



# LEKOM SKI 2023

## Roháče - Spálená

15. ročník celoslovenských lyžiarských pretekov  
zdravotníkov v obrovskom slalome

## LEKOM SKI 2022

Slovak Ski Contest of Healthcare Professionals in Giant Slalom

## LEKOM SKI 2023



<b>Organized by:</b>	Slovak Medical Chamber in cooperation with Regional Medical Chamber Žilina		
<b>Date:</b>	<b>March 25, 2023</b>		
<b>Place:</b>	<b>Ski Resort Roháče - Spálená</b>		
<b>Technical parameters:</b>	length of the trail - 900 m, elevation: 130 m ski slope with fake snow (in case of lack of snow), electronic measuring		
<b>No. of rounds:</b>	1		
<b>Conditions of attendance:</b>	occupation in healthcare		
<b>Attendance fee:</b>			
(paid at check in)	SMC members SLK:	30,00 €	
	SMC non-members:	40,00 €	
	SMC foreigner:	35,00 €	
	children:	15,00 €	
<b>Age categories:</b>	children:	under 15 years	
	women:	under 40 years	
		41 – 55 years	
		over 56 years	
	men:	under 40 years	
		41 - 50 years	
		51 - 60 years	
		over 61 years	

### PROGRAMME: Saturday March 25, 2023:

7:30: check in  
8:30: opening, trail inspection  
9:00: start of the first fore-skier then children  
9:30: medics race  
13:00: refreshment - lunch in a local restaurant  
14:00: presentation of winners  
14:00-16:00: free skiing  
18:00: closing banquet in Koliba JOSU

**Accommodation:** EVERY CONTESTANT IS RESPONSIBLE FOR HIS/HER ACCOMMODATION by himself!!

<b>Reservations:</b>	
• <b>Koliba JOSU</b>	tel: + 421 435 395 133, + 421 907 854 401, e-mail: kolibajosu@kolibajosu.sk
• <b>Hotel TatraWest</b>	tel.; + 421 911 300 495, + 421 907 873 334, e-mail: hotel@tatrawest.sk
• <b>Pension Pribiskô</b>	tel: + 421 907 873 336, e-mail: penzion@penzionpribisko.sk
• <b>Pension Jantolák Miro</b>	tel: + 421 43 5395 189, e-mail: info@penzionjantolak.sk
• <b>Hotel Primula</b>	tel: + 421 949 791 325, e-mail: chataprimula@gmail.com,
• <b>Infocentre:</b>	tel: + 421 249 11 43 00, + 421 249 11 43 05, + 421 249 11 43 06, e-mail: sekretariat@lekom.sk

**Please send your application to:** Slovak Chamber, address: Slovenská lekárska komora, Račianska 42/A, 831 02 Bratislava, Slovakia  
**APPLICATIONS INTO** 23.03.2023, 10.00 AM by e-mail: sekretariat@lekom.sk

Category of children – total number of 30 children according to the number of registered applications.  
The final deadline for application is one hour before the race start.  
Entry fee for contestants applied to the list of races at the venue will be raised by 50%.

Please list your NAME, DATE OF BIRTH and WORK PLACE in the application.

**FIRST THREE WINNERS OF EACH CATEGORY WILL GET PRIZES!**

## LEKOM SKI 2023

Celoslovenské lyžiarske preteky zdravotníkov v obrovskom slalome

## LEKOM SKI 2023



<b>Usporiadateľ:</b>	Slovenská lekárska komora a Regionálna lekárska komora Žilina		
<b>Termín konania:</b>	<b>25. marec 2023</b>		
<b>Miesto konania:</b>	<b>lyžiarsky areál Roháče - Spálená</b>		
<b>Technické parametre:</b>	dĺžka trate – 900 m, prevýšenie: 130 m, svah s umelým snehom, elektronické meranie		
<b>Počet kôl:</b>	1		
<b>Podmienky účasti:</b>	zamestnanci v zdravotníctve		
<b>Štartovné:</b>			
	pre členov SLK:	30,00 €	
	pre nečlenov:	40,00 €	
	pre zahraničných účastníkov:	35,00 €	
	pre deti zdravotníkov:	15,00 €	
<b>Kategória - deti zdravotníkov:</b>	do 15 rokov		
<b>Vekové kategórie:</b>	ženy:	do 40	
		41 - 55 rokov	
		nad 56 rokov	
	muži:	do 40 rokov	
		41 - 50 rokov	
		51 - 60 rokov	
		nad 61 rokov	

