

Outdoorový a cestovatelský MANUÁL

NÁVOD NA POUŽITÍ ROKU 2018:
POSTUPUJTE PODLE NAŠICH INSTRUKCÍ NA STRANÁCH 1 AŽ 8!

NAVŠTIVTE DIVOKOU ČÍNU



DAVID GLADIŠ *cestovatel*

Zapomeňte na mrakodrapy Šanghaje, pandy v Chengdu a paláce v Pekingu. Nejlepší oblasti Číny jsou v hlubokém vnitrozemí. Desítky takřka neznámých pohoří a stovky úžasných vrcholů, pouště a stepi, kaňony a horské pralesy. Čína, i s obsazeným Tibetem a se všemi ostatními etnickými oblastmi, je obrovská, úžasná, různorodá. Kolik toho víte o tomto obrovském kusu Asie? Do mnoha částí Číny moderní doba ještě skoro nedorazila. Příhraniční části provincie Yunnan, západní Sichuan, celé provincie Qinghai a Xinjiang velké jako Evropa. Právě tam jeďte zažít dobrodružství divokého čínského západu.

ZAŽIJTE PŘÁTELSKÝ TAIWAN

NATÁLIE KOHOUTKOVÁ
šéfredaktorka Světa outdooru

I přes malou rozlohu skrývá Taiwan neuvěřitelné bohatství. Velkou část vnitrozemí pokrývají nádherné hory, jejichž svahy padají na východním pobřeží do rozbouřených vln Tichého oceánu. Milovníky hor nadchne jednoduchý výstup na nejvyšší horu Yushan (3952m) nebo některý z vícedenních přechodů. Projížďku na kole s poetickými výhledy si užijte u jezera Slunce a měsíce, v Tainanu navštivte pár ze stovek buddhistických a taoistických chrámů, v soutěsce Taroko obdivujte stometrové stěny z mramoru a pozorujte opice v džungli. Největším zážitkem je ale setkání s uctivými a pohostinnými Taiwanci.



PŘIPRAVILI



HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál



TREKY • FERATY • VRCHOLY



PÄDLER
padler.cz

TULENÍ
PÄSY.CZ

Svět outdooru

VYCHUTNEJTE TRADIČNÍ ÍRÁN

PETR SNÍŽEK *šéfredaktor Pádlera*

Můj tip je za poslední dobu jednoznačně Írán – navštívil jsem ho za poslední dva roky třikrát. Při první cestě jsem objel klasické věci jako Yazd, Shiraz, Isfahán a podobná vyhlášená místa. Při druhé cestě jsem se s kamarádem pohyboval nejprve v okolí města Bandar Abbas a potom jsme objevovali zajímavosti v regionu Razavi Khorasan v okolí městečka Tabas. Našli jsme nádherné staré vesničky s tradičním způsobem života, horké prameny, úžasnou poušť, skvostné mešity a mnoho dalšího. Při poslední cestě bylo v plánu splutí jedné řeky v pohoří Zagros, které se povedlo mým kamarádům, ale mně ne. Írán je vynikající destinací také pro trekaře a lyžaře. K tomu je tam bezpečno, levno a lidé jsou vstřícní jako málokde na světě.

OBJEVTE KYRGYZSKOU PATAGONII



KATKA SMOLOVÁ *HedvabnaStezka.cz*

Přezdívku „Kyrgyzská Patagonie“ si vysloužila oblast okolo údolí Karavšin téměř na hranici s Tádžikistánem. Dostat se sem sice není snadné, budete potřebovat povolení pro vstup do pohraniční oblasti v okolí vesnice Čorku a je nutné se připravit na průjezd tádžickou enklávou, výsledek ale stojí za to. Při překonávání více než čtyřtisícových sedel budete potkávat jen pastevce, kteří vás pozvou na chleba a čaj, uvidíte zelená údolí plná života ohraničená drsnými skalními stěnami, budete připraveni na brody ledových divokých řek a jídlo si nabalte minimálně na deset dní. Ideální trasa vede z osady Sary Džál do Ozgorjuše, absolvovat ji můžete v obou směrech. Kdybyste si nevěděli s plánováním rady, napište mi a ráda Vám předám zkušenosti!





JULSKÉ ALPY

TÚRY

- Přečíslené vápencové pohoří s vrcholy Triglav, Razor, Kanin, Jalovec nebo Mangart láká k výstupům. Nezapomeňte na ně přibalit helmu a feratové vybavení.
- Zhruba 3 – 4 dny trvá výstup na Triglav od jihu přes dolinu Triglavských jezer a sestup zpátky k Bohinji, či na sever do doliny Vrata. Projedte kolem sedmi ledovcových jezer a zoutoupíte i na vrchol Kanjavec.

FERATY

- V masivu Triglavu (2864m) najdeme několik lehkých zajištěných cest (cesta Prag – B,

Tomnišek – B, Bamberg – B/C). Hřebenová ferata (B), vedoucí na vrchol přes Malý Triglav, je nádherná, ale asi nejvytíženější cesta Slovinska.

- K nejhezčí patří ferata (C/D) na Prisojnik (2547m) skrz skalní okno a exponovaný komin. Doporučujeme i klidnější feratu na vrchol Rjavina (B/C).

VODA

- Ve všech průvodcích se dočtete o smaragdových vodách řeky Soči, které kontrastují s bílými vápencovými skalami, mezi nimiž si řeka razí cestu. Nabízí se tu několik úseků pro splouvání a jako bonus si sjedte i řeku Korytnici nebo vyzkoušejte canyoning u Bovece.

BĚH

- Po krásné trailové cestě si oběhnete Bohinji.
- Pokud máte chuť na větší kopce, vyjedte lanovkou na Orlovu Glavu a odtud si vyběhnete na malý vrchol Šija a Vrh Dlaní.
- Proběhnout si můžete nádherný Soča Trail, nebo horský závod GM40 – Alpine Maraton.
- Na dlouhé víkendové výběhy je podle SvetBehu.cz ideální rovná dolina Krma s výhledem na Triglav.

ZIMNÍ SPORTY

- Krajnska Gora, Cerno nebo Kanin nabízí běžecké tratě.
- Pro skialp jsou oblíbené pláně nad Bohinjským jezerem nebo vrcholky dostupné ze sedla Vršič (1611 m).



ZILLERTALSKÉ ALPY

TÚRY

- Šestidenní okruh Peter-Haberler-Runde (57 km), pojmenovaný po zillertalském rodákovi, obkrouží po chatách horu Olperer (3476m) přes průsmyky a po úbočích hor.
- Kratší třídní okruh podnikněte od přehrady Schleisspeicher přes chaty Olpererhütte a italský Pfritscherjochhaus.
- I devítidenní okruh Berliner Höhenweg (70km) vede po chatách, nejvyšší bod je Schönbichler Horn (3133 m). Projít se dá i poloviční část trasy od přehrady Schleisspeicher do města Mayrhofen.

MTB

- Zillertal Arena nabízí přes 300km značených MTB tras: 3 snadné, 9 středních, 5 obtížných a 2 singletraily. Zdarma můžete využít lanovku i cyklobus.
- Krásná panoramatická trasa vede např. z Zillertalu do Krimmlu.

FERATY

- Největší koncentrace ferat je poblíž Mayrhofenu. Vylézt si můžete náročný Pfeilspitzwand (C/D), na něj navazuje Astegg (C), snaží se cesty Huterflaner (C) a Hochseilgarten (B) nebo extrémní Zimmereben (D/E).
- Náročnou silovou feratu Nasenwand (do D, jeden úsek E, ale dá se oblézt lehčí variantou) se dvěma lanovými mosty najdeme u Ginzlingu. V blízkosti vesničky jsou také oblíbené boulderingové oblasti.
- Krásná ferata Talbach Wassefall (C/D) vede podél stejnojmenného vodopádu a na konci přes lanový most nad ním.



DACHSTEIN

TÚRY: Klasikou je výstup na Dachstein, který s pomocí lanovky z Ramsau am Dachstein stihnete i za den. Poctivý výstup od Hallstattskeho nebo Gosauskeho jezera zabere dva až tři dny, spaní na chatách Simonyhütte nebo Adamekhütte. Přibalte si vybavení na ledovec i feraty.

FERATY: Velkou koncentraci krásných ferat najdete v okolí Ramsau am Dachstein. Pro začátečníky je tu Kali a Kala. Zkušenější si přijdou na své v soutěsce Silberkarklamm – trojice ferat Rosina (D), Hias (D) a Siega (C/D) je výborně odjištěná a velmi vzdušná. Feratovou maturitou je traverz hřebene Jubiläums Klettersteig (D), nejtěžší feratou v okolí je kolmý a silový Ferat Johan (D/E), který volně navazuje na feratu Anna (C/D). K dalším patří např. Ramsauer Klettersteig (C), Irg (D), Amon (C/D) a Sinabell (C/D). Podrobné popisy na Pohora.cz.

