



v sodelovanju s

		
---	--	---

organizirajo

12-urni dobrodelni spinning

12-urni dobrodelni spinning z Markom Balohom posvečen otrokom z astmo

Raziskave kažejo, da je okoli 5-10% prebivalcev v Sloveniji astmatikov. Med njimi je tudi Marko Baloh, eden vodilnih svetovnih ultra-maratonskih kolesarjev. Kljub kronični bolezni je Marko v karieri dosegel odlične rezultate - pet zmag na državnih prvenstvih, trikratna udeležba na Svetovnem prvenstvu v cestni vožnji, v zadnjih letih pa zmage na ekstremnih kolesarskih dirkah, dvakratna udeležba na legendarni dirki RAAM in svetovni rekord v vožnji na 12 ur vpisan v Guinnessovo knjigo rekordov.

V sodelovanju z Društvom Astma & šport, BTC-CITY in športnim centrom Millenium so se odločili za organizacijo akcije »12-urni dobrodelni spinning z Markom Balohom«, ki bo potekala 27. januarja od 10. do 22. ure v športnem centru Millenium v BTC-CITY. Marko se je odločil za sodelovanje z Društvom astma in šport, ker verjame v njihov program in bi rad s svojim zgledom prepričal otroke z astmo in njihove starše, kako zdravo je ukvarjanje s športom. Svoje kolo bo vrtel celih 12 ur, kolesarski navdušenci pa se mu lahko pridružijo za uro in s svojo donacijo/vstopnino prispevajo sredstva za omenjeni dobrodelni namen.

Prihodki od prodaje vstopnic in prispevki donatorjev bodo šli v dobrodelni fond namenjen letovanju otrok z astmo v Pacugu. Cena desetdnevnega letovanja, na katerem so otroci z astmo deležni posebne vsakodnevne vadbe je 51.000 tolarjev na osebo. Torej za vsakih 51.000 tolarjev, ki jih zberemo, bo en otrok z astmo več deležen nepozabnih in zdravju koristnih počitnic v Pacugu. Izbira otrok primernih za prejetje pomoči bo potekala junija v sodelovanju s pisarno Zveze prijateljev mladine Ljubljana Vič-Rudnik.

Društvo Astma in šport

1. Poslanstvo in vizija

Društvo Astma in Šport, je bilo ustanovljeno leta 2000 z namenom, da pomaga bolnikom z astmo k bolj kakovostnemu življenju. Raziskave namreč kažejo, da je okoli 5-10% prebivalcev v Sloveniji astmatikov.

Širši namen dejavnosti društva je prispevati k celovitejši obravnavi bolnikov in boljšemu strokovnemu in laičnemu razumevanju bolezni. Ožji namen pa je izvajati programe v pomoč bolnikom z astmo, ki se nočejo in ne morejo odpovedati ljubezni do športa. Vse od ustanovitve se število programov in članov postopno in vztrajno povečuje, kar pripisujemo kakovostnemu in inovativnemu delu, ki upošteva strokovna (zdravstvena, pedagoška, športna in varnostna) načela.

Preventivno ukrepanje, ki je pravzaprav središčna os delovanja društva, je pri kroničnih boleznih, kot je astma, izjemnega pomena. Z zdravstvenega stališča nas

vizija vodi v smeri osveščanja bolnikov, samozdravljenja in samopomoči. Z vidika športa pa težimo predvsem k popularizaciji telesnih aktivnosti, ki lahko postanejo ena pomembnejših preventivnih zdravstveno/higienskih metod pri bolnikih z astmo.

Verjamemo, da je poleg vloge zdravnika, aktivna vloga bolnika tista, ki odloča o uspešnem ali neuspešnem zdravljenju. Odkrito zastopamo idejo aktivnega in pozitivnega pristopa k premagovanju zdravstvenih težav in jo s svojimi dejavnostmi uresničujemo. Preventivni ukrepi, ki preprečujejo nastajanje vnetja v dihalih, in vodijo k zmanjševanju intenzivnosti ter pogostosti simptomov, ob zdravljenju z zdravili pripomorejo k stabilizaciji zdravstvenega stanja.

S programi želimo doseči vse starostne skupine, posebej pa se obračamo k otrokom in mladini. Ob naraščajoči pogostosti astme in drugih dihalnih ter alergijskih težavah pri otrocih, se zdi več kot nujno, da prav njim posvetimo največ pozornosti. Izhajajoč iz lastnih izkušenj in v skladu s sodobnimi trendi preventivnega ukrepanja, je vzgoja mladega bolnika ključnega pomena za razvoj bolezni v nadaljnjih življenjskih obdobjih.

