

Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI

1/2015

České hřebenovky

Několikadenní treky

Popisy tras, profily

Petrohradské padání

Bouldrové setkání

Největší ve střední Evropě

Svět běhu

24 stran o běhu v přírodě

Novinky ve vybavení



SERIE TREKKING



Aircontact 55+10 SMU

» Serie Trekking

www.hudy.cz

Tel.: +420 412 589 961


deuter

 **HUDY**

Obsah

- 1** Foto na obálce: **Bouldering**
(foto Jakub Cejpek, Rock Point)

CESTY

- 8** České hřebenovky
(Popisy tras a profily)
- 13** Outdoorová Mallorca
- 14** Alpské chaty (Alpenverein)
- 16** Dva roky prázdnin (Kolem světa)
- 28** Petrohradské padání
(Bouldrové setkání)
- 56** Pojeďte na vodu
(České řeky na jaře)

OSOBNOSTI

- 18** Mizející svět
(Očima Davida Švejnohy)
- 23** Vášeň pro hory (Tamara Lunger)
- 27** Dawn Wall (Kevin Jorgeson)

HORY A BEZPEČNOST

- 60** Neplánovaný bivak
(Skialpový výlet na Hochkönig)

VYBĚHNĚTE S NÁMI

- 31** Svět Běhu
(24 stran o běhání v přírodě)

VYBAVENÍ

- 64** Pohory na hory
(Před koupí bot)
- 66** Proti trudnomyslnosti
(Tipy pro vybavení na trek)
- 70** Pochod outdoorovými novinkami
(Z výstavních hal ISPO)

EXPEDICE

- 24** Příběh Yosemite (The Nose)
- 26** Na El Capu (Honza Říha)
- 83** Wild Challenge
(Mára Holeček, Tomáš Petreček)

RECENZE

- 74** Cat **S50** (odolný telefon)
- 75** de.Power **DP-802AAA** (čelovka)
MSR **WindBoiler** (vařič)
Hannah **Speed 28** (batůžek)
- 76** Warmpeace **Hudson** (košile)
Bridgedale **Compression Active**
(běžecké podkolenky)
Moirá **DI/VE** (vesta)
- 77** Devold **Energy** (triko)
Edelrid **Tower Lite** (lano)
Climbing Technology **Be-Up**
(jistítko)
- 78** Kilpi **Hastar** (bunda)
Pinguin **Alpin S** (kalhoty)
Marmot **Pingora** (kalhoty)
- 79** Pinguin **Parker** (bunda)
Salomon **S-Lab X Alp Pro**
(bunda a kalhoty)
- 80** Lowa **Travel Sandals** (sandály)
Salomon **S-Lab X Alp Carbon**
(boty)
Berghaus **Centurio** (batoh)

Vybrali jsme



OSOBNOSTI

- 18** Mizející svět
(Očima Davida Švejnohy)



EXPEDICE

- 26** El Capitan (Honza Říha)



VYBAVENÍ

- 64** Pohory na hory (Co zvážít před koupí)

PŘÍLOHA ČÍSLA: SVĚT BĚHU

- SB 4** Honza Zemaník
- SB 6** Doporučené trasy
- SB 10** Strava běžce
- SB 17** Běžecké boty
- SB 18** Trailrunning
- SB 22** Núria Picas



Vychytané akce

Co nesmíte minout

Čistá řeka Sázava (10.–12. 4. 2015, Posázaví) – V 10. ročníku projektu, v režii společnosti Posázaví, o.p.s., se zase bude uklízet hladina a břehy řeky mezi Kácovem a Pikovicemi. Pro dobrovolníky jsou zajištěné lodě, podpora ze břehu, nocleh a strava.
www.leader.posazavi.com

Odemykání Jizery (11. 4. 2015, Malá skála) – Odemykání Jizery na Žluté plovárně, akce s programem pro celou rodinu, závod kánoí a paddleboardů z Malé Skály do Doláněk. www.zlutaplovarna.cz

Koloběžkářský BO ORINOVRCH (18. 4. 2015, Albrechtice u Českého Těšína) – První ze tří etap koloběžkářského závodu (ORlenták, NOční, VRCHAřská) je orientační závod, další etapy následují v červnu a říjnu. www.boorinovrch.blogspot.cz

Sport Expo (30. 4.–2. 5. 2015, Praha) – 9. ročník tří denního veletrhu sportovních potřeb a vybavení Sport Expo. Přes 80 vystavovatelů v pražských Holešovicích, vstup zdarma. www.sport-expo.cz

Sázavské pádlo 2015 (8.–10. 5. 2015, Pikovice) – Tradiční závody Krhanice – Pikovice ve sjezdu a ve vodácké všestrannosti pro dětské vodácko-turistické oddíly, ale i pro vodáckou veřejnost a dospělé. www.lodenice-vltava.cz

Albixon brdský duatlon (9. 5. 2015, Dobříš) Závod ze seriálu Brdman Adventure 2015 (běhy, MTB i víceboje včetně trasy historického maratonu Praha – Dobříš), v tomto případě na trase 4,2 km běh, 20 km MTB a znovu 4,2 km běh, připravuje sportovní klub Vlaška. www.brdman.cz

Klánovický Mini Adventure (17. 5. 2015, Klánovice) – Zážitkový závod dvojic v Klánovickém lese (tříhodinový limit na splnění úkolů na stanovištích, mezi nimiž se přemísťujete na kole). Součást seriálu tří závodů Újezd. net. www.triprozdravi.cz

EPO Survival 2015 (29.–30. 5. 2015, Beroun) – Čtvrtý ročník survivalového závodu, který je zároveň MČR v přírodním víceboji dvojic. Závod je určen pro ostřílené borce i pro hobiky. www.eposurvival.cz

Trnava-X-race (29.–31. 5. 2015, kanál Trnávka) – Vodácký víkend plný závodů a zábavy v areálu nejobtížnějšího kanálu ČR na Trnávce. Můžete se těšit na sprint, funslalom, kayakcross, cross na nafukovacích kánoích i na volné ježdění. www.vodaci.cz

X-Trial Pernštejn Cup (30. 5. 2015, rybník Domanín) – Krosový kvadratlion je součástí seriálu Czech Outdoor Tour, závodí se v plavání (750 m), na kajaku K1 (4 km), na MTB (20 km) a v běhu (5 km). www.czechoutdoortour.cz

Valašský Hrb (30. 5. 2015, Beskydy, Solanec) – Běžecský závod jednotlivců pro všechny sportovně založené nadšence (10, 20, 30 a 50 km, hobby i profi) po „hřebenu“ beskydských vrchů – Hornovsacké magistrále. www.valasskyhrb.cz

Koloběžkářský BO ORINOVRCH (13. 6. 2015, přehrada Olešná) – Druhá etapa koloběžkářského závodu (ORlenták, NOční, VRCHAřská) je na asfaltovém povrchu, další etapa následuje v říjnu. www.boorinovrch.blogspot.cz

Respect Festival (13.–14. 6. 2015, místo konání je v jednání) – Přehlídka world-music s nejdelší historií v tuzemsku (18. ročník) nabídne vystoupení souborů z různých koutů světa. www.respectfestival.cz

Doksy Survival Race (19.–20. 6. 2015, Doksy u Máchova jezera) – Na třetím ročníku závodu v přírodním víceboji dvojic čekají závodníci ve vložených disciplínách mj. koloběžko-běh, in-line brusle či slackline. www.doksyraacetour.cz

Pikník v Botanické zahradě (21. 6. 2015, Praha, Troja) – Hvězdíkový pochod a běh do Botanické zahrady, kde je připraven program pro děti i dospělé (trasy pro pěší, vozíčkáře, kočárky, běžce i cyklisty). www.clovecepohnise.cz

OutDoor 2015 (15.–18. 7. 2015, Friedrichshafen, Německo) – Outdooroví odborníci se už připravují na přední evropský veletrh outdoorového vybavení, přístupný pouze pro odbornou veřejnost. Tradičně se koná na samém jihu Německa. www.outdoor-show.com

Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se!

Chápu to správně, pane barone?

Funím do horského sedla s těžkým batohem na zádech a vedu polemiku s baronem Pierre de Coubertinem. Svět chvátá a doba preferující účast před vítězstvím je dávno pryč. Mračím se v duchu na éterického ducha šlechtetného Francouze, protože nepamatuju, že by si někdo na olympiádě pochvaloval, že skončil čtvrtý. Natož poslední.

