

# NA SANĀ•CH DO ZĀ•HUBY?

NedĀ•le, 25 Ā™Ā-jen 2020

13. ledna 2021 to budou pĀ™esnĀ• 3 roky, kdy po roce poustevniĀ•enĀ- mĀ• kamarĀ•j dka vytĀ•jhla na hory - na sĀ•Ā•kovĀ•jnĀ•. Pokud si nĀ•kdo myslĀ•, Ā•e takovĀ• sĀ•Ā•kovĀ•jnĀ• v AlpĀ•ich je obrovskĀ•; zĀ•bava, tak vĀ•s musĀ•m upozornit, Ā•e sĀ•Ā• Andermatt se pro Ā•lovĀ•ka s malĀ•mi nebo Ā•Ā•dnĀ•mi zkuĀ•jenostmi stĀ•vĀ•j extrĀ•mnĀ• adrenalinovĀ•m sportem. PĀ™ jĀ•ily jsme si sĀ•Ā•ky a vyrazily na svah.

UĀ• pĀ™i prvnĀ•m pohledu na sĀ•Ā•kaĀ™skou drĀ•hu mĀ• na Ā•ele polil studenĀ• pot a ucĀ•tila jsem neznĀ•jmĀ• teplo v mĀ•ch oteplovacĀ•ch kalhotĀ•ch. ProtoĀ•e jsem si nechtĀ•la hrĀ•t na hrdinku, rozhodla jsem se kus kopce sejít elegantnĀ• peĀ•jky a pak nenĀ•padnĀ• na sĀ•Ā•kĀ•ich navĀ•zat.

Krom nohou jsem se zemĀ• dotĀ•kala takĀ• bĀ™ichem, hlavou a nosem, takĀ•e z mĀ•ho ladnĀ•ho pochodu se stala zemĀ•dĀ•lskĀ• Ā•innost a ze svahu pro sĀ•Ā•kaĀ™e jsem vytvořila Ā•hlednĀ• vyoranĀ• Ā™Ā•dek, kdy se objevily i cibulky narcisu. DalĀ• kus kopce jsem tedy sjela, ale v prvnĀ• zatĀ•ce jsem udĀ•lala takovĀ• kotrmelec, za kterĀ• by se ani VĀ•ra Ā•slavskĀ• nemusela stydĀ•t. ZatĀ•mco ona by za to zĀ•skala olympijskou medaili, jĀ• jsem zĀ•skala vyraĀ•enĀ• dech a lehkĀ• otĀ™es mozku. Zbytek sĀ•Ā•kĀ•skĀ• drĀ•hy jsem nasadila tak mohutnĀ• tempo, Ā•e jsem zastĀ•nila i pĀ•Ā• skupinu z ortopedickĀ•ho krouĀ•ku po vĀ•mĀ•nĀ• kyĀ•le.

PoslĀ•ze kamarĀ•j dka navrhla, abychom zkusily jinou sĀ•Ā•kaĀ™skou drĀ•hu, kterĀ• je cca o pĀ•l kilometru delĀ•. Pokud jsem u prvnĀ• drĀ•hy pociĀ•ovala neznĀ•jmĀ• teplo v kalhotĀ•ch, tak u tĀ• druhĀ• to teplo dostĀ•valo na plastiĀ•nosti. NeĀ• jsem se rozjela, narychlo jsem googlovala uzavĀ™enĀ• Ā•ivotnĀ• pojistky online s platnostĀ• ihned. NĀ•co mi napovĀ•dalo, Ā•e pokud Ā•lovĀ•k nemĀ• Ā•eleznĀ• paty a kotnĀ•ky, tak to prostĀ• neubrzdĀ•. Ale kdyĀ• jsem vidĀ•la rozdovĀ•dnĀ• rodiny s dĀ•tmi, jak si to berou Ā•mahem z kopce, riskla jsem to.

V prvnĀ• zatĀ•ce jsem mĀ•la jistĀ• obavy, Ā•e to neubrzdĀ•m, v druhĀ• zatĀ•ce uĀ• jsem mĀ•la na vybranou. BuĀ• se zĀ™Ā•tĀ•m z nechrĀ•nĀ•ho srĀ•zu ve vĀ•Ā•ce cca 1500 m.n.m., nebo to zĀ•mĀ•rnĀ• zaparkuju v tĀ• ledovĀ• hroudĀ• snĀ•hu, kterĀ• se tyĀ•ila pĀ™ed srĀ•zem. To asi opĀ•t zaĀ•Ā™adoval mĀ•j andĀ•l strĀ•Ā•nĀ•, Ā•e jsem to stihla strhnout v tĀ• pravĀ• chvĀ•li a tak si zachrĀ•nila Ā•ivot. Tento den jeĀ•tĀ• nemĀ•l bĀ•t mĀ•m poslednĀ•m na Zemi.

JinĀ• panĀ• takovĀ• Ā•tĀ•stĀ• nemĀ•la. PĀ•r dnĀ• na to se ve stejnĀ• zatĀ•ce zabila. No, nebudu vĀ•s dlouho napĀ•nat, v druhĀ• zatĀ•ce jsem se seznĀ•mila s Borisem z horskĀ• zĀ•chrannĀ• sluĀ•by. ResumĀ•: Zlomenina ramennĀ•ho vertikĀ•lnĀ•ho kloubu, utrĀ•enĀ• trapĀ•zovĀ• sval, natrĀ•enĀ• biceps, natrĀ•enĀ• bicepsovĀ• Ā•lchy, poĀ•razovĀ• zĀ•nĀ•t ramennĀ•ho kloubu a hybnost ramena 20% - 50% po dobu pĀ• roku.

NĀ•sledovalo kolo nekoneĀ•nĀ•ch rehabilitacĀ• a doĀ•ivotnĀ• nĀ•sledky.

TakĀ•e  
zimnĀ•m sportĀ•m  
zdar!

VERONIKA