### PROGRAM:

#### sobota 25. marec 2023:

7:30 prezentácia na mieste konania  
8:30 zahájenie, prehliadka trate  
9:00 štart prvého predjazdca a následne detí  
9:30 preteky zdravotníkov  
13:00 občerstvenie – obed v mieste konania  
14:00 vyhodnotenie pretekov na mieste prezentácie  
14:00-16:00 voľné lyžovanie  
18:00 záverečný raut v Kolibe JOSU

### Rezervácia ubytovania:

• <b>Koliba JOSU</b>	tel: + 421 435 395 133, + 421 907 854 401, e-mail: kolibajosu@kolibajosu.sk
• <b>Hotel TatraWest</b>	tel.; + 421 911 300 495, + 421 907 873 334, e-mail: hotel@tatrawest.sk
• <b>Penzión Pribiskô</b>	tel: + 421 907 873 336, e-mail: penzion@penzionpribisko.sk
• <b>Penzión Jantolák Miro</b>	tel: + 421 43 5395 189, e-mail: info@penzionjantolak.sk
• <b>Hotel Primula</b>	tel: + 421 949 791 325, e-mail: chataprimula@gmail.com,
• <b>Infocentrum</b>	tel: + 421 249 11 43 00, + 421 249 11 43 05, + 421 249 11 43 06, e-mail: sekretariat@lekom.sk

**PRIHLÁŠKY posielajte poštou na:** Slovenská lekárska komora, Račianska 42/A, 831 02 Bratislava  
a na e-mail: sekretariat@lekom.sk do 23.03.2023, do 10.00 hod.

Kategória detí – celkovo max. počet 30 detí podľa poradia zaevidovaných prihlášok.  
Definitívna uzávierka štartovnej listiny je jednu hodinu pred štartom preteku.  
Pri prihlásení do štartovacej listiny pretekov na mieste konania, štartovné zvýšené o 50% sumy štartovného.

V prihláške je potrebné uviesť: MENO, PRÍEZVISO, DÁTUM NARODENIA, PRACOVISKO.

**PRVÍ TRAJA PRETEKÁRI V KAŽDEJ KATEGÓRII BUDÚ OCENENÍ!**

**Opening of race:** MUDr. Pavel Oravec, **Director of competition:** MUDr. Jozef Tholt  
**Organising Comitee:** MUDr. Jozef Tholt, MUDr. Miloslav Ostrihoň, MBA, Ing. Mária Haviarová, Jozef Šuriňák ml.,  
**Main Referee:** Jozef Šuriňák ml., **Author of track:** MUDr. Miloslav Ostrihoň, MBA, **Oficial Photographers:** Vladimír Žuffa

**Otvorenie pretekov:** MUDr. Pavel Oravec, **Riaditeľ pretekov:** MUDr. Jozef Tholt  
**Organizačný výbor:** MUDr. Jozef Tholt, MUDr. Miloslav Ostrihoň, MBA, Ing. Mária Haviarová, Jozef Šuriňák ml.,  
**Hlavný rozhodca:** Jozef Šuriňák ml., **Autor trate:** MUDr. Miloslav Ostrihoň, MBA, **Oficiálny fotograf:** Vladimír Žuffa



## Vítazi predchádzajúceho ročníka LEKOM SKI 2022

LEKOM SKI 2023



### Ženy

#### Ženy do 40 rokov

poradie	meno	čas
1	Glowacka Mgada	00:37,27
2	MDDr. Neuvirth Dominika	00:38,69
3	Nagyová Andrea	00:38,86

#### Ženy nad 41 rokov

poradie	meno	čas
1	MUDr. Nagyová Andrea	00:40,55
2	Reingráberová Andrea	00:42,37
3	MUDr. Čechová Zuzana	00:47,64

