

HASIČI KOLEM NÁS



Lenka Šestáková: Bez manžela bych v reprezentaci nebyla

Hasička z SDH Ledenice a členka reprezentačního výběru žen Lenka Šestáková se podělila o zkušenosti, jak se dá skloubit kariéra závodnice a maminky na plný úvazek.

Kdy jsi začala s požárním sportem?

Začala jsem jako dítě v 10 letech, rodiče jsou hasiči, ti mě k tomuto sportu přivedli. Do 23 let jsem běhala aktivně, po Olympiádě ve Francii jsem se vdala a hned rok poté se mi narodil Vládík. Aktivně jsem se vrátila až v roce 2017 po narození druhého syna.

Jak těžké pro tebe bylo se po mateřské naplno vrátit?

Především to bylo náročné fyzicky, člověk přijde o všechny svaly, začínala jsem úplně od začátku. Trénovala jsem obden hlavně odpoledne, když



děti spaly. Mám skvělého manžela, o víkendech jezdí na závody buď se mnou a s dětmi, nebo jsem jezdím sama. Motivaci se vrátit jsem měla

už v době těhotenství, hrozně mi závody chyběly, bylo to ale těžké, musíte mít silnou vůli. Pokud to nevyjde napoprvé, nesmíte to vzdát.

Myslíš, že bez potřebné podpory by ses do reprezentace nedostala?

Určitě ne, když mi pan Nolč (Karel Nolč – trenér reprezentace žen) telefonoval, tak mi říkal, že se musím naučit lézt na věž, což pro mě bylo úplně nové. Manžel mi věž na hřišti postavil, máme tam boudu, kde je nářadí, tak mi ji nastavil a udělal doskok. Nebýt jeho, tak v reprezentaci nejsem, neměla bych možnost někam dojíždět a trénovat.

Jak důležité je pro tvoje děti to, že vidí mámu trénovat?

Teď o tom hodně mluví, že budou dělat požární sport jako maminka. Určitě chci, aby se hlavně hýbaly a bavilo je to. Až jednou nebudu běhat, vždy jim můžu připomenout, že trénovat se musí, pokud chtějí vyhrávat.

Ptala se Irena Špačková, tisková mluvčí SH ČMS

Foto: SH ČMS

ADVERTORIAL



Základem piva Litovel je voda z Litovelského Pomoraví

Na chuti litovelského piva se kromě umu sládků podílí i tři základní suroviny. Jde o ječmen z úrodných hanáckých polí, chmel z vyhlášených tršických a žateckých oblastí a také voda z Litovelského Pomoraví.

„Voda je jednou ze základních složek při výrobě piva a její kvalita zásadně ovlivňuje charakter i chuť. Náš pivovar odebírá vodu z Litovelského Pomoraví, konkrétně z nedaleké Javoříčské a Mladečské krasové oblasti. Tato chráněná krajinná oblast je bohatým nálezem podzemní vody,“ vysvětluje sládek pivovaru Litovel Petr Kostelecký.

Voda vhodná k vaření piva se posuzuje podle stopových prvků, rozpuštěných plynů nebo tvrdosti, tedy obsahu vápenatých a hořečnatých iontů. „Právě voda z Litovelského Pomoraví z čistého prostředí krasových oblastí se významně podílí na výjimečných vlastnostech našeho piva,“ doplňuje sládek. Právě využívání nejlepších surovin z úrodné Hané a klasické vaření na danou stupňovitost jsou spolu s dlouhým studeným dozráváním základem pro kvalitu litovelského piva.

PIVOVAR LITOVEL, HRDÝ PARTNER HASIČSKÉHO SPORTU.

