

RAJČAN

MESAČNÍK MESTSKÉHO ÚRADU V RAJCI

APRÍL / 2013



4x ilustračné foto: internet

V TOMTO ČÍSLE SI PREČÍTATE:

- ⌘ Aktuálne informácie z mesta a mestského úradu ⌘
- ⌘ Najlepším športovcom za rok 2012 je Petra Cibulková ⌘
- ⌘ Podujatia uskutočnené v marci ⌘ Spoločenská rubrika ⌘
- ⌘ Denný stacionár už aj v našom meste ⌘ Rajecké školy ⌘
- ⌘ Úspechy športovcov ⌘ Pozvánky na kultúrne akcie ⌘

KLUB DÔCHODCOV ČAKÁ REKONŠTRUKCIA

Tohtoročná zima je neskutočne dlhá a bohatá na snehové zrážky. Je koniec marca (27.3.) a stále nám ešte sneží. Má mesto dostatok finančných prostriedkov na zimnú údržbu?

Zimná údržba stojí mesto nemalé finančné prostriedky. Presné čísla však budeme vedieť až po úplnom skončení zimy, kedy nám vyhotoví správu finančné oddelenie. Zatiaľ sa musíme prispôbiť tomu, čo nám príroda nachystala, a keď je to potrebné, cesty udržiavať.

Dúfame však, že snehové zrážky už len doznievajú. Je pravda, že nás napadajú sneh trochu zaskočil, lebo sme chceli mať pred Veľkou nocou pozametany celý Rajec. Čistenie mesta sme vykonávali v druhom marcovom týždni a pozametali sme všetky komunikácie okrem štátnych ciest, ktoré spravuje Slovenská správa ciest (SSC). Tieto cesty nemôžeme očistiť my, musíme to nechať na SSC, ktorá čistenie štátnych ciest zabezpečuje. Ide o hlavnú cestu 1. triedy do Žiliny a cesty do Považskej Bystrice a Ďurčinej. Predpokladáme, že v apríli nebude už toľko snehových zrážok a zmiernia sa aj mínusové teploty a SSC štátne komunikácie začne čistiť.

Čo nás však mrzí v súvislosti s dlho trvajúcim zimou viac je strihanie parkových stromov, ktoré robíme každú jar. Problém je v tom, že vyhláška hovorí, že by sme túto činnosť mali vykonávať iba do konca marca, ale súčasne to nesmieme robiť pri mínusových teplotách. Takže stále nevieme, kedy parkové stromy ostriháme, lebo je koniec marca a stále ešte mrzne.

Na ostatnom zasadnutí mestského zastupiteľstva okrem iného odznela aj informácia o prerábaní priestorov Klubu dôchodcov. Čo sa tam bude prerábať a kedy sa začne s prácami?

Klub dôchodcov prejde menšou rekonštrukciou. V prvom rade sa v priestoroch vybudujú nové sociálne zariadenia pre mu-

žov aj ženy. Sociálne zariadenia budú posunuté ďalej, bude nové pripojenie na kanalizáciu, s ktorou boli v minulosti tiež problémy. Pribudne WC aj pre imobilných návštevníkov Klubu dôchodcov. Rekonštrukciou prejde aj vstup do budovy, kde pribudne vstup pre imobilných návštevníkov, aby sa seniorom uľahčil vstup do tohto zariadenia, keďže veľa z nich používa či už palice alebo barly. Samozrejme po tejto rekonštrukcii bude môcť toto zariadenie navštíviť aj človek, ktorý je odkázaný na invalidný vozík. Pri rekonštrukcii sa vymenia aj podlahy, urobí sa odizolovanie stien, aby sme minimalizovali ich vlhnutie a celý priestor sa vymaľuje.

Klub dôchodcov sa bude rekonštruovať z finančných prostriedkov mesta a rekonštrukcia bude trvať približne štyri mesiace. S prácami by sa mohlo začať niekedy v polovici apríla po dohode s Klubom dôchodcov a stavebnou firmou, ktorá bude práce vykonávať.

Počas rekonštrukcie bude musieť byť obmedzený chod Klubu dôchodcov a budeme ho musieť zabezpečiť v náhradných priestoroch pravdepodobne v kultúrnom dome.

Minulý rok v rámci Dňa Zeme žiaci a študenti z rajeckých škôl v spolupráci s Mesom Rajec a Mestským kultúrnym strediskom Rajec poupratovali nielen všetky ulice v meste, ale aj okolie mesta od pohodených odpadkov. Chystá sa podobné podujatie aj v tomto roku?

Áno, aj v tomto roku chystáme takéto podujatie. Už niekoľko rokov Mesto Rajec v spolupráci s Mestským kultúrnym strediskom Rajec a rajeckými školami organizuje čistenie mesta po zime a každý rok to má veľmi pozitívny ohlas nielen v školách, ale aj medzi obyvateľmi v našom meste. Najväčší vplyv má táto akcia na samotné mesto, ktoré sa tak každoročne poupratojuje od nečistôt, ktoré v ňom zanechali samotní občania alebo návštevníci mesta.

Keďže si myslíme, že táto myšlienka je veľmi dobrá a treba ju rozširovať, predniesli sme našu skúsenosť aj na stretnutí Oblastnej organizácii cestovného ruchu (OO CR) Rajecká dolina, kde sme vyzvali aj ostatné obce, aby sa zapojili do tohto podujatia. Na OO CR bola táto aktivita prijatá veľmi pozitívne. Na stretnutí sa o tomto návrhu rokovalo a minimálne 4 až 5 samospráv sa do tohto podujatia zapoja tiež. Znamená to, že by mohla byť vyčistená väčšia časť Rajeckej doliny.

V rámci dňa Zeme spoločne aj s ostatnými obcami pripravujeme celotýž-

AKTUALITY Z MESTA



Na otázky odpovedá Ing. Ján Rybárik, primátor mesta

dňové upratovanie v našej doline. OO CR vyčlenila finančné prostriedky na občerstvenie pre všetkých žiakov, ktorí sa do tohto podujatia zapoja a prostredníctvom Kofoly a.s. bude zabezpečený aj pitný režim pre tieto deti.

V týchto dňoch dostávajú obyvatelia výmery za miestne dane a poplatky. Chcete občanov na niečo upozorniť?

Chcel by som upozorniť všetkých občanov, že v tomto období, keď budú dostávať do schránok výmery za miestne dane a poplatky, dostanú do schránky aj dva letáky.

Prvý bude list od mestskej polície, v ktorom ich príslušníci MsP žiadajú o spoluprácu. Keďže každý jeden občan môže byť nápomocný pri odstraňovaní nezákonnej činnosti tak, že ak vidí porušovanie zákonov, alebo vidí nejaké problémy v meste či nedostatky, ktoré by bolo vhodné odstrániť, môže sa obrátiť priamo na príslušníkov MsP a oni sa už postarajú o nápravu. V liste bude uvedená aj akým spôsobom sa môžu obyvatelia skontaktovať s mestskou políciou.