#### Ženy nad 56 rokov

poradie	meno	čas
1	MUDr. Dziaková Miriam, PhD.	00:51,04
2	MUDr. Maškuliaková Danuša	00:52,01
3	MUDr. Čobejová Jana	00:53,47

### Muži

#### Muži do 40 rokov

poradie	meno	čas
1	Nagy Roman	00:36,77
2	Soška Viktor ml.	00:40,15
3	MUDr. Medal Jakub	00:43,44

#### Muži od 41 - do 50 rokov

poradie	meno	čas
1	MUDr. Haberern Martin	00:37,89
2	MUDr. Pencák Branislav	00:38,48
3	MUDr. Kubašek Andrej	00:40,34

#### Muži od 51 - do 60 rokov

poradie	meno	čas
1	MUDr. Princ Patrik	00:44,29
2	Mgr. Duháček Peter	00:47,03
3	MUDr. Palášti Peter	00:47,12

#### Muži nad 61

poradie	meno	čas
1	MUDr. Siráň Vladimír	00:39,61
2	MUDr. Saktor Peter	00:40,58
3	Paja Jaroslav	00:40,69

# Chrňte seba a vašich zamestnancov s certifikovanými čističkami vzduchu

Výrobky spoločnosti Zepter International prinášajú zdravie nielen do domácností, ale tiež do verejných inštitúcií. Naše moderné čističky vzduchu predstavujú trvalé riešenie ako sa chrániť pred vírusmi, baktériami či alergénmi a ako možno významne prispieť k posilneniu imunitného systému a k zníženiu chorobnosti.

## Záporné ióny = vzdušné vitamíny

- **redujú riziko vzniku infekcie** a znižujú závažnosť príznakov COVID-19
- **urýchľujú produkciu lymfocytov** – zvýšenie protilátok potrebných na identifikáciu a neutralizáciu vírusov
- **posilňujú imunitné bunky**, zvyšujú ich schopnosť ničiť patogény a chrániť telo pred vírusmi a baktériami
- **odstraňujú zo vzduchu baktérie a vírusy**, čím znižujú prenos infekcie
- **zlepšujú krvný obeh**, znižujú hladinu krvného cukru a cholesterolu
- **majú antialergické účinky**
- znižujú a predchádzajú príznakom astmy
- **uvádzajú autonómny nervový systém do rovnováhy**, regulujú srdcovú frekvenciu, trávenie a dychovú frekvenciu
- **zvyšujú hladinu serotonínu**, pomáhajú znižovať úzkosť, stres, únavu, depresiu a migrénu
- **umožňujú lepší spánok** a relaxáciu
- **pôsobia prirodzene proti bolesti** a majú protizápalové účinky
- **zlepšujú stav pokožky** a predchádzajú vypadávaniu vlasov



Certifikát od nezávislého nemeckého laboratória Gui-lab Engineering Company, ktorý potvrdzuje, že **Therapy Air iOn odstraňuje baktérie a vírusy prenášané kvapôčkovou infekciou (napr. SARS-CoV-2).**



Therapy Air iOn je **vysoko účinný v boji proti alergiám a astme** a je odporúčaný všetkým ľuďmi, ktorí sa snažia vyhnúť škodlivým časticiam vo vzduchu.



Certifikát **SLEEP FRIENDLY 2021**, udelený organizáciou Hungarian Sleep Association, potvrdzuje, že **Therapy Air iOn prispieva k podpore kvalitného spánku.**



Therapy Air iOn je už **4. krát víťazom nezávislého nemeckého testovacieho servera** v kategórii čističiek vzduchu.



### TherapyAir iOn: Certifikovaný na účinné eliminovanie SARS-CoV-2 zo vzduchu

- jedinečná bariéra 5 filtrov: antistatický filter, antibakteriálny filter, hepa filter, antialergénny filter, filter s aktívnym uhlíkom
- generátor záporných iónov: 220 000 na cm<sup>3</sup>
- vyčistená plocha: 27,8 m<sup>2</sup>
- rozmery: 54,4 x 18,1 51 cm, hmotnosť: 8,8 kg