Třeba právě teď. Nejsme sice na olympiádě, ale stejně, proč právě já mám být poslední? Šlapeme s batohy pátý den národním parkem Torres del Paine. Moje fyzika už dávno šla do důchodu, stoupání do sedla mi dává zabrat a kamarádi se vpředu ztrácejí v serpentínách kamenité cesty. Není důležité zvítězit, ale zúčastnit se! Přijde mi, že motto zakladatele moderních olympijských her už zastaralo. Možná platilo pro sportovní rytíře na přelomu 19. a 20. století, ale dnes? Každý chce vyhrát, trénuje až na hranici možností a tu a tam si pomůže chemií, aby ty hranice mohl překročit.

Ve Světě outdooru píšeme o aktivitách od běhu a lezení přes trekking a turistiku až k táboření, vybavení a radám pro přežití. Píšeme jak dojít, vylézt či doběhnout co nejdál a co nejvýš. Řešíme, co vzít s sebou, jak trénovat, co jíst a co nejíst. V tomhle čísle je článek, jak nejrychleji zdolat stěnu El Capitan, speciální velká příloha o tom, jak co nejlíp běhat, a plány na neskutečné expedice. Nic proti tomu, ale pokud vím, ještě nikdo nenapsal článek, jak správně a ušlechtilě prohrávat.

Nedalo mi a po návratu jsem se o pana barona trochu zajímal. A ejhle! On se vůbec nejmenoval Pierre de Coubertin, ale Pierre de Frédy. První podfuk! A slavná věta zněla docela jinak: „Důležitou věcí v životě není vítězství, ale zápas, základem není to, že se zvítězilo, ale že se bojovalo dobře!“ Svět chvátá natolik, že si citát upravil a zkrátil po svém. Další podfuk! Čtu původní znění znovu, pak ještě jednou a smysl mi nepříjde zas tak nesmyslný. Slovo „bojovat“ se mi zdá o dost lepší než „zúčastnit se“. Dovedu si představit, že jestli někdo chtěl vyhrát a pral se jako lev, tak možná tolik nevádí, jestli to nevyšlo.

Dobrá, barone, připouštím, že jste měl nejspíš ždíbec pravdy. Když se každý bude rvát, jako já s tím sedlem v Patagonii, tak určitě „bojoval dobře“. Uznávám, že ani jméno de Coubertin zas není takový podfuk, jmenovala se tak vaše matka. Do sedla, pojmenovaného John Gardner, jsem jako poslední dolezl bez dechu, ale dolezl. Baronův lživý duch tam nejspíš došel taky, protože pohled na úchvatný ledovec Grey, vroubený prstencem hor, jsem vlastně nakonec bral jako vítězství. Chápu to správně, pane barone?

Jiří Červinka,
šéfredaktor Světa outdooru

RENTED FROM NATURE

Některé věci není nutné recyklovat,
je možné je přímo přírodě vrátit



- Biodegradabilita výrobku kompostováním nám umožňuje vysloužilou věc zlikvidovat bez ekologických následků
- Biodegradabilní výrobky není nutné náročně recyklovat a tím vytvářet další předměty budoucích recyklací
- V nabídce vybavení **•WARMPEACE•** najdete řadu biologicky rozložitelného oblečení a nádobí **ECOSOULIFE**

www.warmpeace.cz



4camping.cz

E-shop s největší nabídkou vybavení pro turistiku a kempování v České republice!

65 značek • 14 000 ks zboží skladem • 84 výdejních míst



PINGUIN
bunda Parker

Léty prověřená nepromokavá bunda delšího a volnějšího střihu v novém provedení od českého výrobce.

~~4 290 Kč~~ **3 895 Kč**



OSPREY
batoh Ariel 55 III

Propracovaný batoh pro treky v horách s řadou důležitých doplňků. Vyvinutý speciálně pro ženy.

~~5 399 Kč~~ **4 200 Kč**



GSI
láhev 1L Infinity

Praktická cestovní láhev vyrobená z plně recyklovatelných materiálů.

~~289 Kč~~ **272 Kč**



THERMAREST
karimatka ProLite Regular

Ultralehká samonafukovací karimatka pro třísezónní používání.

~~2 540 Kč~~ **2 286 Kč**



WARMPEACE
pěrový spacák Viking 600

Léty prověřený univerzální pěrový spacák do podmínek našeho podnebného pásma.

~~4 710 Kč~~ **4 239 Kč**



PETZL
čelovka Tikka Plus

Výkonná a kompaktní čelovka vhodná pro všechny outdoorové aktivity.

~~1 159 Kč~~ **1 043 Kč**

Připravujeme

VÝSTAVU STANŮ
30. 5. – 9. 8. 2015

Více info

www.4camping.cz
www.vystavastanu.cz

Nová prodejna

Sokolovská 352/215, Praha 9,
v blízkosti metra **VYSOČANSKÁ**

Cestovatelské novinky a zajímavosti

Slavná a nebezpečná stezka Caminito del Rey znovu přístupná

Známa španělská stezka Caminito del Rey proslula jako jedna z nejnebezpečnějších na světě. Ne víc než metr široká a téměř 3 km dlouhá stezka vede ve skalách soutěsky Gaitanes ve výšce 100 metrů nad řekou Guadalhorce mezi městečkem El Chorro na jihu a přehradou na severním konci. Vznikla na začátku minulého století pro dělníky, kteří po ní nosili materiál na stavbu přehrad. Otevíral ji v roce 1921 král Alfonso XIII., po kterém stezka získala své přívlastky (Královská stezka). Pak byla ponechána bez údržby a před koncem století byla ve velmi špatném technickém stavu. Vzhledem k značné exponovanosti, vzdušnému vedení a nedostatku jištění byla velmi nebezpečná. Po několika smrtelných úrazech v letech 1999 a 2000 byla stezka uzavřena. Nyní prošla rekonstrukcí, kdy byla podél betonového torza staré stezky zbudována zcela nová moderní trasa. Po patnácti letech se pro veřejnost znovu otevře o Velikonočních. Otevírací doba bude 10–17 hod. od dubna do října a 10–14 hod. od listopadu do března.

TIP: Prvního půl roku budou vstupenky zdarma, ale je třeba si návštěvu rezervovat na uvedené adrese (stránky jsou ve španělštině): reservas.caminitodelrey.info.

Dům přírody v Moravském krasu

V průběhu letošního roku bude otevřeno nové informační centrum v Moravském krasu poblíž hotelu Skalní mlýn. Název Dům přírody napovídá, že tu bude představena příroda Moravského krasu. Moderní interaktivní expozice návštěvníkům přiblíží geologickou minulost, dávný i současný život v jeskyních či živou přírodu včetně nově natočených 3D dokumentárních filmů. Venkovní expozice ukáže průchod vody krasovou krajinou – od ponorů přes jeskyně do vývěrů – či bloky hornin s vyleštěnými řezy.

Pojištění cestovní kanceláře

Pokud cestujete s CK, je důležité si předem ověřit, že vybraná cestovka je pojištěna proti úpadku. Jak se přesvědčit o pojištění? Zjistíte, u které pojišťovny je cestovní kancelář pojištěna (certifikát o pojištění najdete na webu CK nebo v provozovně). Platnost pojištění si ověřte na internetových stránkách příslušné pojišťovny, kde najdete přehled pojištěných CK. Pokud je vše v pořádku, můžete s klidem svůj zájezd zakoupit. Odkazy na weby jednotlivých pojišťoven pro rok 2015 jsou na www.ack.travel/aktualita/pojistene-cestovni-kancelare.

Cestovatelské středy v Národním muzeu

Jarním projektem CK Livingstone jsou tradiční moderované besedy v Národním muzeu, ve kterých cestovatel Ruda Švaříček představuje cesty a zážitky sportovců, horolezců, umělců, politiků a cestovatelů. Dva hosty najdete každou středu až do června vždycky od 19 hodin v Nové budově Národního muzea v Praze ve Vinohradské 1. Pozvání jsou například Jakub Vágner, Anna Geislerová, Gabriela Soukalová, Michal Viewegh nebo F. A. Brabec. Vstupné je 100 Kč, rezervace a podrobný program na www.cestovatelskestredy.cz.