Povezovanje z drugimi institucijami, zdravstvenimi domovi, zavodi, zvezami, društvi in tudi z gospodarstvom je kriterij, ki ga vrednotimo visoko. Zavedamo se namreč, da lahko svojo vizijo uresničimo le na način povezovanja in sodelovanja z drugimi. V tem duhu se odpiramo tudi v mednarodni prostor.

2. Dejavnosti društva:

Plavanje

Plavanje je ena najprimernejših oblik vadbe za bolnike z astmo. Program obsega plavanje, dihalne vaje in merjenje pljučnih funkcij.

Telovadba

Redna vadba za razvoj in ohranjanje vzdržljivosti in moči. Vključujemo dihalne vaje in jogo, ki ugodno vplivajo na zdravje bolnika z astmo.

Poletni tabori

Bivanje ob morju ustreza mnogim bolnikom z astmo. Na letovanju so otroci vključeni v vsakodnevni program, ki obsega vadbo vzdržljivosti in moči, jogo, dihalne vaje in sproščanje ter astma šolo.

Astma šola

Več kot vemo o bolezni, lažje se izognemo poslabšanju stanja. V ta namen organiziramo predavanja za otroke ter njihove starše in učitelje. Izvajamo tudi prilagojeno »Otroško astma šolo«.

Priročnik »Astma in šport«

Priročnik, ki v besedi in sliki opiše mehanizme astme in usmerja k varni vadbi je uporaben za aktivne športnike in starše otrok z astmo.

Butejkova terapija

Izjemno uspešna znanstveno utemeljena metoda odpravljanja težav z dihalo (astma, rinitis, kronični bronhitis, kašelj in alergije). Terapijo vodi diplomirana fizioterapevtka z opravljenim tečajem Butejkove metode.

Svetovni dan astme

Vsako leto se prvi torek v mesecu maju pridružimo globalnemu osveščanju o astmi.

Raziskave in razvoj

Interdisciplinarno raziskovanje na področju astme z namenom zagotavljanja kakovostnih programov, ki sledijo sodobnim trendom zdravljenja bolnikov z astmo.

Nasveti in pomoč

Strokovni sodelavci društva svetujejo na področju astme; preventiva, terapija in šport.

Društvo Astma in šport, Cerkniška 5, 1000 Ljubljana

tel.: 01/4234-664, fax: 01/4236-160, gsm: 041/518-824

E-pošta: info@asthmasport.com

kontaktna oseba: Milan Hosta

www.asthmasport.com

KDO JE MARKO BALOH ...

Marko Baloh je rojen Ljubljčan, ki je v svojem življenju obvozil svet.

Rodil se je 13. julija 1967 in se s 17. leti zapisal kolesarstvu. Danes je po izobrazbi visoki upravni organizator, zaposlen v Agenciji RS za kmetijske trge in razvoj podeželja. Žena Irma mu stoji ob strani od leta 1996, zadnjih pet let skupaj s hčerko Ano in od junija 2004 s sinom Erikom, ki ga vzpodbuja in sodeluje pri njegovih podvigih.



Tekmovalna kariera

Vse do leta 1995 je bil Marko Baloh stalni član slovenske kolesarske reprezentance in z njo sodeloval na vseh velikih športnih prireditvah.

Najsvetlejše trenutke njegove tekmovalne kariere predstavljajo:

1. Petkratni državni prvak:

- državni prvak in državni rekord v zasledovalni vožnji 4km ekipno, velodrom Kranj 1990 (Ugrenovič, Melanšek, Rovšček, Baloh)
- državni prvak v vožnji na čas posamično 40 km, Nova Gorica 1991
- dvakratni državni prvak v ekipni vožnji 100 km, Kranj 1993 (Štangelj, Mervar, Papež, Baloh) in Kranj 1994 (Štangelj, Papež, Ugrenovič, Baloh)
- državni prvak in državni rekord v zasledovalni vožnji 4 km, velodrom Novo mesto 1997



2. Pomembne etapne zmage:

- 1. mesto 5. etapa Alpe-Adria (07.05.1991) in 7. mesto v generalni razvrstitvi;
- 1. mesto 5. etapa Dirke Po Jugoslaviji Žabljak - Nikšić (14.09.1995) in 13. mesto v generalni razvrstitvi;

3. Največji dosežek z državno reprezentanco:

- 8. mesto na svetovnem prvenstvu v ekipni vožnji 100 km, Sicilija 1994.

Ekstremno kolesarstvo

Po zaključku kariere se je posvetil ultra kolesarstvu. Med največje uspehe, ki jih je nanizal med leti 2000 in 2004 spadajo:

Državni rekord v 24-urnem kronometru, postavljen septembra 2000 v Kostanjevici na Krki, s prevoženimi 753 km.