VODA: Přímou pod masivem Hoher Dachstein se klikatí řeka Enns s úseky různých obtížností pro zkušenější. Horní tok Enze z Radstadtu (WW II–III) se dá sjet i na nafukovací lodi. Dál se nabízí sjezd Steyru od vodopádu Stromboding s technickými pasážemi a peřejemi do obtížnosti WW III.

BĚH: V okolí Dachsteinu vyzkoušejte Bad Gastein Ultraks (16, 30, 46 km). Od Hallstattskeho jezera vyjedte lanovkou na Krippenstein s výhledy na ledovec. SvetBehu.cz doporučuje zaběhnout si z vrcholu 7km okruh na dolní stanici lanovky.

ZIMNÍ SPORTY: Ramsau am Dachstein nabízí skvělé běžecké tratě, lyžování na Rittisbergu nebo na Dachsteinském ledovci, větší areál se nachází ve Schladmingu (Planail). Výborné podmínky tu najdou i skialpinisté. Rozsáhlá síť horských chat umožňuje i vícedenní výlety.

POHORA.CZ

- V Katalogu treků najdete neuvěřitelných 755 treků ze 70 zemí. Včetně podrobného popisu trasy, obtížnosti i potřebného vybavení. Vybírejte ze známých i méně známých tras v Evropě i ve světě!
- V Katalogu ferat máme popsanych 500 zajištěných cest u nás i v Alpách! Feraty vyhledávejte podle země nebo obtížnosti.



BERCHTESGADEN

VÝSTUPY

- Nejkrásnějším vrcholem je Watzmann – Mittelspitze, který sice se svou výškou 2713m není konkurentem těch nejvyšších alpských vrcholů, jedná se ale o feratovou lahůdku. Trasa začíná na parkovišti u Wirtshaus Hohecheck, na místo přespání, Watzmannhaus (nutná rezervace), cesta zabere asi 4 hodiny. Od chaty druhý den půjdete stereotypní kamenitou cestou na předvrchol Hohecheck, odkud nasadíte feratový set. Další postup po ostrém hřebínku je značně exponovaný. Ferata není nějak náročná (B), cesta po hřebeni ale není zajištěna v celé své délce, proto při napadnutí sněhu zvažte další postup. Z Watzmann-Mittelspitze vede cesta dál, pořád po hřebínku a pořád na jih na jižní vrchol Watzmannu (2712 m). Masiv Watzmannu se takhle dá přejít celý až na Wimbachgries Hütte. Dál pak půjdete údolím zpátky do výchozího bodu.

FERATY

- Grünstein (B/C, s variantou D/E) nabízí překrásné výhledy na Alpy a jezero Königssee. Impozantní je i Berchtesgadener Hochthronsteig (C/D).

CO VIDĚT

- Velkým zážitkem je návštěva Hitlerova útočiště s názvem Orli hnízdo. Leží nedaleko vrcholku místní hory Kehlstein v nadmořské výšce 1834m a podobá se většímu horskému hotelu. Je odtud nádherný výhled.

JEZERA

- K návštěvě láká větší Königssee, po němž je provozována lodní doprava, a menší a o něco romantičtější jezičko Obersee.



ÖTZTALSKÉ ALPY

TÚRY: Dvoudenní výstup na druhý nejvyšší vrchol Rakouska Wildspitze (3770m) podniknete z vesničky Vent s přespáním na Breslauer Hütte (2884 m). Na výstup je potřeba vybavení na ledovec a feraty. Ze sedla Mitterkarjoch se navažte, ledovec Taschachferner je pověstný trhlinami. Trochu ve stínu Wildspitze leží vrchol Similaun (3603m) na hranici s Itálií. Výstup vede buď přes chatu Similaunhütte po ledovci Niederjochferner (trhliny!), nebo přes Martin Busch Hütte přes hřeben Marzellkamm a ledovec. Přečíslené výhledy si užijete na celodenním feratovém výstupu na chatu Hochwildehaus (2866 m). Zajímavostí je také pomníček nalezou pozůstatků lovce Ötziho z doby bronzové poblíž sedla Hauslabjoch.

FERATY: Doporučujeme exponované feraty Tiroler Weg (D) nebo Reinhard Schiestl Klettersteig (D), vyhlídkový Panoramablick (B/C), feraty kolem vodopádů Stuibenfall (C) a Lehner Wasserfall (C) nebo extrémní Goldweg (D/E) na vrchol Bergkastelspitze (2912 m).

VODA: V údolí Ötztal teče divoká a krásná Ötztaler Ache. Většina řeky je extrémně obtížná a sjízdná jen pro trénované borce, ale na spodním toku si můžou užít rafting do WW IV i obyčejní smrtelníci. Po splutí „Ötzu“ se dá pokračovat na houpavé úseky řeky Inn, která už je v těchto místech pěkný veletok.

SKIALP: Nad údolím Venter Tal podnikněte přechod po chatách se sjezdy třítisícovek!

BĚŽKY: V Ötztalu je asi 185km běžeckých tras např. v Umhausen-Niederthai nebo Gries bei Längenfeld. Jistý sníh vás čeká v Haiming-Ochsengarten, na západ leží oblast Serfaus-Fiss-Ladis s běžeckými tratěmi i sjezdovkami

MTB: Celým údolím Ötztal se táhne 79km dlouhá trasa Ötztal-Mountainbike-Trail.



DOLOMITY A BRENTA

VÍCEDENNÍ TÚRY: Přechod masivu Brenty po feratách patří k tomu nejúžasnějšímu, co vám může svět zajištěných cest nabídnout. Najdete tu stovky stíhlých skalních věží a strmých štítů, přejdete legendární zajištěnou cestu Via dell Bocchette (B – C) – nejnámější feratu Evropy (ne-li světa). Ideální doba je od července do polky září.

FERATY: Zajištěné cesty v Dolomitech jsou nerozlučně spjaty s první světovou válkou. Nevynechejte klasiku – nepřehlédnutelné skalní zuby Tre Cime, za jeden den stihnete vylézt na blízký Toblinger Knoten (C/D) a projít zpátky zajištěným tunelem (C) v Paternkofelu; obě cesty nejsou technicky náročné. Nejobtížnější zajištěnou cestou celých Dolomit je via ferrata Cesare Peiazzetta (D), vedoucí na třítisícovku Piz Boe. A na seznam připište i výstup na Tofana di Mezzo zajištěnou cestou Giuseppe Olivieri a Punta Anna (D).

VODA: Vynikající rafting najdete na Adige nebo Passirio, ale perlou oblasti je bezpochyby Noce, který nabízí peřeje od začátku do konce a jak říkají ti, co ji jeli: „Poctivě vás vydojí“. Pozor: hlavně pro zkušené!

BĚH: Nenechte si ujít Dolomity SkyRace, závod dlouhý 21km, během kterých se dostanete i na třítisícovku Piz Boe. Nádherný horský závod je taky stejně dlouhý Lodrino-Lavertezzo.

KOLA: Sella Ronda bike day – svátek cyklistiky v Dolomitech, silniční trasa přes čtyři sedla, celkem 60km s převýšením 2000m. Na celý den jsou zavazenej silnice a na trase je nepřetržitý provoz cyklistů, od profilů po všechny věkové kategorie – i na elektrokochech.

ZIMNÍ SPORTY: V zimě se Sella Ronda mění v jedno z nejpoblárnějších evropských lyžařských středisek.



STUBAISKÉ ALPY

TÚRY

- Projděte jednodenní túru po stezce divokých vod WildeWasserWeg (9km, 1200m převýšení) podél říčky Ruetz a kolem vodopádů až k ledovci Sulzenaufener.
- Náročný okruh se zajištěnými pasážemi Stubaier Höhenweg (120km) se dá projít během asi 9 dní z města Neustift.
- Na Stubai najdeme řadu třítisícovek, na některé z nich můžete vystoupit v rámci projektu Seven Summits Stubai. Jedná se o výběr 7 stubaiských vrcholů, včetně nejvyšší hory Zuckerhütl (3507 m). Během túr se budete pohybovat po ledovcích.

FERATY

- Extrémním lezcům by neměly uniknout feraty Fernau Express (E) kousek od Dresnerhütte nebo Kaiser Max Klettersteig (D/E) s převýšením pasáží.
- Hřebenová ferata Elferkofel (C) na vrchol Elferspitze (2505m) nabízí krásné výhledy na stubaiské vrcholky.
- Lehčí lezení s lanovým mostem najdete na Gelerwandu (C) u města Haiming.
- Dlouhé a náročné lezení zažijete na feratách Große Ochsenwand (D), Fernau (D) nebo kolmé a vzdušné Reinhard-Schiesl-Klettersteig (D).

MTB

- Dobrým výchozím místem na stovky km tras je Neustift, odkud se nabízejí např. výjezdy bočními údolím k chatám Karalm nebo Oberissalm. Singletraily si díky lanovým můstkům užijete na svazích Elferkofelu.

