



LEKOM SKI 2022

Roháče - Spálená

14. ročník celoslovenských lyžiarských pretekov
zdravotníkov v obrovskom slalome

LEKOM SKI 2022

Slovak Ski Contest of Healthcare Professionals in Giant Slalom

LEKOM SKI 2022



Organized by:	Slovak Medical Chamber in cooperation with Regional Medical Chamber Žilina		
Date:	March 26, 2022		
Place:	Ski Resort Roháče - Spálená		
Technical parameters:	length of the trail - 900 m, elevation: 130 m ski slope with fake snow (in case of lack of snow), electronic measuring		
No. of rounds:	1		
Conditions of attendance:	occupation in healthcare		
Attendance fee: (paid at check in)	SMC members SLK:	20,00 €	
	SMC non-members:	30,00 €	
	SMC foreigner:	25,00 €	
	children:	10,00 €	
Age categories:	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 26, 2022:
	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
	EVERY CONTESTANT IS RESPONSIBLE FOR HIS/HER ACCOMMODATION by himself!!!

Accommodation:

Reservations:

- **Koliba JOSU**
- **Hotel TatraWest**
- **Penzion Pribiskô**
- **Penzion Jantolák Miro**
- **Hotel Primula**
- **Infocentre:**

Please send your application to:
APPLICATIONS into

phone: + 421 43 53 95 133, 0907 854 401, e-mail: kolibajosu@kolibajosu.sk
phone: + 421 43 53 95 210, + 421 907 873 334, fax: + 421 43 53 95 117
phone: + 421 907 873 336, e-mail: penzion@penzionpribisko.sk
phone: + 421 43/53 95 189, e-mail: miro.jantolak@stonline.sk
phone: +421 903 554 229, fax: + 421 43 53 95 179
phone : + 421 44/43 21 020
Regional Medical Chamber, address: Madačova 7, 034 01 Ružomberok, Slovakia
23.03.2022, 10.00 AM by fax/email
fax: + 421 44 43 21 020, e-mail:rlkzilina@lekcom.sk, rlkzilina@ruzanet.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!

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, **Oficial Photographers:** Vladimír Žuffa

LEKOM SKI 2022

Celoslovenské lyžiarske preteky zdravotníkov v obrovskom slalome

LEKOM SKI 2022



Usporiadateľ:	Slovenská lekárska komora a Regionálna lekárska komora Žilina		
Termín konania:	26. marec 2022		
Miesto konania:	lyžiarsky areál Roháče - Spálená		
Technické parametre:	dĺžka trate – 900 m, prevýšenie: 130 m, svah s umelým snehom, elektronické meranie		
Počet kôl:	1		
Podmienky účasti:	zamestnanci v zdravotníctve		
Štartovné:	pre členov SLK:	20,00 €	
	pre nečlenov:	30,00 €	
	pre zahraničných účastníkov:	25,00 €	
	pre deti zdravotníkov:	10,00 €	
Kategória - deti zdravotníkov:	do 15 rokov		
Vekové kategórie:	ženy:	do 40	
		41 - 55 rokov	
		nad 56 rokov	
	muži:	do 40 rokov	
		41 - 50 rokov	
		51 - 60 rokov	
		nad 61 rokov	

PROGRAM:	sobota 26. marec 2022:
	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:

- **Koliba JOSU**
- **Hotel TatraWest**
- **Penzion Pribiskô**
- **Penzion Jantolák Miro**
- **Hotel Primula**
- **Infocentrum**

PRIHLÁŠKY posielajte poštou na:

tel: + 421 43 5395 133, 0907 854 401, e-mail: kolibajosu@kolibajosu.sk
tel.; + 421 43 5395 210, 0907 873 334, fax: + 421 43 5395 117
tel: + 421 907 873 336, e-mail: penzion@penzionpribisko.sk
tel: + 421 43 5395 189, e-mail: miro.jantolak@stonline.sk
tel: + 421 903 554 229, fax: + 421 43 53 95 179
tel: + 421 44 432 10 20
RLK Žilina, so sídlom Madačova 7, 034 01 Ružomberok,
faxom + 421 44 432 10 20
e-mail: rlkzilina@ruzanet.sk do 23.03.2022, 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, PRIEZVISO, DÁTUM NARODENIA, PRACOVISKO.

PRVÍ TRAJA PRETEKÁRI V KAŽDEJ KATEGÓRII BUDÚ OCENENÍ!

