých raňajok, cez skúmanie historických bratislavských uličiek až po výborné palacinky v prestížnej čokoládovni.

A popoludní sme už sedeli v štúdiu Rádia Mária, aby sme jeho poslucháčom priblížili tvorbu nášho školského časopisu Quo vadis, ktorý nedávno oslávil 20. výročie svojho vzniku. Keď sme vstupovali do štúdia rozhlasu, pripravení predstaviť svoju prácu verejnosti, vzduch bol naplnený očakávaním a vzrušením. Boli sme

trochu nervózni zo skutočnosti, že naše slová a prezentáciu bude počúvať mnoho ľudí. Srdcia nám bili rýchlejšie, ale zároveň boli naplnené radosťou, že môžeme zdieľať svoje dielo, úspechy a myšlienky s publikom. Cítili sme hrdosť na to, že náš časopis prináša hodnotné obsahy i na prácu, ktorú sme vložili do každého článku, ilustrácie alebo fotografie. Hrdosť dodávala našim slovám a prezentácii istú váhu. Po prvých neistých odpovediach na Jurajove otázky sme prekonalí strach z mikrofónov a cítili sme sa ako naozajstní moderátori. Atmosféra v štúdiu bola rovnako skvelá ako moderátor Juraj, ktorému ďakujeme za priateľstvo a inšpiratívny dvojdňový pobyt v Bratislave.

# Muži v zelenom



PRÁCA VOJAKOV PROFESIONÁLOV JE ROZMANITÁ A VEĽMI DÔLEŽITÁ, AJ KEĎ SI TO MNOHOKRÁT NEUVEDOMUJEME. VOJACI SA NEZÚČASTŇUJÚ LEN NA VOJENSKÝCH MISIÁCH A NERIEŠIA LEN VOJENSKÉ KONFLIKTY, ALE POMÁHAJÚ AJ BEŽNÝM OBČANOM POČAS SITUÁCIÍ, KTORÉ SI TO VYŽADUJÚ. PATRIA K NIM AJ ŽIVELNÉ POHROMY, AKO ZÁPLAVY, KTORÝCH V POSLEDNÝCH ROKOCH STÁLE PRIBÚDA ALEBO ROZSIAHLE POŽIARE, PRI KTORÝCH NEPOMÁHAJÚ LEN SAMOTNÍ VOJACI, ALE AJ TECHNIKA. NÁPLŇ ICH PRÁCE JE ŠIROKÁ. STRETLI SME ICH DOKONCA AJ NA ŠTÚROVOM PERE. POLOŽILI SME IM NIEKOĽKO OTÁZOK A ONI NÁM OCHOTNE ODPOVEDALI.

---

**PPLK. PAEDDR. JURAJ NYÉKI – ZÁSTUPCA RIADITEĽA PERSONÁLNEHO ÚRADU OZBROJENÝCH SÍL SR**

---

**Môžete nám prezradiť, akej jednotke velíte?**

Som zástupca riaditeľa Personálneho úradu Ozbrojených síl SR. Mám na starosti kompletný kariérny rast, vzdelávanie, kurzy, povyšovanie, premiestňovanie v ozbrojených silách. V našej pôsobnosti je viac ako trinásťtisíc vojakov.

**Snívali ste od malička o práci v armáde?**

Môj otec bol profesionálnym vojakom a mne sa jeho práca páčila. Pri výbere svojho budúceho povolania som dlho nerozmýšľal. Máme to jednoducho v rodine.

**Ako vyzerá váš bežný deň?**

Pracujem v úrade. Začínam o šiestej hodine ráno a mám na starosti jednotlivé procesy, rozhodovanie vo veciach povyšovania, premiestňovanie vojakov. „Pod moje krídla“ spadá aj schvaľovanie žiadostí vojakov a určovanie ich ďalšieho kariérneho rastu alebo posunu.

**Ako dlho vykonávate vojenskú službu?**

Som vojakom už 35 rokov. Po skončení strednej školy strojníckej som sa pri-

hlásil na Karlovu univerzitu do Prahy na vojenský odbor. Po ukončení vysokej školy som nastúpil do ozbrojených síl k piatemu leteckému pluku v Košiciach. Dvanásť rokov som pracoval v Poprade, neskôr v Mokradi pri Liptovskom Mikuláši, potom v Martine a teraz už trinásť rok pracujem na Personálnom úrade, ktorý je priamo podriadený Generálnemu štábu Ozbrojených síl SR. Do práce dochádzam 65 km denne.