Dělejte konečně, co vás baví

Nabídka práce v cestování a outdooru na HedvabnaStezka.cz

Chcete se stát průvodci cestovních kanceláří, redaktory cestovatelských webů nebo třeba prodejci outdoorového vybavení? Pokud chcete spojit vášně pro cestování a outdoorové aktivity se svým zaměstnáním, pročtete si nabídku práce v těchto oborech na HedvabnaStezka.cz. A pokud práci sami nabízíte, snadno sem vložíte vlastní inzerát. Databáze nabídek je dostupná také na outdoorovém portálu Pohora.cz, takže správných zájemců bude určitě dostatek.



HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

České hřebenovky

I české hory mají turistům co nabídnout. Ve srovnání s Alpami či Tatrami sice zdaleka nedosahují takových výšek, ale i doma můžete vyrazit na dlouhé několikadenní treky, v rámci nichž zdoláte nejvýznamnější vrcholy našich pohoří. V některých případech naleznete logickou linii snadno, ale třeba v Beskydech, nechcete-li vynechat žádný významný vrchol, musíte nastoupat kolem pěti tisíc metrů.

Ať už vám jsou nejbližší zmíněné Beskydy, nebo klasičtější hřebenovky Orlických hor, Hrubého Jeseníku či Krkonoš, neváhejte a vyrazte nasávat nezaměnitelnou jarní horskou atmosféru.



Přejít Moravskoslezské Beskydy, to dá zabrat!

Výškový profil přechodu Beskyd



Přechod Moravskoslezských Beskyd je kvůli absenci typického hlavního hřebene poměrně náročným trekem, při němž budete mnohokrát sestupovat na dno ostře zařezaných údolí, která jsou pro toto pohoří typická. Proto nastoupáte víc než 5000 výškových metrů na zhruba 100 kilometrech.

Pokud chcete Moravskoslezské Beskydy (dále jen Beskydy) přejít opravdu v celé jejich délce a zároveň to vzít přes všechny významnější vrcholy, musíte vyrazit z jejich nejzápadnější části. Výchozím bodem tedy může být městečko Valašské Meziříčí, které je známé svými výbornými frgály, sýry a krásnou krajinou.

Právě z Valmezu nastoupíte na hřeben Veřovických vrchů, který se táhne východním směrem v délce 15 kilometrů a zakončuje ho vrchol Velký Javorník (918 m), na kterém byla nedávno vystavěna celodřevěná rozhledna, vysoká téměř 26 metrů. Na vrcholu je také horská chata s občerstvením. Veřovické vrchy do přechodu určitě zařadíte, protože jsou méně navštěvované a jde o pěknou hřebenovku.

Hlavní část vám dá zabrat

Následující úsek až po vrchol Travný (1203 m) bych nazval „zlatým hřebem přechodu“

s několika málo kazy, které vidím na určitých místech především ve velkém množství lidí. Z Velkého Javorníku sestoupíte do sedla Pindula (552 m), abyste zase začali stoupat na vrchol Radhošť (1129 m). Nachází se na něm kaple a sousolí svatého Cyrila a Metoděje, ale hlavně se dostanete na Pustevný hřbet, ze kterého jsou místy krásné výhledy, a narazíte i na sochu boha Radegasta. Okolní panorama budete moct vychutnat díky nenáročnému hřebenovému profilu, a to v délce čtyř kilometrů, než dorazíte na Pustevny (1018 m), což je takové malé horské městečko.

Od Pusteven vás čeká pět nejvyšších vrcholů Beskyd, a to pěkně v řadě za sebou. Nohy si protáhnete při malých stoupáních na Tanečnici (1084 m), Čertův mlýn (1206 m, čtvrtý nejvyšší vrchol) a Kněhyni (1257 m, třetí nejvyšší), jejíž vrchol ale můžete jen podejít, protože výstup na něj je zakázan.

Údolí, vrchol, údolí, vrchol

Z Kněhyně vás značka povede do údolí říčky Čeladenky, což znamená sestup o 700 výškových metrů. Následuje stoupání na druhý nejvyšší vrchol, kterým je mohutný a rozložitý Smrk (1276 m) s dlouhým zalesněným hřebenem. Pokud máte v plánu pokračovat na královnu Beskyd – Lysou horu (1323 m), tak je lepší sestoupit k přehradě Šance (508 m), namísto do Ostravice. Důvodem je především menší počet lidí, protože trasa Ostravice – Lysá hora je snad nejoblíbenější v celých Beskydech. Varianta s přehradou navíc znamená méně asfaltu a pěkný výhled na přehradu. Po výstupu na Lysou se budete cítit jako Alenka v říši divů, protože najednou budete vyplivnuti do dalšího horského městečka, umístěného na vrcholky hor. Je odtud ale nádherný kruhový výhled a za pěkného počasí uvidíte nejen Roháče, ale také východní část Vysokých Tater.

Pokud nechcete vynechat některé významné vrcholy Beskyd, musíte opustit červenou turistickou značku a pokračovat k severu. Sestupem přes Zlatník či Krásnou můžete zamířit na pátou nejvyšší horu – Travný.

Po sestupu z Travného na přehradu Morávka (519 m), zamiřte směrem k dalšímu hřebeni, přesněji řečeno na nejvyšší vrchol Smrčinsko-čepelského hřbetu, kterým je Ropice (1083 m). V této části pohoří je klidno, zvláště ve srovnání s předchozími úseky. Posledním vrcholem našeho putování Moravskoslezskými Beskydy je Javorový (1032 m) se sestupem směrem na Třinec, kde už v jedné z vesniček určitě chytne autobus.

Výškový profil přechodu Jeseníků



Přechod hlavního hřebene Hrubého Jeseníku

Hlavní hřeben Hrubého Jeseníku je perfektní túra bohatá na výhledy a zážitky. V určitých částech krajina připomíná Malou a Velkou Fatru. Pochod dlouhý zhruba 40 kilometrů je možné stihnout za den, ale lepší bude počítat spíše se dvěma, pokud nechcete běžet.

Start, případně cíl přechodu, v závislosti na směru vašeho pochodu, je sedlo – Skřítek (874 m) na jihozápadním cípu hřebene. Sedlo odděluje Hrubý Jeseník od Hraběšické vrchoviny a nachází se v něm motorest s příhodným názvem – Skřítek, před kterým můžete na parkovišti nechat auto. Pro přechody hřebenů je samozřejmě nejlepší varianta dopravit se do výchozího bodu autobusem či vlakem, abyste se potom nemuseli krkolomně vracet. I takhle možnost se nabízí, protože přímo u sedla je autobusová zastávka. Až budete hledat spojení, bude se vám hodit, že zastávka se jmenuje intuitivně (bez mezer): „Rudoltice/Sobotín, motorest Skřítek“.

Hrubým Jeseníkem bez davů

Jak to u hřebenovek bývá, nejdelší stoupání vás čeká při nástupu na hřeben. To ze Skřítku není nijak dlouhé, ale téměř 500 výškových metrů přinejmenším zahřeje. Naučná stezka „Světlem horských luk“ vás přes skalní útvar Ztracené kameny dovede až k prvnímu skalnatému vrcholu – Pecný (1330 m), odkud je pěkný výhled na Šumpersko. Dál se připravte na pochod bezlesými plochými pláněmi, které jsou z přírodního hlediska velmi cenné. Později minete Břidličnou horu, Jelení hřbet, Velký máj a Vysokou holi, v jejíž blízkosti se nachází údajně dějiště divokých čarodějnických sletů – vrchol Petrovy kameny (1446 m). Za zmínku stojí útulna Jelení studánka mezi vrcholy Břidličná hora a Jelení hřbet. Nabízí totiž nejen ochranu před silným větrem, který na hřebeni často panuje, ale také místo k přespání tzv. „na půdě“. O první třetinu přechodu se určitě neochuzujte, protože je ze všech částí hřebene nejklidnější. Důvodem může být špatná dostupnost sedla Skřítek, absence horských chat či skutečnost, že chybí výrazný vrchol. Ať je to, jak chce, je tady prostě klídek. To se nedá říct o dalším úseku, který začíná příchodem k chatě Ovčárna.

