

**ISF WORLD SCHOOL  
CROSS  
COUNTRY  
CHAMPIONSHIP 2022  
22.-27.4. 2022  
TATRY-ŠTRBSKÉ PLESO**







# Slovenská asociácia športu na školách

## The Slovak School Sport Association



Slovenská asociácia športu na školách (SAŠŠ) je občianske združenie, ktoré datuje svoju činnosť od roku 1991 a od roku 2017 Národnou športovou organizáciou. Ako NÁRODNÁ ŠPORTOVÁ ORGANIZÁCIA cíti záväzok i morálnu povinnosť neustále posúvať školský šport na Slovensku o čosi ďalej.

Viac ako štvrtstoročie obetavej práce stovák nadšencov školského športu na Slovensku sa podieľa na stanovených cieľoch a ich napĺňaní. Predovšetkým ich zásluhou sa naša organizácia pevne etablovala na slovenskej športovej i olympijskej scéne, stala sa dôveryhodným členom Medzinárodnej školskej federácie / ISF (od roku 1991), ale aj členom Slovenského olympijského výboru.

Uskutočňujeme celý rad zmysluplných a širokej verejnosti známych projektov akými sú mládežnícke olympiády Kalokagatia, Gaudeamus igitur a Zimná Kalokagatia, Školská cena fair play, celoštátna súťaž aktivity škôl pod názvom ŠKOLA ROKA, olympiáda pre učiteľov, vydávanie vlastného periodika, napĺňanie webovej i facebookovej stránky, Sieň slávy slovenských telocvikárov a mnohé ďalšie.

K najvýznamnejším počinom „SAŠŠ-ky“ však rozhodne patrí ucelený systém školských športových súťaží. Spolu s Ministerstvom školstva, vedy, výskumu a športu SR, zabezpečuje a organizuje tieto postupové súťaže v kategórii základných a stredných škôl, vysiela najlepšie školské kolektívy na svetové šampionáty.

Spájame šport so vzdelávaním keď poskytujeme učiteľom a ďalším pracovníkom v oblasti školského športu informácie o aktuálnych novinkách, ale i problémoch a spôsoboch ich riešenia v ich pedagogickej praxi.

Spájame šport s kultúrou a výchovou hlavne olympijskou výchovou cez: olympijské kvízy, projekty spojené s olympijskou myšlienkou a myšlienkou FAIR PLAY - Čestne športovať, čestne žiť!

SaŠŠ pracuje s dobrovoľníkmi po celom Slovensku. Túto oblasť považuje za kľúčovú a nenahraditeľnú veľa mladých ľudí a dospelých sa angažuje a pomáha pri podujatiach a projektoch.



The Slovak School Sport Association (SSSA) is a civil organization, its foundation dates back to 1991 and since 2017 it has been a National Sports Organization. As a NATIONAL SPORTS ORGANIZATION, it is committed and morally obliged to shift school sport constantly in Slovakia to a higher level.

More than a quarter of century's dedicated work of school sports enthusiasts in Slovakia has formed the process of setting and achieving our schoolsports' goals. Thanks to them, first of all, our organization has established itself on the Slovak sports and Olympic scene, became a credible member of the International School Sport Federation / ISF (since 1991), and also a member of the Slovak Olympic Committee.

We carry out a number of meaningful and widely known projects to the general public, such as the Youth Olympics under the name of Kalokagatia, Gaudeamus Igitur and Winter Kalokagatia, School Fair Play Trophy, the nationwide competition in a wide range of activities among schools, termed the SCHOOL OF THE YEAR, the Teachers Olympics. We also publish our own periodicals, run our web and Facebook pages. In the Hall of Fame the portraits of the best PT teachers in Slovakia are on display.

To the most important achievements of the „SSSA“ belongs a comprehensive system of school sports competitions. Together with the Ministry of Education, Science, Research and Sport of the Slovak Republic, the SSA supports and organizes these competitions in the category of primary and secondary schools, sends the best school teams to the ISF's World school championships.

We combine sport with education by providing teachers and other school sports professionals with up-to-date news, as well as about related problems, suggesting ways to address them in their teaching practice.

We combine also sport with culture and education mainly through Olympic education and we hold Olympic quizzes, run projects related to the Olympic idea and that of FAIR PLAY - Honest in sport, honest in earning a living! The SAŠŠ works with volunteers throughout Slovakia which is considered the key and irreplaceable part of its functioning. Lots of young people and adults get involved in helping sport events and projects.





# Slovensko a Slováci: akí sme



Slovensko nepatrí ku krajinám, ktoré už každý navštívil. Objavíte stovky nečakaných zaujímavostí a tajomstiev takmer v každej obci, či mestečku, na kopcoch aj v dolinách. Práve na Slovensku sa môžete cítiť ako naozajstní cestovatelia, ktorí stále majú čo objavovať. Zarádte si Slovensko do svojich turistických trás.

Slováci sú emocionálny národ. S emóciami prežívame svoje radosti, úspechy, smútky aj sklamania. Sme úprimní, priateľskí, otvorení, srdeční, pohostinní, ale aj vzťahovační. A tým sa líšime od ostatných okolitých národov. Napokon však víťazí naša dobrosrdečnosť a dôverčivosť. Vieme naplno prežívať radosti aj starosti svojich návštevníkov, vieme sa vžiť do ich pocitov. Sme krajina priateľov!

Ľudové remeslá, kroje, ľudová hudba a tance sa na Slovensku odovzdávajú z generácie na generáciu. V každej doline prevládajú rozdielne kultúrne tradície, folklór. Na Slovensku sa celoročne koná veľké množstvo folklórnych festivalov a vystúpení. Do svetového zoznamu nehmotného dedičstva UNESCO bola zapísaná fujara aj Terchovská muzika a na zápis čakajú Radvanský jarmok či gajdy.

Slovensko je krajina kontrastov. Mení sa vám pred očami a zároveň je všetko a všade blízko. Z Podunajskej nížiny ste za pár hodín v stredoeurópskych veľhorách, od pokojných vodných plôch je na skok k divokým riečnym peregiam. Z mestských aglomerácií sa rýchlo dostanete na horské samoty plné romantiky a nedotknutej prírody. Vzhľadom na geografickú polohu bolo územie Slovenska vždy významnou križovatkou obchodu a kultúr. Na

relatívne malom území nachádzame vplyvy a pozostatky západných aj východných kultúr či náboženstiev. Na Slovensku nájdete severskú disciplinovanosť aj južanský temperament, západnú racionálnosť aj východnú emocionálnosť. To sa odráža aj v pestrosti každodenného života.

Slovensko je mladá progresívna krajina. Za dvadsať rokov existencie prechádzame dynamickými zmenami, stále vznikajú nové veci. Svet prekvapujeme technickou vyspelosťou, ktorá však ide ruka v ruku s ľudskosťou. Každodenne vznikajú nové spoločnosti, objekty, dominanty miest, zlepšujú sa podmienky pre život, no na druhej strane si zachovávame aj tradičné hodnoty. To je

Slovensko.

Môžeme sa pochváliť šikovnými a vynachádzavými ľuďmi, ktorí sa dokázali presadiť vo svete, ale aj úspešnými a inovatívnymi firmami a projektmi, ktoré dnes uznáva aj náročná medzinárodná scéna. Máme zastúpenie vo vede, v kultúre, aj v športe. So svetovými vynálezmi sa spájajú mená Jozefa

Maximiliána Petzvala (vynálezca

fotografického objektívu), Jozefa Murgaša (vynálezca bezdrôtového telegrafu), Jána Bahýľa (vynálezca vrtuľníka), Štefana Baniča (vynálezca padáka), Aurela Stodolu (zakladateľa teórie parných a plynových turbín), Ivana Alexandra Gettinga (vynálezca GPS) a mnohí ďalší. V kultúre nás preslávil zakladateľ pop artu Andy Warhol, známe sú mená a výkony desiatok operných spevákov, maliarov, fotografův, športovcov. Úspešných Slovákov nájdete všade.



[www.slovakia.travel](http://www.slovakia.travel)





# Slovakia and the Slovaks: who we are



Slovakia is not one of the countries everybody's been to. You will discover hundreds of unexpected curiosities and secrets in almost every village or a small town, in the mountains and valleys. It is Slovakia where you can feel as a real explorer who is always able to discover something new. Include Slovakia in your tourist routes. Slovaks are emotional nation. We experience our joys, successes, disappointments and sorrows with emotions. We are sincere, friendly, open, hearty, generous, but also touchy. This is the way we differ from our neighbouring nations. But in the end, it is our heartiness and trustfulness that prevail. We are able to fully experience joys and concerns of our visitors and empathise with their feelings. We are a country of friends!

Folk crafts, costumes, music and dances in Slovakia are passed on from one generation to another. There are different cultural traditions and folklore in every valley. Many folklore festivals and performances are held in Slovakia throughout a year. Slovak overtone flute called "fujara" as well as Music of Terchova were included in the UNESCO List of Intangible Heritage, the Radvan Fair and "gajdy" bagpipes are on the waiting list.

Slovakia is a country of contrasts. It changes right in front of your eyes, yet everything and everywhere is nearby. It just takes a couple of hours to get from the Danubian Lowland to the Central European Highlands, still bodies of water are just at a stone's throw from turbulent river rapids. You can get swiftly from urban agglomerations to secluded, romantic highway gateways with unspoiled nature.