### TherapyAir Smart: Čistička vzduchu novej generácie

- 360° trojvrstvový filter (predfilter, filter H13 HEPA a filter s aktívnym uhlíkom)
- krátkovlnné UV-C svetlo je najúčinnjším prírodným sterilizátorom, pretože úplne odstraňuje všetky chemické a biologické znečisťujúce látky
- generátor záporných iónov: 5 000 000 na cm<sup>3</sup>
- vyčistená plocha: 71 m<sup>2</sup>
- rozmery: 330 x 330 x 641 mm, hmotnosť: 7 kg

### MyiOn: Osobná iónová čistička vzduchu

- výkonný a tichý: 10-hodinová výdrž batérie pre poskytnutie ochrany na celý deň
- bezproblémový a ekonomický: nie je potrebná údržba filtra, ani jeho výmena
- generátor záporných iónov: 18 000 000 na cm<sup>3</sup>
- vyčistená plocha: vytvára zónu čistého a zdravého vzduchu v okruhu 30 cm
- rozmery: 21 x 66,5 x 19 mm, hmotnosť: 25 g





# VYSKLADAJTE SI POISTENIE, ABY FUNGovalo

RIZIKOVÉ ŽIVOTNÉ POISTENIE  
W DOBROM ŽIVOT

Vyskladajte si životné poistenie podľa vašich potrieb. Na výber máte z 23 poistných rizík. Ak chcete vedieť viac, využite náš online výpočet alebo navštívte najbližšiu pobočku.

wüstenrot

W DOBROM AJ V ZLOM



# MB Panónska

Váš Mercedes-Benz partner v Petržalke. Predaj a servis osobných a úžitkových vozidiel.  
Pre Slovenskú lekársku komoru poskytuje zľavnenie 6% z ceny vozidla a ďalšie benefity.

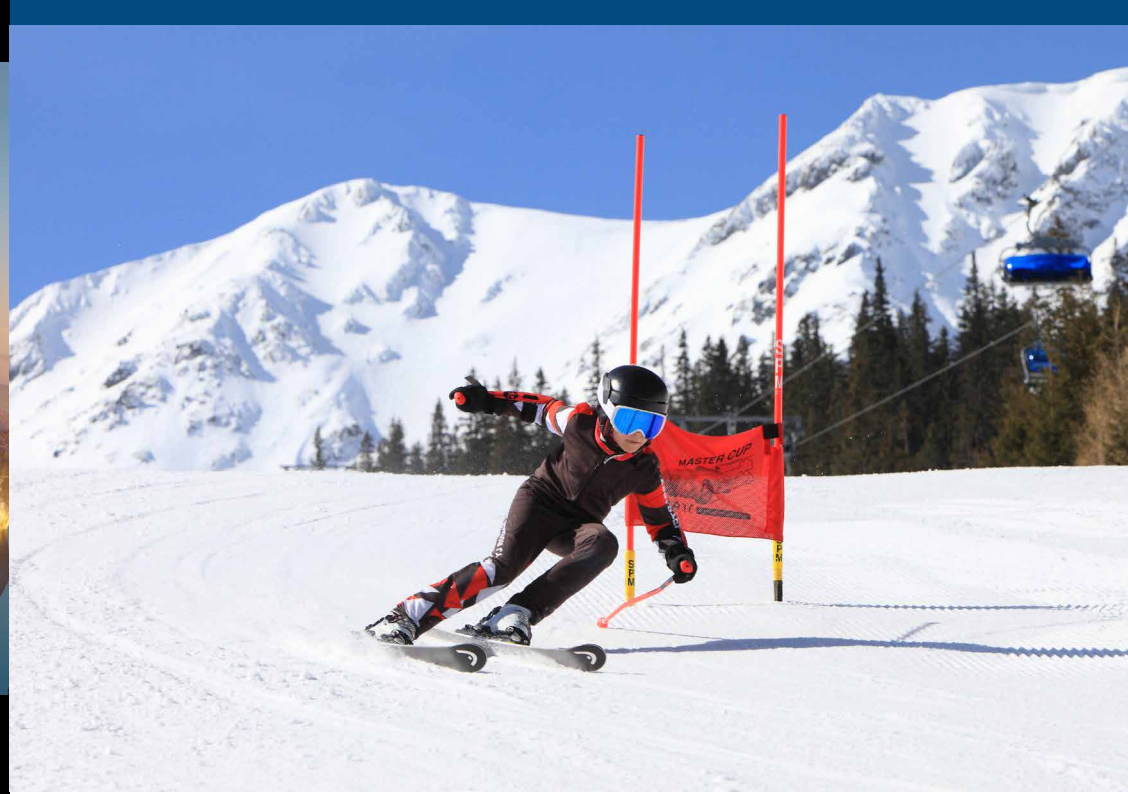


Viac informácií o benefitoch:  
[QR kód](#)