Praděd a okolí raději „přeběhněte“

Následuje zhruba 11 kilometrů dlouhá část přechodu, která vede přes nejvyšší vrchol Moravy – Praděd (1491 m). Na něj vede krátká odbočka a je odtud někdy možné vidět

do Tater. Až k chatě Švýčárna vede asfaltka, takže se obrňte trpělivostí. Stejně tak pokračování na Červenohorské sedlo je méně zajímavou částí celého přechodu.

Z Červenohorského sedla přes prales až na konec hřebene!

Atraktivnější část přichází zase od Červenohorského sedla. Následujících 15 kilometrů začíná mírným stoupáním na Červenou horu (bohužel z velké části zase po asfaltu). Odtud budete mít možnost vidět cíle vašeho dalšího pochodu, a to zarostlé majestátní vrcholy Keprník a Šerák. Blízko vrcholu najdete také Vřesovou studánku, jejíž voda má údajně léčivé účinky.

Pro následujících řekněme 5 kilometrů jsou typické horské smrčiny pralesovitého charakteru a četná rašeliniště s loukami, tůňemi a rašelinnou květenou, po nichž místy vede povalový chodníček. Závěrečné stoupání celého přechodu na vrchol Šerák bude odměněno kruhovým výhledem.

Následný sestup do Ramzové je možný více cestami. Doporučeníhodná je kombinace modré a zelené turistické značky, která vás po cestě do Ramzové provede kolem Obřích skal. Ale můžete i ulevit kolenům a svězt se lanovkou, či pokračovat po červené.



Přes Krkonoše za dva dny

Nejvyšší hory České republiky jsou „prošpikované“ turistickými stezkami protínajícími ty největší přírodní zajímavosti a lákajícími turisty k celoroční aktivitě. Při detailnějším pohledu do mapy bystrého turistu napadne, že Krkonoše jsou přímo ideálním místem pro podniknutí dvoudenního pěšího přechodu – horských chat je na hřebeni dostatek a víkendovou výstroj unese snad každý. Kde ale začít? Stačí sledovat červenou turistickou stezku, je to tak jednoduché!

Janské Lázně, ukryté pod majestátní Černou horou s nepřehlédnutelným vysílačem, jsou jedním z horských středisek, kam se není problém dostat z okolních větších měst hromadnou dopravou, a díky tomu pak nemyslet na to, že je nutné se z druhé strany hor zdalouhavě vracet pro osobní automobil. Z Janských Lázní nás čeká zahřívací test buď v podobě výšlapu nekonečné sjezdovky, nebo sledování stoupající červené značky nahoru na Černou horu. Odměnou nám budou v obou případech dokonalé výhledy na Podkrkonoší. Stezka červené barvy se pak „houpe“ nahoru dolů a přes Václavák či Chatu na Rozcestí přichází k legendární Výrovce, která nabízí výhledy na Pec pod Sněžkou. Za Výrovkou cesta stoupá do sedla mezi Luční horou a Studniční horou, aby vzápětí sklesala k jedné

z nejvýznamnějších a nejznámějších krkonošských chat – Luční boudě. Tady se vyplatí zůstat na noc, nejen kvůli místnímu ojedinělému pivovaru, ale také kvůli atmosféře Krkonoš. Den ale nekončí, to nejlepší je před námi! Nechme batohy na chatě a vydejme se sledovat západ slunce z naší nejvyšší hory Sněžky. Do kapsy nezapomeňme dát potřebné doklady, čelovku a nějakou tu stokorunu na vrcholový čaj či poslaný pohled z poštovny, pokud stihneme otevírací dobu. Návrat za hvězdnaté noci opuštěnými Krkonošemi si zamiluje každý!

Cestou česko-polského přátelství

Druhý den musíme brzy vstávat (i přes jistě oslavný večer po vydařeném dni v úchvatných prastarých horách), protože nás čeká pohraniční cesta přes další zajímavosti a plno nezapomenutelných výhledů. Z Luční boudy se dostaneme krátkou spojovací žlutou značkou na hranice s Polskem a převážně po polské straně hřebene pokračujeme po červené turistické stezce přes Polední kameny až na známou Spindlerovu boudu, dále k vyhořelé Petrově boudě. Na velmi otevřeném hřebeni kolem Vysokého kola se můžeme rozhlédnout do kraje na všechny světové strany. Nedaleké Sněžné jámy jsou jenom vynikající tečkou dne lovců panoramatických záběrů, který není vhodné oslavit ještě na hřebeni na nedaleké Vosecké boudě, ale až po sestupu krásným údolím podél Mumlavy a všech vodopádů v Harrachově, kde celý výšlap končí. Ze sklářského města není problém najít spoj do některého z větších měst a vydat se domů plní nejryzejších turistických zážitků.

✓ Cesta česko-polského přátelství.





Orlické hory Cestou A. Jiráska

Není mnoho krajů a hor v české zemi, které se mohou pochlubit ucelenou, souvislou, historickou a z jistého pohledu i logickou pěší dálkovou turistickou cestou, která by nebyla jen úsekem mezinárodních tras vedoucích naším územím. Přesně takovou stezku můžeme najít ve východních Čechách a jmenuje se Cesta Aloise Jiráska, někdy je také nazývána Jiráskovou horskou stezkou.

V roce 2011 oslavila už 90 let své existence, za níž se sice její délka, jak ji známe dnes, výrazně změnila, přesto si uchovala své kouzlo. Obrozenec spisovatel by měl dnes určitě radost, že se pod jeho jménem v východočeském kraji turistická cesta červené barvy o délce úctyhodných 170 kilometrů, ze zapomenutého barokního Broumova až do kulturní Litomyšle!



✓ Masarykova chata na Šerlichu.

Olešeny. Teprve za Novým Hrádkem a za kopcem Šibeníkem s torzem větrné elektrárny se konečně cesta dotkne hor. Úvodním pozdravem je téměř nekonečný výstup na nejsevernější tisícovku Orlických hor z horské vesnice Olešnice v Orlických horách – Vrchmezí.

Nejzajímavější je prostřední úsek zmíněné cesty, který začíná u Jiráskovy chaty nedaleko Náchoda, kam se dá snadno dopravit. Chata je tak logickým začátkem (nebo koncem) přechodu Orlických hor. Jiráskova stezka tu vede malebným Podorlickem. Cesta nejprve prudce klesá z vrcholu s chatou dolů do novoměstského Pekla, což je hluboké a stinné údolí čertů podél krásné řeky Metuje a pak

nejvyšší vrchol, je povinnost, na rozhledy je ale toto místo skoupé, po zbourání rozhledny není vidět zhora nic.

Za zlepšením nálady se musí pokračovat až na Anenský vrch, kde už několik let stojí nádherná dřevěná rozhledna, vynahrazující výhledy z Velké Deštné. Za tímto vrcholem končí hlavní hřeben Orlických hor a za Žamberskými lesy a Zemskou bránou nás čeká poslední, avšak povitý výstup na významný Suchý vrch s Kramářovou chatou a rozhlednou, odkud jsou Jeseníky jako na dlani. Dlouhým sestupem přes Orlicí, vesnici zapomenutou v čase, vede červená značka do Jablonného nad Orlicí, pomyslného cíle tohoto přechodu.

Jiráskova horská stezka neláká turisty jenom svou délkou téměř dvou stovek kilometrů, ale také svou kulturní stránkou i dalšími zajímavostmi. Kdo se vydá na několikadenní putování různorodým terénem a pestrým východočeským regionem, nebude v žádném případě litovat a uvidí patrně to nejlepší, co tamní kraj nabízí – bude-li mít někdo víc času, vyplatí se z trasy odbočit do některé z vesnic či až za hřeben Orlických hor a podniknout svou vlastní výpravu za hledáním toho praveho genia loci.

Rovný hřeben Orlických hor

Následující hřebenový pochod je turisticky nenáročný, nejsou na něm výraznější výškové změny, a tak Cesta Aloise Jiráska pěkně plyne. Útočiště k odpočinku nabízí Šerlišský mlýn či vysoko položená a vyhlášená Masarykova chata na Šerlichu. Vystoupit na Velkou Deštnou,

TIP: Další tipy na túry nejen v českých horách naleznete na:



Lezení na Mallorce – má jedinečné kouzlo.