Ošetření v EU není bezplatné. Z veřejného pojištění není hrazena např. spolupráce na zdravotní péči (např. hospitalizace v Německu vyjde na 10 eur na den, v Rakousku až na 21 eur), zdravotní péče poskytnutá v soukromých zdravotních zařízeních (v turistických oblastech je to většina) nebo převoz do vlasti. Tohle všechno se dá pokrýt cestovním pojištěním. U rizikových sportů nezapomeňte ani na správné připojištění.

**NERISKUJTE A POJISTĚTE SE
NA CESTY NA www.uniq.cz.**



VYSOKÉ A NÍZKÉ TATRY A ROHÁČE

JEDNODENNÍ TÚRY: Vylezte na Rysy ze slovenské strany, po cestě potkáte nejvyšší položenou horskou chatu v Tatrách. Výstup na Slavkovský štít je dost dlouhový, ale výhled stojí za to. Za nejexponovanější v Tatrách je považována cesta přes Priechne sedlo nad Teryho chatou. V Nízkých Tatrách vystupte na Chopok a navštívte Demänovskou ledovou jeskyni.

LEZENÍ: Horolezácká klasika je Lomnický (cesta Komarnických) a Gerlachovský štít. Dál za lezení vyrazte na Ostrý a Javorový štít, Baranie rohy (Šadkova cesta), Kežmarský štít (2556m) – J štěna (IV, Birkenmajerova cesta).

VODA: Většinu řek v Tatrách chrání zdejší národní park. Na zvláštní povolení a za určitého vodního stavu je splavná soutěská řeka Hornád, známá jako Prielom Hornádu. Jedná se o lehkou vodu v překrásné krajině. Aktuální informace hledejte na www.npslovenskysk.sk.

VÍCEDENNÍ PŘECHODY: Méně turisticky přeplněné jsou Roháče, připravte se ale na absenci horských chat (výjimkou je Tatliakova či Ziaarska chata. Trasu začnete v Hutech a přes hřebene se vydejte až do Podbanské. Při přechodu Tater doporučujeme trasu ze Štrbského plesa až na Chatu při Zelenom plesu, je obklopená lezeckými cestami a nabízí nejlepší jídelnu s výhledem. Krásnou hřebenovou Nízkých Tater projedete během 4 – 5 dní.

BĚH: Na běhání jsou moc příjemné Nízké Tatry, a to zejména hřebenovka kolem Chopoku. Běhá se tam např. Nizkotatranská stíhačka náročný závod dvojic. Vyhlášený je také závod Běh na Slavkovský štít. Pokud máte radši kratší trasy, vyzkoušejte také Tatranskou šelmu.



VYSOKÉ TAURY

TÚRY

- Jednoduchá jedno- či dvoudenní ledovcová túra s lezením max. obtížností II UIAA vede na Ankogel (3252 m). Vyráží se od přehrady Kölnbreinspeicher (1912 m), odkud je to asi 2 hodiny na Osnabrücker Hütte (2022 m), tam přespíte. Ráno pokračujte podél vodopádu, pak horskou pěšinou až k ledovci a po něm až pod hřebínek, po kterém se stoupá posledních 150 výškových metrů; na vrchol je to asi 5 hodin. Sestup je možný stejnou cestou nebo se sedla pod ledovcem delší cestou bočním údolím, kde je možnost se vykoupat v ledovcových jezírkách.
- V NP Vysoké Tatry najdete nejvyšší vrcholy Rakouska, včetně Grossglockneru (3798 m) a Grossvenedigeru (3666 m), oba poměrně snadno přístupné.

VODA

- Ideální na splutí je řeka Isel pod městem Huben. Užijete si rafting na krásné ledovcové řece a jako zážitek můžete využít český kemp Isel Base Camp v Ainetu.

ZIMNÍ SPORTY

- Legendární je skialpový přechod tzv. Hoch Tirol. Jedná se o propojení dvou vrcholů Grossvenedigeru a Grossglockneru v asi pěti denních etapách.
- Obilbené jsou túry v okolí horského hotelu Rudolfshütte.
- Na sjezdovky doporučujeme v: Kitzterhornu, Saalbachu, Bad Gasteinu, Zell am See, Maria Alm, Rauris atd.

BĚH

- Vyhlášený Grossglockner Ultratrail se startem v Zell am See má trasy od 30 do 110km nebo několikadenní.



RAXALPE

FERATY

- Oblast je vhodná pro začátečníky, kteří chtějí vyzkoušet feraty poprvé. Je tu spousta snazších a nepřiliš exponovaných cest, například Eselsteinstieg (A/B), Petr Joki Steig (A/B) nebo Kaisersteig (A/B).
- Pokročilejším a zkušenějším lezcům doporučujeme nejtěžší cestu v oblasti, vedoucí ve stěně Preiner Wand. Ferata se jmenuje Hans von Haid Klettersteig (B – C/D) a končí u krásného vrcholového kříže. Ráno si přivstaňte, protože později tu hlavně za hezkého počasí bývá hodně lidí.

LEZENÍ

- Údolí Hollental je vyhlášené zejména mezi milovníky lezení. K dispozici je tu asi 1500 lezeckých cest, většinou vícedělek.

DVOUDENNÍ PŘECHOD

- Krásný okruh se nabízí z Kaiserbrunn, kde snadno zaparkujete i na víc dní. Kousek běžte na sever po hlavní cestě, až narazíte na červenou trasu, která vás povede až nahoru do hor.
- Po Hoyossteig se dostanete až k Habsburgshausu, kde je krásná možnost k přespaní třeba ve společných ložnicích (v zimě tam najdete i provizorní winterraum).
- Druhý den běžte přes Heukhaus na krásné udržovaný Karl-Luwig-Haus s nejlepší

trhancem na světě, dál přes Otto-Shutzhause pokračujte až na žlutou značku, která se prudce svažuje zpátky do údolí. Ta vás zavede zase na parkoviště v Kaiserbrunn, kde mimochodem najdete bezplatné tábořiště.

Pohodový terén oblasti je vhodný i pro zimní výlety na sněžnicích, při zvolení vhodné trasy můžete minimalizovat lavinové nebezpečí. Velké množství chat zase nadchne rodiče s dětmi.

DOPRAVA

Doprava není moc líp dostupných lokalit s podobně vysokohorským charakterem. Z Brna jste v Prein an der Rax za dvě a tři čtvrtě hodiny.



NOVÝ ZÉLAND

HORY

- Za jeden z nejhezčích treků je považován padesátkilometrový Tongariro Northern Circuit, zabere 3 – 4 dny. Vychází se od návštěvnického centra Wha kapapa, kam jezdí denní autobusový spoj z Turangī.
- Podobné oblíbenosti se těší i Abel Tasman Coast Track, který má z výchozího bodu Marahau do Wainui asi 51km.

NOVOVÁNÍ V HORÁCH

- Existuje zde rozsáhlá síť asi tisícovky „horských“ chat. Mají čtyři kategorie: Great Walks (plně vybavené se správcem, cena

za nocleh NZ\$ 50), Intermediate (méně vybavené chaty, cena za nocleh od 20 NZ\$), Basic (základní vybavení, cena 10 NZ\$/noc), Shelters and Bivouacs (střecha na hlavou, nocleh zdarma).

LYŽOVÁNÍ

- Nejznámější střediska se nacházejí na Jižním ostrově. Mezi nejoblíbenější patří ta v okolí měst Queenstown (The Remarkables, Coronet Peak) a Wanaka (Cardrona, Treble Cone), jež nabízejí kompletní zázemí.
- Trochu stranou je středisko Mt. Hutt, které patří k těm exkluzivnějším.
- Méně navštěvovaný je průsmyk Arthur's Pass (Porters, Broken River, Craigieburn, Mt. Cheeseman, Temple Basin).

VODA

- Adrenalinový rafting zažijete na řece Kaituna u města Rotorua.
- Na seakajaku projedte malebné zátoky Marlborough Sounds na jižním ostrově.

DOPRAVA

- Pronajměte si auto. Cena záleží na sezoně – obytný vůz, za který v červnu zaplatíte 32 NZD/den, bude v prosinci stát 138 NZD/den!

CENY

- Oběd v restauraci 15 – 50 NZD, ve fast foodu 8 – 25 NZD. Balení chleba 2 – 5 NZD.
- Kemp vyjde na 5 – 35 NZD, ubytování typu backpacker ve společné místnosti na 30 NZD, pěkné ubytování v motelech s vlastní kuchyňkou a koupelnou na 160 NZD.