MERCEDES-EQ



MB Panónska, s.r.o., Panónska cesta 31, 851 04 Bratislava, tel.: +421 2 68 29 41 11, mercedes@mbpanonska.sk  
Váš autorizovaný predaj a servis pre osobné a úžitkové vozidlá značky Mercedes-Benz.





LEKÁR

LEKÁR a.s., Dobšinského 12, 811 05 Bratislava

+421 911 199 723

vzdelavanie@lekarnet.sk

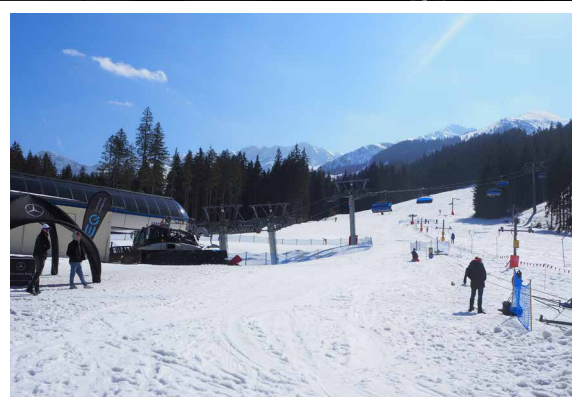
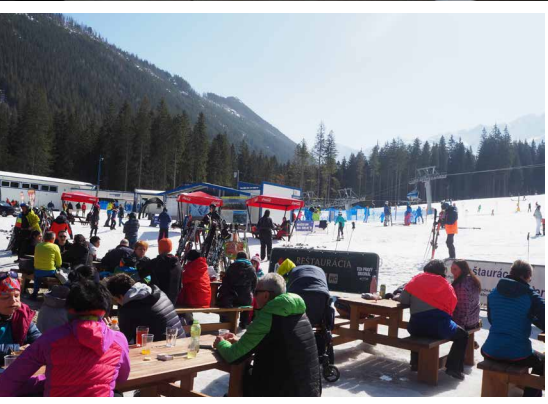
[www.lekarnet.sk](http://www.lekarnet.sk)





# ZDRAVÉ FINANCOVANIE PRE VAŠE PODNIKANIE

Podporíme vás ponukou predschválených limitov až do výšky 150 000 €

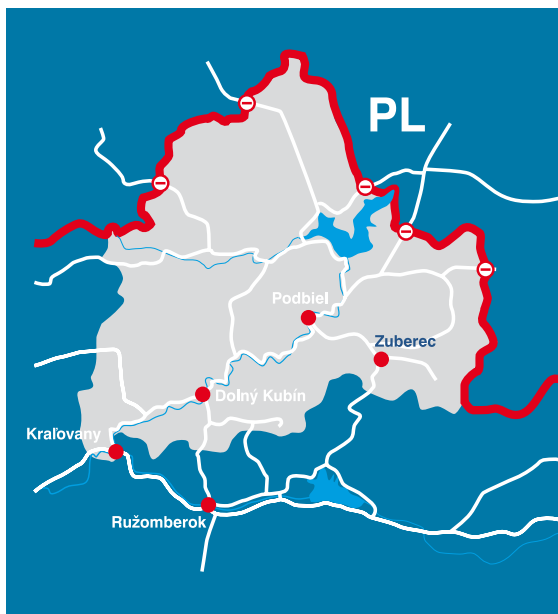


 **VÚB BANKA**

**VŠETKO, ČO STOJÍ ZA TO**



# ROHÁČE - SPÁLENÁ



## SPONSORI



**wustenrot**

W DOBROM AJ V ZLOM



## PARTNERI SLK



**wustenrot**

W DOBROM AJ V ZLOM