**Myslíte si, že filmy s vojenskou tematikou zobrazujú realitu?**

Niektoré filmy sa naozaj približujú realite, ale niektoré komerčné sú viac zamerané na akčné scény ako na realitu. Reálnejšie sú napríklad filmy Na západe nič nové alebo Železné srdce. Záleží od druhu filmu, od režiséra a scenáristu.



---

**ROTNÝ JÁN ŠEPÍK – PERSONÁLNY ÚRAD  
OZBROJENÝCH SÍL SR**

---

**Všimla som si, že máte druhú poddôstojnícku hodnosť. Zaujímalo by ma, čo je potrebné urobiť, aby ste túto hodnosť získali?**

V prvom rade je potrebné podať žiadosť do ozbrojených síl a prejsť výberom. Po úspešnom absolvovaní základného vojenského výcviku sa začína hodnosťou vojak druhého stupňa. V prípade, že je nadriadený spokojný, vojak získava ďalšie vyššie hodnosti. Za vojacom 2. stupňa nasleduje slobodník, desiatnik, čatár, rotný, rotmajster, práporčík, poručík, kapitán...

**Kde pôsobíte v súčasnosti?**

Momentálne som na Personálnom úrade v regrutačnej skupine. Našou úlohou je propagácia ozbrojených síl na

verejnosti, poskytovanie informácií o možnostiach profesionálnej služby vo vojenských útvaroch. Predtým som pôsobil v útvaroch, teraz je to viac-menej kancelária prvého kontaktu pre ľudí, ktorí sa snažia dostať do ozbrojených síl.

**Ako vyzerá váš bežný deň?**

Keďže mám na starosti nábor nových síl, často chodím na rôzne eventy alebo aktivity. Na akciách sa snažím viac či menej propagačnou formou osloviť ľudí, ktorí by mali záujem o vojenskú službu.

**Boli ste niekedy priamo v bojovej akcii?**

V rámci svojho pôsobenia som bol trikrát v Afganistane a raz na Cypre. Mám odtiaľ skôr kamarátske spomienky. Možno som mal šťastie, že som nebol v nejakom vážnom ohrození života, aj keď tam človek nikdy nevie, ale nemám z toho nejaké zlé pocity.



**Myslíte si, že filmy s vojenskou tematikou zobrazujú realitu?**

Podľa mojej mienky sú zavádzajúce. Skôr odzrkadľujú to, ako by to malo vyzerať. Majú prehnané efekty podľa predstáv režiséra, aj keď realita je často úplne iná. Knihu Na západe nič nové som nečítal, ale film som videl. Myslím, že trochu približuje skutočnú atmosféru. Je to podobné, ako keď chodíte do školy každý deň, ale každý deň je tá cesta určitým spôsobom iná. Aj na vojenskej „ceste“ je to tak. Rozhodujú rôzne vplyvy.

**Snívali ste od malička o práci v armáde?**

Ani nie, dostal som sa k tomu vďaka kamarátovi. Išiel som, vyskúšal a prešiel som výberom. Prvýkrát som nenastú-

pil, pretože som odcestoval s priateľmi do Švajčiarska. Keď som sa vrátil, skúšal som ísť aj k polícii, aj k armáde. Podarilo sa mi spraviť obidve skúšky, nakoniec som sa rozhodol pre armádu.

**Človek, ak chce byť šťastným a spokojným v živote, musí mať rád svoje povolanie a prácu, ktorú vykonáva. Ste spokojný so svojím rozhodnutím?**

Vojacom som už dvadsiaty prvý rok a nikdy som svoje rozhodnutie neľutoval, takže som spokojný.

Každá práca a povolanie v našej spoločnosti je nanajvýš dôležitá a potrebná. Na Štúrovom pere som stretla dvoch zaujímavých mužov, ktorým ďakujem za to, že mi dovolili nazrieť do ich súkromia.