ČÍNA

KDE VIDĚT VELKOU ČÍNSKOU ZEĎ: Zažijte Velkou čínskou zeď bez turistů. 120km severovýchodně od Pekingu leží její nerenovovaný úsek zvaný Simatai, na něj navazuje část původní zdi zvaná Jinshanling. Přes Jinshanling vedou oblíbené pěší trasy s nádhernými výhledy, část úseku je ale součástí vojenského prostoru a tedy bohužel nedostupná a musí se obcházet přes Pavoučí údolí. Z Jinshanling se pak dostanete až na úsek Gubeikou. Chcete-li si projít celý úsek od Simatai až po Gubeikou, počítejte s několika hodinami.

CENY: Památky se pohybují mezi 30 a 200 juany, nejdražší jsou NP. Na východě je většinou problém najít pokoj pro dva pod 80 Y. V rozpětí 100 – 200 Y můžete bydlet v jednoduchém pokoji za 300 – 400 Y dostanete velký a moderně vybavený pokoj.

HORY: Opravdovým himálajským skvostem je jen málo známá a téměř nezmapovaná oblast kolem hory Genyen, která nyní leží v čínském Sečuánu. Pro začátek v této oblasti doporučujeme lehký dvoudenní trek z Lamaya přes Lenda a klášter Lenggo a zpět.

VODA: Úžasnou záležitostí (i když drahou) je rafting na řekách v Tibetu. Cestovní agentury nabízejí 1 až 2denní splutí na řekách jako Tolung nebo Chu Drigung Chu, ale můžete se vydat i na 21 dní dlouhou expedici po řece Reting Tsangpo, při které urazíte 250km napříč Tibetem.

DOPRAVA: Na dálkových cestách přes noc využijte vlaky. Vysokorychlostní vlaky s klimatizací třídy C, D a G jsou nejdražší a vhodné pro krátké trasy do 4 – 5 hodin. Levnější a pomalé třídy Z, T a K bez klimatizace se hodí pro delší vzdálenosti, na krátkých tratích mohou být přelidněné.



THAJSKO

HORY

- Severně položený NP Doi Inthanon nabízí možnost dvoudenního treku od návštěvnického centra přes hory do Mae Ya. Možno absolvovat bez průvodce.

LEZENÍ

- Na jihu najdete spoustu lezeckých oblastí s výhledem na moře či přímo na plážích. Doporučíť můžeme Tonsai Beach, kde se zapálený lezec zabaví klidně na týden a víc.

CENY

- Letenka cca 15 000Kč. Ubytování od 100 Kč/pokoj, ale v Bangkoku a u pláží si připlatíte.
- Když vás chytanou, jak kouříte marihuanu, bude vás to stát spoustu peněz na úplatcích nebo týdny v převýchovném táboře.

JÍDLO

- Ve městech i na vesnicích se vždycky ptejte, kde se koná Night Market, a najeďte se místních dobrot, poměrně hygienicky připravených, za pár korun.

DOPRAVA

- Pokud nemáte rádi dlouhé a náročné přejezdy, můžete létat.
- Na druhou stranu i autobusová a vlaková doprava je na poměrně vysoké úrovni a nezmeškáte výhledy.
- Mezi ostrovy se budete přepravovat lodí.

LAOS

- Jedna z nejlepších věcí na Thajsku je Laos. Samozřejmě, je to samostatná země, ale dostat se tam dá nejlíp z Thajska. Stojí to za to: Laos je levnější, nedotčenější a pohodovější než Thajsko. Historické město Luang Prabang na Mekongu je jedno z nejhezčích měst na světě (a létají tam přímé lety z Bangkoku).

Mimo EU a EHS je potřeba veškeré léčebné výlohy zaplatit na místě. Náklady na léčbu a převoz dosahují často statisiců korun (např. za úraz hlavy v Indii a převoz 850 tisíc, úraz dolních končetin v Číně 150 tisíc, náklady na převoz zesnulého z Nového Zélandu 130 tisíc), v USA se můžou vyšplhat i k několika milionům korun (úraz končetin a převoz z USA 4 700 000 Kč).

NERISKUJTE A POJISTĚTE SE NA CESTY NA www.uniqa.cz.



USA

HORY: Přes celé USA prochází několik dálkových tras – nejznámější je Appalachian Trail při východním a Pacific Crest Trail při západním pobřeží. Rozsáhlá území divočiny můžete objevovat v národních parcích – je potřeba povolení, které získáte na stanici rangerů. Třídním trekem můžete projít NP Yosemite z Toulumné Meadows do Yosemite Valley, další kouzelná místa pohoří Sierra Nevada objevíte na trasách High Sierra Trail nebo John Muir Trail. Techniky nenáročný je výstup na nejvyšší horu 48 souvislých států, Mt. Whitney (4421 m), jen pozor na aklimatizaci. Naopak horolezecky náročný je výstup na Denali (6190m) na Aljašce. Na Havaji vyrazte na treky k vulkánům, vystoupit můžete na nejvyšší z nich Mauna Kea (4205 m).

LEZENÍ: Yosemite Valley je kolébkou bigwallového lezení, ikonou je přes kilometr vysoká skalní stěna El Capitan.

MTB: Od hranic s Kanadou k mexickým hranicím se každoročně jezdí extrémní MTB závod Great Divide Race.

BĚH: Ročně se tu konají tisíce běžeckých závodů všech druhů. Nejznámější je pro Evropany asi Bostonský maraton, na který je nutné se kvalifikovat zaběhnutým časem. USA je rájem pro milovníky trailrunningu.

VODA: Když na vodu v USA, tak rozhodně do Grand Canyonu. Je to sice mainstream jako prase, ale díky regulací počtu lidí na řece a přísnému hlídání pravidel pro kempování je splutí opravdová nádhera.

DOPRAVA: V USA se většinou vyplatí půjčit si auto, je k tomu potřeba kreditní karta (s debetní může být problém). K řadě přírodních zajímavostí se bez auta prostě nedostanete.



SRÍ LANKA

HORY

- Objeďte hornatý střed ostrova s čajovými plantážemi, jimiž se dá procházet v okolí měst Ella, Nuwara Elyia nebo Haputale.
- K velkým zážitkům patří výstup na posvátnou Adamovu horu za pozorování východu slunce.
- Na 6km dlouhou procházku se vydejte po náhorní plošině NP Hortonské pláně až k několika setmetrovému srázu na vyhlídek Konec světa. Rozhodně si přivstaňte, po 11 hodině výhledy zpravidla zahalí oblaka.

SURFOVÁNÍ

- Srí Lanka je vyhlášená. Velikost vln a chování moře se v průběhu roku mění, proto je potřeba (i za koupáním) v během roku putovat okolo celého ostrova.
- Na jaře a na podzim se dá surfovat na jihu v blízkosti Matary.

JÍDLO

- Typické je kari se zeleninou a rybou nebo kuřetem, většinou velmi pálivé.
- Vyzkoušejte také placky „roti“ nebo nasekanou variantu „kotu“.

CENY

- Levnější než u nás, ubytování seženete za 200Kč na osobu, v pouliční restauraci se najíte od 50Kč, za hodinovou jízdu autobusem zaplatíte 10Kč, za 1km v tukutuku dáte 10Kč. O ceny smlouvejte.
- S vyšší cenou musíte počítat do NP, safari a památek UNESCO. Např. Hortonské pláně 500Kč, Anuradhapura 25 \$, NP Yala 700Kč, pozorování velryb 500Kč.

INDONÉSIE

HORY

- Vystoupat se dá na sopky na Sulawesi, Lom-boku, Javě i jiných ostrovech.
- Silným zážitkem je trek za pozorováním oran-gutanů na Sumatře.

VODA

- Rafting na řece Asahan patří kvůli velkým vl-nám k nejtěžším na světě!
- Na Sumatře se raftuje v Bukit Lawang.
- Na přivezeném nafukovacím nebo místním půjčeném mořském kajaku můžete poznat souostroví Raja Ampat v provincii Papua nebo vnitrozemské jezero Toba na Sumatře.

CHRÁMY

- Návštěva Bali se neobejde bez chrámů. Do-porúčujeme mystický Pura Ulun Danu Bera-tan, pobřežní chrám Uluwatu nebo vysoko v horách posazený Lempuyang.

OSTRŮVEK NUSA LEMBONGAN

- Pokud si z Bali odvážíte podivné pocity s tu-risty, máme pro vás řešení. Ze Sanuru každou hodinu vyplouvají speed boats (rychlolodě za 25 – 35 USD), jež vás přemístí na ostrůvek Nusa Lembongan za půlhodinu.
- Doporučujeme místa, jako je Lembongan Vill-age, Mushroom Bay a Sandy Bay.

DOPRAVA

- Mezi ostrovy letecky, případně trajekty, mezi většími městy funguje vlakové spojení.
- Poměr cena/výkon u vlaků není moc uspokoi-vivý, často se vyplatí koupit silowcost letenku a i v rámci ostrova přeletět.

FILIPÍNY

- Pokud chcete něco méně turistického, zkuste radši Filipíny. Lety tu jsou dostupné a třeba na kajaku objedtte ostrov Palawan.