Due to its geographical position, Slovakia's always been an

important trade and cultural intersection. In a relatively small area influences and remnants of western as well as eastern cultures or religions can be detected. In Slovakia you can find northern discipline along with southern temperament, and western rationality with eastern emotionality. It is reflected in eventfulness of everyday life. Slovakia is a young, progressive country. During twenty years of its existence we've gone through dynamic changes, new things emerge every day. We surprise the world by our advanced technical level which goes hand in hand with human touch. New companies are founded every day, new objects or city landmarks emerge, life conditions are improving, but we keep our traditional values as well. This

is Slovakia.

We can praise ourselves with skilful and resourceful people who have managed to succeed abroad, as well as with successful and innovative companies and projects which are respected by demanding international community. We are represented in science, culture and sports. World-changing inventions are associated with the names of Joseph Maximilian Petzval (inventor of

photographic objective lens), Jozef Murgaš (inventor of wireless telegraph), Jan Bahýľ (inventor of helicopter), Štefan Banič (inventor of a parachute), Aurel Stodola (founder of the theory of steam and gas turbines), Ivan Alexander Getting (inventor of GPS), and many others. In a field of culture we are famous for the founder of pop art, Andy Warhol, well-known are names and performances of tens of opera singers, painters, photographers and sportsmen. You can find successful Slovaks everywhere.



[www.slovakia.travel](http://www.slovakia.travel)





# Štrbské Pleso / Lake Štrbské Pleso

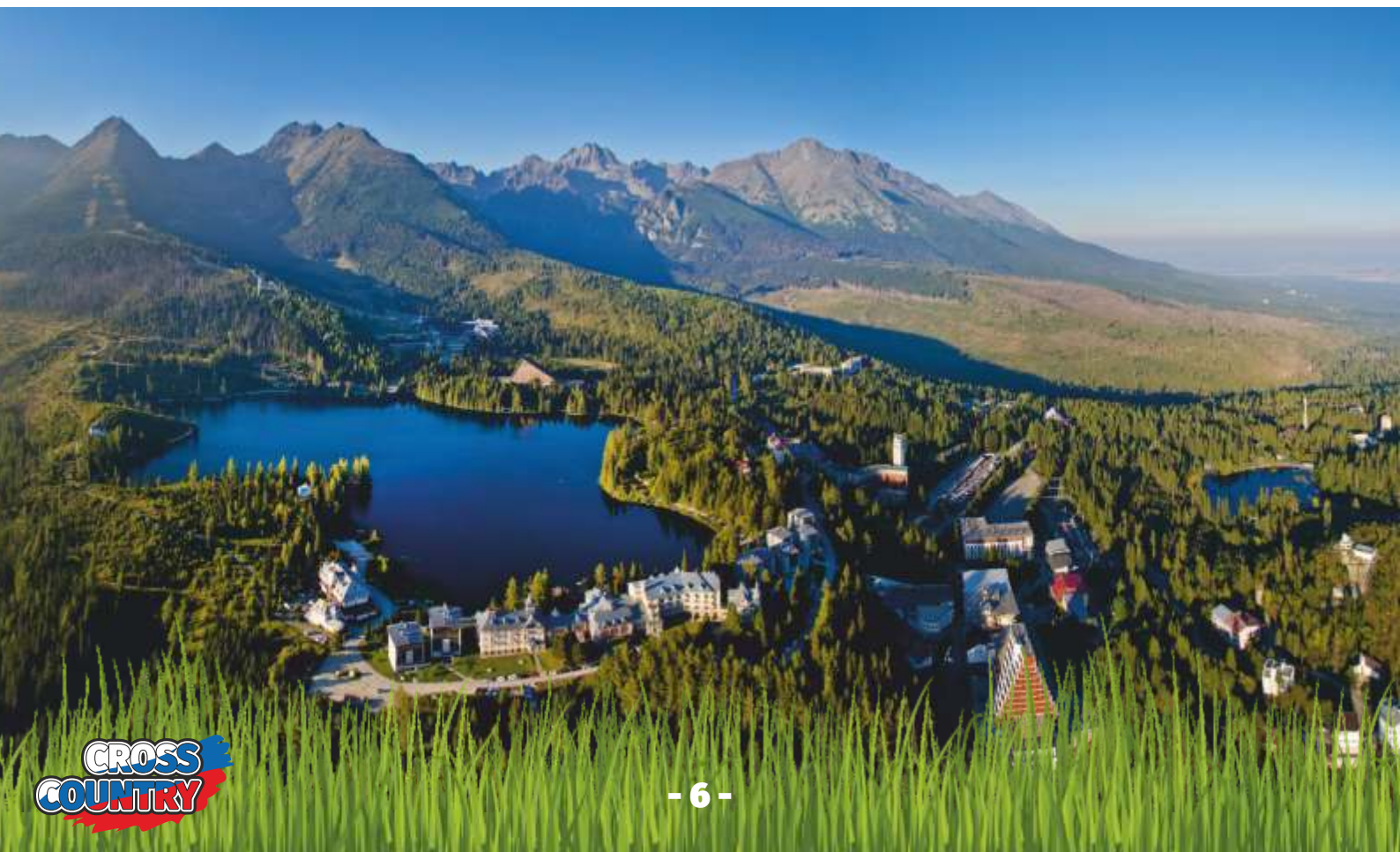


Najvyššie položenou osadou vo Vysokých Tatrách je Štrbské Pleso, ktoré leží v nadmorskej výške 1350 metrov a vďaka kráse ľadovcového morénového jazera je pokladané za „perlu Vysokých Tatier“. Osadu založil na svojich pozemkoch okolo jazera v roku 1872 liptovský zemepán Jozef Szentiványi. Postaral sa aj o umelé zarybnenie Štrbského plesa. Osadu vlastnil, budoval a zveľaďoval až do roku 1901, kedy ju predal uhorskému štátu. Szentiványi bol aj jedným zo zakladateľov a neskôr aj predsedom Uhorského karpatského spolku, prvej turistickej organizácie nielen vo Vysokých Tatrách, ale aj v celom Uhorsku. Jeho zásluhou sa vybudovali aj prvé turistické chodníky zo Štrbského plesa na Podbanské, do Mlynickej doliny a na hrebeň Solísk. Szentiványi správne odhadol možnosti a perspektívy rozvoja Štrbského plesa v súvislosti s vybudovanou Kočicko - bohumínskou železnicou v roku 1871. Pokračoval v rozširovaní ubytovacích kapacít osady, jeho najnákladnejšími investíciami boli Jozefova vila /Jánošík/ v roku 1893 a vila Augusta /Jiskra, Solisko/ v roku 1897.



The highest situated settlement in the High Tatras is Štrbské Pleso, which lies at an altitude of 1350 meters and thanks to the glacial moraine lake's beauty, it is considered the "pearl of the High Tatras".

The settlement was founded on the land around the lake in 1872 by the Liptov landlord, Jozef Szentiványi. He also took care of the artificial restocking of Lake Štrbské Pleso with fishes. He owned the settlement, built and improved it until 1901, when he sold it to the Hungarian state. Szentiványi was also one of the founders and later the chairman of the Hungarian Carpathian Association, the first tourist organization not only in the High Tatras but also in the whole of Hungary. Thanks to him, the first hiking trails from Štrbské pleso to Podbanská, to Mlynická dolina and to the ridge of Solisko were built. Szentiványi correctly estimated the possibilities and prospects of the development of Štrbské pleso in connection with the completion of the Kočicko-Bohumín railway in 1871. He continued to expand the accommodation capacities of the settlement, his most expensive investments were Jozef's Villa /Jánošík/ in 1893 and Villa Augusta /Jiskra, Solisko/ in 1897.





# Zubačka / The rack railway



Ako prvé železničné spojenia boli už v roku 1895 vybudované lomnická železnica z Veľkej Lomnice do Tatranskej Lomnice a v roku 1896 ozubnicové parná železnica, ktorá spájala železničnú stanicu Štrbu so Štrbským plesom. Ozubnicová stanica, ktorá na 4,75 km dlhom úseku prekonávala bez medzistаницe výškový rozdiel 451 m, bola postavená podľa systému Riggenbach a vzorom bola ozubnicová železnica na Svábhegy v Budapešti. Osobná doprava mala po otvorení mierne stúpajúcu tendenciu, cestovne však bolo príliš vysoké a časom sa stala zubačka aj zaostalou, nespoľahlivou a nerentabilnou. Zaujímavou historickou kapitolou prvej ozubnicovej železnice bola aj nákladná preprava ľadových kvádrov, ktoré sa ťažili z hladiny Štrbského plesa, ktorá bola počas zimných mesiacov zamrznutá. Tento ľad sa používal na chladiarenské účely v takých mestách ako Budapešť, Viedeň či Berlín. Táto preprava fungovala v rokoch 1896 až 1902 a významne zvyšovala rentabilitu prevádzky zubačky. Prevádzka prvej zubačky bola ukončená v roku 1932, autobusy, ktoré ju nahradili však nespĺnili spoľahlivej náhradnej dopravy na Štrbské pleso a tak pred konaním MS 1970 bolo rozhodnuté o vybudovaní novej ozubnicovej železnice zo Štrby na Štrbské pleso. Nová ozubnicová trať je elektrifikovaná a prevádzka na nej funguje od 20. februára 1970 dodnes.



