



## 16 dálkových plavkyň se pokusí o první přeplavbu Vltavy v historii

*/Praha, 10. 5. 2024/ Pod heslem Plaveme za zdravá prsa uplave 16 českých dálkových plavkyň z CZECH LADIES Team štafetově 350 km z Nové Pece na Lipně až do Mělníka na soutok s Labem. Projekt Vltava Swim 2024, první takový pokus v historii, se uskuteční ve dnech od 13. do 19. června 2024.*

Sen o přeplavání Vltavy v celé délce jejího toku se zrodil v hlavě Kristýny Dykové, zkušené dálkové plavkyně, která je mnohonásobnou mistryní České republiky v dálkovém plavání a má za sebou přeplavby kanálu La Manche (2021), Severního kanálu (2023) a další úspěchy. Z okruhu žen pohybujících se v zimním a dálkovém plavání sestavila skupinu 16 plavkyň, které jí nyní pomohou její sen naplnit. A přestože Vltavu zdolají většinou kraulem, budou plavat za zdravá prsa na podporu Aliance žen s rakovinou prsu a organizace Bellis, které mají v některých městech na Vltavě svá centra a jejich pacientky se symbolicky připojí k plavbě.

### 16 žen, 4 štafetové týmy, 350 km, 6x24 hodin plavání ve Vltavě, která bude mít kolem 12° – 16°C

Startovat bude CZECH LADIES Vltava Swim 2024 z Nové Pece na Lipně a každý den se o porci uplavaných kilometrů postará 1 čtyřčlenná štafeta. Plavkyně budou plavat nonstop a střídát se budou v hodinových úsecích. „Plán je uplatvat cca 50 km za den rychlostí kolem 2,3 km/h,“ říká Kristýna Dyková a dodává, „myslím, že to bude báječný podnik, ale bude to také náročné na logistiku.“ Podmínky budou mít plavkyně během svého pokusu spartánské. Doprovodí je lodě, čluny, paddleboardy i karavan. „Těžko bychom se obešly bez našich podporovatelů, kamarádů, kolegů plavců a také sponzorů – Stav-Por stavebnictví, Voruda betonové podlahy, Převodovky Kastner, dodavatele energií Strong Energy, Interiéry Gallistl a čokoládovně Moona, kteří nám pomohou uhradit náklady na dopravu, pohonné hmoty, vybavení i jídlo,“ vysvětluje Kristýna Dyková.

### Kdyby to nebylo obtížné, už by to přeplavali muži

Kromě samotného fyzického výkonu a náročné logistiky se budou plavkyně potýkat především s vodním stavem Vltavy, v níž jsou letos některé úseky prakticky neplavatelné, a její teplotou, která může pod přehradami klesat i pod 10°C. „Vracet se opakovaně do studeného neoprenu nebo jen tak v plavkách do temné studené vody ve dne i v noci bude asi náročnější než plavání, ale většina týmu jsou opravdu zkušené a hlavně nadšené ženy, které mají za sebou například štafetovou přeplavbu La Manche, a na celou akce Vltava Swim se důkladně připravovaly,“ představuje tým Kristýna Dyková.

### Plavání jako prevence i rehabilitace

Propojení s Aliancí žen s rakovinou prsu a organizací Bellis není náhodná. Organizace pomáhají ženám, které se aktuálně potýkají s akutní fází onemocnění nebo ho v minulosti prodělaly. V České republice si diagnózu rakovina prsu vyslechne každý rok 7600 žen a právě plavání je jednou



z nevhodnějších metod rehabilitace po operacích. Ředitelka Aliance žen s rakovinou prsu Štěpánka Pokorná k tomu říká: „Bez pohybu a vody není život. Plavání spojuje tyhle 2 nepostradatelné věci. Pomáhá udržet zdraví nebo ho navracet. Jsme šťastné, že se jako zástupkyně žen, které si procházejí nebo prošly léčbou rakoviny prsu, můžeme připojit k této unikátní akci a podpořit všechny ženy, aby se nebály, šly za svými sny a dělaly věci, které je činí šťastnými a dodávají jim sílu.“ „Z propojení plavkyň z týmu CZECH LADIES Vltava Swim a naší organizace máme velkou radost, protože šíření prevence je jedním z našich hlavních posláních,“ říká Nikola Pazderová z Bellis a dodává s úsměvem, „těšíme se, že naše pacientky inspirujeme vltavskou prvopřeplovkou a ony si třeba půjdou během jejího průběhu zaplavat. Ženy dokážou úžasné věci a věřím, že i náročný projekt Vltava Swim holky dají. Kdyby to nebylo obtížné, už by Vltavu dávno přeplavali muži.“

**Tým CZECH LADIES Vltava Swim 2024:**

Kristýna Dyková

Anna Michalcová

Anna Bielecká

Lenka Šlehoverová

Lucka Gallistl Pilnáčková

Ilona Peková

Dita Pelikánová

Zuzana Sýkorová

Alica Fedoriková

Réka Udvardy

Jana Řezníčková

Pavλίna Procházková

Pavλίna Nováková

Kristýna Běželová

Veronika Horáčková

Terka Vlasáková

Kontakt: Anna Bielecká, [nabielecka@gmail.com](mailto:nabielecka@gmail.com), tel. 604 637 115