

Tomáš Cul'ba – z nulovej kondície k maratónu a turistike

Gymnázium Jána Baltazára Magina, Vrbové

„DofE mi pomohlo objaviť moje silné stránky a pracovať na tých slabších.“

CIELE POČAS ZLATÉHO DOFE:



ŠPORT: Prekonať 11 000 výškových metrov



DOBROVOLNÍCTVO: Zber odpadkov v chránených oblastiach



TALENT: Výroba rybárskych nástrah

Šport sa pre Tomáša stal mentálnym oddychom

Dofáčky a Dofáci si vyberajú merateľné ciele – tie ich motivujú v prekonávaní vlastných hraníc. Pre Tomáša bola výzvou oblasť Športu. Na začiatku nemal dostatočnú kondíciu, preto sa rozhodol túto slabú stránku posilniť. Stanovil si za cieľ poriadnu výzvu – zdolať 11 000 výškových metrov počas vysokohorských túr. *„Keďže som chodil na túry najmä v kopcovitom teréne, výrazne som si zlepšil svoju fyzickú kondíciu.“* Jeho vytrvalosť priniesla výsledky a pred niekoľkými týždňami úspešne odbehol svoj prvý maratón v Nemecku. *„Beh je pre mňa mentálna výživa. Pomáha mi vyčistiť si hlavu a uvoľniť sa od každodenných starostí.“* Šport v rámci DofE mladým umožňuje posilniť telo, posúvať svoje hranice a zároveň zlepšovať duševné zdravie.

Pomoc prírode a ochrana krajiny

Vďaka Dobrovoľníctvu si mladí ľudia rozvíjajú citlivosť voči okoliu, uvedomujú si svoju úlohu v spoločnosti a svojou činnosťou prispievajú k jej rozvoju. Tomáš sa rozhodol pomáhať prírode. Zbieral odpadky v chránenej oblasti, kde sa po dažďoch hromadil naplavený odpad. *„DofE mi prostredníctvom skúseností s Dobrovoľníctvom ukázalo, ako je dôležité pomáhať. Bez účasti v programe by som nemal impulz na zamyslenie sa nad týmito vecami,“* hovorí Tomáš.

Počas Rezidenčného projektu strávil týždeň v prírodnej rezervácii na Morave, kde sa naučil tradičné techniky starostlivosti o krajinu. *„Nikdy predtým som nedržal v ruke kosu, ale po týždni som odchádzal s pocitom, že s ňou viem pracovať.“* Tento zážitok Tomáša nadchol natoľko, že by sa k nemu rád vrátil. *„Bola to pre mňa cenná skúsenosť a určite by som si to zopakoval.“*

FUN FACT:

Na svojej Expedícii sa Tomáš stal hlavným iniciátorom zakladania ohňa, čomu sa predtým vyhýbal, a dokonca zakladal oheň aj v daždi. *„V prírode som trávil čas aj predtým, ale Expedícia bola skvelá príležitosť prehliť tento vzťah a naučiť sa nové veci.“*



Zaujal vás príbeh Tomáša?

Kontaktujte nás, prosím, a radi Vám sprostredkujeme rozhovor alebo poskytneme viac informácií. Email: denis.macor@dofe.sk, Tel: +421 902 064 979