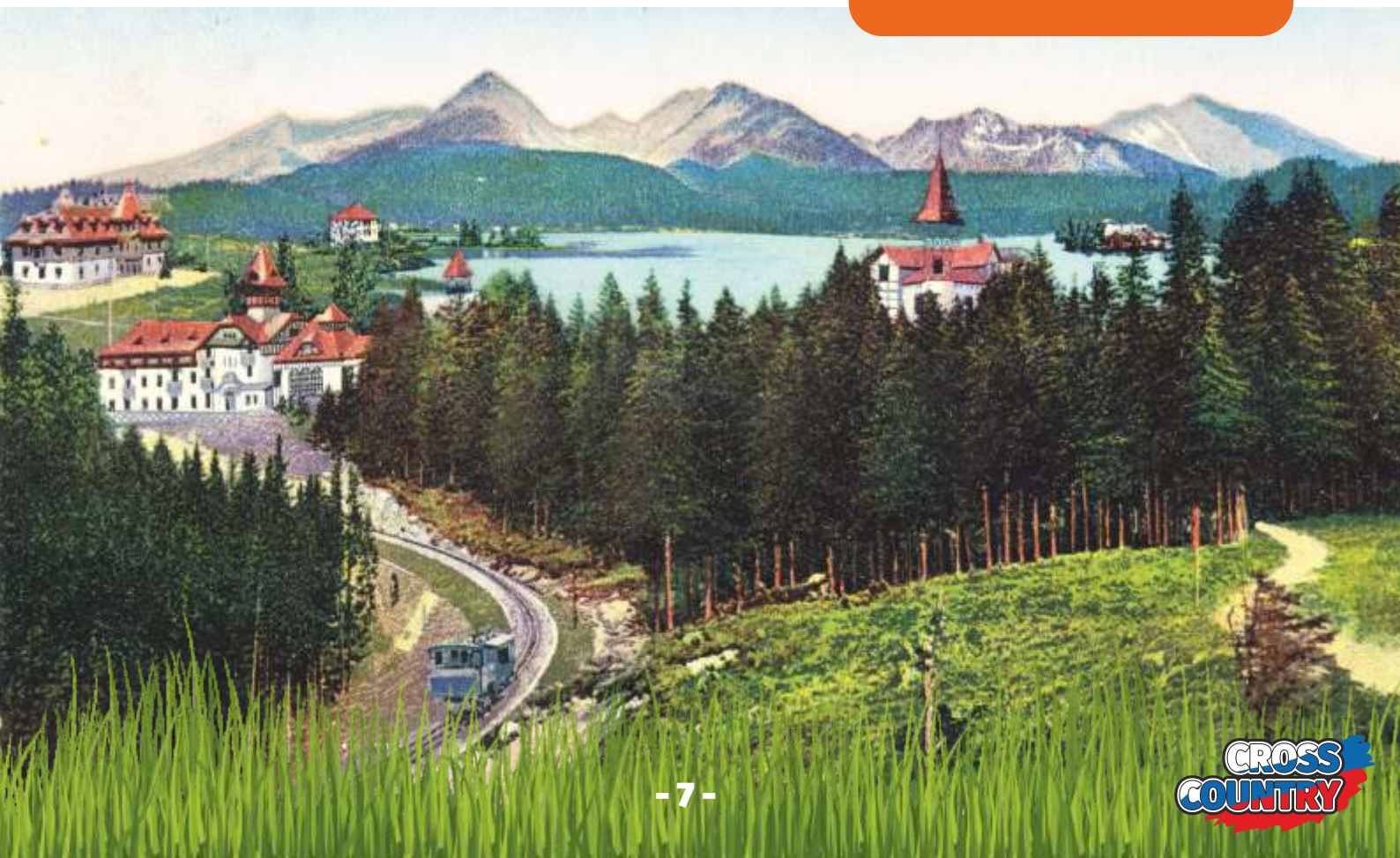
As early as in 1895, the railway from Veľká Lomnica to Tatranská Lomnica and in 1896 the cogwheel steam railway connecting the railway station Štrba with Štrbské Pleso were built as the first railway connections. The rack railway station, which, at a 4.75 km long section, ascends to an altitude of 451m without an intermediate station, was built according to the Riggenbach system and the cog railway on Svábhegy in Budapest served as a model. Passenger transport had a slightly increasing tendency at the beginning, but travel expenses were too high and over time the rack rail became outdated, unreliable and unprofitable. An interesting historical chapter of the first rack railway was also the freight transport of ice blocks, which were cut from Lake Štrbské pleso, which was frozen during the winter months. This ice was used for refrigeration in cities like Budapest, Vienna or Berlin. This



shipment operated between 1896 and 1902 and significantly increased the profitability of the rack railway operations. The operation of the first rack railway was completed in 1932, but the buses that replaced it, did not meet the expectations of a reliable substitute transport to Lake Štrbské pleso, thus before the 1970 World Championships authorities decided to build a new rack railway from Štrba to Lake Štrbské pleso. The new rack railway is electrified and has been in operation since February 20, 1970 to this day.

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

**IDEME  
VLAKOM**





# Obec ŠTRBA / Štrba village



Hornoliptovská obec Štrba leží v nadmorskej výške 829 m neďaleko úpätia Vysokých Tatier a len pár metrov od hlavných cestných a železničných ťahov z Bratislavy do Košíc. Chotárom obce prechádza aj hlavné európske rozvodie medzi Baltickým a Čiernym morom. Najvyšším bodom katastra je Štrbský štít s nadmorskou výškou 2 385 m.

Obec vznikla v 13. storočí, prvá písomná zmienka o obci pochádza z roku 1280. V jej chotári, v lokalite Šoldov, stálo kedysi románske opátstvo, ktoré zaniklo v 14. storočí. Obyvatelia poddanskej dediny sa zaoberali pôvodne drevorubačstvom, chovom oviec a hovädzieho dobytku, pálením uhlia a vápna. Vyrábali aj kvalitný ovčí syr a vlnené kožuchy.

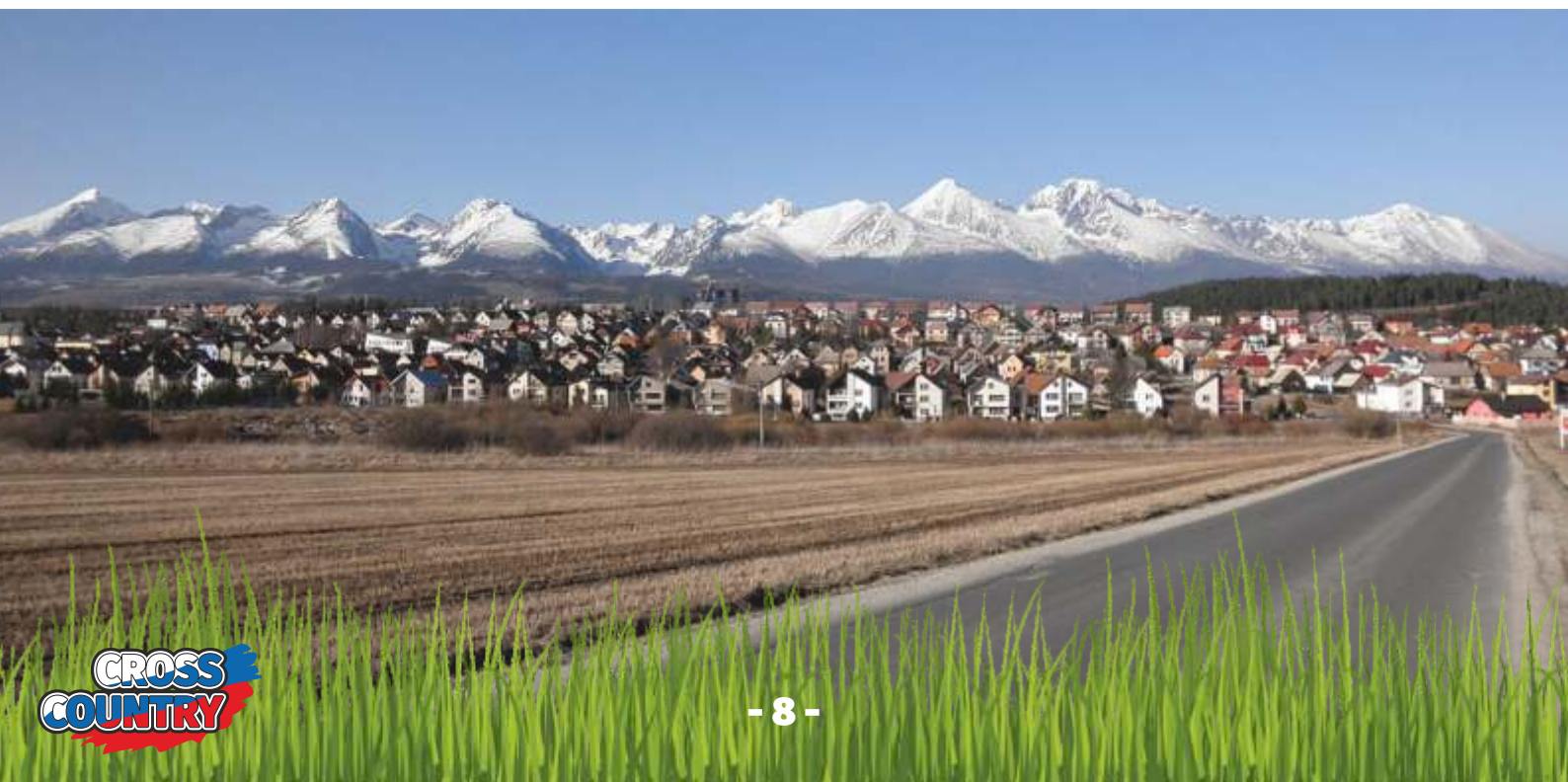
V súčasnosti má obec Štrba tri administratívne časti: Štrba, Tatranská Štrba a Štrbské Pleso. Obec je známa svojou vyspelou kultúrou a bohatosťou tradičného folklóru. Na Slovensku má najvyššie položenú železničnú stanicu, poštový úrad i kostol na Štrbskom Plese, v chotári obce je najvyššie položené poľnohospodárske družstvo, najvyšší bod diaľnice D 1 ako aj najdlhšie úradujúci starosta obce na Slovensku. V obci žije i 8 olympionikov a 3 paraolympionici, ktorí Slovensko reprezentovali na ZOH, ZPH a LPH.



