

Majstrovstvá Európy v ľadovom plávaní

3.2. – 7.2. 2026

Molveno, Taliansko

Slovenská výprava zimných plavcov sa odhodlala zúčastniť na **Majstrovstvách Európy v ľadovom plávaní** organizovaných International Ice Swimming Association (IISA), ktoré sa konali v mestečku **Molveno** v severnom Taliansku. Majestátne pohorie Brentské Dolomity pokryté snehom pridalo na čarovnej zimnej atmosfére a počas týždňa sa nám vystriedali všetky počasia. Od sneženia v prvý deň, cez dážď a vietor až po slnečné počasie. 50m vonkajší bazén striedal počas týždňa teploty od 1,3°C až do 2,5°C, čo bolo ovplyvnené najmä teplotou v noci a počasím v priebehu dňa.

Ľadové plávanie je špecifické plávaním **vo vode pod 5°C**. Plavci majú plavky (plavky povolené FINA), plavecké okuliare a jednu silikónovú plaveckú čiapku, a pre svoje zdravie aj štuple do uší. Ako bezpečnostný prvok je povinné mať opasok (bežne opasok z plaveckej bójky), za ktorý je možné plavca v prípade potreby chytiť a vytiahnuť z vody. Nič viac plavec mať nemôže, neoprén je v každej forme zakázaný.

Plavci sa môžu zúčastniť viacerých disciplín od 50 m do 1 km. Z dôvodu bezpečnosti je potrebné, aby plavec mal dlhú trať vyplávanú. Svedčí to o jeho schopnosti vydržať v takej ľadovej vode dlhšie aj počas plávania. Súčasťou súťažného plávania v ľadovej vode je aj časový limit, ktorý bol pre 1 km stanovený na 24 minút – v závislosti od tohto limitu sa potom aj kratšie disciplíny chovajú obdobne (500 m limit 12 minút, atď.). Limit je stanovený z dôvodu bezpečnosti – telo sa vo vode veľmi rýchlo ochladzuje, a vďaka správnym opatreniam sa zamedzí podchladeniu tela.

Počas týždňa mali návštevníci možnosť pozerieť sa na plavcov, ktorí plávali 50 m a 100 m (všetky plavecké spôsoby), 200 m Polohové preteky, 250 m, 500 m a 1 000 m voľný spôsob. 1 km sa radí medzi kráľovské disciplíny – môžete hádať prečo. 😊 Na plávanie v tak extrémne studenej vode je potrebné sa naozaj dobre cítiť. Počas týždňa sa stalo, že aj rýchli plavci úspešní vo svete, nenastúpili na niektorú disciplínu. Je veľmi dôležité počúvať svoje telo.

Slovensko reprezentovali celkom 28 plavci z viacerých klubov otužilcov a zimných plavcov spadajúci pod organizáciu ľadových plavcov IISA Slovakia. Zúčastnili sa krátkych, ale aj dlhých disciplín, a podarilo sa im úspešne získať celkom 18 medailí. Máme medzi sebou aj **Majstrov Európy** vo svojej vekovej kategórii, čo je obrovský úspech pre Slovensko. Našimi najúspešnejšími plavcami z Majstrovstiev Európy sú **Silvia Kukučková** v kategórii Junior (získala 4 medaily) a **Viktor Dluhoš** vo vekovej kategórii 30-34 (získal 3 medaily).

V rámci Majstrovstiev Európy bolo možné plávať aj v štafete, a to rôzne disciplíny. Za Slovensko nás reprezentovali tímy:

- **4x 250 m Voľný spôsob – Country relay – 1 štafeta za krajinu**
 - **10. miesto – Quattro Slovakia – čas 14:31.37 (Plavec, Ležovičová, Juríková, Dluhoš)**
- **4x50 m Voľný spôsob**
 - 10. miesto – Top Swim Slovakia – čas 02:10.71 (Jalč, Dluhoš, Kukučková, Ležovičová)
 - 29. miesto – Slovak Expres – čas 03:17.45 (Demčák, Semjanová, Rosinová, Kachman)
 - 30. miesto – Slovakia 2 – čas 03:17.41 (Tösér, Klimová, Šnegoňová, Posztos)
- **4x50 m Polohové preteky**
 - 20. miesto – Slovak Espresso – čas 02:39.12 (Dluhoš, Ležovičová, Juríková, Jalč)
 - 26. miesto – Slow Motion Masters – čas 03:07.11 (Fleming, Kachman, Tvarožková, Matuška)
 - 32. miesto – Podhradské More – čas 03:26.00 (Klinčúch, Kukučková, Rosinová, Kukučka)
 - 33. miesto – ToprunDS – čas 03:27.54 (Tösér, Klimová, Šnegoňová, Gálffy)

Naši medailisti:

1. miesto
 - **Silvia Kukučková – Majsterka Európy na 200 m Polohové preteky, Majsterka Európy na 100 m Znak (Junior)**
 - **Viktor Dluhoš – Majster Európy na 200 m Polohové preteky (30-34)**
2. miesto
 - Viktor Dluhoš – 1 000 m Voľný spôsob (30-34)
 - Peter Plavec – 500 m Voľný spôsob (35-39)
 - Lukáš Jalč – 100 m Motýlik (35-39)
 - Silvia Kukučková – 50 m Znak (Junior)
3. miesto
 - Lucia Ležovičová – 1 000 m Voľný spôsob (30-34)
 - Peter Plavec – 1 000 m Voľný spôsob (35-39)
 - Richard Nyáry – 1 000 m Voľný spôsob (50-54)
 - Lukáš Jalč – 200 m Polohové preteky (35-39)
 - Mária Semjanová - 200 m Polohové preteky (60-64)
 - Silvia Kukučková – 100 m Voľný spôsob, 50 m Motýlik (Junior)
 - Tibor Gálffy – 100 m Prsia (55-59)
 - Viktor Dluhoš – 50 m Prsia (30-34)
 - Katarína Sinčáková – 50 m Prsia (60-64)
 - Eva Fleming – 50 m Motýlik (50-54)

Gratulujeme všetkým plavcom – medailistom, ale aj tým, čo sa umiestnili aj na nižších priečkach. Všetky výsledky je možné nájsť na stránke [IISA 2026](#).

Dovolíme si spomenúť aj skvelý výkon našej plavkyne Radka Juríková, ktorá plávala 1 000 m v rámci najrýchlejšej rozplavby so šampiónkami podujatia. Plávala v rámci vekovej kategórie 18-24 a vyplávala si krásne 3. miesto – 1 km v čase 17:02.26. Usporiadateľ podujatia sa až po je výkone rozhodol diskvalifikovať ju, a to z dôvodu, že nespĺňala podmienky plávania 1 000 m – vek 18 rokov (z bezpečnostných dôvodov). Napriek tomuto rozhodnutiu považujeme tento výkon za veľký úspech, pretože sa jedná o našu najmladšiu plavkyňu na dlhé trate v ľadovom plávaní.

Zúčastnené kluby za IISA Slovakia:

- Otužilci a plavci z Podhradského mora, Prievidzské ľadové medvede, Sportfanatic, ŠPOK, ToprunDS, VITALE, Vranovské Vydry, bezkluboví plavci

Ľadové plávanie na Slovensku

Ľadové plávanie má už dlhšiu históriu aj na Slovensku. Každoročne sa koná podujatie **Slovenský pohár v zimnom plávaní**, na ktorom sa zúčastňujú či už otužilci, začínajúci zimní plavci alebo aj v minulosti bazénoví plavci. Vybudovali sme komunitu zimného plávania na Slovensku a na pretekoch býva bežne približne 90-100 plavcov. Pohár začína pretekmi na bazénoch a v tuhej zime pokračuje traťami na otvorenej vode (jazerách).

Fotky: [Foto IISA Slovakia - Molveno 2026](#)

Lucia Ležovičová

Viceprezidentka IISA Slovakia

slovakia.iisa@gmail.com

Možností ľadového plávania je mnoho, stačí si vybrať:

- Kalendár podujatí IISA: [IISA Events](#)
- Kalendár podujatí Slovenský pohár v zimnom plávaní: [SPvZP 2025-2026](#)

FB IISA Slovakia: [IISA Slovakia](#)

FB SPvZP: [SPvZP](#)

FB posty – zhrnutie každého dňa:

1. deň

<https://www.facebook.com/IISA.Slovakia/posts/pfbid0ahhjwQxgiiVE3upeJjT4joeXdovWUgCtHoaVC5mTCanvdMpophRatEd58ptvcoMl>

2. deň

<https://www.facebook.com/IISA.Slovakia/posts/pfbid0UMzY32mWuARMH5i6A9gB6GxTdZqJ3Fc6yfY1ttiN1j9TB5QZx3jzc9e3uScPMBQkl>

3. deň

<https://www.facebook.com/IISA.Slovakia/posts/pfbid0xib58Exj4GNtxFLjcmzJx5Y5Xv4BNRLZeCZ2Gr8m1ZLEmmyQirFR756oRWuZP4jEl>

4. deň

<https://www.facebook.com/IISA.Slovakia/posts/pfbid0nx7eX19jcA3NJq8usBkDy7uee4Dkh4dFqptVuPio7GBXKjopRfQa222KPfSYMTC2l>

5. deň

<https://www.facebook.com/IISA.Slovakia/posts/pfbid0KWGYkv8mh5abrKBnwi6QEUjw1XB58nwdmLXvLtfE4jSBtvtNxhasjPhhh1gxrvvyl>