Mallorca

Nezvyklá outdoorová destinace

Na málokteré místo se hledí tolik skrz prsty jako právě na tento španělský ostrov ve Středozemním moři. Pod pozlátkem plážového ráje však ukrývá Mallorca mnohem víc, než jen osvěžující sangrii, divoké diskotéky a poctivé vysmažený bronz.

Přívisko „slunný ostrov“ v sobě ukrývá průměrných 300 slunečních dní v roce a mimořádně příjemné klima i v době, kdy se střední Evropa halí do zimního kabátu a vlezlých plískanic. Mimosezona tu nemusí trpět žádnými komplexy méněcennosti, naopak. Ideální podmínky pro outdoorové aktivity převládají právě od podzimních do jarních měsíců.

i OUTDOOROVÁ MALLORCA

Nechte se inspirovat k návštěvě Mallorky a vyzkoušejte jednotlivé aktivity bezpečně se zkušenými průvodci CK Kudrna, zajištěným vybavením i místními certifikovanými průvodci:

Mallorca Adventure

pestrý adrenalinový program a každý den nové dobrodružství (canyoning, mořská speleologie, MTB, trekking i coastering – vše vhodné i pro začátečníky)

Mallorca – jednodenní túry

jednodenní výlety s ubytováním v penzionu v historickém centru Palma de Mallorca

Mallorca – horský přechod

6denní přechod pohoří Serra de Tramuntana s ubytováním na horských chatách

Vždy na jaře i na podzim –

podrobnosti na www.kudrna.cz

Canyoning je oblíbenou adrenalinovou atrakcí, která se svými skluzavkami, slaňováním mezi vodopády a skoky do hlubokých tůní lehce snese přirovnání k přírodnímu aquaparku. Na výběr jsou soutěsky od těch jednodušších (např. Na Mora nebo Sa Coanegra), vhodných i pro začátečníky, až po nejobtížnější kaňon Sa Fosca (z katalánštiny „tma“). Jeho gró tvoří průstup 600 m dlouhou temnou jeskyní, která v kombinaci s kulisou 300m vápencových stěn vytváří podmínky, ke kterým s respektem vzhlíží většina zkušených kaňonářů.

Podobný adrenalinový koktejl namíchá i coastering, při kterém se překonává skalnaté pobřeží a skáče se do mořských hlubin, aby se pak člověk po vynoření zas a znovu sápal po útesech nahoru za dalšími překážkami.

Mírné zimy s průměrnými teplotami kolem 15 °C lahodí i skalnímu lezení a řadí Mallorku mezi oblíbená zimní útočiště. Ostrov je kolébkou specifické lezecké disciplíny Deep Water Solo, místními nazývané Psicobloc. Jedná se o lezení bez lana v útesech nad mořem, kde při neúspěšném pokusu nehrozí nic horšího než pád do mořských vln. V roce 2007 tu Chris Sharma přešel také aktuálně nejobtížnější cestu této lezecké disciplíny zvanou King Lines (obtížnost 9b) na skalním oblouku Es Pontàs.

Vápencové podloží ukrývá poklady i pod zemským povrchem – rozsáhlé jeskynní systémy s fantastickou krápníkovou výzdobou. Kromě obvyklých komečnických či zajímavějších speleologických prohlídek si můžete dopřát i skutečnou lahůdku – potápění v bizarních útrobách přímořských jeskyní s kulisou bělostné krápníkové výzdoby. Fascinující zážitek!

Horskou páteř ostrova tvoří pohoří Serra de Tramuntana s nejvyšším vrcholem Puig Major (1445 m). Libová dálková trasa GR 221 neboli Ruta de Pedra en Sec (Stezka suchých kamenů) se vine napříč celým pohořím a nabízí hodně pestrý horský přechod (celková délka 165 km, 8 – 9 dní). K pohodlí přispívá i výborná infrastruktura horských chat, které jsou vzdáleny vždy na vzdálenost denní chůze (tak 15 – 20 km) a poskytují příjemné zázemí za přijatelné ceny.

Přírodní park Llevant na východě ostrova s vrcholky kolem 500 m výšky sice dosahuje menšího vzrůstu, zato je ale prošpikován parádními šotolinovými cestami, které jsou jako stvořené pro jízdu na horském kole. Můžete si tu dopřát jak bajkování příjemně zvlněnou „vysočinou“, tak pohodové zkoumání členitého pobřeží s koupáním na báječných liduprázdných plážích. A určitě stojí za to zavítat i do historického městečka Artá – centra oblasti.



Alpské chaty

Jaké ubytování nabízejí?

Celý den na nohou, s batohem na zádech. Stoupání a klesání, kulisy horských štítů na dosah, pražící slunce nebo nepříjemný déšť. Po nekonečné námaze chutná vychlazený radler nebo jablečný štrúdl dvojnásob. O to víc, když jsme dva tisíce metrů nad mořem. V zázemí a teple horské chaty, s komfortem tekoucí vody a suché postele. Jednoduché a bytelné chaty se na území Alp staví už skoro 150 let, aby poskytly zázemí turistům, horolezcům, skialpinistům a dalším nadšencům.

Jen na území Rakouska najdete víc než 500 chat. Vlastní je rakouský a německý alpský svaz (OEAV – Oesterreichischer Alpenverein a DAV – Deutscher Alpenverein), případně další alpské spolky (Naturfreunde, Österreichischer Touristenklub). Celkově je na těch, které patří Alpenvereinu, k dispozici 33 600 lůžek, v součtu je to každoročně 1,2 milionu nocležníků. V Rakousku je tak Alpenverein největším poskytovatelem ubytování – hotelové řetězce nechává daleko za sebou. Protože v Alpách není nad hranici lesa rozšířená praxe kempů, tábořišť a většinou ani možnost legálního přespání pod stanem (pravidla se liší podle země i regionu, výjimku tvoří nouzový neplánovaný bivak, který je povolen), zůstává přespání na chatě nejjednodušší možností jak naplánovat trek nebo lezení v Alpách.

Letní sezona

Alpské chaty nejsou otevřeny celoročně. Sezona začíná v červnu, výjimečně v květnu nebo až v červenci, a trvá jen několik měsíců, do konce srpna nebo září. S otevřenou alpskou chatou se můžete setkat i v říjnu. Otevírací doba je závislá na zdrojích vody, možnostech zásobování a v neposlední řadě také na počasí. Pokud je v Alpách až do konce června vysoká sněhová pokrývka, nejsou chataři schopni chatu na letní provoz dříve připravit. A pokud je léto chudé na srážky, může dojít pitná voda a chataři jsou naopak nuceni chatu uzavřít dříve. Když nemá chata k dispozici pramen, může příprava jednoho litru pitné vody stát až 5 €. Chataři ale uděluje provozní řád povinnost naučovat si za něj maximálně 3 €.

Chaty alpských svazů stojí často ve vyšších nadmořských výškách a dostanete se k nim jedine pěšky. Kvůli špatné dostupnosti je omezeno i zásobování – některé využívají lanovku, mnohé jsou odkázány jen na vrtulník. Při jednom letu helikoptéry je možné transportovat zhruba 700 kilogramů proviantu, většinou potřebuje chatař doplnit zásoby po třech až čtyřech týdnech. Za sezonu se na chatě spotřebuje 5 až 15 tun potravin, navíc se dopravuje i materiál určený k topení a dalšímu provozu. V závislosti na dosažitelnosti chaty se tak můžou náklady na dopravu všeho potřebného vyšplhat ročně k částkám 8 000 – 14 000 €.



ALPENVEREIN ON-LINE

Nechybí ve vašich plánech skialpinismus, freeride, ledovcové túry, lezení, pohyb po zajištěných cestách nebo parádní túry VHT u nás i v zahraničí? Mohlo by vás zajímat členství v rakouském alpském svazu – Alpenvereinu – s řadou výhod, o kterých jsou informace na stránkách oeav.cz, kde je možné také uzavřít členství on-line.

www.oeav.cz

Ceny za přenocování, stejně jako komfort ubytování, se výrazně liší od klasických hotelů.