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, **Oficiálny fotograf:** Vladimír Žuffa



Vítězi předcházejícího ročníka LEKOM SKI 2019

LEKOM SKI 2022



Ženy

Ženy do 40 rokov

poradie	meno	čas
1	Katarína Janotová	00:42,41
2	Barbora Vaverčáková	00:42,45
3	Michaela Haberernová	00:44,78

Ženy nad 41 rokov

poradie	meno	čas
1	MUDr. Nagyová Andrea	00:40,33
2	Andrea Reingráberová	00:41,59
3	MUDr. Katarína Belicová	00:41,83

Ženy nad 56 rokov

poradie	meno	čas
1	Dana Nejedlá	00:51,24
2	MUDr. Danuša Maškulíková	00:54,91
3	MUDr. Vladimíra Gerlichová	01:04,29



Muži

Muži do 40 rokov

poradie	meno	čas
1	František Lipka	00:38,39
2	Lukáš Urban	00:38,96
3	Martin Kollár	00:39,82

Muži od 41 - do 50 rokov

poradie	meno	čas
1	MUDr. Martin Haberern	00:36,85
2	MUDr. Rastislav Šaling	00:41,09
3	Rudolf Majerik	00:42,58

Muži od 51 - do 60 rokov

poradie	meno	čas
1	Dr. med. Jancek Sroczyński	00:36,58
2	MUDr. Vladimír Siráň	00:39,00
3	MUDr. Boris Kučera	00:39,58

Muži nad 61

poradie	meno	čas
1	Jaroslav Paja	00:39,73
2	MUDr. Šoltýs Michal	00:40,84
3	MUDr. Fedor Lešák	00:41,46

Chráňte 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 alergii a astme** a je odporúčaný všetkým ľuďom, 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 cm³
- vyčistená plocha: 27,8 m²
- rozmery: 54,4 x 18,1 51 cm, hmotnosť: 8,8 kg



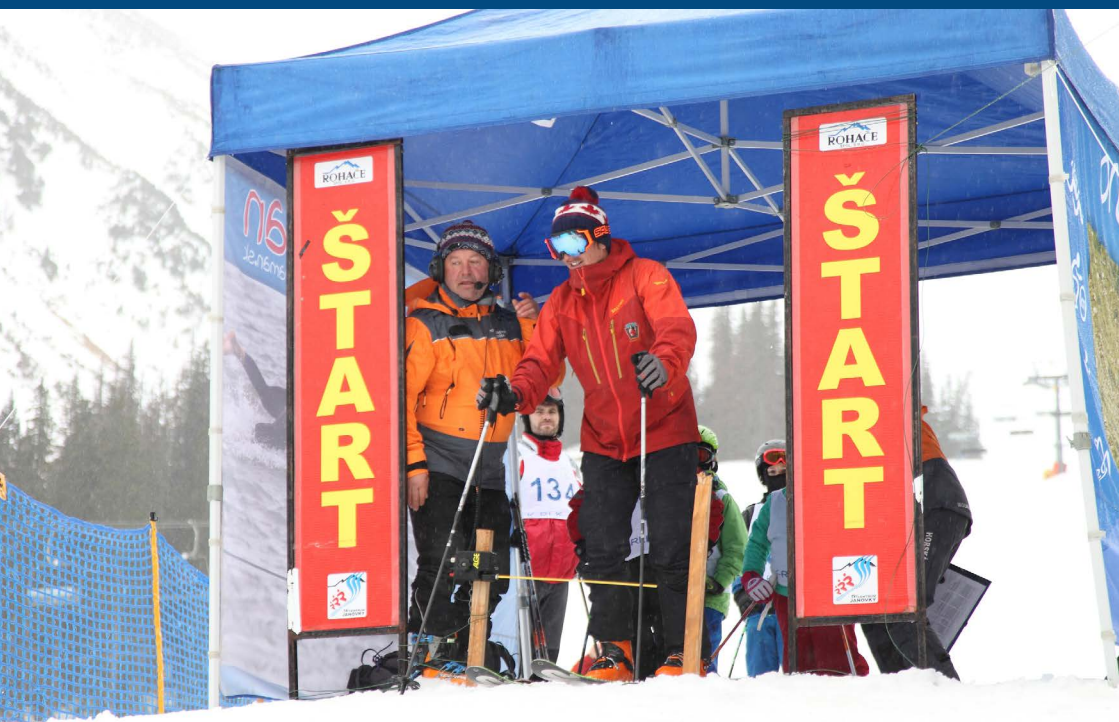
TherapyAir Smart: Čistička vzduchu novej generácie

- 360 ° trojvrstvový filter (predfilter, filter H13 HEPA a filter s aktívnym uhlíkom)
- krátkovlnné UV-C svetlo je najúčinnnejším prírodným sterilizátorom, pretože úplne odstraňuje všetky chemické a biologické znečisťujúce látky
- generátor záporných iónov: 5 000 000 na cm³
- vyčistená plocha: 71 m²
- 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 cm³
- 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 zvládnenie 6% z ceny vozidla a ďalšie benefity.