Druhý leták sa bude týkať nakladania s odpadmi. Túto informáciu pripravilo pre občanov oddelenie výstavby. Z letáka sa občania dozvedia akým spôsobom máme odpad zneškodňovať, ukladať alebo triediť. Boli by sme veľmi radi, keby túto informáciu prijali pozitívne, prečítali si ju a keby sa týmito pokynmi aj riadili. Aj v tomto letáku nájdú občania kontakty, cez ktoré sa môžu skontaktovať s oddelením výstavby a životného prostredia a môžu podať návrhy alebo nejaké vylepšenie systému triedenia. Z letáka sa obyvatelia dozvedia aj o novinke a tou je triedenie použitého oleja z domácnosti. Dúfame, že informácie z tohto informačného letáka budú nápomocné našim občanom pri triedení odpadov.

Za rozhovor ďakuje Šzá
1x foto: Šzá



BUDOVA KLUBU DÔCHODCOV NA NÁDRAŽNEJ ULICI

NAJLEPŠÍM ŠPORTOVCOM JE PETRA CIBULKOVÁ

Šport v Rajci má dlhoročnú tradíciu. Už niekoľko rokov dokazujú rajeckí športovci, že patria nielen medzi slovenskú špičku, ale aj medzi tú európsku. Preto aj v tomto roku Mesto Rajec, Komisia pre školstvo, kultúru a šport pri Mestskom zastupiteľstve v Rajci (Komisia ŠKŠ) a Mestské kultúrne stredisko Rajec už po šiestykrát zorganizovali podujatie **Najlepší športovec mesta Rajec za rok 2012**, ktoré sa uskutočnilo v piatok **22. marca**.

Do hlasovania sa zapojilo sedem športových klubov: Futbalový klub, Klub malého futbalu, mažoretky Kordovánky, Maratón klub, Stolnotenisový klub, MTB klub a Šachový klub. Spomedzi nominovaných športovcov z jednotlivých klubov vybrali najlepšieho športovca a najlepši športový klub členovia Komisie ŠKŠ.

Slávnostné odovzdávanie ocenení športovcom spestrili mažoretky Kordovánky, ktoré si pre prítomných hostí pripravili netradičné vystúpenie. Ocenení športovci to nemali v tomto roku také ľahké. Skôr ako si prevzali svoje ocenenie, museli najskôr dokázať, že si ocenenie naozaj zaslúžia. Dostali ho až potom, ako zvládli netradičné a zábavné športové disciplíny. Väčšina to zvládla na jednotku, niektorí sa ešte čo to musia „*doučiť*“.



MAREK KAŠUBA (vľavo) A LUKÁŠ PEKNÝ PRI ŠPORTOVÝCH DISCIPLÍNACH

Najlepším športovcom za rok 2012 sa stala mažoretka **Petra Cibulková** z Kordovánok, ktorá si z rúk primátora mesta Ing. Jána Rybárika a predsedu Komisie ŠKŠ Mgr. Michala Šupku prevzala putovný pohár **Najlepšieho športovca mesta Rajec**. V roku 2012 získala viacero ocenení nielen v malých formáciách, ale aj ako člen-



PRIMÁTOR MESTA ING. JÁN RYBÁRIK ODOVZDAL PETRE CIBULKOVEJ PUTOVNÝ POHÁR NAJLEPŠIEHO ŠPORTOVCA

ka veľkých skupín. Ako jediná Slovenka sa na Majstrovstvách Európy prebojovala do top šiestky a získala krásne štvrté miesto. Miniformácia, v ktorej tancovala, získala titul **Majster Európy** a ako členka skupiny je držiteľkou titulu **1. Vicemajster Európy** za rok 2012.



NAJLEPŠÍ ŠPORTOVÝ KOLEKTÍV – MAŽORETKY KORDOVÁNKY

Najlepším športovým kolektívom sa stali mažoretky **Kordovánky**, na druhom mieste skončil **Maratón klub** a na treťom mieste **Futbalový klub – starší žiaci**.

Ocenení za jednotlivé kluby boli: **Futbalový klub – Marek Kašuba**, **Kordovánky – Petra Cibulková**, **Maratón klub – Lukáš Pečný**, **Stolnotenisový klub – Jozef Kavec**, **Šachový klub – Branislav Dubec**, **MTB klub – Pavol Mišo** a **Klub malého futbalu – Jozef Pekara**.

Aj v tomto roku boli ocenené **najvýraznejšie športové talenty do 15 rokov**, ktorými sa stali – **Dominika Tomčíková** zo Šachového klubu, **Vratko Šimek** a **Damián Cesnek** z Maratón klubu, **Terézia Tomanová** z Kordovánok a **Erik Bucha** a **Marek Kašuba** z Futbalového klubu – **straší žiaci**.



OCENENÍ ŠPORTOVCI, KTORÍ PRISPĚLI K ROZVOJU ŠPORTU zľava: PAVOL UHLÁRIK, ONDREJ FOLTÁN, JANKA KOLEDOVÁ-ŽIDEKOVÁ A PŘEDSEDA KOMISIE ŠKŠ MGR. MICHAL ŠUPKA

Za dlhoročnú prácu venovanú rozvoju športu boli na tohtoročnom slávnostnom vyhlásení ocenení aj športovci, ktorí svojou dlhoročnou prácou prispeli k rozvoju športu v Rajci. Kyticou kvetov a pamätným listom boli ocenení **Ondrej Foltán**, **Miroslav Baroniak**, **Pavol Uhlárik** a **Janka Koledová-Žideková**.

Všetkým športovcom, a nielen tým oceneným, prajeme v budúcnosti čo najviac športových úspechov.

Šzá
4x foto: S. Kalma

TVORIVÉ POPOLUDNIE NÁPADOV A SCÉNOK

Popoludnie nápadov a scénok v prevezení detí a mládeže nielen z Rajca ale i okolia – to bola **Detská improliga**, ktorá sa konala v stredu **27. marca**. Súťaž v improvizácii podporuje nielen vynaliezavosť a fantáziu účinkujúcich, ale aj schopnosť čo najlepšie predviesť tému v ucelenej scénke.

Súťaž už niekoľko rokov organizuje Mestské kultúrne stredisko Rajec v spolupráci s Krajským kultúrnym strediskom v Žiline. Na marcovej Improlige sa stretlo 15 družstiev zo základných a umeleckých škôl z Rajca, Rajcekej Lesnej a Žiliny, rozdelených do dvoch kategórií.



Tohtoročná Improliga bola pre všetkých účastníkov trochu iná. Pre motiváciu ma-

lých „hercov“ prijal ponuku porotcu herec a režisér Anton Šulík, riaditeľ Mestského divadla v Žiline. Účastníkom porozprával o svojich začiatkoch a o tom, ako sa takáto súťaž dostala na Slovensko. Poradil im, na čo majú sústrediť pozornosť pri tvorbení scénok a čoho sa majú vyvarovať. Pozvanie prijal aj herec Bábkového divadla v Žiline Jozef Abafi, ktorý už niekoľko rokov navštevuje naše Improligy a jeho rady pomáhajú a motivujú účinkujúcich.

Všetci súťažiaci sa snažili čo najlepšie zvládnuť dané témy. Niektorým to išlo lepšie, iným horšie. Čo je však veľmi dôležité, deti si vyskúšali svoje možnosti, zapojili svoju fantáziu a navzájom sa bavili.

Po náročnom bodovaní najviac bodov získali v **I. kategórii** družstvá: 1. miesto *No, Čili divadlo* pri MsKS Rajec; 2. m. *Žnun, Čili divadlo*; 3. m. *Bunch 3*, ZUŠ Rajec. Za najlepší herecký výkon ocenili



ERIKA ŠUSTEKOVÁ PRÍJÍMA BLAHOŽELANIE OD ANTONA ŠULÍKA

Eriku Šustekovú a Martina Novosada (oba ja zo ZŠ Rajecká Lesná).