Ne všechny chaty nabízejí dvoulůžkové pokoje. Nejčastější je společná noclehárna – tzv. Matratzenlager. K dispozici je každému deka a polštář. Povinnost návštěvníka je mít vlastní hygienickou látkovou vložku – tzv. bílou paní. Jednoduchý bavlněný (levnější a těžší) nebo hedvábný (lehčí, ale dražší) pytel zvýší tepelný komfort a šetří životní prostředí. Není nutné, a ani technicky možné, po každém turistovi deky práť. Můžete se setkat i s vtipnou vychytávkou – místo speciální bílé paní si někteří vozí klasické povlečení na peřinu.

Ve společné noclehárně může podle tarifního řádu Alpenvereinu stát nocleh maximálně 12 € na osobu a noc. Pokud nejste členy alpského svazu, připlácíte si většinou 10 – 12 € navíc. Jako členové rakouského alpského svazu máte nárok na zvýhodněnou cenu za ubytování na chatách i v jiných alpských zemích – Švýcarsku, Itálii, Francii, Slovinsku a Německu. Jen pozor – chata musí být opět ve vlastnictví alpského svazu, slevu nelze očekávat na chatě soukromé.

Ekologicky

Cokoli, co po sobě na horské chatě zanecháte, je třeba dopravit dolů do údolí. Odpad nemůže v horách zůstat a zároveň u chat jen výjimečně najdete odpadkové koše a popelnice. Proč? Všechno, co neodnese vy sami, dopravuje zpátky vrtulník. Provoz alpských chat není obecně levnou záležitostí – za posledních 10 let bylo do opatření souvisejících s životním prostředím investováno více než 93 milionů eur. Záměrem investic je ekonomičtější a hospodárnější provoz chat a inovace používaných technologií. Například fotovoltaické články se na chaty instalují už od roku 1982.

Autor: Marie Klementová

Instruktorka rakouského Alpenvereinu a mezinárodní horská průvodkyně UIMLA věnuje horám a outdooru svůj profesní i soukromý život. Ráda se toulá s fotoaparátem na krku a s batohem na zádech po horách, pokud možno ve vertikálním směru.

Rekordy

Nejmenší chatou je s pouhými devíti lůžky Rochjacherhütte ve Vysokých Taurách. Naproti tomu rekord v nejvyšší počtu lůžek drží Rappenseehütte v Allgäuerských Alpách s 304 lůžky. Nejvýš položenou chatou v Rakousku je ve výšce 3277 m Brandenburger Haus v Ötztalských Alpách. Naopak Hohensteinhütte je se svými 101 m nadmořské výšky nejnižší položená chata, najdete ji ve Weserberglandu. Nejstarší chatu hledejte v Kitzbühelských Alpách. Bochumer Hütte byla postavena už v roce 1832, naproti tomu Olpererhütte v Zillertalských Alpách stojí pouhých 8 let, od roku 2007.

Tradice alpských chat

Tradice chat je v Alpách dlouhá. Jsou cenově dostupné a umožňují putování po Alpách nalehko bez vybavení spacákem a stanem. Pokud jste členy Alpenvereinu, nemělo by se stát, že by vás na alpské chatě nenechali přenocovat (jiná situace nastane, pokud dorazíte např. v poledne, chata je plná a další je vzdálená hodinku chůze). Každopádně je vždycky lepší rezervovat si nocleh dopředu. Při nejhorším složíte hlavu např. v jídelně – na chatách platí po 22. hodině noční klid. Správci chat smějí předem zamluvit nejvýš 75 % míst ke spaní, zbytek se obsazuje předem neohlášenými horaly.

Na chatách se také vaří – pro členy Alpenvereinu je povinnost nabízet jedno teplé jídlo za maximální cenu 8 €. Najdete ho pod heslem „Bergsteigeressen“ (tzv. jídlo pro horaly). Teplé jídlo musí být k dispozici od 12.00 do 20.00. Na všech chatách bez výjimky platí zákaz jakékoli manipulace s otevřeným ohněm (vařič, cigarety), na některých se smí používat vařič ve speciální, k tomu určené místnosti. Na jiných je zakázáno i vaření v okolí chaty (v oblasti národních parků) a je nutné využívat nabízenou snídani, případně polopenzi.

Alpské chaty nejsou jen útočištěm při únavě nebo nepřízni počasí. Jsou tu pro všechny, kteří chodí do hor a neradi se stále vracejí do údolí. Můžete v nich sdílet své zážitky, potkávat přátele, plánovat další túry, dobře se najíst i napít. Patří k Alpám stejně samozřejmě jako východy a západy slunce.

✓ **Společná noclehárna Matratzenlager.**



Dva roky prázdnin

Z kanclu na konec světa

Dva roky prázdnin není jen román Julese Verna, příběh chlapců, kteří se nešťastnou náhodou ocitli na opuštěném ostrově v Tichém oceánu, kde po dobu dvou let museli přežít. Dva roky prázdnin totiž prožijí i mladí cestovatelé s projektem Travel4Ever, neboli Z kanclu kolem světa. Rozdílem oproti románu je však to, že oni mají celé dva roky naplánované a vědí, co všechno chtějí poznat a jak toho dosáhnout.

Na dvouroční prázdniny kolem světa se tak 4. října 2014 vydala čtveřice mladých českých cestovatelů, kteří chtěli tímto způsobem vybočit z každodenní pracovní rutiny, zvednout se z celářské židle, opustit svá lukrativní zaměstnání a vzít život do svých rukou. Financovat projekt se rozhodli pomocí vlastních prostředků, které si vydělali v zaměstnání, a také formou přivýdělku

TIP: Sledujte Travel4Ever tým na jejich cestě na <http://blog.hudy.cz>

při plánované návštěvě Nového Zélandu v rámci jejich cestování. Tento neobvyklý projekt podporuje prodejce outdoorových potřeb HUDYsport, který cestovatele zásobil oblečením a vybavením ze svého sortimentu. A protože na svých cestách přespávají převážně ve stanech a cestují v nejrůznějších klimatických podmínkách, potřebují kvalitní vybavení. Na webové stránky blog.hudy.cz mladí cestovatelé



📍 Tým Travel4Ever při jedné ze zastávek na své dvouleté cestě poznává krásy čínské scenérie a kultury.

průběžně umísťují zápisky ze svých cest, úryvek jedné z nich můžete najít v infoboxu. Z celého putování pak vznikne cestovatelský film, který by měl navnadit a motivovat mladé lidi k poznávání světa, třeba právě i takovým způsobem, jakým to uskutečňuje Travel4Ever tým.

A jaký je plán cesty? Začali měsíční cestou po Číně a Tchaj-wanu, odkud se přepravili na Nový Zéland,

📍 Cestování je také o nových přátelích.

kde nyní kromě cestování a poznávání tamní přírody a kultury vydělávají finanční prostředky pro zbytek své cesty. V plánu mají návštěvu nádherných ostrovů Francouzské Polynésie, aby pak uskutečnili několikaměsíční cestu po Austrálii. Pak se letecky přesunou do Chile, kde se v koupeném autě vydají na dobrodružnou cestu z Jižní do Severní Ameriky. Zpátky do ČR se vrací přes americký Texas.

i

VÝŇATEK Z ČLÁNKU „NA KOLECH MEZI KOPCI JIHOČÍNSKÉHO KRASU“

...Další den jsme uskutečnili celodenní výlet podél řeky Yulong, který byl opravdu nádherný. Až možná kýčovitě působil pán s tradičním čínským čepcem na voru, který se proti nám plavil obklopen neuvěřitelnou krajinou zelených kopců. Výhledy na kopce a všelijaké skalní útvary jsme si prostě zamilovali. Měli jsme štěstí, že se zlepšily smogové podmínky a hory byly tentokrát krásně vidět. Většinou se nám v Číně dost špatně fotilo právě vinou všudypřítomného smogu či mlhy. V poledne jsme poobědvali s místními Číňany v jedné venkovní restauraci. Usadili nás ke stolu na miniaturní židličky a dali nám čajové lístky na zalití horkou vodou...