PERU

HORY: Vyhňte se profíklému Machu Picchu Trailu, je přeplněný, drahý a méně zajímavý. Mnohem lepší variantou je Salkantay Trail s menším počtem lidí a závěrem přes incké stavby s jedinečným výhledem na Machu Picchu.

VÝSTUP: Sopka El Misti (5822m) svou výškou budí respekt, ale po dobré aklimatizaci na ni zvládne vystoupat skoro každý člověk s lepší fyzikou. Je dobře dostupná z Arequipy.

SKIALP: Peruánské a bolivijské Andy jsou královstvím zvláštního hrubozrnného firnu, a proto je tam spousta velkých skiextremových výzev.

JÍDLO: Ochutnejte ceviche (pokrm ze syrového rybího masa), pečené morče, tradiční nápoj chi-cha a hovězí stejk Lomo Saltado. Nejauteentičtější kuchyni zažijete na tržisticích.

DOPRAVA: Autobusy jezdí každou chvíli, některé cesty jsou pro otrlější povahy. Nabízí se pomozte společnosti s odlišnými cenami. Dražíš dodržují pravidla bezpečnosti (střídání řidičů).

LETENKY: Lety do Peru nejsou levné, ale nejezděte tam, kam jsou nejlevnější letenky, ale tam, kde je to nejzajímavější! Tohle je náš obecný, ale zásadní tip. Nenechte se zmanipulovat nízkonákladovými společnostmi a akčními letenkami. Opravdu jste nejvíc ze všeho chtěli jet tam, kam zrovna letí levně letadlo? Nebo chcete jet spíš tam, kde zažijete, uvidíte, poznáte, nejlépe? Na světě je tolik krásných míst, například právě v Jižní Americe. Budete mít v životě dost příležitostí je všechno poznat? I když to bude stát o několik tisíc korun víc, vyberte si radši tu nejzajímavější destinaci.

KANADA

HORY

- Jedna z nejnádhernejších túr vede na západě ostrova Vancouver a nazývá se West Coast Trail. Celý trek je dlouhý 75km a je potřeba si účast předem rezervovat. Počítejte s medvě-dy, vlky a pumami i s řadou náročných brodů.
- Nespočet krás ukrývají i národní parky Banff a Jasper ve Skalisticích horách.

HUDEBNÍ FESTIVALY

- Festivaly elektronické hudby v Kanadě přitahují každoročně statisíce lidí. Kapely a hudební scény nejsou to jediné. Jedná se o přehlídku výstřednosti, módních alternací,

INDIE

VODA: Když dorazíte do Rishikeshe, všimnete si, že po Ganze pořád proudí rafty. Není nic jednoduššího než nechat se dopravit nad město a taky se svézt v posvátných vodách. Milovníci větších dobrodružství můžou navštívit oblast Ladakh, kde se dá splout část řeky Indus, nebo s raftem splout soutěsky řeky Zanskar, přezdívané (právem) Grand Canyon Asie.

HORY: Na trek vyrazte taky do Ladakhu, kde vás čeká překonávání nejednoho pětistiso-vého sedla s modlitebními vlaječkami (výstup na šestitisícovku Stok Kangri, trek údolím řeky Markha). V oblasti Daržilingu je oblíbený trek Singalla s výhledem na Everest. Další zajímavé treky hledejte v Himachal Pradesh (k jezeru Manimahesh Kailas). Za zmínku stojí i trek k pramenům posvátné Gangy a na horskou louku Tapovan, kde se rozmlouvá s bohy.

BOULDERING: Tajemné město Hampi v jižní Indii nabízí příležitosti k boulderingu. Problém je vysoká teplota, proto se tady dá lézt hlavně v prosinci a lednu.

ZVYKY: Místní mají většinou jiné hygienické návyky než my. Připravte se na odpadky a slumy. Nejezte syrovou zeleninu a ovoce, kupujte balenou vodu.

JÍDLO: Hodně pálivé a vegetariánské. Připravte se na spoustu zeleniny, rýže a placek ča-páti. Všechno se zapíjí mléčnými koktejly lassi nebo černým čajem s mlékem. Thali výběr zeleninových omáček s přílohou. Smažené sambousky, velmi sladké dezerty.

CENY: Letenky od 12 000Kč. Pokud budete žít jako místní, útrata bude minimální. Za pouliční Thali (typické jídlo) dáte 20Kč, za čaj klidně 5Kč, ubytování pro dva seženete pod 150Kč.

DOPRAVA: Nikdy se nezapomeňte projet indickými vlaky nejnižší třídy, ale pozor na včas-nou rezervaci. Ideálně ještě z domova.

HEDVABNASTEZKA.CZ

- On-line podrobný průvodce víc než 200 zeměmi světa.
- Denně nové reportáže ze všech koutů světa s mnoha fotkami.
- Praktické rady a tipy na cesty.
- Nejčtenější cestovatelský portál v České republice.
- Živé cestovatelské diskuse.
- Kalendář cestovatelských akcí.

To je HedvabnaStezka.cz!

ÍRÁN

CO VIDĚT

- Nádherné domy v Kashanu, Yazd a okolí, Esfahan, Persepole (nevynechejte hroby v Naqsh-e Rostam), vesnička Abyenah v horách a oáza Garmeh v poušti.

HORY

- Pohora.cz doporučuje treky do pohoří Bi-nalud a údolím Alamut.
- Lákový je výstup na pětitisícový vrchol Damávánd, na který se dá dostat bez horolezeckého vybavení a horolezeckých zkušeností. Jen pamatujte na výškovou nemoc a nepodceňte aklimatizaci!

SKIALP

- Mimo jiné se dá sjet vrchol Damávánd (5671m) a čtyřtisícové kopce v oblasti Alam Kooch – Siah Guk Round, Siah Guk North, Takht-e-Soleiman nebo Mian Sechal.
- Také přímo nad hlavním městem Teherá-nem se dá vyrazit s lyžemi do oblasti Tochal se stejnojmenným čtyřtisícovým vrcholem.

ZVYKY

- K tradičním jídlům patří kebab, jehněčí, ho-vězí i kuřecí, a plněné taštičky sambuse.
- K folkloru patří pití čaje a kouření vodní dýmky. Oficiálně je zakázaný alkohol.
- Bezpečná země, dejte jen pozor na živelnou silniční dopravu.
- Respektujte pravidla oblékání a chování.

DOPRAVA

- Autobusy jezdí spolehlivě, do zapadlých míst jeďte taxi, existují sdílené i soukromé.
- Dá se tu taky stopovat, ale někdo od vás bude chtít finanční příspěvek.

kreativního pojetí vizuálu, uměleckého desig-nu a o ukázkou, že hranice prostě neexistují.

- Konkrétně doporučujeme Astral Harvest, Connect Music Festival v Saskatchewanu a North Country Fair v Albertě.

DOPRAVA

- Společnost Greyhound provozuje na místní poměry levnější autobusy, které jezdí po celé Kanadě. Free wi-fi, elektrická přípojka a WC na palubě.

HELISKIING

- Revelstoke je městečko mezi Calgary a Van-couverem. Asi by se ničím neodlišovalo od jiných, kdyby neexistovala vašeň jménem free-ride. V místních horách totiž napadne 12 – 18

metrů sněhu za zimu, a právě díky tomu je dnes mekkou světové heliskiingu – cestová-ní za prašanem v helikoptěre. Samozřejmě je potřeba zkušený průvodce a dostatek financí.

- Levnější obdobou je catskiing, přesun za prašanem na rolbách. Díky téhle variantě si užijete světový freeride za únosnou cenu.

JÍDLO

- Tradiční jídlo pocházející z francouzské části Kanady jsou poutines – smažené hranolky s hnědou omáčkou sypané sýrem.

CENY

- Celkově je tu hodně draho, ale poměrně lev-ná je nafta (kolem 1 CAD/litr).



GRUZIE

CO VIDĚT: V Gruzii můžete zdolat pětitisícovku, stejně jako si užít koupání u moře. Kostel Cmindá Sameba pod Kazbekem, kulturní Gori: rodiště Stalina, bývalé hlavní město Mcchetu, historický komplex Alaverdi a Ananuri nebo přímořské letovisko Batumi, národní park Borjomi a sklaní město Vardzia.

HORY: Horské oblasti Chevsurska a Tušetie se dají projít asi osmidenním trekem až pod horu Kazbek (5033 m). Čtyřdenní trek oblastí Svanetie s výhledy na centrální Kavkaz podnikněte z Mestie do Usguli. V okolí Omalo je síť turistických tras vyznačených českými dobrovolníky. Krajina je nádherná, lidé skvělí.

VODA: Projedte se na raftu po řece Mtkvari v okolí věhlasného skalního města Vardzia. Nejedná se o náročný rafting, ale o to scéničtější. Země je vodácky neznámá, takže budete na řece sami.

BĚH: Kazbegi maraton je první maraton v takovéto výšce na Kavkaze a nabízí i kratší trasy.