V **II. kategórii** sa najlepšie zhostili svojej úlohy družstvá: 1. miesto *Sodoma Gomora*, ZUŠ F. Špániho Žilina; 2. m. *Bunch 1*, ZUŠ Rajec; 3. m. *HomeLesáci*, GAŠ Rajec. Za najlepší herecký výkon ocenili *Nadu Zapcovú* (ZUŠ F. Špániho Žilina) a *Ambróza Hájnika* (GAŠ Rajec).

Na záver pozval porotca Anton Šulík všetky deti do Mestského divadla v Žiline na predstavenie pre deti a mládež s voľným vstupom, aby si zobrali motiváciu na nápady od majstrov hereckého umenia.

E. Pekná
2x foto: S. Kalma

Z ROZPRÁVKY DO ROZPRÁVKY

Deti už od útleho veku veľmi radi „čítajú“ leporelá, rozprávkové knihy či časopisy. A práve detským knihám je venovaný 2. apríl, deň, kedy sa v roku 1805 narodil veľký dánsky rozprávkar Hans Christian Andersen. Podnet na oslavu Medzinárodného dňa detskej knihy dala v roku 1967 Medzinárodná únia pre detskú knihu, ktorej cieľom je podnieť lásku detí ku knihám a čítaniu.

Aj Mestská knižnica pri Mestskom kultúrnom stredisku Rajec už niekoľko rokov deťom pripomína, kedy majú detské knihy svoj sviatok. Deti z prvého stupňa základných škôl z Rajca, Ďurčinej, Jasenového, Rajcekej Lesnej a Špeciálnej základnej školy v Šuji si tento deň pripomenuli **4. apríla**, kedy pre ne mestská knižnica pripravila podujatie s názvom **Z rozprávky do rozprávky**

Každý rok si na Medzinárodný deň detskej knihy pripomíname niektorého zo spisovateľov detských kníh. V tomto roku sme si pripomenuli najväčšiu slovenskú spisovateľku **Máriu Ďuričkovú**. Jej bohatú tvorbu tvoria rôzne povesti, rozprávky, poviedky, próza a dokonca aj poézia. Veď kto z nás by nepoznal Bratislavské povesti, rozprávku o Guľkovi Bombuľkovi, Majku Tárajku, či milú knižku *Danka a Janka*, ktorú si deti berú do rúk už od roku 1961 a ihneď po prvom vydaní získala Cenu vydavateľstva Mladé Letá.

Deti si najskôr vypočuli niekoľko informácií o živote a diele Márie Ďuričkovej. Potom na deti čakala krásna, takmer zabudnutá, rozprávka **Braček z tekvičky** (niektorí z nás ju poznajú pod jej prvým názvom **Najkrajšie na svete**) v podaní Čili divadla, ktoré pôsobí pri



MsKS Rajec. Krásny príbeh o bračekovi, ktorý sa narodil z tekvičky, ale pre svoju zvedavosť sa zatúla až do Dúhových hôr. Kukulíka musí odísť, vyslobodila jeho sestrička Dominika, a jemu napokon v tekvičke svitne, že najkrajšie a najlepšie je predsa len doma v záhradke.

Po rozprávke zostal ešte krátky čas, ktorý sme s deťmi využili. Deti zábavnou formou a vlastnými silami pomocou pantomimy a rôznych hier museli uhádnuť niekoľko hádaniek, čo sa im podarilo na jednotku.

Štyri podujatia, na ktorých sa zúčastnilo 428 detí, mali veľký úspech a dúfame, že sme v deťoch prebudili záujem o čítanie krásnych kníh nielen od Márie Ďuričkovej. Veď v detských knihách sa nachádza ten najkrajší svet plný dobrodružstiev a fantázie.

Šzá
2x foto: Šzá

Začiatkom roka 2013 sa uskutočnilo výberové konanie na funkciu riaditeľa/riaditeľky Materskej školy na Mudrochovej ulici. Výberovou komisiou bola vybraná nová riaditeľka MŠ na Mudrochovej ul., ktorou sa stala **Mária Kamenská**. Položili sme jej niekoľko otázok.

MŠ MUDROCHOVÁ MÁ NOVÚ RIADITEĽKU

V januári 2013 ste sa stala novou riaditeľkou MŠ na Mudrochovej ulici. Môžete sa nám predstaviť?

Pochádzam z Rajeckej Lesnej, kde s rodinou aj bývam. Po skončení strednej školy som pracovala v Materskej škole v Rajeckej Lesnej. Po polroku som nastúpila v Rajci do Materskej školy na vtedajšej Kašjakovej ulici a od roku 1990 pracujem v Materskej škole na Mudrochovej ulici.

Chystáte ako nová riaditeľka nejaké zmeny v chode materskej školy. Čo bude Vašou prioritou/cieľom, na čo sa chcete predovšetkým zamerať?

V mojej práci sa chcem predovšetkým zamerať na vytváranie priaznivej klímy na pracovisku a zvyšovanie

odborných kompetencií učiteľov. Chcela by som získať rodičov pre užšiu spoluprácu nielen pri výchove detí, ale aj pri kultúrnych, športových a ostatných akciách. Chceme zabezpečiť systematickú prípravu detí, najmä u predškolákov pri vstupe do základnej školy, poskytovať deťom priestor na pokojný, vyvážený, bezpečný, zmysluplný a aktívny pobyt v našej materskej škole. Budem pokračovať v spolupráci s inštitúciami podieľajúcimi sa na výchove – so zriaďovateľom, základnými školami, školskými klubmi detí, Mestským kultúrnym strediskom Rajec a ostatnými organizáciami.

Ovplyvnia tieto zmeny nejakú samotnú deti alebo rodičov detí, ktoré navštevujú vaše školské zariadenie?

Dúfam, že tieto zmeny kladne ovplyvnia pripravenosť detí na vstup do základnej školy, upevníme si dôveru a spokojnosť rodičov a radosť z pobytu detí v našej materskej škole budú hovoriť za nás.

Za rozhovor ďakuje Šzá

Foto: archív MŠ



NOVÁ RIADITEĽKA MÁRIA KAMENSKÁ S DEŤMI (vpravo hore)

TANEČNÝ VENČEK

V kultúrnom dome sa v piatok **5. apríla** uskutočnilo slávnostné ukončenie kurzu spoločenských tancov – **Venček**, ktorý pripravilo Mestské kultúrne stredisko Rajec pod vedením tanečného inštruktora Michala Bohúňa. Absolventi kurzu sa predstavili svojim rodičom a blízkym s programom a predviedli tak, čo všetko sa naučili počas desaťtýždňového kurzu.

Na úvod nemohol chýbať rodičovský tanec, kde absolventi predviedli po parkete svojich rodičov. Potom sa z dvadsiatky mladých ľudí stali súťažiaci a spolu so svojim tanečnými partnermi bojovali o titul najlepších tanečníkov. Počas súťaže predviedli tance, ktoré sa naučili – waltz, tango, valčík, cha-cha, jive, salsa, polka a iné. Aj keď niektorých zo začiatku premáhala tréma, všetci to zvládli na jednotku. Na konci súťažnej časti si zvolili spomedzi seba najsympatickejších tanečníkov – kráľa a kráľovnú. Po oficiálnej časti sa všetci spoločne so svojimi blízkymi výborne zabávali až do skorých ranných hodín.