Štrba, a village in the Upper-Liptov area is located at an altitude of 829 m near the foothills of the High Tatras and only a few meters away from the main route and railway lines linking Bratislava with Košice. The main European watershed between the Baltic Sea and the Black Sea passes through the village. The highest point of the area is Štrbský Peak with an altitude of 2 385 m.

The village was founded in the 13th century, the earliest written mention of the village dates back to 1280. In its area of Šoldov, there used to be a Romanesque abbey, which vanished in the 14th century. The inhabitants of the serf village originally made their living of logging, breeding sheep and cattle, burning coal and lime. They also produced quality sheep cheese and woolen furcoats.

At the present time, the municipality of Štrba has three administrative parts: Štrba, Tatranská Štrba and Štrbské Pleso. The village is known for its advanced culture and rich traditional folklore. In Slovakia, it has the highest located railway station, post office and church located in Štrbské Pleso, in the area of the village one can find the highest placed agricultural farm, the highest point of the D 1 motorway as well as the longest serving mayor of the village in Slovakia. 8 Olympians and 3 Para-Olympians live there in the community of Štrba, all of whom represented Slovakia in the PWG as well as in the PSG.





# Najlepšou destináciou Európy sú Vysoké Tatry

## The best destination in Europe are the High Tatras



Zahraničný portál Lonely Planet zostavil rebríček desiatich destinácií Európy, ktoré odporúča čitateľom pre rok 2019. Na prvom mieste sa umiestnili Vysoké Tatry zo Slovenska, ktoré tak predbehli krajiny ako Španielsko, Island, Taliansko alebo Škótsko.

„Na Vysokých Tatrách je niečo mýtické. Návštevníci tohto regiónu budú očarení vznešenou ríšou krivolakých vrchov a majestátnych vodopádov,“ uviedol Joe Reville, generálny manažér Lonely Planet pre strednú Európu.

Spolu s ďalšími skúsenými cestovateľmi z celého sveta ocenili na Vysokých Tatrách aj možnosť vystúpiť na Gerlachovský štít, pokojné člnkovanie na čirej hladine Štrbského Plesa a tradičnú pohostinnosť na vysokohorských chatách.

„Vysoké Tatry sú rajom dobrodruhov, ponúkajú vodopády, vysokohorské lúky a viac ako 100 ultramarínových jazier. Pozorovanie divokej zvery, medveďov hnedých, rysa a kamzíka tatranského je vďaka rastúcemu počtu cestovných kancelárií, ktoré ponúkajú aj takéto zážitky, ľahšie ako kedykoľvek predtým,“ upozornil viceprezident pre zážitky Lonely Planet Tom Hall.

Ocenenie zástupcom regiónu na Lomnickom štíte odovzdal 21.5.2019 Joe Reville osobne. Z jeho rúk si ocenenie prevzal predseda predstavenstva Oblastnej organizácie cestovného ruchu (OOCR) Región Vysoké Tatry Michal Sýkora, spolu s prednostom Mestského úradu vo Vysokých Tatrách Eugenom Knotekom a obchodno - marketingovým riaditeľom zo spoločnosti Tatry Mountain Resorts Lukášom Brodanským. „Musíme robiť viac ako doteraz, aby sme pobyt návštevníkom spríjemnili, je to pre nás prestížne ocenenie, ktoré si veľmi vážime. Je to pre nás zadostučinenie, ale zároveň výzva, robiť ešte viac. Verím, že na úradoch v Bratislave nám pomôžu, aby sme urýchlili rozvoj Vysokých Tatier, aby bola prijatá zonácia a zákon o ochrane prírody, ktorý nebude komplikovať rozvoj cestovného ruchu a život obyvateľom v tomto krásnom prostredí,“ zdôraznil Sýkora. Zároveň skonštatoval, že ochrana prírody je najdôležitejšia. V prvej desiatke sa pod Vysokými Tatrami umiestnili destinácie ako Madrid (Španielsko), ktorý sa podľa Lonely Planet dostal do výberu „aj pre svoj dôraz na trvalo udržateľné bývanie, systém cyklotrás či prenájmov“. Tretie miesto obsadil Island a jeho Arktické pobrežie so svojimi „úžasnými prírodnými zázrakmi a nekonečnými možnosťami pre prírodné športy“. V top desiatke za Slovenskom a Španielskom sú krajiny ako Taliansko, Škótsko, Francúzsko, Švajčiarsko a Chorvátsko.



The Lonely Planet foreign portal has compiled a ranking of ten European destinations to recommend to its readers in 2019. The High Tatras from Slovakia ranked first, overtaking countries like Spain, Iceland, Italy and Scotland.

“There is something mythical about the High Tatras. Visitors to this region will be enchanted by the magnificent realm of crooked hills and majestic waterfalls,“ said Joe Reville, general manager of Lonely Planet Central Europe.

Together with other experienced travelers from all over the world, in the High Tatras they also appreciated the opportunity to climb Gerlach Peak, a quiet boat ride on the clear surface of Štrbské Pleso and the traditional hospitality of locals at the alpine huts.

“The High Tatras are a paradise for adventurers, offering waterfalls, alpine meadows and more than 100 ultramarine lakes. Watching wildlife, brown bears, lynx and Tatra chamois is easier than ever before with the growing number of travel agencies that offer such experiences too,“ said Tom Hall, vice president of Lonely Planet.

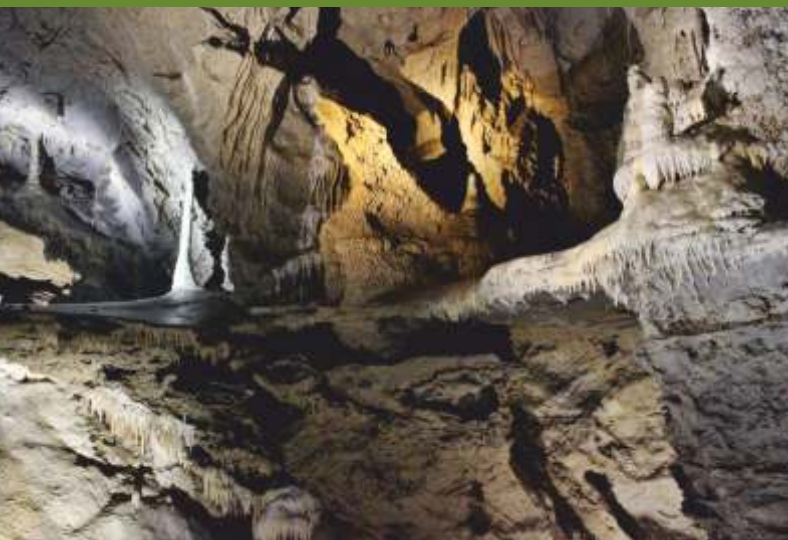
Joe Reville presented the award on the Lomnický peak, on 21st May, 2019 personally to the region's representatives. From his hands, the chairman of the Board of Directors of the Regional Tourism Organization (OOCR), High Tatras, Michal Sýkora, received the award, along with Eugen Knotek, the mayor of the High Tatras Municipality, and the sales and marketing director of the Tatras Mountain Resorts, Lukáš Brodanský.

“We have to do more than ever before to make the stay more enjoyable for our visitors, it is a prestigious award that we highly appreciate. It is a satisfaction for us, but a challenge too to do even more. I believe that at the offices in Bratislava, they will help us to accelerate the development of the High Tatras, to adopt the zoning and the Nature Conservation Act, which will not complicate the development of tourism and the life of the inhabitants in this beautiful environment,“ Sýkora said. At the same time he noted that nature conservation is the most important thing. In the top ten, destination such as Madrid (Spain), was placed behind the High Tatras, which, according to Lonely Planet, was chosen “for its emphasis on sustainable living, a system of bike routes and rentals”. The third place was occupied by Iceland and its Arctic coast with its “amazing natural wonders and endless possibilities for sports in nature”. In the top ten behind Slovakia and Spain, there are countries like Italy, Scotland, France, Switzerland and Croatia.





# „7 naj tatranského regiónu“ The High Tatras „Top 7 sights“



Tatry sú plné prírodných skvostov, nájde sa tu množstvo unikátnych príslušníkov fauny a flóry, chránených chodníčkov a vodných plôch. Každý by mal poznať týchto „7 naj tatranského regiónu“.

Prvými so zaujímavostí sú „naj“ vodopády: vodopád Skok a Kmeťov vodopád. Vodopád Skok je najvodnatejší, Kmeťov vodopád považujú mnohí za najdlhší v regióne.