ZIMNÍ SPORTY: Za skialpem vyrazte do okolí lyžařského střediska Gudauri, které je výchozím bodem pro výstup pětitisícového Kazbeku, nebo Mesie a Tetnudi ve Svanetii.

CENY: Ceny jsou podobné jako u nás. Pivo koupíte za 2 gruzínské lari (1 GEL je asi 10,50 Kč), nocleh u místních na zahradě s možností využití sprchy a záchodu stojí do 10 lari, v restauraci ve městě se dosyta najíte do 15 lari. Kilometr jízdy taxíkem stojí často méně než 1 lari.

JÍDLA: Tradičním jídlem je chačapuri – chlebová placka plněná sýrem, lobio – hustá fazolová polévka, šašlik – kusy masa grilované na kovové jehle. Okuste i masové knedlíčky khinkali. Na přípitek nikdy nechybí vínová pálenka.



MAROKO

CO VIDĚT

■ Modré přístavní městečko Essaouira, obrovskou dunu Erg Chebbi, živý Marrakeš, medinu ve Fezu, překrásné pouštní město Quarzazate, nezapomeňte ani na Vysoký Atlas.

HORY

- Nejtypičtější túrou je výstup na nejvyšší marocký vrchol Džebel Toubkal (4167 m).
- Pravě okolo něj je mnoho dalších vrcholů a trekových tras. Okruh kolem Toubkalu zabere 5 až 6 dní.
- Do Vysokého Atlasu se můžete vydat po celý rok, ale v létě tu panuje velké vedro.

OUTDOOR

- Běžcům doporučujeme Marathon des Sables a běhání v pohoří Atlas nebo po poušti (Západní Sahara).
- Atlas nabízí mnoho čtyřtisícových vrcholů s vhodnými terény pro skialp.
- Na pobřeží najdete surfařská střediska.
- Celoročně se sem jezdí za skalním lezením, např. do soutěsky Todra.

DOPRAVA

- Na nečekané vysoké úrovni jsou zejména vlaky mezi většími městy. Cestování autobusem je občas zdlouhavé.

JÍDLA

- Národním jídlem je tajine, masové či zeleninové směsi které se vaří v hlíněném hrnci kónického tvaru. Oblíbený nápoj je silně slazený mátový čaj.

CENY

- Ceny nižší než u nás, měnou jsou dirhamy.

SVĚT OUTDOORU

- Nejčtenější outdoorový časopis.
- Treky v Česku i ve světě.
- Tipy na feraty, VHT, běžky, kolo.
- Speciální jarní přílohy Svět běhu, Lezecký svět a Na vodu!
- Rozhovory a reportáže z expedice.
- Důkladné recenze vybavení.

TO VŠE 4X ROČNĚ V ČASOPISE SVĚT OUTDOORU ZA 95 Kč.
www.SvetOutdooru.cz



FRANCIE

HORY: V Dauphineských Alpách vystupte na Dome de Neige des Ecrins (4015 m). Projedte méně frekventovaný trek GR54 – 180km dlouhý okruh Tour de l'Oisans kolem NP Ecrins. Chamonix je výchozím bodem pro horolezce na Mont Blanc i pro lyžaře a paraglidy. Dálková trasa GR 52 propojuje největší zajímavosti a řadu vrcholů Přímořských Alp (Alpes Maritimes), které dosahují výšky přes 3000m a jsou ideálním cílem pro jarní a podzimní výpravy. Jeden z nejtěžších evropských treků najdeme na Korsice, celý ostrov protíná nádherná trasa GR 20.

VODA: V jižní Francii se dá nejen vykoupat na plážích Středozemního moře, ale také se projet na mořském kajaku. Národní park Parc National des Calanques mezi městy Marseille a Cassis ukrývá skalní útesy mnoha tvarů, které jsou v kombinaci s průzračným mořem neuvěřitelné.

BĚH: Francie je domovem trailrunningu. V Chamonix se koná známý Ultra Marathon du Mont Blanc. Půlmaraton La Champenoise se běží skrz vinice. Baskickým Pyrenejím dominuje Les cretes du pays Basques s trasami od 7 do 27km. SvetBehu.cz doporučuje 6000D La Plagne s 55km plnými výhledy na francouzské Alpy.

ZIMNÍ SPORTY: Mekkou pro skialpinistické túry je Chamonix a jeho široké okolí. Ve Francii je množství skialpinistických možností až už v Alpách nebo na hranicích se Španělskem.

OUTDOOR: Milovníci skalního lezení míří do oblasti kaňonu Verdon. Fontainebleau je naopak rájem pro bouldering. Na kole se projedte krajem vinic v podhůří alsaských Vogéz. Ve Francii vznikl poměrně nový sport canyoning. Přímořské Alpy nabízejí dostatek kaňonů k prozkoumání.



TURECKO

CO VIDĚT

- Istanbulský ruch, bílý travertin na Pamukkale, pláže u Antalye, úchvatnou krajinu a podzemní města Kappadokie. Kráter sopky Nemrut s fantastickým jezerem u Vanu, historické město Sanliurfa a stovky orientálních bazarů, mešit, arménských kostelů, hradů, sopek, soutěsek a jezer.

HORY

- Výstup na nejvyšší horu Ararat (5137m) je sice zpoplatněný, ale pokud se na trek vydáte, určitě nebudete litovat.
- Treky v pohoří Kačkar, v západní části Lykijské stezky nebo trek údolím Ihlasa s výstupem na vrchol Hasan Dagı.

VODA

- Vyrazte si zaraftovat na řeku Köprülű. Její vlny a okolní krajina vás určitě nadchnou (a příjemně osvěží).

DALŠÍ OUTDOOR

- Běhání ve skalních městech a údolích Kappadokie je možná nejhezčí na světě.
- Nedaleko Antalye najdete nádhernou lezeckou oblast u vesničky Geykbairi spravovanou Němci. Ubytujte se v kempu JoSito a přelezte některé ze stovek cest.
- Na Ararat i řadu dalších tří a čtyřtisícových vrcholů můžete zamířit i na skialpech, budete tu nejspíš sami.

DOPRAVA

- Do zapadlých míst potřebujete auto. Vlaková doprava funguje špatně, autobuse se dostanete pohodlně kamkoli.

JÍDLA

- Hodně masa (kebaby), sladoučky černý čaj a sladkosti plné sirupu, např. baklava.



ŠPANEĽSKO

CO VIDĚT

- Gaudiho Barcelonu, románské kostelíky v katalánském Vall de Boí, klášter s hrobkou králů v Escorialu, mauryský palác Alhambra v historické Granadě, pobřeží tempermentní Andalusie, Santiago de Compostella – cíl Svatojakubské poutní cesty.

HORY

- Na nejvyšší vrchol pevninského Španělska, Mulhacén (3478 m), i další třítisícovky vystupte v andaluské Sierra Nevadě.
- Na Mallorce podnikněte pětidenní přechod pohoří Serra de Tremuntana po GR 221.

- Celé Pyreneje protíná od Atlantiku až ke Středozemnímu moři 400km dlouhá trasa GR 11, popis najdete na Pohora.cz.
- Nádherný několikadenní okruh podnikněte v NP tisíce jezer Aigüestortes nebo v kaňonu Valle de Ordesa.
- Hornaté jsou také sopkami modelované Kanárské ostrovy, najdeme tu i nejvyšší vrchol země, Pico del Teide (3718 m).

LEZENÍ

- Po krásné zajištěných sportovních cestách si zalezete v andaluské oblasti El Chorro nebo nedaleko Barcelony v Siuraně či v Rodellaru. Oblast leží na severu 50km od Huescy, najdete tu přes 400 cest, 35 sektorů a pěknou řeku na koupání.

BĚH

- Velké maratony a půlmaratony se běhají v Barceloně nebo Madridu.
- Pro milovníky trailu je tu legendární horský závod Zegama.

VODA

- Nejznámější řekou pro rafting je pyrenejská Noguera Pallaresa, protékající krásnými travertinovými kaňony.
- Pokud chcete něco méně profláklého, hledejte raftové agentury okolo řek Gallego, Esera, Cinca nebo Ara.

ZIMNÍ SPORTY

- Pro skialpové přechody je vhodná Sierra Nevada. Řada možností je i v Pyrenejích na Pico de Aneto, Monte Perdido i jinde.

ISLAND

CO VIDĚT

- Nejmožnější evropský vodopád Dettifoss, Duhové hory, sirné fumaroly a přírodní horké prameny, ledovcovou lagunu Jökulsárlón, puklinu mezi tektonickými deskami Thingvellir, Geyzír, oblast západních fjordů, opuštěné vnitrozemí, ledovce Mýrdálsjökull a Vatnajökull, umělecký Seydisfjörður ve východních fjordech nebo kosmopolitní Reykjavík.

HORY

- K velmi oblíbeným patří 3 až 5denní trek Laugavegur skrz Duhové hory, na kterém uvidíte ledovce, sopečnou poušť, sirné

výpustě i tucet vodopádů, popis trasy najdete na Pohora.cz.