Absolventi si teraz môžu byť istí, že ich pri spoločenských udalostiach nezaskočí nijaký tanec, veď vedieť tancovať patrí k základom spoločenského správania.

Šzá

1x foto: E. Pekná

Príslušníci Mestskej polície Rajec spoločne s vybranými pracovníčkami z materských škôl a Domova vďaka absolvovali **19. marca Kurz prvej pomoci**. Táto aktivita bola organizovaná akreditovaným výučbovým pracoviskom KRANKAS s.r.o. pod vedením lektora Mgr. Andreja Gereca.



KURZ PRVEJ POMOCI

Kurz bol rozdelený na teoretickú a praktickú časť. V prvej časti sme mali možnosť oživiť si svoje poznatky z príčin vzniku, následkov a riešení najčastejších náhlych udalostí úrazového a neúrazového pôvodu. Praktická časť bola zameraná na základnú neodkladnú podporu životných funkcií – uvoľnenie dýchacích ciest, dýchanie z pľúc do pľúc, masáž srdca, zastavenie krvácania, umiestnenie poraneného do stabilizovanej polohy a kardiopulmonálnu resuscitáciu (srdcovo-pľúcne oživovanie). Na záver sme si precvičili poskytovanie prvej pomoci pri poruchách dýchania, dusenia sa, kŕčovných stavoch, zlomeninách, poraneniach kĺbov a podobne.

Všetci účastníci po skončení kurzu boli veľmi spokojní s jeho obsahom a zhodli sa na dôležitosti takejto odbornej prípravy.

Pracujeme pre vašu bezpečnosť.

Ing. Ján Jasenovc, PhD. náčelník MsP Rajec
1x foto: archív MsP Rajec

DENNÝ STACIONÁR PRE SENIOROV UŽ AJ V NAŠOM MESTE

Staráte sa o svojho starého rodiča a súčasne pracujete? Je váš seniorov zároveň imobilný a nedokáže si už urobiť program počas dňa sám a cíti sa tak doma opustený? Koľkokrát ste si už povzdychli – nemožila by byť „škôlka“ aj pre seniorov? A práve takáto možnosť sa pripravuje aj u nás v Rajci. Služiť na to bude **Denný stacionár pre seniorov**, ktorý ako novinku chce do svojich služieb zaradiť Domov vďaky.

V dennom stacionári sa podľa zákona 448/2008 Z.z. o sociálnych službách poskytuje sociálna služba fyzickej osobe, ktorá je odkázaná na pomoc inej fyzickej osoby a je odkázaná na sociálnu službu v zariadení len na určitý čas počas dňa.

Denný stacionár pre seniorov je vlastne opatrovateľská služba v zariadení s denným pobytom poskytovaná seniorom, ktorí žijú v rodinách s ekonomicky aktívnymi príslušníkmi, ktorí nemôžu seniorovi zabezpečiť celodennú starostlivosť. V dennom stacionári sa personál zariadenia snaží seniorovi zabezpečiť aktívne trávenie voľného času a nadviazanie kontaktov s ostatnými klientmi, zabezpečí vášmu seniorovi rôznorodú pracovnú terapiu a zá-

ujmovú činnosť, ale aj iné služby ako sociálne poradenstvo, sociálna rehabilitácia a samozrejme je tu zabezpečené aj stravovanie. V rámci dňa sa vykonávajú aj ergoterapeutické činnosti, aktivizačné programy, senior má vytvorený priestor pre odpočinok, dohľad nad užívaním liekov, hygienický dohľad, stravovanie 3-krát denne podľa od-

ošetrovateľský personál. **Prevádzková doba** Denného stacionára pre seniorov bude **od pondelka do piatka** denne **od 7. do 16.30 hodiny** pravdepodobne pre 5 klientov.

Klienti denného stacionára sa budú zdržiavať v spoločenskej miestnosti, kde sa im bude venovať sociálny pracovník, ktorý zabezpečí ergoterapiu a záujmovú činnosť a personál zdravotného úseku, ktorý zabezpečí dohľad. V čase príchodu do zariadenia, počas raňajok a obeda sa klienti budú zdržiavať v jedálni, kde im bude podaná strava a budú im vytvorené podmienky na odpočinok.

Denný stacionár pre seniorov bude zriadený v Domove vďaky, Námestie Andreja Škrábika 38/3, 015 01 Rajec – kombinované zariadenie Domova sociálnych služieb a Zariadenia pre seniorov

Ak vás zaujala takáto možnosť starostlivosti o vášho seniora, všetky potrebné informácie o tejto službe vám prinesieme v ďalšom čísle.

Podklady: Mgr. Lívia Hodasová
Spracovala: Šzá
Ilustračné foto: internet



porúčenia lekára (strava racio, dia, žlčníková diéta...), kontroly krvného tlaku, ošetrovanie bioptronovou lampou, má vytvorené podmienky pre zamedzenie osamelosti...

Starostlivosť o klientov zabezpečuje sociálny pracovník a samozrejme zdravotný a



MARCOVÉ POSEDENIE SENIOROV

Seniori Klubu dôchodcov – denné centrum mali **13. marca** spoločné stretnutie, ktoré bolo zamerané spomienkami a programom k Medzinárodnému dňu žien.

V úvode prítomných pozdravil predseda klubu Štefan Pecho. Odovzdal pozdrav od primátora mesta, ktorý ospravedlnil svoju neprítomnosť. Poďakoval ženám za ich statočnú i svedomitú prácu. Posedenia nám spríjemnili kultúrnym programom žiaci zo Základnej školy na Lipovej ulici pod vedením J. Paľinyovej a deti z Materskej školy na Mudrochovej ulici pod vedením S. Pialovej.

Seniori si vypočuli zaujímavý príhovor náčelníka mestskej polície Ing. Jána Jasenovca,

PhD., ktorý vyzval dôchodcov k zvýšenej opatrnosti pri stretnutiach s neznámymi osobami, ako aj pri rôznych ponukách predajných akcií. Nasledovalo malé občerstvenie a posedenie v družnej debata.

Na záver predsedu klubu oboznámil prítomných seniorov o pripravovaných podujatiach v rámci cezhraničnej spolupráce s poľskými seniormi, ktorú organizuje Mesto Rajec v spolupráci s Mestským kultúrnym strediskom Rajec a naši seniori sa na týchto stretnutiach budú zúčastňovať.

Štefan Pecho,
predseda Klubu dôchodcov – denné centrum
2x foto: P. Rýpal



NÁČELNÍK MsP RAJEC Ing. JÁN JASENOVEC, PhD. MEDZI SENIORMI

POZVÁNKA

POZÝVAME VŠETKÝCH RYBÁROV
NA PRETEKY V LOVE KAPRA

RAJECKÝ KAPOR,

KTORÝ SA BUDE KONAŤ

**8. MÁJA OD 8. HODINY
NA RYBNÍKU KOŠIARE.**

OKREM PRETEKÁROV RADI
PRIVÍTAME I OSTATNÝCH
OBČANOV RAJCA.

O OBČERSTVENIE BUDE
POSTARANÉ.

