

PONDĚLÍ 7. PROSINCE 2009 - ČÍSLO 284

# ORLICKÝ deník

[www.orlickydenik.cz](http://www.orlickydenik.cz)

**Moje peníze**  
**Chcete vydělat?**  
**Kupte zlato nebo**  
**diamanty** **Čtěte v příloze!**



## Nejlepší prevence proti chřipce? Otužování!

**Chocně** – Voda čtyři a půl stupně nad nulou, vzduch osm stupňů, to byly nejdůležitější dva údaje o podmínkách, v nichž se na Tiché Orlici v choceňských Pelinách konal už 39. ročník soutěže zimních plavců „Napříč Chocní“.

Otužilci sice prý mají radši, když je vzduch chladnější než voda, takže pro ně nebyly podmínky zcela ideální, na druhou stranu si ale pochvalovali, že panuje bezvětří. Vítr jim totiž dokáže plavání v

chladné vodě hodně znepříjemnit.

Kolem Orlice se už tradičně shromáždil početný dav teple oblečených diváků. Ti obdivovali a často i potleskem odměnili výkony devíti desítek otužilců, kteří přijeli do Chocně z celé republiky. Plavalo se na tratích dlouhých 100, 250, 500 a 750 metrů, časy na dvou nejdelších úsecích byly plavcům měřeny a započítávány do českého poháru zimních plavců.

...3

# Nejlepší prevence proti chřipce? Podle zimních plavců otužování!

Mezi plavci byly nastávající maminka a také seniorka, která je otužilky už čtyřicet let

dokončení ze str. 1

**Choceň** – Na start soutěže v zimním plavání se v sobotu postavili plavci několika generací, od dorostenců až po seniory. Jejich výkony pak byly v mnoha ohledech obdivuhodné.

## Táňa Guzioti plavala s miminkem

Jako první absolvovala „stovku“ Táňa Guzioti z Prahy. Atraktivní mladou ženu přitom zdobilo nepřehlédnutelné „bříško“. Jak Deníku prozradila, do chladných vln Tiché Orlice se vnorila, i když je už v pátém měsíci těhotenství. Podle vlastních slov byla v Chocni podruhé. Loni zde plavala svou premiérovou soutěž, letos pak plavala vůbec poprvé s miminkem. „Voda je příjemná, miminko se na té stovce nestačí ochladit,“ prohlásila s úsměvem v cíli. Stovku navíc zaplavala společně se svým partnerem Tomášem Prokopem. „Tomáš je ředitelem Prvního klubu otužilců Praha. Studená voda nás dala dohromady. V lednu se



**TÁŇA GUZIOTI A TOMÁŠ PROKOP** chvíli poté, co v sobotu vystoupili z chladných vod Tiché Orlice. Foto: Deník/Karel Pokorný

budeme brát v Nové Pace a samozřejmě budeme mít otužileckou svatbu. Vysekají nám díru do ledu,“ dodala Táňa Guzioti s úsměvem.

Stovku si zaplavala také Ema Zelenková z Prahy. Ta patří k choceňské soutěži zcela neodmyslitelně. „Byla jsem tady hned na úvodním plavá-

ní, jezdím sem čtyřicet let, ráda se sem vracím. Už plavu sice jen tu stovečku, ale jde o to vydržet, zúčastnit se. A tady je to krásné,“ prohlásila upřímně sympatická seniorka. „Otužování je asi nejlepší prevence proti nemocem a určité i proti prasečí chřipce,“ svěřil se další z plavců,

který zdolal v sobotu chladnou Tichou Orlici.

## Bývalá mistryně republiky vzpomíná

Ze břehu sledovala výkony otužilců Zdenka Horváthová. Před lety patřila tato Choceňka k republikové špičce. Ještě jako Zdenka Vavrušková byla v roce 1976 druhou nejlepší zimní plavkyní v celé republice, v roce 1977 pak získala titul nejlepší otužilky ČSSR. „Zimnímu plavání jsem se věnovala asi pět, šest let, končila jsem roce 1979. Vdala jsem se, přišlo dítě a zpoehodlněla jsem. Ráda ovšem na to vzpomínám, byly to hezké roky. Měla jsem hodně zážitků, byla dobrá parta,“ říká dnes.

„Člověk tímto sportem opravdu získává odolnost a dlouho z toho může čerpat. Jako prevence proti nemocem se dá otužování jen doporučit,“ uzavřela bývalá zimní plavkyně. (ky) FOTO:.....

[www.orlicky.denik.cz/plavanichoc](http://www.orlicky.denik.cz/plavanichoc)