

## Lenka Štillová (59): Čím vyšší hory, tím lépe

Už od roku 2017 patří Lenka Štillová mezi jedny z prvních uživatelů aplikace Každý krok pomáhá. Denně nachodí kolem 30 tisíc kroků a ze všeho nejraději šplhá do vysokých kopců evropských hor.

### **Dlouhodobě se držíte v Top 10 největších chodičů OZP aplikace Každý krok pomáhá. Co za tím je?**

Asi pocit, že když můžu být venku, tak prostě budu. Já chodím každý den, i když počasí třeba úplně nepřeje. Jednak jsem ráda v přírodě, a pak taky mám pejska, jezevčici, se kterou hodně chodím do lesa.

### **Vy ale máte denní průměr kolem 30 tisíc kroků. To jsou vážně jenom procházky s pejskem?**

Většinou ano, protože spolu chodíme tak čtyři hodinky denně svižnou chůzí. Obvykle je to mezi 15 a 20 kilometry. Jezevčice má sice krátké nožičky, tak s nimi kmitá hrozně rychle, ale běhá stařečně a ohromně jí to baví. A běhá moc ráda. Předtím jsme měli velkého psa, ale ten toho opravdu neuběhl ani zdaleka tolik jako ona.

### **Máte v aplikaci Každý krok pomáhá i nějaký tým? Třeba s manželem nebo s dcerou?**

Nemáme. Dcera žije v Brně, chodíme spolu, jen když přijede domů nebo když naplánujeme společnou dovolenou. A manžel na nějaké zapisování výsledků moc není. Takže ty výsledky mám sama za sebe.

### **Kdy začal ten hluboký vztah mezi vámi a přírodou?**

Už někdy v dětství, myslím na základní škole. Asi ve 4. třídě jsme měli úžasného učitele, který nás bral na výlety a mě to ohromně bavilo. Vykládal nám o přírodě, jak vznikalo všechno kolem nás... A protože s rodiči jsme nikam nejezdili, tak mě to bavilo v té škole. A taky jsem moc ráda jezdila na pionýrské tábory nebo na výlety s babičkou a s dědou. V dospělosti,



když jsem potom poznala svého manžela, tak jsme si turisticky hodně sedli a začali trávit spoustu času na výletech spolu.

### **Soudě podle vašich fotek milujete hlavně túry po horách, je to tak?**

Ano. Já kopce opravdu miluju, a čím vyšší, tím lepší. (směje se) Asi to bude tím, že jsem se narodila v severních Čechách a vyrůstala v Lužických horách a potom v Českém Švýcarsku. To sice nejsou žádné velehory, ale jsou tam opravdu úžasné skály, vyhlídky, skalní rokle. A tam mě to hodně bavilo. Pak jsem se s manželem odstěhovala na Vysočinu, kde mi pořádné kopce začaly chybět.

### **Co vás táhne do Alp, do Dolomit a podobných lokalit?**

Určitě hlavně ta příroda. Jsou tam krásné rozhledy, čistá, divoká příroda, nádherná za každého počasí. Krásně je samozřejmě všude, nedám třeba dopustit na ty moje Severní Čechy. Ale ty skutečné hory v sobě mají něco navíc.

Vždycky, když vystoupáme někam až nahoru, rozhlédneme se daleko do krajiny, je to úžasný pocit. Máte před sebou tu rozlehlou krajinu, někdy se dostanete až nad mraky, vidíte přes několik údolí... A nepotřebujete k tomu nic než vlastní nohy.

### **Zejména při túrách po horách se musíte často vyrovnávat s počasím, které se rádo mění. Propotíte se, pak hned zmoknete, chvíli je chladno, pak zase peče slunce. Jak se s tímhle nepohodlím cestou vypořádáváte?**

Celkem v pohodě. Když má člověk před sebou tu vidinu, že něco hezkého uvidí, tak špatné počasí nevadí. Ono to vždycky přejde.

### **Používáte turistické hole?**

Nemůžu, mám málo rukou. (směje se) Já totiž většinou vedu psa, a protože ještě ráda fotím, tak už by mi ty hole spíš překážely. Občas, při sestupu z nějakých náročnějších kopců, kdy mi to pod nohama opravdu ujíždí, tak si říkám, že hole by možná byly šikovné. Ale zatím chodím bez nich.

### **Vyrazíte i do takových hor sama, anebo raději s nějakou skupinou?**

Nejvíce cestuji s manželem, občas s dcerou, když se nechá nalákat. Nebo sama s pejskem.