VÝBOR Obo SRZ RAJEC

MESTSKÉ KULTÚRNE STREDISKO RAJEC:

d'akuje
všetkým, ktorí prispeli
svojim krásnymi výrobkami
na výstavu veľkonočných kraslíc.

INFORMÁCIA PRE ČLENKY A ČLENOV CENZUÁLNEHO SPOLUMAJITEĽSTVA PS RAJEC

Valné zhromaždenie členov Cenzuálneho spolumajiteľstva pozemkové spoločenstvo Rajec sa bude konať **21. apríla** 2013. Na tomto valnom zhromaždení sa budú konať voľby do orgánov Cenzuálneho spolumajiteľstva PS Rajec.

Podľa stanov návrhy na kandidátov do volených orgánov predkladá: *návrhy na predsedu* výbor s dozornou radou, *návrhy na členov výboru* predkladá dozorná rada, *návrhy na členov dozornej rady* predkladá výbor. Návrhy na kandidátov predsedu, členov výboru a dozornej rady už boli vypracované.

Podľa zoznamu delegovaných členov vzniká podozrenie, že dochádza ku rôznym manipuláciám, ktoré môžu spôsobiť aj zánik a likvidáciu Cenzuálneho spolumajiteľstva PS Rajec. Nie náhodou sú na prvom mieste kandidátky výboru a dozornej rady švagrovia. Nie náhodou sú do výboru a za predsedu nominovaní až traja technicko-hospodársky pracovníci, štvrtý má vo výbore zastúpeného otca.

Podľa stanov celú činnosť CS PS Rajec riadi výbor. Ak by títo pracovníci boli zvolení do výboru a za predsedu, budú zároveň sebe nariadení aj podriadení. Netreba špekulovať, koho záujmy budú podporovať, či spoločenstva, teda nás členov alebo svoje osobné.

Ďalej medzi navrhovanými kandidátmi sú aj takí, ktorí sú obchodnými partnermi a už teraz zahmlievajú z pozície člena výboru prehľad o cenovej efektívnosti vyrábaných a dodávaných výrobkov. Ďalej je na kandidátkach až 5 členov, ktorí sú zároveň členmi poľovničského združenia, ktoré si prenajíma od CS PS poľovný revír.

Kandidátom na post predsedu je navrhnutý člen zrejme proti svojej vôli. Na ostatnom valnom zhromaždení CS PS zodpovedne prehlásil, že na post predsedu už nebude kandidovať.

Podobných nezrovnalostí, ktoré môžu mať zlý vplyv na majetok nás – členov, je viac.

Vážené členky a členovia Cenzuálneho spolumajiteľstva PS Rajec vyzývame vás, aby ste pri voľbe členov výboru, dozornej rady a predsedu dobre zvážili, komu odovzdáte svoj hlas.

JF

DETI MAĽUJÚ VOJAKOV



Náčelník Generálneho štábu Ozbrojených síl Slovenskej republiky generálmajor Peter Vojtek a mesačník Ministerstva obrany Slovenskej republiky *Obrana* vyhlasujú pre žiakov základných škôl 12. ročník výtvarnej súťaže **Deti maľujú vojakov**.

Účastníci súťaže zašlú svoje práce so spätočnou adresou, telefónnym kontaktom a dátumom narodenia najneskôr **do 17. mája** na adresu: **Redakcia OBRANA, Kutuzova 8, 832 47 Bratislava.**

Autori najlepších prác v kategórii mladších a starších žiakov získajú hodnotné ceny. Ich práce budú uverejnené na internetovej stránke Ministerstva obrany SR.

Zároveň budú pozvaní na oslavy Dňa detí s Ozbrojenými silami Slovenskej republiky, ktorý sa uskutoční 1. júna v Giraltovciach.



MINISTERSTVO OBRANY
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

Pavol Vitko,
šéfredaktor časopisu *Obrana*

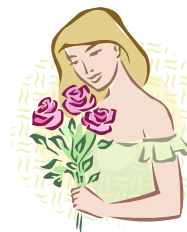
SPOLOČENSKÁ RUBRIKA

Jubilanti apríl 2013

70 rokov
Emil Pekara

83 rokov
Amália Cyprichová
Antónia Šimková

75 rokov
Irena Kordišová



86 rokov
Jozef Ďurčanský
Ondrej Mikuš
Jozefa Žuchová

80 rokov
Mária Slyšková

81 rokov
Štefan Pecho

89 rokov
Mária Kasperová

Srdčne blahoželáme!



Narodili sa v marci

Marko Rybárik
Matej Pleva

Opustili nás

Filip Dorinský 1937 – 14.3.2013
Miroslav Frišík 1947 – 19.3.2013
Ján Drevenák 1951 – 20.3.2013

Uverejnené so súhlasom menovaných osôb alebo rodinných príslušníkov

MAPUJEME SLOVENS(E)KO

Ekoporadňa Živica vyhlasuje súťaž **Mapujeme Slovens(E)ko** určenú pre širokú verejnosť, v ktorej môže každý zviditeľniť miesta s environmentálnymi aspektmi vo svojom okolí a prispieť k rozvoju užitočného projektu. Stačí pridať aspoň jedno EKOmiesto na Slovensku do internetovej Eko-mapy, ktorá je zverejnená na webovej stránke www.eko-mapa.sk a stávate sa tak spoluvytvorcom Eko-mapy. Súťaž prebieha v troch kategóriách – najviac pridaných EKOmiest, najoriginálnejšie EKOmiesto a najužitočnejšie EKOmiesto.

V každej kategórii sa dá vyhrať a víťaz získava poukážky na nákup v kamennom aj internetovom obchode s ekologickým sortimentom Ekoobchod Živica. Víťazov bude vyberať odborná porota zložená z odborníkov z Ekoporadne Živica a partnerov projektu Eko-mapa. Termín súťaže je **od 21. marca do 30. apríla** 2013. EKOmiesta pridávajte priamo na Eko-mape, na webovej stránke www.eko-mapa.sk.



Inšpirovať sa môžete vyše 2 100 EKObodmi, ktoré sú už na Eko-mape uverejnené a sú zaradené v kategóriách *Príroda, Organizácie, Biospotrebiteľ, Odpady, Stavby, Permakultúra a Iné*.

Eko-mapa Slovenska existuje od roku 2010 a na jej tvorbe sa podieľali okrem dobrovoľníkov z radov verejnosti aj žiaci a študenti základných, stredných a vysokých škôl. Eko-mapu si môžete bezplatne stiahnuť aj do svojich mobilných telefónov prostredníctvom aplikácie Eko-Trace. Aplikácia je dostupná na www.eko-mapa.sk.

Jana Kot'ková, Ekoporadňa Živica

PRÁZDNINOVÝ VÝLET DO PRAHY



Centrum voľného času pri Katolíckej spojenej škole v Rajci zorganizovalo počas jar-ných prázdnin dvojdný výlet do Prahy od utorka 26. do stredy 27. februára. V skorých ranných hodinách sme vyrazili rýchlikom zo Železničnej stanice Žilina. Cesta nám ubehla veľmi rýchlo a po vyše piatich hodinách sme sa predobedom ocitli na Hlavnej stanici v Prahe. Zo stanice Hlavné nádraží sme sa všetci spoločne presunuli metrom na stanicu Kobylisy. Odtiaľ sme pokračovali do hotela, ktorý sa nachádzal sedem minút chôdze od stanice metra. Ubytovanie s výhľadom na Prahu bolo veľmi príjemné.