Zmaga na mednarodni dirki Silberreiherr Trophy 24h Race 2002, pred svetovnim rekorderjem Švicarjem Piusom Achermannom

SVETOVNI PRVAK 2002, v kategoriji 26 - 35 let, v 24 urah 737,6 km

SVETOVNI REKORD, v 12 urnem kronometru, prevoženih 452,73 km (hkrati postavljen tudi svetovni rekord na 200 milj – prevoženih v 8h in 29min)



S tem rekordom se je Marko Baloh 31.08.2002 vpisal tudi v Guinnessovo knjigo rekordov.

Dirka preko Amerike 2003

Odlično pripravljen se je Marko podal na Dirko preko Amerike 2003 (RAAM – Race Across America), kjer je začel po načrtih in v prvih dneh držal prvo in drugo mesto. Na žalost ga je 700 km pred ciljem dirke ustavila bolečina v prsih, ki se je izkazala za življenjsko nevaren krvni strdek v pljučih. Pravočasna intervencija je Marku rešila življenje. Po dolgotrajni terapiji in operaciji v aprilu 2004 se je Marko vrnil na kolo in se udeležil prve dirke po ozdravitvi. Na presenečenje vseh, celo samega sebe, je na 12-urni dirki v Avstriji zmagal.

RAAM 2003



Zmaga na mednarodni dirki Kraftwerk Trophy 12h Austria Open Championship 2004, s prevoženimi 489 km (povprečna hitrost 40,8km/h!).

Krems (Avstrija)



Zmaga na dirki Furnace Creek 508 leta 2004

Po operaciji v aprilu 2004 in popolnem okrevanju se je odločil, da konča projekt, ki ga je začel že pred dvema letoma - prevoziti dirko RAAM. Ker je RAAM preveč ekstremna dirka, da bi se tja vrnil brez predhodnega testa pripravljenosti, se je odločil nastopiti na drugi najbolj prestižni dirki v ZDA - **Furnace Creek 508**. Dirka je dolga 508 milj (817 km), z več kot 10.000 m višinske razlike in poteka od zahodnega dela Los Angelesa, preko puščave Mojave do Doline smrti, po njeni celi dolžini in se vrne na cilj v mesto 29-Palms vzhodno od L.A.-ja. Dirka je bila kot test forme idealna ravno zaradi pogojev, ki so popolnoma identični pogojem na RAAM-u (z ekstremno vročino), pa še konkurenca je bila močna - nastopilo je kar 58 solo tekmovalcev. Pripravljenost je preko poletja stopnjeval in se v oktobru po skoraj letu in pol ponovno podal v Kalifornijo. Pogoji so bili zaradi orkanskega vetra po organizatorjevih besedah najtežji v 20-letni zgodovini dirke. Na nekaterih ravninah se je tako vozil s polžjo hitrostjo 10-15 km/h, nekateri od slabše pripravljenih nasprotnikov pa so celo pešačili. Kljub temu je le malo zaostal za rekordom proge in zmagal s prednostjo štirih ur pred prvim zasledovalcem!



Dirka preko Amerike 2005

Ponovno odlično pripravljen se je Marko podal na Dirko preko Amerike 2005 (RAAM – Race Across America), kjer je začel po načrtih in v prvih dneh držal prvo in drugo mesto. Na žalost ga je na polovici dirke ustavila virusna pljučnica.

Projekti, ki jih Marko načrtuje v letu 2006:

☐ **Kraftwerk Trophy 24h Race**

13.-14. maj 2006 - Odprto prvenstvo Avstrije v 24h vožnji v Kremsu blizu Dunaja

☐ **Izboljšanje svetovnega rekorda v vožnji na 48ur**

Trenutno ga s 1.399 km drži v rokah zmagovalec dirke RAAM Američan Michael Secrest (datum in kraj izvedbe še nista določena)

☐ **Race across America – RAAM 2006**

Dirka preko Amerike 2006, 11.-20.6.2006, 5.000 km dolga dirka od zahodne do vzhodne obale ZDA z več kot 35.000m višinske razlike (www.raceacrossamerica.org), cilj je dirko KONČATI!

ali

☐ **Le Tour Ultime ali legendarni Tour de France v eni etapi**

September 2006, 4.000km in 35.000m višinske razlike v enem kosu, Markov cilj je izboljšati 3.mesto z lanske dirke (www.letourultime.com)

KONTAKT IN INFORMACIJE:

Marko Baloh

tel.: 041/437-734

E-pošta: marko@markobaloh.com

www.markobaloh.com