Najnavštevovanejšie pleso spomedzi vyše 80 je Štrbské pleso a najhlbšie pleso je Veľké Hincovo pleso s hĺbkou 53 m. Unikátne na Štrbskom

plese je člnkovanie s výhľadom na známy štít Solisko. Významnou prírodnou pamiatkou je Belianska jaskyňa a je jedinou sprístupnenou jaskyňou vo Vysokých Tatrách. Od roku 1882 ju navštevujú turisti pre

najbohatšiu kvapľovú výzdobu. Medzi „naj“ horské unikáty v Tatrách patria štíty. Najnavštevovanejší zo všetkých

vrcholov je Lomnický štít a najvyšší v celom pohorí Karpát je Gerlachovský štít s výškou 2654,4 m. n. m. Na území

Tatranského národného parku je chránená výnimočná flóra. Už len jedine tu nájdeme rásť jedinečné endemity ako

iskerník vysokotatranský (*Ranunculus altitatreensis*), očianka bezostová (*Euphrasia exaristata*), prvosienka dlhokvetá plocholistá. Zo vzácných živočíchov tu žijú orol skalný, medveď hnedý a svišť tatranský.

Najvýznamnejším obyvateľom a symbolom Tatier sú kamzík vrchovský tatranský a svišť vrchovský tatranský. Sediello reprezentuje najobľúbenejšie tatranské priesmyky - sedlá, ktoré turisti zdolávajú počas vysokohorských túr. V nadmorskej výške 2376 m n. m. je najvyššie položených sedlom v Tatrách.



The Tatras are full of natural beauties, there are many unique specimens of fauna and flora, protected walkways and water areas. Everyone should know these "top 7 sights".

The first attractions are the "top" waterfalls: the Skok waterfall and the Kmet waterfall. The Skok Waterfall has the greatest volume of water, Kmetov waterfall is considered by many to be the longest in the region. The most visited out

of more than 80 lakes is Lake Štrbské pleso, and the deepest lake is Veľké Hincovo pleso with a depth of 53 m.

Boating with a view of the famous Solisko peak is unique in Lake Štrbské Pleso. An important natural monument is the Belianska Cave being the only accessible

cave in the High Tatras. Since 1882 it has been visited by tourists for the richest dripstone decoration. The magnificent

peaks make the Tatra Mountains quite unique. The most visited of all the peaks is Lomnický Peak and the highest in the

whole Carpathian Mountains is Gerlach Peak with a height of 2654.4 m above sea level. Exceptional flora is protected in the

Tatra National Park. It is only here that we can find unique endemic species such as

the High Tatras' buttercup (*Ranunculus altitatreensis*), the *Euphrasia exaristata*, the flat-leaved primrose. From rare

animals, one can find here the rock eagle, brown bear and Tatra marmot. The most important inhabitants and symbols

of the Tatras are the Tatra chamois and the Tatra marmot. Sediello is the most popular of the Tatra passes - saddles that tourists climb during high-altitude hikes. At an altitude of 2376 m, it is the highest situated saddle in the Tatras.



**Vysoké Tatry**  
REGION





## Odporúčame objaviť / We recommend to discover



V Tatrách sa nachádza vyše 600 km turistických značkových chodníkov. Prednosťou našich veľhôr je, že sú vhodné pre každého návštevníka. Najst tu môžete značené lesné cestičky pre rodiny s deťmi, nenároční turisti sa môžu vydať do dolín, skúsenejší na niektorý zo sprístupnených štítov. Pre hendikepovaných je vybudovaných viacero bezbariérových trás. Tatranská magistrála je najvýznamnejšia a najdlhšia značená turistická trasa, ktorá pretína celé južné úbočie Vysokých Tatier od Podbanského až po Veľké Biele pleso. Je značená červenou farbou a dĺžka magistrály je 46,25 km. Trasa vznikla v 30. rokoch 20. Storočia, vedie turistov po celej južnej strane Tatier, v najvyššom bode až do 2037 m n. m. Vysoké Tatry sú pojmom, pod ktorým sa skrýva nevyčísľiteľné množstvo krásnej prírody, zážitkov, dobrodružstiev a neopísateľných chvíľ s rodinou či priateľmi. Tatranská príroda rieši telo aj dušu...

Túra k Veľkému Hincovmu plesu, ktorá vedie cez najvýnimočnejšie plesá: zo Štrbského plesa cez Popradské pleso naprieč krásnou Mengusovou dolinou. Trasa po Popradské pleso je sprístupnená aj pre rodiny s deťmi, hendikepovaných a starších turistov. Najvýznamnejším a najväčším stavebným komplexom na Štrbskom plese je športový areál FIS, vybudovaný na ústí Mlynskej doliny v rokoch 1966 až 1969 na usporiadanie Majstrovstiev sveta FIS 1970 v klasických lyžiarskych disciplínach. Až v roku 2014 pred usporiadaním SZU 2015 sa v obci Štrba, ako vlastníkov športového areálu FIS podarilo odstrániť doterajšiu kolíziu turistov a bežkárov na časti promenádneho chodníka okolo jazera Štrbské pleso vybudovaním novej časti bežeckých tratí spoza tzv. Štrbské pleso.



There are more than 600 km of marked hiking trails in the Tatras. The advantage of our mountains is that they are suitable for every visitor. There you can find marked forest paths for families with children, undemanding tourists can go on a trip to the valleys, more experienced on anyone of the accessible peaks. Several routes have been built for the disabled.

Tatranska magistrála is the most important and longest marked hiking trail that crosses the entire length of the southern slopes of the High Tatras from Podbanske to Velka Biele pleso. It is marked in red and the length of the highway is 46.25 km. The route originated in the 1930s, leading tourists across the southern side of the Tatras, at the highest point up to 2037 meters above sea level. The High Tatras is a term under which there is an incalculable amount of beautiful nature, experiences, adventures and indescribable moments with family or friends. Nature in the Tatras heals body and soul.

Hike to the Great Hincovo Pleso, which leads through the most unique lakes: from Strbske Pleso through Popradské pleso across the beautiful Mengusova Valley. The route to Popradské pleso is also open to families with children, the disabled and older tourists.

The most important and largest building complex in Štrbské pleso is the FIS sports complex, built at the mouth of the Mlynská dolina between 1966 and 1969 to host the FIS 1970 World Championship in classic ski disciplines. Only in 2014 before the organization of the WWU 2015 in the village of Štrba, as the owner of the FIS sports complex, managed to remove the hitherto collision between tourists and cross-country skiers on the part of the promenade walk around the Štrbské pleso by building a new part of the running tracks.