- Opravdovou divočinu můžete okusit při vícedenním treku na opuštěném poloostrově Horstrandir, kam se dostanete jen lodí z Ísafjörduru.

VODA

- Islandské řeky jsou divoké a ledové (aby nebyly, když ještě před chvílí to byly ledovce). Komerční rafting najdete na řekách Austari-Jökulsá nebo Hvítá. Agentury nabízejí i kombinaci raftingu s pozorováním velryb!

BĚH

- Zkusit můžete mrazivý Powerade nebo the Peaks Run s trasami od 12 do 37 km.
- Silniční maraton se běhá v Reykjavíku.

ŘECKO

CO VIDĚT

- Ostrovy Rhodos, Korfu a Kos, romantické Santorini, Athény a Soluň, Měsíční hory, poloostrov Mani. Skalní kláštery Meteora, kamenné vesničky v severořecké Zagorii, věštinu v Delfách, ostrovy Ithaka, Lefkada a Zakynthos.

VODA

- Řecké pobřeží nabízí nekonečné možnosti mořského kajakování mezi ostrovy. Vydejte například na Ithaku po stopách Odyssea. Dejte si pozor na počasí.

HORY

- Podnikněte výstup na Mytikas (2918m) v pohoří Olymp.
- V severořeckém NP Vikos-Aoos se rozkládá severní a nejvyšší výběžek pohoří Pindos, vhodný pro treky.

BĚH

- Spartathlon – 250km dlouhý závod z Athén do Sparty je jen pro nejkoušenější.
- SvetBehu.cz doporučuje Meteoru Trail Race závod v srdci skalního města, zapsaného na seznamu UNESCO.

JÍDLO

- Masová jídla gyros a souvlaki dochutíte salátem tzatziki.
- Oblíbené jsou mořské plody, musaka a bourekí. Nezapomeňte na pálenku rakijí.

CENY

- V létě přijde třílůžkový pokoj na ostrovech až na 45 – 65 eur, po sezoně snadno usmlouváte cenu na 30 eur za noc.
- Nezapomeňte na pálenku rakijí.

NORSKO

HORY: Treky na Lofotech, skalní útes Trolltunga, impozantní Mount Skala nad fjordy, přechod hřebene Romsdalseggen, trek kolem jezera Gjende přes hřebene Bessegen. Ledovcové hory Jotunheimen s nejvyšším bodem Norska Galdhøpiggen (2469 m). Několikadenní přechod podnikněte na náhorní plošinu Hardangervidda.

BĚH: Zaběhněte si maraton v Oslu, extrémní horský závod Tromsø SkyRace – 28km a 58km, který pořádá dvojice nejlepších horských běžců na světě Kilian Jornet a Emelie Forsberg, nebo 21km dlouhý Great Fjord Run v Bergenu.

VODA: Padler.cz doporučuje rafting u českého vodáka Vojty Hejtmánka (Full ON rafting). Svezte vás na řece, které se přezdívá norská Zambezi, a má také ceny, aby si je mohli dovolit i klienti z Česka. Kromě raftingu se tu nabízí i canyoning, SUP nebo jízda na tandemovém kajaku. Další Mekou vodáctví v Norsku je řeka Sjøa. Z Lofot vyrazte na seekajaku pozorovat velryby.

MTB: Nejznámější norská cyklostezka Rallarvegen měří 85km a vede po okraji největší evropské náhorní plošiny Hardangervidda z horského městečka Haugastøl přes železniční stanici Finse až k přímořskému městu Flam. Překonává hory ve výšce až 1334m a pak padá do fjordu.

ZIMNÍ SPORTY: Jeďte si zatelemarkovat do oblasti Telemark. Na skialpech podnikněte vnitrozemské ledovcové a neledovcové túry nebo vyhlídkové výstupy nad fjordy. Při backcountry přechodu náhorní plošiny Hargandervidda si budete připadat jako polárníci. V Lillehammeru najdete 400km běžeckých stop. Za polárním kruhem můžete okusit jízdu se psím spřežením.

Náklady na ošetření v EU můžou dosáhnout statisiců, např. za úraz po autonehodě ve Španělsku a převoz zaplatila UNIQA víc než 100 tisíc, za úraz hlavy v Itálii nebo léčbu cévního poranění v Rakousku přes 200 tisíc, za úraz v ter. ve Francii dokonce 318 tisíc. Všechny tarify cestovního pojištění UNIQA navíc obsahují pojištění zachraňovacích nákladů a asistenční službu 24/7.

NERISKUJTE A POJISTĚTE SE NA CESTY NA www.uniqua.cz.

RUMUNSKO

VODA

- Do Rumunska se jezdí za divokými řekami hlavně na jaře. Pohodovou řekou na rozjetí je Viseu, o stupně těžší je Ruskova.
- Dalšími řekami jsou Vaser, Lapus či Bistria Aurea, všechny do obtížnosti WW II.
- O stupněk těžší je řeka Rebra.

HORY

- Romantický přechod Fagaraše s nejvyšším rumunským vrcholem Moldoveanu (2544 m).
- Jezernaté hory Retezat přejděte zhruba za týden z Petrosani k chatě Gura Zlata včetně výstupu na nejvyšší bod Peleaga (2509 m).
- Asi desetidenní trek podnikněte pohořími Capatani a Paring, popis na Pohora.cz.
- Další přechody nabízí pohoří Rodna, Maramureš, Godeanu, Suhartu.
- „Romantické“ přechody po značení od KČT najdete v Banátu mezi českými vesnicemi.

BĚH

- Via Maria Theresia je trailový maraton a půlmaraton v horách Muntii Calimani.
- Maraton Apuseni vás provede přes hory a malé vesničky s nádhernými výhledy.
- Zkusíte také Transylvania Ultratrail s trasami od 20 do 30km po ultra, závod navíc končí na pověstném Drakulově hradě.

ZIMNÍ SPORTY

- Rumunská pohoří jsou v zimě liduprázdna, a přitom nabízejí výborné podmínky. Na skialp jsou podle webu TuleniPasy.cz nejvhodnější Fagaraš, Paring, Rodna a Maramureš.

KONĚ

- Na koních projedte oblast Banátu, kde můžete putovat po turistických značkách.

ITÁLIE

CO VIDĚT: Historický Řím a Milán, plovoucí Benátky, zamilovanou Veronu, Liparské ostrovy, Toskánsko, rezervaci Zingaro na Sicílii, kouzelnou Sardinii, Lago di Garda, italské Dolomity. Pompeje pohřbené pod popelem, sopky Vesuv a Etnu.

HORY: Vystupte na vrcholy Ortler, Marmolada či Monte Rosa. Za jednu z nejsnazších čtyřtisícovek je považován vrchol Gran Paradiso (4061 m).

FERATY: Vydejte se k Lago di Garda – výhledy na jezero si užijete na feratě na vrchol SAT (B/C), dlouhá a exponovaná je Che Guevara (B/C), hravá ferata Rio Sallagoni (C) s lanovými mosty prolézá úzkou soutěskou. Starými tunely z první světové války procházejí lehčí feraty Maria Foletti (B) a Fausto Susatti (B), vedoucí na vrcholek Cima Capi (927 m).

VODA: Plavba skrz kanály v Benátkách (ne na gondole), patří k nejlepším způsobům jak prozkoumat město. Je možná celoročně, jen je třeba dát si pozor, kam smíte a nesmíte.

BĚH: Pokud milujete hory, vyrazte na Dolomity SkyRace, závod dlouhý 21km, během kterého se dostanete i na třítisícovku Piz Boe. Méně extrémní je Coast to Coast u Neapole.

ZIMNÍ SPORTY: Dolomity jsou pro skialpinisty vyznávající jak pohodové výstupy a sjezdy, tak strmé a extrémní sjezdy v kuloárech obklopených skalami. Vystoupit a sjet se dá i z aktivní sopky Etny na Sicílii.

OUTDOOR: Skalní lezení najdete v okolí Lago di Garda. Populární je oblast kolem Arca. Lago di Garda láká i windsurfery a jeho okolí zase vyznavače cyklistiky a MTB.

JÍDLO: Nejtýpčtější jsou špagety carbonara a lasagne, z dezertů panna cotta či tiramisu.

ČERNÁ HORA

CO VIDĚT

■ NP Durmitor, pohoří Prokletije, město Kotor, zapsané v UNESCO, a záliv Boka Kotorska, Skarské jezero, malebná přímořská městečka Stari Bar a Budva, klášter Ostrog.