Popoludní sme spoločne absolvovali prehliadku historickej časti Prahy. Naša prehliadka obsahovala také významné pamiatky ako Karlov most, Prašná brána, Staromestské námestie, na ktorom sme spoločne obdivovali orloj a architektúru jednotlivých budov spolu s ďalšími pamiatkami. Voľný čas sme strávili

nakupovaním suvenírov a drobných darčiekov v okolitých obchodoch. Prehliadku sme zakončili večernou svätou omšou v Chráme Matky Božej pred Týnem na Staromestskom námestí. Sv. omšu koncebroval aj náš pán kaplán Pavol Gera. Po presune metrom nas-päť do hotela sme sa všetci spoločne tešili na chutnú večeru a po celom dni aj na odpočinok a spánok.

Na druhý deň sme sa predpoludním pre-sunuli električkou na výstavisko Praha-Hole-šovice, kde sme navštívili Morský svet, v ktorom sa nachádza stála expozícia žralokov, morských rýb a koralov. Náš výlet sme zakončili prehliadkou Václavského námestia, ktoré je strediskom obchodného a spoločenského života a nachádza sa na ňom socha svätého Václava, pod ktorou sme sa spoločne odfotili. Všetci sme mali o čom rozprávať. Boli to dni plné udalostí a nezabudnuteľných zážitkov. Na krásnu Prahu budeme ešte dlho spomínať.

Ing. Juraj Jasenovec, CVČ pri KSŠ
1x foto: archív KSŠ

OPĀŤ NA BIELYCH SVAHOCH

Naplánovali sme, zorganizovali, objednali autobus, niektorým žiakom požičali lyžiarsky výstroj a hor sa na Čičmianske svahy. Od 4. do 8. marca sa žiaci 8. ročníka zdokonaľovali v lyžiarskej technike, ale niektorí z nich sa ešte len po prvýkrát obúvali do lyžiarok a lyží.

Žiaci boli rozdelení do štyroch skupín pod vedením inštruktora-učiteľa. Skupiny viedli Mgr. J. Veselá, Mgr. Ľ. Majerčiak, Bc. D. Tordová a Ing. M. Čáni, ktorí svoje odborné vedomosti, ale i názorné ukážky vstúpili žiakom podľa vspielosti lyžiarskej techniky. Dôkazom toho bolo aj to, že v prvých dňoch sa na menej náročnom svahu potrápilo 24 nelyžiarov, ktorí sa naučili veľmi rýchlo ovládať lyže, pluhovať, vyviezť sa na vleku, spustiť sa dole svahom a postupne sa pridávali k vyspelejším lyžiarom. Tí sa učili nové trendy v lyžovaní na náročnejších svahoch. Veľmi atraktívna bola pre nich výučba techniky Demo jazdy vo formáciách. Bonusom bolo slnečné počasie, výborne upravené trate na zjazdovkách a radosť detí z príjemne prežitého pobytu v Čičmanoch.



Učiteľia TV, ZŠ Lipová ul.
2x foto: archív ZŠ Lipová



20. výročie Svetového dňa vody sme si 22. marca pripomenuli aj na Katolíckej spojenej škole v Rajci. Žiaci sekundy vopred pripravili na hodinách plagáty a spracovali na nich problematiku vody z rôznych uhlov pohľadu. Skúmali vodu z globálneho, biochemického i potravinárskeho hľadiska a dokonca vyhládali aj informácie o vode v umení.



SVETOVÝ DEŇ VODY NA KSŠ

Zapojili sme sa do súťaže o najkrajší list na tému *Prečo je voda vzácna?*, ktorú vyhlásilo Ministerstvo dopravy SR v spolupráci so Slovenskou poštou. Do celoslovenského kola poslalo svoje listy sedem žiakov.

Študenti septimy si pripravili rozhlasovú reláciu o význame vody, ktorá bola odvysielaná v školskom rozhlase v oboch budovách školy. Upozornili v nej na význam a využitie vody a šetrenie touto vzácnu tekutinou. Žiakov najviac zaujali porovnaním, koľko musia deti na iných kontinentoch denne prejsť za vodou a kde všade sa voda nachádza. Reláciu spestrili piesňami, čítaním listov, či básňou o vode.

Sme hrdí na to, že žijeme v Rajeckej doline, ktorá je povestná svojou kvalitnou pitnou vodou. Túto vodu pod názvom Rajec distribuuje do obchodnej siete firma Kofola a.s. Rajecká Lesná a pri príležitosti Svetového dňa vody každému žiakovi našej školy darovala fľašu pramenitej vody. Ďakujeme.

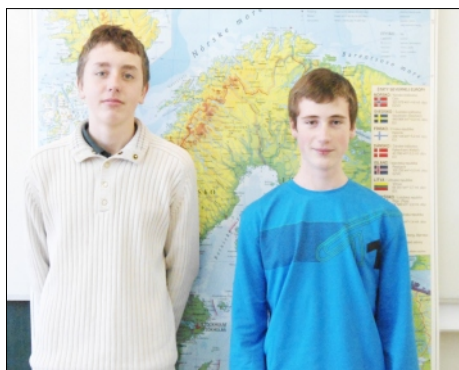
Mgr. Mária Kelemenová
1x foto: archív KSŠ

UBIEHANIE ČASU II.

Školský rok sa blíži už k svojej tretej štvrtine. Jar opatrne klope na dvere, ktoré sa ešte nechcú otvoriť.

Našťastie škola dýcha svojím pracovným tempom, výsledkami, úspechmi. Máme sa čím pochváliť.

V okresnom kole **Geografickej olympiády** sme získali veľmi pekné umiestnenia: Martin Miškovský (VIII.C) získal 1. miesto, Branislav Dubec (VIII.B) získal 5. miesto a Patrikovi Martinovi (VII.C) patrí 8. miesto.



BRANISLAV DUBEC (vľavo) **A MARTIN MIŠKOVSKÝ**

V **Dejepisnej olympiáde** sme v prvej deťatke vychytali päť umiestnení. 1. miesto patrí Martinovi Miškovskému (VIII.C), 2. miesto obsadila Terézia Hlinčíková (VI.C), dve 6. miesta získali Lucia Balážová (VII.C) a Branislav Dubec (VIII.B).

Ani šachové úspechy nezaspali na vavrínoch. Ďalšie prvé miesto získala naša škola na **Majstrovstvách žiakov a žiačok základných škôl v okrese Žilina**. Družstvo šachistov Daniel Turanec (V.A) a Zuzana Tomčíková (VII.C) sa nezľakli súperov a zabojovali o prvenstvo s jasným prehľadom.

I na **Majstrovstvách kraja** sme súperom šachistom nezostali nič dlžní. Tentoraz zabo-

jovali sestry Tomčíkové. Dominika obsadila štvrté miesto a Zuzana piate.



NELLI HORVÁTHOVÁ (vľavo) **A KAROLÍNA VRÁBLOVÁ**

V regionálnom kole **Hviezdoslavovho Kubína** v Žiline mala naša škola päť súťažiacich. Získali sme tri ocenenia: 1. miesto Nelli Horváthová (III.A) v prednese prózy, 1. miesto Kristína Biela (IX.A) v prednese poézie a Filip Pleva (VII.D) získal čestné uznanie.