Viac informácií:
[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

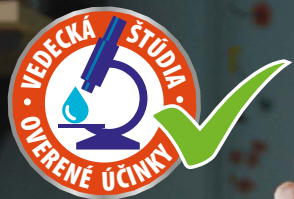
LEKÁR a.s., Dobšinského 12, 811 05 Bratislava

+421 911 199 723

vzdelavanie@lekarnet.sk

www.lekarnet.sk





GEMERKA
ZO SLOVENSKEHO KRASU

Niečo na tej vode je

Vedecká štúdia dokázala, že pitie Gemerky zvyšuje množstvo magnézia v bunkách.*

www.gemerka.sk

* Zdroj: Biomedicínsky výskum AquaMin, 15.2.2021, laboratórium Medirex, n = 80 ľudí



ZDRAVÉ FINANCOVANIE PRE VAŠE PODNIKANIE

Podporíme vás ponukou predschválených limitov až do výšky 150 000 €



VÚB BANKA

VŠETKO, ČO STOJÍ ZA TO

Bank of INTESA SANPAOLO

www.vub.sk

ROHÁČE - SPÁLENÁ



LEGENDA - LEGEND

Osobné horské dopravné zariadenia Ski lifts and cableways

	Dĺžka Length	Prvýšenie Rise
A	Sedačka CD 6 1 960 m	461 m
B	Sedačka TS 4 1 490 m	395 m
C	Vlek H-130 850 m	135 m
D	Vlek H-60 400 m	55 m
E	Vlek PFP 265 m	28 m

Značené jazdovky Trails

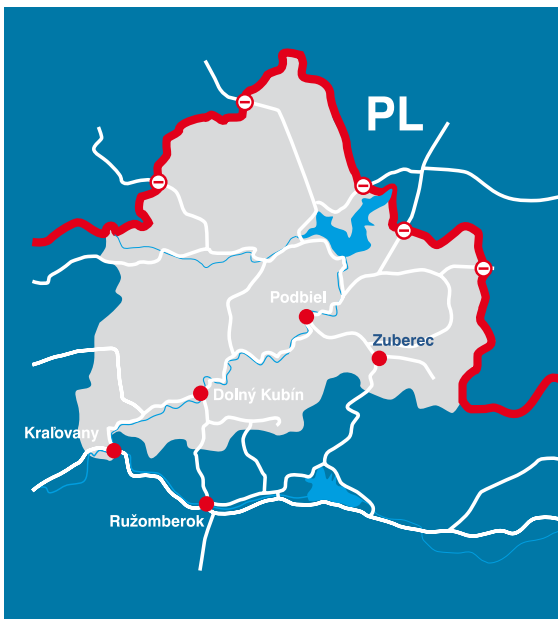
	Dĺžka Length	Prvýšenie Rise
1	Spálená 1 1 350 m	270 m
2	Spálená 2 700 m	160 m
3	Spálená 3 1 600 m	300 m
4	Junior 400 m	55 m
5	Detská 200 m	15 m
6	Padák 350 m	160 m
7	Spojovacia 500 m	50 m
8	Freesnow 600 m	120 m

Bežecké trate Cross country skiing

	Dĺžka Length
A	Bežecká trať A 2,8 km
B	Bežecká trať B 8,5 km

Vysvetlivky Notes

- Prvá pomoc (First aid)
- Občerstvenie (Boarding)
- Ubytovanie (Accommodation)
- Parkovisko (Parking)
- Bus - zastávka (Bus Stop)
- Toalety (WC)
- Kasa (Cash point)
- Svi servis
- Lyžiarska škola
- Ušchováň lyží (Ski room)
- Zásnežovanie (Artificial snow)



SPONSORI



W DOBROM AJ V ZLOM



PARTNERI SLK



W DOBROM AJ V ZLOM