# Športový areál FIS / The FIS sports complex

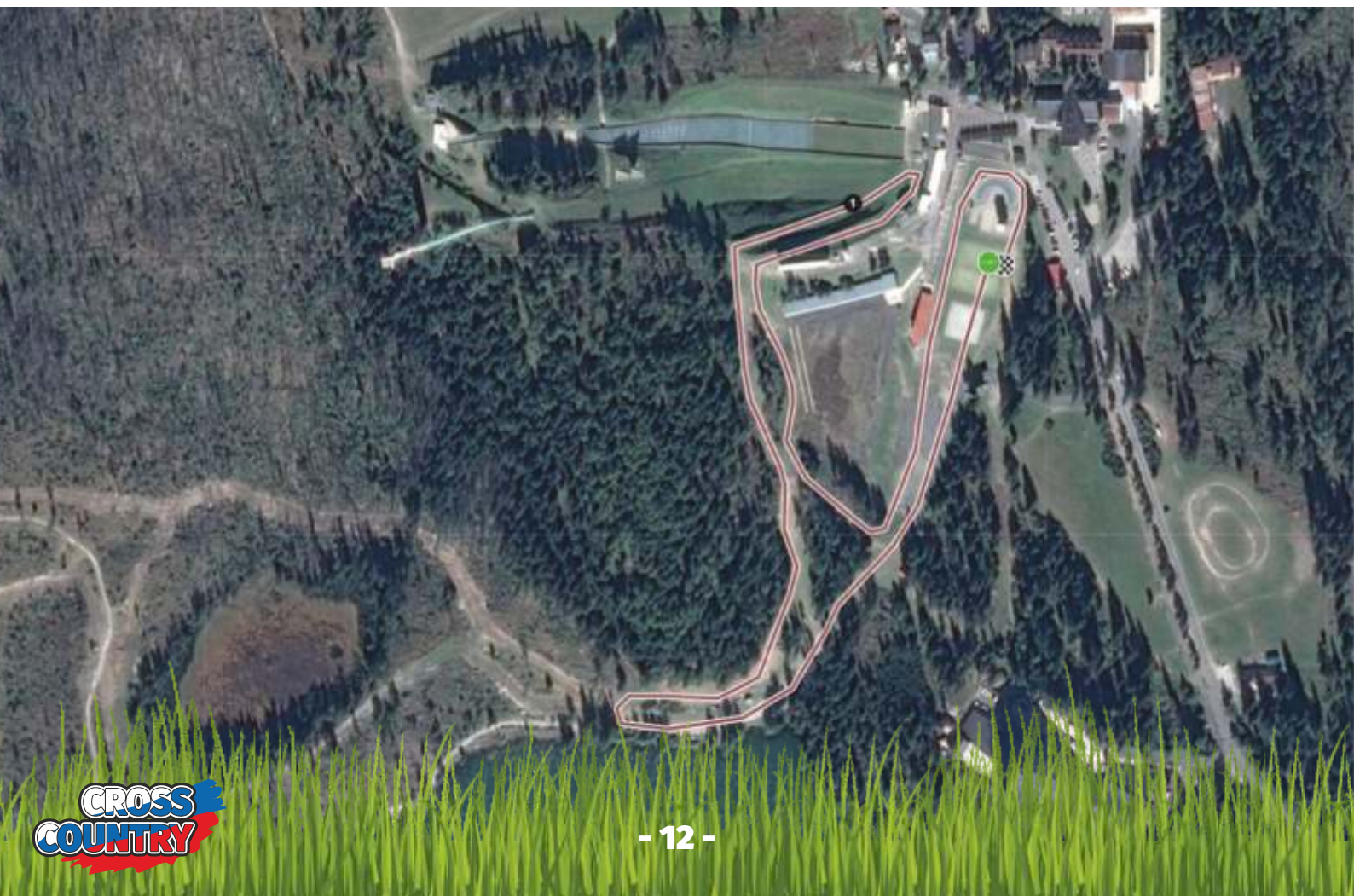


Športový areál FIS sa pôvodne skladal z Hotela FIS s príslušným športovým zázemím /telocvičňa, posilňovňa, regenerácia, bazén/, ubytovacími bungalovmi, sedačkovými lanovkami na zjazdové svahy Interski, Esíško a Solisko, skokanským areálom a bežeckým areálom. Skokanský areál s amfiteátrovým hľadiskom zahrňuje dva skokanské mostíky, ten stredný má normovaný bod HS 100 a ten veľký normovaný bod HS 138. Medzi mostíkmi je rozhodcovská veža, súčasťou areálu sú ešte komentátorské kabíny pre médiá a priestory pre telekomunikácie. Stredný mostík je pokrytý aj umelou hmotou, ktorá umožňuje jeho používanie aj v letných mesiacoch. Bežecký areál v strede s rozhodcovskou vežou a tribúnami mal pôvodnú dĺžku 240m a šírku 35m. Jeho súčasťou bola aj svetelná výsledková tabuľa Longiness a kabínky pre športovcov. V súčasnosti patrí k areálu aj 6 homologizovaných pretekárskych bežeckých tratí s dĺžkami od 1km do 5 km. Lyžiarske bežecké trate v športovom areáli využívajú nielen

pretekári, ale predovšetkým množstvo rekreačných lyžiarov a milovníkov pohybu na snehu. Obec Štrba už niekoľko rokov zabezpečuje každodennú úpravu týchto bežeckých tratí snehovým vozidlom Ratrak. Pre zvýšenie atraktivity bežeckého lyžovania sú trate vedené okružne a prechádzajú aj cez skokanský areál. Samotný bežecký štadión má aj umelé zasnežovanie a šprintérske bežecké okruhy na 1,5 km majú aj umelé osvetlenie, ktoré sa využíva pri večerných lyžovačkách, čo večerných pretekoch.



The FIS sports complex was originally composed of the FIS Hotel with adjacent sports facilities / gymnasium, gym, regeneration, swimming pool /, lodgings, chairlifts to the slopes of Interski, Esíško and Solisko, ski jumping area and cross-country ski area. The ski jumping area with an amphitheater view includes two ski jumps, the middle one has a standardized point of K 100 and the large a standard point of K 138. There is an officials' tower amongst the jumping ramps, while the area also includes commentator boxes and a telecommunications area. The middle jumping ramp is also covered with an artificial surface, which allows its use in the summer months. The cross-country ski center with the officials' tower and the public auditorium was 240m long and 35m wide. It also included a Longiness scoreboard and lockers for athletes. At the present time, there are also 6 approved cross-country skiing trails with a length of 1km to 5km. The cross-country ski runs in the sports area are used not only by racers, but also by many recreational skiers and snow enthusiasts. For several years, the village of Štrba has been providing the daily resurfacing of these cross-country trails with the Ratrak snow vehicle. To increase the attractiveness of cross-country skiing, the trails run in a circuit and they cross the ski jumping area. The running stadium itself also has artificial snow, and the 1.5 km sprint running circuits also have artificial lighting, which is used for evening skiing as well as evening races.





# ISF School World Championships Cross - Country 2022

## Predbežný program / Provisional programme

Enviromentálne-ekologické športové podujatie - používaj pitnú vodu z vodovodu, presúvaj sa pešo alebo vláčikom.

Environmental-ecological sports event - use tap water, move on foot or train.

**Streda / Wednesday**

**20.4.2022**

Príchod technickej komisie (TK) a delegáta ISF / Arrival TC, ISF

**Štvrtok/Thursday**

**21.4.2022**

Príchod delegácii nad 5000 km / Arrival of delegation over 5 000 km

**Piatok / Friday**

**22.4.2022**

Príchod delegácii / Arrival of delegation

Platby - Akreditácia hotel Patria - Vatra klub / Payment of fees - Accreditation in hotel Patria

Ubytovanie / Accommodation

**Sobota / Saturday**

**23.4.2022**

Porada vedúcich delegácií (HoD), trénerov / Technical Meeting of HoD, coaches

Tréning / Training

Slávnostné otvorenie / Opening Ceremony

**Nedeľa / Sunday**

**24.4.2022**

Preteky / Competition

11.30 start school team girls

12.15 start school teams boys

13.00 start national teams girls

13.35 štart national teams boys

Odvzdávanie cien jednotlivcom / Prize Giving

Charity GALA Dinner - Koliba Patria

**Pondelok/ Monday**

**25.4.2022**

Kultúrny deň / Cultural day

Porada vedúcich delegácií, trénerov / Technical Meeting of HoD, coaches

Kultúrny večer - Večer národov / Cultural Festival

Vzdelávacie aktivity / Educational activities

**Utorok / Tuesday**

**26.4.2022**

Štafety priateľstva / Friendship relay

Voľné popoludnie / Free afternoon

Odvzdávanie cien / Prize Giving

Záverečná párty / After Party-Disco

**Streda / Wednesday**

**27.4.2022**

Odchod výprav domov / Departure of delegations



# Ambasádor podujatia / Event Ambassador

## Matej Tóth



Slovenský reprezentant v atletike, disciplína 50km, 4-násobný olympionik, najlepší chodec a jeden z najúspešnejších slovenských atlétov histórie.

Olympijský víťaz z roku 2016 (Rio de Janeiro) časom 3:40:58 h a Majster sveta z roku 2015 (Peking) v kategórii chôdza na 50 km. V rokoch 2006, 2013, 2014, 2015, 2016 a 2018 vyhral anketu Slovenský atlét roka. Po úspešnej olympiáde v Rio de Janeiro bol nominovaný v ankete Atlét roka v Európe.

A aká je Matejova najkrajšia spomienka?

*„Moja najkrajšia spomienka súvisiaca so športom je jednoznačne spätá s olympijskými hrami v Rio de Janeiro a predovšetkým z posledných niekoľkých metrov. To boli obrovsky pozitívne emócie. Zmes šťastia, endorfínov, adrenalínu, ale aj úľavy. Predsa nastupoval som ako úradujúci majster sveta a na Slovensku ma očami tlačili státisíce fanúšikov, ktorí očakávali len jedno - OLYMPIJSKÉ ZLATO. A v tom momente, keď som preťal cieľovú pásku, všetok ten tlak zo mňa spadol a ja som si mohol vychutnať čistú radosť. To, čo nasledovalo potom, tento moment ešte viac vystupňovalo.“*



Slovak National Athletics Team member, 50km race walker, four time Olympian, Best race walker and one of the most successful Slovak athletes in history.

Olympic champion 2016 (Rio de Janeiro) at 3:40:58h and World Champion 2015 (Beijing) in the 50 km race walk.

In 2006, 2013, 2014, 2015, 2016 and 2018 he won the Slovak Athlete of the Year poll. After a successful Olympics in Rio de Janeiro, he was nominated for the European athlete of the year.

And what is Matej's most beautiful memory?

*“My most beautiful sport-related memory is clearly linked to the Rio de Janeiro Olympic Games and, above all, to the last few meters. Those were hugely positive emotions, a blend of happiness, endorphins, adrenaline, as well as relief. I started as a reigning world champion, and in Slovakia, hundreds of thousands of fans were pushing me forward in front of TV screens, waiting to see one thing - the OLYMPIC GOLD. And the moment I cut the finish line, all the pressure fell from me and I could enjoy pure joy. What happened next, even boosted the feelings of that moment.”*

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





# Štrbské Pleso / Lake Štrbské Pleso



## Štrbské Pleso

1. Jazero  
Lake
2. Športový bežecký areál  
Sports running area
3. Hotel Patria, akreditácia  
Hotel Patria, accreditation
4. Hotel Crocus  
Hotel Crocus
5. Penzión Furkotka  
Pension Furkotka
6. Železničná stanica  
Train Station



# Zimná KALOKAGATIA - naša pýcha



V športovom areáli FIS na Štrbskom Plese sa uskutočňuje jeden z TOP projektov Slovenskej asociácie športu na školách, pod názvom ZIMNÁ KALOKAGATIA. Ide o olympiádu v zimných športoch žiakov základných škôl.

Športové súťaže prebiehajú v behu na lyžiach, v zjazdovom lyžovaní, biatlone a snowboarde. V roku 2019 sa predstavili aj ukážkové športy akrobatické lyžovanie a bandy hokej. Súčasťou Zimnej Kalokagatie je aj kultúrna časť - výtvarná a fotografická súťaž.