Naša škola sa zapojila i do celoslovenskej súťaže **EXPERT geniality Show**. Z 23 žiakov piati získali titul Expert k danej téme a dvaja žiaci Top Expert. Terézia Slyšková (VI.A) získala dva tituly Expert na Tajomstvá prírody a k téme Svetobežník. Tým získala aj čestný titul Top Expert. Damián Cesnek (VI.A) získal titul Expert k téme Spoločnosť kedysi a dnes. V tejto istej oblasti získal čestný titul Top Expert Tomáš Sojka (VI.C). Lucia Balážová (VII.C) a František Andrišek (IX.C) získali titul v oblasti Tajomstvá prírody.

Teší nás všeobecný záujem našich žiakov o mnohé oblasti. Teší nás, že inteligencia nie je pre našich školákov neznamy pojem a všeobecný prehľad jednoducho patrí k prirodzenému prejavu ľudskej osobnosti v bežnom živote.

Mgr. Jana Paulinyová
ZŠ Lipová ul.

2x foto: archív ZŠ Lipová

DEKANÁTNE KOLO BIBLICKEJ OLYMPIÁDY

Dekanátne kolo Biblickej olympiády v Rajci sa konalo 19. marca. O postup do diecézneho kola, ktoré bude v Žiline, bojovalo sedem trojčlenných družstiev. Žiaci Katolíckej spojenej školy sa do vybraných kníh Svätého písma naozaj pozorne začítali. O čom svedčia aj dosiahnuté výsledky.

Družstvo Veronika Bollová, Klára Kubačáková a Agáta Joneková (všetky zo VI.B) KSS Cirkevnej základnej školy sv. J. Vianneho Rajec dosiahlo 85,5 bodu za čo im patrilo 1. miesto. Na druhom mieste skončila z 83,5 b. ZŠ Turie a tretie miesto patrilo družstvu



z KSS Gymnázia A. Škrábika Rajec v zložení Filip Svetlošák (sekunda), Lenka Špániková (tercia) a Veronika Zavadská (sekunda) s počtom bodov 81,5 b.

Všetkým súťažiacim blahoželáme, lebo nás presvedčili, že vybrané témy pozorne preštudovali. Veľké ďakujem patrí p. kaplánom Pavlovi Gerovi a Jánovi Bittšanskému a vedeniu školy. Vďaka patrí aj rodičom našich súťažiacich, ktorí svoje deti spoločným čítaním Svätého písma motivovali a ochotne napiekli tradičné domáce droby, na ktorých si pochutili všetci súťažiaci.

Postupujúcim žiačkam Veronike Bolovej, Kláre Kubačákovovej a Agáte Jonekovej prajeme veľa úspechov v diecéznom kole, ktoré sa bude konať v Žiline.

Mgr. Janka Rybáriková, KSS
1x foto: archív KSS

Z posledných výsledkom Klubu malého futbalu BARSÁ v 3. Žirafa lige môže mrziť prehra z jedným zo sokov v boji o postup s Diebels. Zápas sa nám veľmi nevydaril a zbytočnými faulmi sme dali súperovi možnosť kopat



v závere 10 m kopy, ktoré aj využil na strelenie dôležitých gólov.

V tabuľke užitočnosti hráčov je na druhom mieste Tomáš Hollý so 43 bodmi (27 gólov + 16 asistencií) v 14 zápasoch. Jozef Pekara je štrnásty, v 10 zápasoch získal 22 bodov (10 gólov a 12 asistencií), produktívny je aj Maroš Zadňan s 19 bodmi (12 gólov a 7 asistencií v 16 zápasoch).

Výsledky v Žirafa lige:

8. februára: ŽFA balastika.sk – KMF Barsa 2:2 (1:1), góly: J. Bielik, T. Hollý.

22. februára: FC Botafogo – KMF Barsa 3:9 (2:3), góly: T. Hollý 3, J. Bielik 2, Martin Zadňan 2, Maroš Zadňan 2.

8. marca: KMF Barsa – ZFC Diebels 1:4 (1:1), gól: T. Hollý.

24. marca: FK Kastrol Team – KMF Barsa 2:6 (0:3), góly: T. Hollý 3, J. Pekara 2, J. Vavřík.

ŽIRAFÁ LIGA POKRAČUJE

Tabuľka: Diadora futsalová Žilina liga - seniori III.

1. Oranjes FF	17	13	1	3	105:54	40
2. The Yellow's	17	13	0	4	91:51	39
3. KMF Barsa Rajec	17	12	1	4	81:38	37
4. FC Diebels Vlčince	16	11	2	3	93:47	35
5. Bad Boys	17	10	2	5	87:78	32
6. ŽFA balastika.sk ZA	17	7	2	8	75:62	23
7. Straník Zástranie	17	7	1	9	67:57	22
8. FK Kastrol Team ZA	17	7	0	10	64:79	21
9. R.I.P. Žirafa	17	5	1	11	59:91	16
10. Sparmal Ovčiarso	17	4	3	10	58:91	15
11. Formula Team	17	3	1	13	52:134	10
12. FC Botafogo	16	2	0	14	55:105	6

kmf
1x foto: archív KMF

MARATÓNSKA OSLAVA PAVLA UHLÁRIKA NA TRATI V BRATISLAVE

ČSOB maratónsky víkend v Bratislave (23. a 24. marca) bol sviatočnejší ako po iné roky. Náš kolega Pavol Uhlárik bežal svoj 100. maratón. Bratislavu si vybral zámerne. Počasie však akoby mu to chcelo prekaziť, ukázalo svoju silu v podobe zimy, snehu a studeného vetra. Mnohí trať nezvládli alebo sa prehlásili na kratšiu trasu. Nebol to však Pavlov prípad. Opäť bežal výborne a časom 3:23:08 skončil vo svojej kategórii osemnásty a zo 600 pretekárov celkovo dobehol na 123. mieste. A ne vzdal to ani náš fanklub, ktorý povzbudzoval takmer 3 000 bežcov počas behu a potom ich vítal v cieľi. Pri tejto príležitosti sme Pavlovi položili niekoľko otázok:



V Bratislave odbehnete už svoj stý maratón. Prečo ste sa ho rozhodli bežať práve tu a nie doma, veď aj Rajecký maratón tento rok oslavuje jubilejných 30 rokov?

V Bratislave mám odbehnutých všetkých sedem ročníkov. Cítim sa tu príjemne, za čo vďačíme výbornej organizácii. Každý rok sem ide plný autobus Rajčanov a vždy si tu vychutnáme skvelú atmosféru. Bratislavskí organizátori k nám do Rajca chodili na skusy (úsmev) a dnes sú z nich špičkoví usporiadatelia, ktorí organizujú množstvo kvalitných podujatí v hlavnom meste aj po Slovensku.

Tým, že v Rajci máme už viac ako tisíc účastníkov na všetky bežecké podujatia, funkcia riaditeľa pretekov mi neumožňuje štartovať.

100 maratónov je obdivuhodné číslo. Aké boli Vaše začiatky?

Začínal som turistikou, keď som ako 17-ročný absolvoval 100 km trasu z Vysokých Tatier do Ružomberka za 24 hodín. Aj keď som si povedal, že do toho už nikdy nepôjdem, o rok som na štarte stál znova a čas zlepšil o 6 hodín. Neskôr prišla stávka s mojimi dvoma bratmi, kto skôr zabehne trasu Rajec – Čičmany a späť, čím sme položili základy pre vznik Rajeckého maratónu. V roku 1984 som práve na ňom zabehol bez tréningu svoj prvý maratón za 3:52:06.