### **Máte nějaké oblíbené místo nebo destinaci, kam se ráda vracíte?**

Určitě jsou to Dolomity a Jižní Tyrolsko. Pokud to jde, tak tam na podzim pravidelně jezdívám aspoň na týden, protože je tam úžasné chození. Můžu to každému doporučit.

### **Mluvila jste o zálibě ve focení. Používáte mobil, klasickou velkou zrcadlovku, nebo nějaký kapselní kompakť?**

Mám Nikon Z50. Není to úplně kompakť, ale není to ani zrcadlovka. Mobilem fotím, jen když jdeme někde blízko od domu a něco mě zaujme. Ale jinak s sebou většinou vozím ten foťák.

### **Co vám to chození a pohyb venku v přírodě dává?**

Hlavně takové uklidnění v dnešním světě. Když jdu sama, můžu si v klidu přemýšlet, když cestuji s rodinou, tak probereme, na co doma není čas. Člověk si venku hezky srovná myšlenky, těší se z toho, že mu fouká vítr do vlasů, že svítí sluníčko, i třeba z toho, že zmokne, protože prostě ta příroda je úžasná. Když jsem byla mladší, tak jsem ráda cestovala po historických památkách. Ale dneska už dávám jednoznačně přednost přírodě.

### **Zaskočilo vás někdy něco na cestách? Sáhla jste si třeba až tak na dno, že jste si říkala „Mám já tohle zapotřebí?“**

Tak to musím chvíli přemýšlet. (zamyslí se) Nic mě nenapadá. Občas sejdu z trasy, když mě něco hodně zaujme, dostanu se dál, než jsem chtěla. Jako na podzim v Dolomitech. Tam jsem se jednou vracela opravdu už skoro za tmy a měla jsem trochu obavy, abych nepřehlédla značení a nesešla z cesty.

A jednou se nám s manželem stalo, že jsme sešli z cesty a trochu jsme bloudili. Kilometr do kopce jsme šli skoro hodinu, protože bylo po dešti a šli jsme po takové kamenité pěšince. Ve skutečnosti to bylo koryto, které tam vymlela voda, když se hnala do údolí, my jsme si ho spletli s cestou. Značení cesty bylo špatné. Nakonec jsme ale vystoupali až nahoru, odkud byl úžasný výhled do dalšího údolí, které se před námi otevřelo. Dodneška si pamatuji, jak jsme přišli úplně zpocení, strašně unavení, ale šťastní z toho výhledu, který nás nabil energií k další cestě.

### **Jaké používáte při tomhle cestování pomůcky?**

Většinou používám mapy stažené v mobilu a samozřejmě mám i papírovou mapu jako zálohu. Papír je jistota, protože v horách a v údolích se signál pro orientaci v mobilu i telefonní signál mohou ztrácet. Ale to se vám může stát i u nás, třeba v Českém Švýcarsku kolem Jetřichovic.

### **Máte v nejbližší době před sebou nějakou zajímavou cestu?**

S dcerou pojedeme na týden na Kokořínsko. To je moc krásný kraj, Máchův kraj. Kopečky jsou sice menší, ale rozhled

tam je taky pěkný. Jsou tam různé skalní hrádky a příjemné trasy pro pěší chození. To bych doporučila i rodinám s dětmi, protože právě ty skalní hrádky a podobně, to jsou místa, kde se děti můžou pobavit a vydovádět se. Ona ta krajina u nás v České republice je ohromně malebná a pestrá. Na malém prostoru toho můžete vidět opravdu hodně.

### **Jaký je váš vztah k OZP?**

To už je strašně dávno, kdy jsem se stala klientkou OZP. Stejně jako manžel, dcera a syn s rodinou. A jsem spokojená. Kdybych nebyla, tak bych utekla jinam. (směje se)

## **KKP aneb Každý krok pomáhá**

Pohyb je základním projevem života. A chůze je pro každého člověka tím nejpřirozenějším pohybem, který nás provází už od dětství. OZP podporuje vaši chuť chodit a starat se tím o svůj zdravý životní styl prostřednictvím aplikace Každý krok pomáhá. Pohodlně si ji stáhnete do svého mobilního telefonu a můžete se zapojit do plnění akčních výzev, dosahovat vlastních i týmových cílů, soutěžit a získávat kredity do své VITAKARTY.

Stačí se přihlásit na adrese [ozp.cz/kkp](https://ozp.cz/kkp) a poctivě evidovat nachozené kroky.