Střípky z outdooru

Renata Chlumská na vrcholu Vinson Massif

Češi v nominaci na Piolets d'Or letos chybějí

Do finální nominace na prestižní horolezecké ocenění Zlatý cepín se dostaly tři loňské výstupy: Slovinci Aleš Česen (syn Tomo Česena, po němž je pojmenována známá cesta na K2), Marko Prezelj, který už dva Zlaté cepíny má, a Luka Lindič za prvorýstup severní stěnou na indický vrchol Hagshu (6657 m), Rusové Aleksandr Gukov a Aleksej Lončinskij za prvorýstup v jižní stěně nepálské hory Thamserku (6618 m) a Američané Tommy Caldwell a Alex Honnold za náročný traverz patagonského masivu Fitz Roy (včetně výstupu na všechny skalní věže na hřebeni). Mezi 58 výstupů, z nichž komise vybrala do finále zmíněné tři, byl mj. prvorýstup novou cestou Le Vol Du Dragon na alpskou čtyřtisícovku Les Droites v podání Pavla Vrtíka a Jana Straky. Při předchozím ročníku se až do finále dostal i výstup Marka Holečka a Zdeňka Hrubého na Talung.

TIP: Vítězové budou oznámeni 12. dubna a najdete je na Pohora.cz.



První B.A.S.E. seskok z Kilimandžára

Skočit B.A.S.E. jump z hory sopečného původu není (vzhledem k obvykle oblému tvaru) úplně snadné. Valerij Rozov, jeden z nejlepších světových skokanů, našel na Kilimandžáru v lezecké cestě Western Breach Wall ve výšce 5460 m vhodný exit, tedy místo, odkud je možné skočit ve wingsuitu. Seskok musel proběhnout brzy ráno, později se vrchol pravidelně zahál do mraků, a proto Valerij před seskokem přespál v kráteru u vrcholu dávno vyhaslé sopky. Rozov má na svém kontě také nejvyšší seskok světa ze severní stěny Mount Everestu z výšky 7220 m.

Rock Point Český pohár v boulderingu je v plném proudu

Zase se rozjel každoroční seriál boulderových závodů v rámci Českého poháru. Letos je do něj zařazena šestice závodů, z nichž první dva (v Lysé nad Labem a Plzni) už proběhly. Ale v Praze (2. 5.), Teplicích nad Metují (28. 8. v rámci MFHF), Slaném (19. 9.) a Brně nebo Ostravě (10. 11., místo bude upřesněno) si pořad můžete zazávodit, nebo se zúčastnit jako diváci. Pro lezce je zajímavou novinkou soubor lezeckých stěn a oddílů, kdy se sčítají výsledky všech závodníků a závodnic a vítězný oddíl nebo stěna po skončení Rock Point Českého poháru získá zajímavé ceny. Více na BoulderZavody.cz.

Renata Chlumská na Seven Summits

První Češkou, která vystoupila na nejvyšší vrcholy všech kontinentů, je Renata Chlumská. V prosinci 2014 stanula na nejvyšším antarktickém vrcholu Vinson Massif (4892 m) a zkompletovala tak svou sbírku. Před ní na tzv. Korunu planety z Čechů vystoupili jen tři muži – Miroslav Caban, Vladimír Nosek a Pavel Bém. Horolekyně a cestovatelka Renata Chlumská se narodila v roce 1973 v Malmö v rodině českých emigrantů a má švédský i český pas. Je i první Češkou, která stála na Everestu (v roce 1999).

Mizející svět

Očima Davida Švejnohy

Davida Švejnoha o sobě tvrdí, že není cestovatel ani fotograf, jen turista, který si koupil zrcadlovku. Snaží se poznávat tradice a kulturu mizejících přírodních národů. Procestoval za nimi tři kontinenty a jeho zájem přerostl ve specializaci. Pořádá přednášky, organizuje putovní výstavy, připravuje programy pro školy. Věnuje se propagaci využití hmyzu jako potravinu a podporuje trend kojení v ČR. Na cesty nyní vyráží hlavně se svou ženou Radkou. Na cestování mají stejný náhled, oba rádi fotí a po každé cestě společně vytvářejí fotoknihu. David říká, že to zároveň utužuje vztah, protože málokde pozná jeden druhého víc než na měsíc trvající cestě.

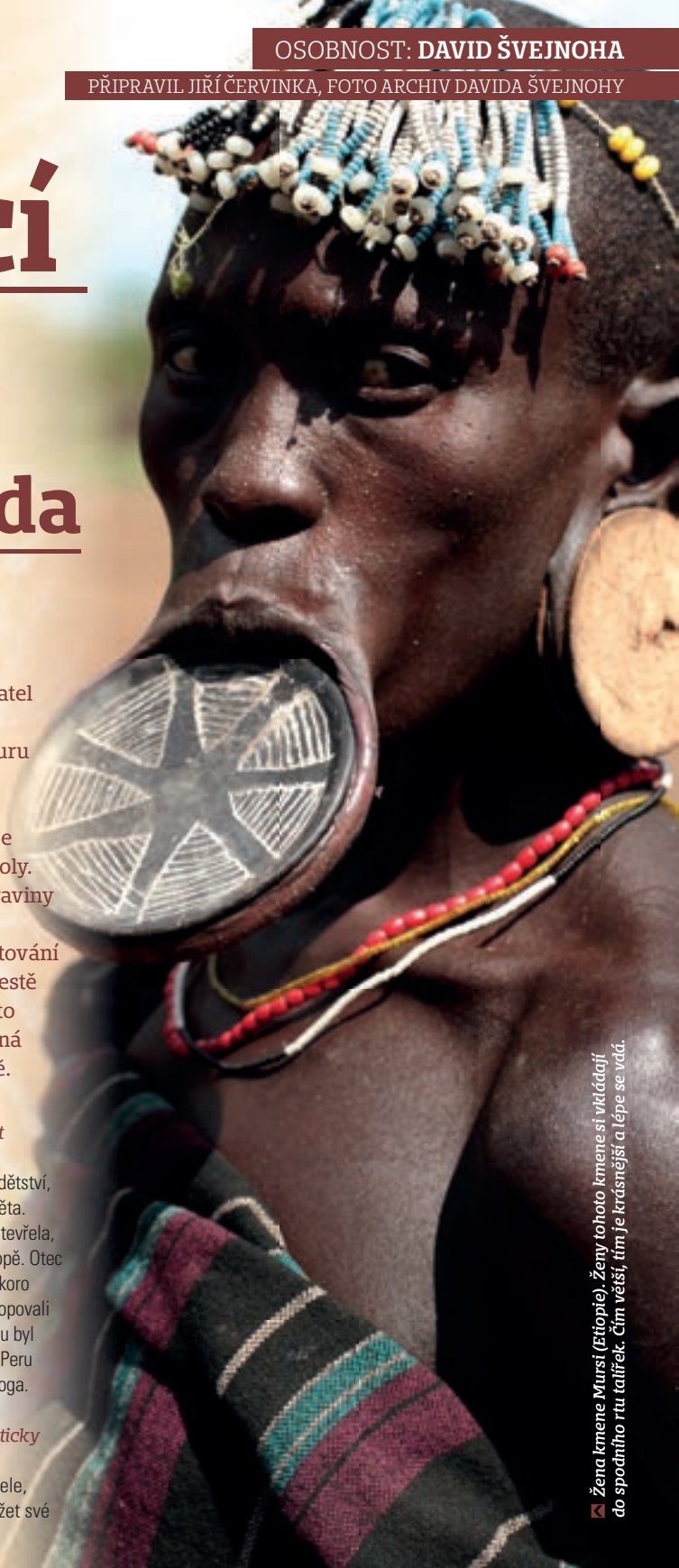
Kde se vzala cestovatelská a fotografická posedlost Davida Švejnohy?