# Winter KALOKAGATIA - our pride



WINTER KALOKAGATIA - One of the TOP projects of the Slovak School Sport Association.

It is a Winter olympic games for primary school pupils and takes place in the FIS sports complex at Strbske Pleso (High Tatras).

Sports competitions take place in: cross-country skiing, downhill skiing, biathlon and snowboarding. In 2019 there were also demonstration sports: acrobatic skiing and bandy hockey.

A part of Winter Kalokagatia is also a cultural part - art and photographic contest.





# VYNIKAJÚCI SLOVENSKÍ ŠPORTOVCI ČLENMI ORGANIZAČNÉHO ŠTÁBU



## EVA MURKOVÁ alebo jednoducho „ČENA“

V máji 1984 ako prvá skokanka do diaľky v Československu a trinásta na svete preskočila 7 metrov. Dokonca na dvoch pretekoch po sebe: na Zlatej trete v Ostrave jej namerali rovných 700 cm a o tri dni na P-T-S v Bratislave ešte o centimeter viac - výkon 701 za Murkovej menom figuruje v listine slovenských rekordov už 33 rokov. O tri mesiace v Nitre skočila dokonca 717, ale s vetrom 3,6 m/s.

Debut v dvadsiatke na aténskych ME 1982 jej ešte nevyšiel (18. miesto, 625 cm). O rok na MS 1983 v Helsinkách však už skončila siedma (680) a navyše ako finišerka dovedla čs. šprintérske kvarteto do finále (8. miesto, 43,78), hoci v ňom chýbali Kratochvílová i Kocembová (okrem nej ho tvorili Nygrýnová, Sokolová a Šoborová). To už bola Murková halovou majsterkou Európy - ako prvá Slovenka sa ňou stala v Budapešti 1983 (677). K zlatu pridala na halových ME ešte dve striebro: po Göteborgu 1984 (655) aj v Aténach 1985, kde v superkonkurencii najlepším čs. halovým výkonom 699 len o 3 cm prehrala s neskoršou svetovou rekordérkou Čistjakovou (dnes žije na Slovensku, vtedy reprezentovala ZSSR), ale o dva zdolala svetovú šampiónku Drechslerovú (NDR). Navyše sa na hladkých 60 m prebojovala do semifinále (7,23 s).

Počas kariéry získala 12 československých titulov (vonku na 100 m 1983, 1986, v diaľke 1983, 1985, 1986, 1987, na 4 x 100 m 1982, v hale na 60 m 1985 a v diaľke 1983, 1985, 1987 a 1988) a osem slovenských (vonku na 100 m 1986, v diaľke 1981, 1982, v hale na 50 m a v diaľke 1981, 1982, 1985 a 1987). Po nej sa „Čena“ venuje trénovaniu detí v banskobystrickom Centre voľného času Junior a je prezidentkou Slovenskej asociácie športu na školách. Do Siene slávy ju Slovenský atletický zväz uviedol v r. 2014.

**Pýši sa hrdo športovým titulom: "Majster športu".**



## EVA MURKOVÁ „ČENA“

As the first long jumper of Czechoslovakia in May 1984 and the 13th in the world, Eva completed 7m jump in May 1984 in two competitions in a row. She jumped exactly 700cm at the competition "Zlatá Tretra" in Ostrava, and three days later even expanded her lead with 1cm in "P-T-S" in Bratislava. Eva's 701 jump has already been on the list of the Slovak records for 33 years. Three months later, Eva jumped even 717 cm but with the 3.6 m/s wind assistance.

Eva did not make her debut in European Championship 1982

in Athens, she ended up at the 18th place with 625cm jump. The situation changed when she won the 7th place (680) one year later at the World Championship in Helsinki and as a finish man runner athlete sprint race led Czechoslovak sprint quartet to the final (8th place, 43.78) despite the fact that Kratochvílová and Kocembová were absent. Murková was already the indoor champion of Europe and she became one in Budapest 1983 (677) as the first Slovak woman. Two more silver medals

were added to the gold one at The Indoor European Championship, Göteborg 1984 (655) and Athens 1985, where she lost to the world champion Čistjakova (who lives in Slovakia but represented ZSSR), but she won over the world champion Drechsler (NDR). What is more, she made it to the 60m semi-final (7.23 s).

Eva has won 12 Czechoslovak titles: outdoor 100m 1983, 1986, long jump 1983, 1985, 1986, 1987, four times 100m 1982, indoor 60m 1985, long jump 1983, 1985, 1988) and eight Slovak titles (indoor 100m 1986, long jump 1981, 1982, indoor 50m and long jump 1981, 1982, 1985 a 1987).

At the moment, "Čena" is an athletic youth trainer in the leisure centre in Banská Bystrica and is also the president of Slovak Association of Sport at schools.

She was introduced to the Hall of Fame by Slovak Athletic Federation in 2014.

**Her title is "Master of Sport".**





# EXCELLENT SLOVAK ATHLETES MEMBERS OF THE ORGANIZATIONAL STAFF



PAVOL HURAJT

## Bežec na lyžiach a biatlonista

Už ako žiak začal zbierať medaily. Svojimi výsledkami si vybojoval účasť na posledných federálnych majstrovstvách ČSFR v Novom Meste na Morave. Po skončení základnej školy bol zaradený do Tréningového strediska mládeže a neskôr do Športového klubu polície na Štrbskom Plese. Trénoval pod vedením trénerov Viery Klimkovej, Viliama Štúlik, Ondreja Brúzika a Júliusa Luptáka. Kariéru bežca na lyžiach ukončil v roku 1998, ale športu sa nevzdal a prešiel k biatlonu. Čas dokázal, že to bolo správne rozhodnutie. Zaradil sa do Klubu biatlonu Osrblie, kde sa hneď vo svojej prvej biatlonovej sezóne nominoval do národnej reprezentácie. Slovenskú republiku reprezentoval na troch Zimných olympijských hrách. Na ZOH - 2006 Torino /ITA/: najlepšie sa umiestnil ako člen štafety na 14. mieste. Najúspešnejší bol na ZOH 2010 v Vancouveri /CAN/ pod vedením trénera Juraja Sanitru. V disciplíne s hromadným štartom na 15 km obsadil 3. miesto, získal **bronзовú medailu** ako prvý športovec zo Štrby. Na Majstrovstvách Európy v Novosibirsku /RUS/ v roku 2008 vo vytrvalostných pretekoch na 20 km obsadil 2. miesto. Pavol Hurajt reprezentoval SR v rokoch: 1999 - 2014, za SR nastúpil v 288 pretekoch /SP-223, MS - 42, OH - 17 /, na svetových podujatiach spolu získal 1 160 bodov. Kráľom biatlonovej stopy bol vyhlásený v rokoch: 2004, 2005 a 2008. V rokoch 2004, 2005, 2006 a 2010 získal ocenenie Najlepší športovec roka obce Štrba a v roku 2008 bol vyhlásený za Najlepšího športovca desaťročia v obci Štrba. Na základe dosiahnutých úspechov na ZOH vo Vancouveri v roku 2010 bol vyhlásený za športovca prvého desaťročia 21. storočia.



PAVOL HURAJT

## A cross-country skier and biathlete

Pavol Hurajt started winning competitions early in his student years and also participated at the last Federal Championship in Nové Mesto na Morave. He entered Training Youth Centre after completing primary education and later Sport Police Club in Štrbské Pleso. His trainers were Viera Klimkova, Viliam Štúlik, Ondrej Brúzik, and Július Lupták. Pavol ended his career as a cross-country skier in 1988 and continued as a biathlete. He became a member of the Biathlon Club in Osrblie and was immediately nominated to the national representation in his first biathlon season. Pavol Hurajt represented Slovak Republic in the Winter Olympic Games three times. In the WOG 2006 Torino, Italy, he ended at 14th place as a member of ski-relay. He was most successful at the WOG 2010 in Vancouver, Canada, with his trainer Juraj Sanitra. He won the 3rd place at biathlon mass start 15km and won the **bronze** as the first sportsman from Štrba. In European championship in Novosibirsk 2008, Pavol finished in the individual race 20km in second place. Pavol Hurajt represented Slovakia in 1999 - 2014, participated in 288 competitions (SP-223, MS - 42, OH - 17), and scored 1 160 points in the world competitions. He became the King of Biathlon in 2004, 2005, and 2008. He was awarded the best sportsman of the year of Štrba district in 2004, 2005, 2006, and 2010 and was also awarded as the best sportsman of the decade of Štrba district in 2008. Due to his results in the Winter Olympic Games in Vancouver 2010, Pavol became the sportsman of the first decade of the 21st century.