HORY

- Nádherný NP Durmitor se dá projít asi třídenním trekem z horského sedla Sedlo přes nejvyšší vrchol pohoří, Bobotov kuk (2522 m), kolem salaší přes horské pastviny až do městečka Zabljak.
- Zhruba třídenní hřebenový přechod se dá podniknout v pohoří Bjelasica, výchozími místy jsou Biogradsko jezero a městečka Mojkovac a Kolašin nebo sedlo Trešnjevik.
- Na jih od sedla Trešnjevik se rozkládá pohoří Komovi s dominantními vrcholy Kom kučki (2487 m) a Kom Vasojevički (2461 m), které jsou vědním cílem jednodenních túr.
- Při severzopadní hranici s Bosnou a Hercegovinou se dá podniknout až devítidenní přechod travnatých náhorních plošin a skalnatých štítů pohoří Maglič, Bioč, s nejvyšším vrcholem Veliki Vitoa (2388 m), Lebršnik a Volujak, kde nepotkáte téměř nikoho. Výchozími body je bosenská obec Tjentište nebo černohorské Mratinje u Plivské nádrže.
- V NP Stjenska na hranicích s Bosnou a Hercegovinou se nabízí jednodenní okruh ze sedla Prijavor (1688 m) na vrchol Bosanski Maglič (2386 m), sousední Crnogorski Maglič (2388 m) a kolem jezera Trnavačko.

VODA

■ Padler, doporčuje dvoudenní splutí průzračné řeky Tara, která protéká nejhlubším kaňonem Evropy.

ALBÁNIE

CO VIDĚT: NP Theti a Albánské Alpy, město Gjirokastra s osmánskými památkami, historický Berat, řeka Drin a přehrada Komani. Až se po cestě z hor budete chtít zastavit někde u vody, vydejte se na albánský mys Kepi i Rodonit, který je jedním ze vzácných míst albánské pobřeží, které zahraniční turisté ještě pořádne neobjevili. Nachází se tu dost možná nejhezčí pláž, na jaké se v severní polovině Albánie dá koupat, zřícenina hradu z 15. století, základy čtyř starých klášterů a punkové občerstvení v bývalém bunkru.

VODA: Za vodou se sem vypravte na jaře. Začnete na bosenské řídce Trebižat, kde si budete připadat jako na safari, a pak se přesunete do divoké Albánie. Tady můžete splout řeku jako Valbona nebo Malit (krásný slepencový kaňon) a zlatým hřebem Albánie je podle webu Padler, cz feka Osum, do jejíž nádherné hluboké soutěsky padá hned několik vodopádů.

HORY: Divoké a ještě nedávno zcela nedostupné Albánské Alpy můžete nyní snadno přejít díky turistickým značkám, o které se postarala skupina českých nadšenců. Trek začnete u Komanské přehradě (Markaj) a přes Curraj i Epërm se vydejte až do Thethu. Po červené značce je to 33 km a zabere to asi 3 dny. Z Thethu se dá pokračovat na nejvyšší vrchol pohoří Prokletije, Maja e Jezercës (2694 m), druhá varianta výstupu od severu vede z černohorské doliny Ropajana. Další tipy na Pohora.cz.

CENY: V Albánii je všeobecně levněji než u nás. Velice levně se najíte ve rychlých občerstveních, ale i restaurace mají na naše poměry nízké ceny. Příznivé ceny mají i kempy.

BULHARSKO

CO VIDĚT

■ Historické letovisko Nesebar, působivý klášter Rílský monastyr, skalní kostely u vesnice Ivanovo, pláž Albena, pohoří Rila a Pirin, kosmopolitní Varnu, vodopád Dablove hrdlo, Údolí růží a Údolí Thráckých králů nebo přírodní rezervaci Srebarna.

HORY

■ V pohoří Rila se vydejte na přechod z Borovce přes nejvyšší horu země Musala (2925 m), k Stražnotu Ezeru a k Rílskému monastyr.

CHORVATSKO

CO VIDĚT: Krasové pohoří Velebit, historický Dubrovnik, závrtý a kopce pohoří Biokovo, soutěsky Velka a Mala Paklenica, ostrovy Dalmácie, pláže na Istrii, NP Plitvička jezera, Daruvar s českou menšinou.

HORY: Nejvyšší hora Jadranu je Vidova Gora (778 m) na ostrově Brač. Pohoří Dinara s nejvyšším bodem Chorvatska, Sinjal (1831 m). Krásný čtyřdenní přechod vápencového pohoří Velebit podniknete z vesničky Krasno Polje do sedla Baške Oštarije.

VODA: Do Chorvatska se jezdí kvůli moři, a totéž platí i pro vodáky. Samozřejmě, že Chorvatsko má řeky, ale moře je tady překrásné a mořské pobřeží ještě krásnější. Pokud chcete mít klid od davů turistů, vyrazte před sezonou nebo po ní. Pádlovat se dá na chorvatském moři i v zimě, ale počítejte s teplotami těsně nad nulou. Ať se tu vydáte kamkoliv, nejspíš nebudete zklamáni, ale doporučit určitě můžeme pádlování v souostroví Kornati, které je i národním parkem (dodržujte pravidla).

BĚH: V kaňonu Paklenica si můžete zaběhnout Paklenica trail, který nabízí 42, 24 a 17 km dlouhé okruhy. Nebo si zkuste závod Hahliči Trail v Risnjak NP s tratěmi na 45, 18 nebo 12 km.

LEZENÍ: Na ostrově Hvar a v soutěsce Velika Paklenica najdete příležitosti pro skalní lezení.

CENY: Drahé je ubytování, pokud nezvolíte odlehlý kemp. Káva stojí 10 kun, pivo 15 kun, jídlo v restauraci 60 kun, chleba 8 kun (1 kuna je 3,60 Kč). V turistických oblastech akceptují i eura.

JÍDLO: Ochutnejte ryby a mořské plody na tisíc a jeden způsob (například guláš „brodetta“ z mořských plodů a rajčat) nebo třeba jehněčí na rožni. Vše zapijte lehkým chorvatským vínem a vychutnejte si atmosféru malých rodinných restaurací.



V Chorvatsku zaplatíte za ošetření u doktora 10 až 25 kun, za hospitalizaci až 100 kun za den. To vše pokrývá cestovní pojištění. Nezapomínejte ani na možnost připojištění dalších rizik, např. pojištění odpovědnosti za škodu, pojištění zavazadel, úrazové pojištění atd. Neriskujte a pojištěte se na cesty na www.uniqa.cz.



MAKEDONIE

CO VIDĚT

■ Orientální působící bazar ve Skopje, jezero a NP Mavrovo, starobylý klášter Svatého Nauma na břehu jezera Ohrid, pohoří Šar planina a Korab.

HORY

- Divoký horský masiv Šar planinu můžete přejít během několika dní od severu na jih (asi 70 km) a vystoupit přitom na nejvyšší vrchol pohoří Titov vrh (2748 m).
- Jižněji se rozkládá pohoří Korab s nejvyšším vrcholem Albánie a Makedonie, Golem Korab (2764 m).
- Krásný je přechod pohoří Galičica. Na jedné straně je Veliko Prespansko jezero a z druhé strany hřebene Ohridské jezero.
- Za pozornost stojí i pohoří Pelister kousek od hranic s Řeckem.
- V NP Mavrovo je řada krásných výstupů i vyznačených tras pro horská kola.

ZIMNÍ SPORTY

- Na skialpy a sněžnice vyrazte do pohoří Šar planina, nádherný je jednodenní výstup z Popovy Šapky na Titov vrh.
- V Makedonii je i řada dalších liduprázdných pohoří, nabízejících ideální terény pro skialpinismus nebo catski, např. oblast NP Mavrovo, Pelister a masiv Korabu.

PARAGLIDE

- Pro paragliding je ideální makedonský hřebene Galičica.

JÍDLO

- Šašlik, čevabčiči, plněné zelné listy jsou základní balkánská jídla.

■ Pirinu se vydejte na Tevero Ezero a vrcholy Vichren a Kutelo. Přechod obou pohoří se dá spojit do asi týdenního treku.

ZIMNÍ SPORTY

■ V pohoří Pirin a Rila se nabízí skialpinistické túry různé obtížnosti. Tuleni Pasy. cz radí jako východiska v Pirinu Banská a Dobrinštice.

BĚH

- Přímo u Sofie se rozkládá pohoří Vitoša, kde se běhá ultramaraton Vitoša 100k velmi starý závod z 80. let.
- Podmínky pro běhání jsou ale rozmanité v celé zemi od přímořských oblastí po bulharské hory.

■ Seriál trailových závodů se běhá kolem hlavního města Sofie (trailseries.bg).

VODA

- Vyrazte na průzračnou říčku Bily Iskar nebo na vodnatou Strumu.

PARAGLIDE

■ Balkánskou mekkou paraglidingu je bulharský Sopot. Krásný travnatý hřebene začíná u srbských hranic a táhne se od nich až na východ k Černému moři.

DOPRAVA

■ Doprava je nejsnazší vlastním autem. Na solidní úrovni je vlaková doprava, oproti autobusové má jednodušší vyhledávání na: <http://azpisanie.bdz.bg/site/search.jsp>.