Váš najlepší čas (2:44:07) prišiel o 10 rokov neskôr v Otrokoviciach. Kde všade ste absolvovali maratóny?

Bežal som v dvanástich rôznych krajinách a mestách ako Brémy, Istanbul, Rotterdam, Florencia, Benátky, Davos, Wroclav, Krakov,

Plitvice, Berlín, Mníchov, Praha, Amiens či Hannover.

Ktorý maratón Vám najviac utkvel v pamäti?

Najkrajšie a zároveň najťažšie maratóny boli vo Švajčiarsku, či už to bol Jungfrau marathón, Zermatt marathón alebo maratón v Davose, ktoré končili vo výške okolo 2 700 m n.m., ale úžasné pohľady na štvrtisícové kopce a hlavne dominantný Matterhorn boli nezapomenuteľným zážitkom na celý život.

Okrem stovky maratónov máte zabehnutých aj 10 ultramaratónov (beh dlhší ako 42,195 km).

Milujem behy vo vysokohorskom teréne, či už je to beh hrebeňom Nízkych Tatier, Veľkou Fatrou alebo Karpatmi. 50 km som odbehol v Rodenbachu v 1995 za 3:30:34 v roku 2002 100 km v Torhoute za 10:15:42.

Z čoho čerpáte energiu pre beh a čo Vás motivuje stále sa zúčastňovať bežeckých podujatí?

Úžasná atmosféra na pretekoch a zároveň motivácia prekonať samého seba, neustále byť vo forme. Som pozitívne závislý na behu a už po troch dňoch nečinnosti nedokážem doma obsedieť a musím vypadnúť do terénu. Po dvadsiatich minútach prichádza tá pravá eufória, endorfíny a výzvy do ďalších pretekov. Krásne sú aj spoločné návraty partie z rôznych pretekov, keď sa spoločne uvoľníme pri vítku a dobre si zaspievame. Povzbudením pre mňa je aj naša

kou. J. Koledová Ž. zo 60 žien dobehla na 30. mieste a vo svojej kategórii dobehla ako tretia (4:03:58).

Na polmaratónskej trati sme mali 14 bežcov: Z. Koleda 1:19, M. Drlička 1:26, P. Prokopovič 1:27, J. Straňanek 1:29, M. Tabak 1:29, J. Očko 1:30, J. Šimek 1:34, J. Vanák 1:35, J. Slota 1:38, M. Michalec 1:38, J. Rybár 1:45, J. Uhlárik 1:44, M. Hartinik 1:46, V. Mucha 1:52.

V behu na 10 km štartovalo 600 bežcov a z toho 12 Rajčanov. Tretí dobehol Patrik Holeša za 36:35, 9. L. Pekný 38:49, 10. J. Stehlík 39:58, M. Kasman 40:01, D. Zafka 40:46, J. Rybár a M. Pekný obaja za 42:14, L. Janík 44:10, P. Stehlík 45:10, B. Gelatka 48:25, D. Vanáková 46:57 a B. Žideková 1:00.

Hobby beh 5 km bežali M. Cesneková 24:59, M. Pekná 29:13, G. Štromská 32:11, P. Dubcová 32:17, J. Uhláriková 32:19, E. Uhláriková 37:32.

Vratko Šimek si vybojoval 3. miesto (2:39) v detskom behu na 800 m.

III. základné kolo bežeckej ligy v Žiline:

1 km: vyhral Vratko Šimek 3:29, 2. Damián Cesnek 3:44.

3 km: Z. Koleda 10:26, Cesnek 11:07, Straňanek 11:24, J. Stupňan 11:36, P. Uhlárik 11:47, J. Slota 12:43, J. Kavec 12:59, Koledová 13:49, Cesneková 13:54.

Rajecký Borošovec, 16. marca: Na štart 18. ročníka sa postavilo 84 bežcov, z toho 8 žien a 28 Rajčanov. Trať dlhú 14.5 km s prevýšením 300 m vyhral poľský študent K. Mlynarz za 53:59 pred T. Michalcom z Plevníka 54:37 a domácim Zdenom Koledom 55:05. Medzi ženami bežala najlepšie juniorka Erika Belianska zo Štiavniku 1:10:30, 2. S. Chupe-



rozrastajúca sa maratónska rodina a hlavne mladí ľudia okolo 25 rokov, ktorí sa umiestňujú na popredných priečkach vo výsledkových listinách. Na ôsmom ročníku ČSOB Bratislava marathón odštartovalo 36 rajeckých bežcov.

Za rozhovor ďakuje Jozef Rybár

Maratón v Bratislave bežal výborne aj Ondrej Veselovský (2:42:18), dobehol ako druhý Slováč, na absolútnom 8. mieste medzi špič-

ková, Rajecké Teplice a 3. D. Vanáková, Rajec 1:12:58.

10 najlepších Rajčanov: 1. Z. Koleda 55:05, 2. R. Galovič 58:44, L. Cesnek 59:56, L. Pekný 1:00:53, M. Kasman 1:01:54, J. Stehlík 1:02:07, J. Straňanek 1:03:27, M. Drlička 1:03:45, J. Šimek 1:04:00, V. Rybár 1:04:23.

Za Maratón klub Rajec jkz
2x foto: archív MK

inzercia

MESTSKÉ KULTÚRNE STREDISKO RAJEC
VÁS POZÝVA NA VÝSTAVU FOTOGRAFIÍ

SPOZNAJME SA CEZ SKATE

Realizácia projektu: Mesto Rajec – Gmina Kęty
10/2012 – 5/2013. Program cezhraničnej spolupráce
Slovenská republika – Poľsko

APRÍL 2013

VÝSTAVNÁ SIEŇ RADNICE V RAJCI



...partnerstwo dla wspólnego rozwoju...



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI FUNDUSZ
ROZWOJU REGIONALNEGO

inzercia

MESTO RAJEC, MESTSKÉ KULTÚRNE STREDISKO RAJEC, OBLASTNÁ ORGANIZÁCIA CESTOVÉHO RUCHU RAJECKÁ DOLINA V SPOLUPRÁCI SO ZÁKLADNOU ŠKOLOU NA LIPOVEJ ULICI A KATOLÍCKOU SPOJENOU ŠKOLOU V RAJCI ORGANIZUJÚ

RAJECKÝ DEŇ ZEME

piatok

26. apríla 2013

(v prípade nepriaznivého počasia
pondelok 29. apríla 2013)

od 8.00 hod.

ORGANIZOVANÉ PODUJATIE PRE ŽIAKOV:
ČISTENIE MESTA A SPRIEVODNÉ AKCIE



OCHOTNÍCKE DIVADLO KOŽKÁR
PRI MESTSKOM KULTÚRNYM STREDISKU RAJEC
VÁS POZÝVA NA DIVADELNÉ PREDSTAVENIE
SMUTNEJ KOMÉDIE STANISLAVA ŠTEPKU

SVADBA

5. máj 2013
nedeľa

o **17.00** hod.

KULTÚRNY DOM V RAJCI

Vstupné: **1,00 €**

Predaj vstupeniiek pred predstavením v kultúrnom dome