JÁN TOMKO

## reprezentant ČSSR v atletike

Ako žiak sa venoval bežeckému lyžovaniu. Viackrát sa prebojoval na národných majstrovstvách v behu na lyžiach. Jeho najlepší výsledok bolo 12. miesto. Viac ho však priťahovala atletika a na školských atletických pretekoch vynikal v šprintérskych disciplínach. Po skončení základnej školy sa stal členom atletického oddielu Chemosvit Svit. Od začiatku vynikal v behoch na 100 a 200 m. Systematickým tréningom sa vypracoval na popredného svetového šprintéra. V roku 1979 sa stal dvojnásobným národným majstrom v behu na 100 m, časom 10, 8 sek. a v behu na 200 metrov časom 23, 2 sek. Priam raketovým tempom si zlepšoval svoju výkonnosť. V roku 1979 v behu na 200 metrov v kategórii dorastencov sa stal Majstrom ČSSR časom 22, 13 sek. V tom istom roku získal titul Majster ČSSR v kategórii juniori v behu na 200 metrov, časom 21, 2 sek. Na pretekoch Družba v Prahe v štafetovom behu na 4 x 100 metrov obsadili 3. miesto. Osobné rekordy: 100m - 10, 70 / čas s vetrom 10, 54 /, 200 m - 20, 82 a 400 m - 45, 64 najlepšia letmá 400 m - 44, 57. Bol účastníkom historicky prvých Majstrovstiev sveta v atletike v roku 1983 v Helsinkách. Československá štafeta v behu na 4 x 400 m v zložení: Záhořák, Břečka, Malovec, Tomko vo finále Majstrovstiev sveta senačne skončila na 4. mieste. Keď štatistiky vyhodnotili letmé „štvrtky“ (400 metrov letným štartom, nie z blokov), žasli druhýkrát: najrýchlejšiu štvorstovku bežal práve Ján Tomko /44, 57/.



JÁN TOMKO

## A representative of ČSSR in athletics

Ján Tomko was doing cross-country skiing as a student. He won various national championships in cross-country skiing and his best result was the 12th place. He started to be involved in athletics and was good at sprint race. He became a member of the athletic club Chemosvit Svit after completing primary education and from the very beginning succeeded in 100m and 200m sprint. As he was training systematically, he came to be one of the best world sprinters. He was two-times national champion in 100m with 10.8s and 200m with 23.2 s in 1979. Ján was making progress in rapid speed and was the champion of ČSSR with 22.13s in 200m in under-18 category in 1979. He won the title the champion of ČSSR in category junior in 200m with 21.2s in the same year. He took the 3rd place in relay race in 4 times 100m at Družba competition in Prague. Personal records: 100m - 10, 70 (wind assistance 10.54), 200 m - 20.82, 400 m - 45.64, best wind-aided 400 m - 44.57. Ján participated in historically first World Championship in athletics in Helsinki 1983. The Czechoslovak relay race team in 4 x 400m was Záhořák, Břečka, Malovec, Tomko, and they finished in fourth place. The statistics of flying starts revealed that Ján Tomko ran the fastest 400m with 44, 57.





# VYNIKAJÚCI SLOVENSKÍ ŠPORTOVCI ČLENMI ORGANIZAČNÉHO ŠTÁBU



**Lubomíra ILANOVSKÁ, rod. BALÁŽOVÁ**

**Dlhoročná reprezentantka ČSSR a SR v behu na lyžiach, trénerka**

V roku 1984 ako 18-ročná bola zaradená do reprezentačného družstva junioriek ČSSR. Po účasti na juniorských Majstrovstvách sveta v talianskom Asiagu v roku 1987 ju nominovali aj na Majstrovstvá sveta dospelých do nemeckého Oberstdorfu. Po tejto sezóne sa stala členkou reprezentačného družstva žien ČSSR pod vedením legendárneho trénera Zdenka Cillera. V olympijskej sezóne 1988 získala titul Majsterky ČSSR v kategórii žien a junioriek. Zúčastnila sa na Zimných olympijských hrách v kanadskom Calgary ako 19-ročná. Po olympijskej sezóne nasledovali Majstrovstvá sveta v Lahti /FIN/ 1989 a vo Val di Fiemme /ITA/ 1991. V tej istej sezóne bola účastníčkou aj Svetovej zimnej univerziády v japonskom Sappore. Nová olympijská sezóna 1991 - 1992 bola jej najúspešnejšia, keď v celkovom hodnotení Svetového pohára skončila na 21. mieste. Je viacnásobnou Majsterkou Česko - Slovenska a Slovenskej republiky v behu na lyžiach v žiackych, dorasteneckých a seniorských kategóriách.

Zúčastnila sa: Majstrovstiev sveta juniorov 1 x - 1987 - Asiago - Majstrovstiev sveta - 5 x / Oberstdorf /GER/, Lahti /FIN/, Val di Fiemme /ITA, Falun /SWE/, Trodheim /NOR/, 1987 - 1997/ Zimných olympijských hier: 3 x / 1988 - 1994 /: Calgary/CAN /, Albertville/ FRA/, Lillehammer /NOR/, Svetových zimných univerziád: 2x / 1991 - 1993 /Sapporo 1991, Zakopane 1993.

V roku 2019 bola Slovenskou asociáciou športu na školách ocenená v kategórii TOP pedagóg základnej školy v celoslovenskej súťaži aktivity škôl v Slovenskej republike. Pri 100. výročí akademického športu na Slovensku v roku 2020 bola ocenená v kategórii Osobnosť akademického športu. Je držiteľkou Bronzových olympijských kruhov SOV za športovú činnosť, rozvoj športu a šírenie olympizmu.



**Lubomíra ILANOVSKÁ, née BALÁŽOVÁ**

**A representative of ČSSR and SR in cross-country skiing and a trainer**

Lubomíra became a member of the representative junior team of ČSSR at the age of 18, in 1984. She was nominated for the World Championship Standard Adult in Oberstdorf after her participation in the World Junior Championship in Italian Asiag in 1987. She became a representative of ČSSR women's team after the season and was trained by legendary trainer Zdenko Ciller.

She participated in the Winter Olympic Games in Calgary as 19-year-old and was awarded the title "Champion of ČSSR" in women's and junior category in 1988. After the Olympic season, she participated in the World Championship in Lahti /FIN/ 1989 and in Val di Fiemme /ITA/ 1991. She also took part in Winter Universiade in Sapporo, Japan. The Olympic season of 1991 - 1992 was the most successful because she was in the 21st place in overall results of the World

Cup. Lubomíra is the champion of Czechoslovakia and Slovakia in cross-country skiing in various categories. She took part in the World Junior Championship 1 x - 1987 - Asiago, the World Championship 5 x / Oberstdorf /GER/, Lahti /FIN/, Val di Fiemme /ITA, Falun /SWE/, Trodheim /NOR/, 1987 - 1997, the Winter Olympic Games 3 x / 1988 - 1994 /: Calgary/CAN /, Albertville/ FRA/, Lillehammer /NOR/, World Winter Universiades 2x / 1991 - 1993 /Sapporo 1991, Zakopane 1993.

Lubomíra Ilanovská was awarded in the category of TOP pedagogue of Slovakia by The Slovak School Sport Association in 2019, in 2020 in the category Outstanding Personality of Academy Sport as well. She is also a holder of the Bronze Olympic Rings of The Slovak Olympic Committee.



**LUBOŠ MALINÁK**

Je najvýznamnejšou osobnosťou klasickej kulturistiky nielen na Slovensku, ale popredné postavenie mu prináleží i v celosvetovom meradle. Dokázal to hneď pri premiére classic bodybuildingu - na ME 2005 v rumunskom Brašove, keď v jedinej open kategórii suverénne zvíťazil. Titul majstra Európy potom obhájil i v rokoch 2006 (Bratislava) a 2011 (Sofia), avšak už v kategórii nad 178, respektíve nad 180 cm, keďže nárast počtu pretekárov si čoskoro vyžiadala diferenciáciu štartového poľa.

Z majstrovstiev sveta má Ľuboš dve striebra (2006, 2010); v roku 2012 sa dočkal aj vytúženého zlata, keď suverénne ovládol kategóriu nad 180 cm. Rodák zo Svidníka žijúci v Liptovskom Mikuláši, sa tak stal strojom doteraz najväčšieho úspechu Slovenska v tomto športovom odvetví, keďže zlato zo svetového šampionátu „klasikov“ má ako prvý - a doposiaľ i jediný!

Ľubor má na svojom konte aj tituly slovenské a to hneď niekoľko: medzinárodný Majster Slovenska 2011 (víťaz Grand Prix Slovakia), 6-násobný MAJSTER SLOVENSKA - 2003, 2005, 2006, 2007, 2009, 2011.



**LUBOŠ MALINÁK**

Ľuboš Malinák is the most important personality of classic bodybuilding not only in Slovakia but also in the world. He was being recognized at his debut in the European Championship in Braşov, Romania in 2005 when he won in the only one open category. He retained the title of the European champion in 2006 (Bratislava) and 2011 (Sofia) but these times in the category over 180cm.

Ľuboš is a holder of two silver medals from the World Championship and one gold medal when he succeeded in the category Classic Bodybuilding Over 180cm.

Born in Svidník and living in Liptovský Mikuláš, Ľuboš Malinák is the most successful sportsperson of classic bodybuilding in Slovakia due to the fact that he is the first and so far the only winner of gold medal in this sport.

Ľuboš is also a proud owner of several Slovak titles, such as The Champion of Slovakia 2011 (Grand Prix Slovakia), six times The Champion of Slovakia 2003, 2005, 2006, 2007, 2009, 2011.





# NAŠI PARTNERI... / OUR PARTNERS...



## NAŠI PARTNERI... / OUR PARTNERS...









**Objavuj Slovensko. Spoznaj jeho krásy.  
Vyber sa na cesty. Tu nájdeš užitočné informácie a tipy.  
Discover Slovakia. Get to know his beauty. Take a trip.  
Find useful information and tips here.**

**[www.slovakia.travel](http://www.slovakia.travel)**

**[www.isfcc.sass.sk](http://www.isfcc.sass.sk)**



**ISF Cross Country 2022**