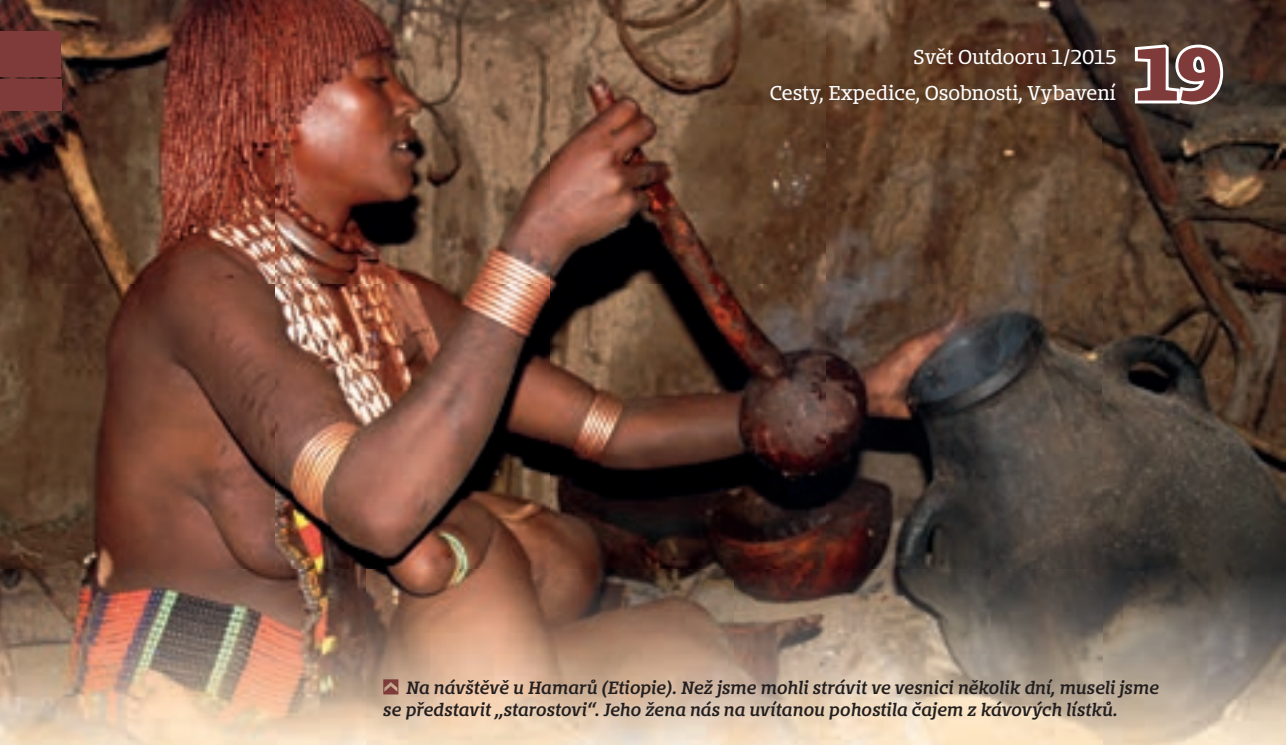
Jak už to tak často bývá, mohou za to rodiče. Pamatuju si z dětství, jak jsme měli všude po bytě vylepené fotografie z celého světa. Nikam se nemohlo, ale sny jsme měli pořád. Jak se brána otevřela, vyrazili jsme na několikátýdenní cesty Škodou 1203 po Evropě. Otec ji přestavěl, dalo se tam spát a vařit. Nakonec nám v Itálii skoro shořela, tak jsme ji vyměnili za Favorita. Na gymplu jsme stopovali do tureckého Kurdistanu, chtěli jsme na Ararat, ale v tu dobu byl uzavřen. Potom následovala první velká a náročná cesta do Peru a Bolívie. A už jsem byl v tom, cestování je opravdu silná droga.

Jsi pověstný zájmem poznávat přírodní etnika v turisticky méně známých oblastech. Čím tě to téma láká?

Všude, kam cestujeme, se snažíme najít domorodé obyvatele, kteří žijí bez větších vlivů moderní civilizace a snaží se udržet své

Žena kmene Mursi (Etiopie). Ženy tohoto kmene si vkládají do spodního rtu talířek. Čím větší, tím je krásnější a lépe se vdá.





▲ Na návštěvě u Hamarů (Etiopie). Než jsme mohli strávit ve vesnici několik dní, museli jsme se představit „starostovi“. Jeho žena nás na uvítanou pohostila čajem z kávových lístků.

tradice. Uvědomujeme si, že máme poslední šance je poznat v co nejvíc autentické podobě. Budoucnost těchto národů je více než nejistá. Fascinuje mě, že dnes, kdy se plánují turistické výlety na Měsíc, najdete na mapě místa, kde lidé žijí na úrovni doby kamenné v absolutním souladu s přírodou. Mají úplně jiné hodnoty a pohled na svět. Je to hodně inspirující v době, kdy si někteří lidé nedokážou představit den bez připojení na internet.

Proč jsou přírodní národy pro svět důležité?

Protože jsou názornou ukázkou toho, jak se naše civilizace odklání od přirozenosti. Nechci rozvádět nějaké hluboké myšlenky na toto téma. Spousta lidí na domorodá etnika nahlíží jako na primitivy, ale málokdo by sám v lese přežil déle než týden. Třeba takoví Pygmejové v DRC (Democratic Republic of the Congo, pozn. red.). Okolní na ně pohlíží spíš jako na zvířata než na lidi. Ale oni o svém pralese vědí naprosto všechno. Najdou tu potravu, vytvoří si zásoby do budoucna, a pokud onemocní, najdou si potřebný lék. Dokážou se radovat z maličkostí, nemají v sobě zlobu a zášť. Myslím, že v mnoha ohledech bychom se od těchto národů mohli hodně naučit.

Které setkání tě oslovilo nejvíc?

Těžko jmenovat, každé setkání s domorodými lidmi ve mně zanechá hluboký zážitek. Vzpomínám na noci strávené v etiopské divočině ve vesnici

Hamarů. Seděli jsme každý večer na kůžích u ohně, hráli si s dětmi, koukali na oblohu a diskutovali s dospělými. Oni se ptali na naše životy a my postupně poznávali jejich pohled na svět a budoucnost. Ráno jsme s nimi vyšli na pastvu a prostě jsme se na chvíli stali součástí jejich vesnice. Je to nezapomenutelný zážitek. Silné vzpomínky mám i na náročnou cestu motorovou kánoí do nitra ekvádorského parku Yasuni, kde jsme chtěli najít kmen Waorani. Složitě jsme sehnali loď, překladatele a lodivoda. Potom nás čekala pětidenní cesta po řece do nitra amazonského pralesa.

„ pokud je dobrá úroda, všichni jsou zdraví a nikdo neohrožuje jejich rodinu, jsou šťastní a nikdy si na nic nestěžují

Každý večer jsme museli najít příhodné místo na spaní, prosekat se mačetami, rozdělat oheň, vysušit věci a potom se snažit usnout v extrémním dusnu pralesa. Ještě teď mi naskočí husí kůže při vzpomínce na to, když se z říčního meandru najednou před námi objevila vydlabaná kánoe s nahými indiány. Učili nás lovit, orientovat se v pralese a vyrábět jed kurare. Snažili jsme se ulovit veverky čtyřmetrovou flusáčkou – cerbatanou. To jsou vzpomínky, které nikdy nezmizí.

Nedávno ses vrátil z cesty po Barmě, proč jsi jel právě tam?

Díky tomu, že Barma se otevřela teprve nedávno, dají se tam navštívit vesnice, kde byla pouze hrstka turistů a misionářů tam ještě nemají silný vliv. V mnoha vesnicích v těchto oblastech jsou lidé ještě animisté (animismus - víra v existenci nesmrtelné duše a duchovních bytostí, pozn. red.). Proto jsme tam zažili opravdu silné chvíle v autentickém a tajemném prostředí. Mluvím třeba o Čjinském státu na západě země. Do této oblasti jsme museli sehnat překladatele a džíp, protože místní dopravou bychom se tam dostávali těžko. Samozřejmě jsou v Barmě stále místa, která se navštívit nedají, nebo jedině s povolením od vlády. Jedná se hlavně o severní část země, kde na hranicích s Indií žijí Nágové, kteří ještě v padesátých letech byli obávanými lovci lebek. Další výzvou je určitě nejsevernější oblast Putao. Někde jsem četl, že se dokonce jedná o nejméně probádané místo v Asii.

Jaká je nálada v dnešní Barmě?

Barma právě doširoka otevírá svou náruč. Dřív byla velká část země pro turisty uzavřena, v současnosti se postupně zpřístupňují destinace, o kterých jsme dříve jen snili. Rostou tam

hotely, restaurace, staví se silnice. Při rozhovorech s místními jsem získal dojem, že všichni změnu režimu vítají, ale někteří netuší, co se bude dít dál. Samozřejmě záleží na tom, jak se bude situace v zemi vyvíjet a jak dopadnou volby. Je pravda, že po mnoha letech utrpení pod vlivem vládnoucí junty si Barma konečně může oddýchnout a koukat do světlejší budoucnosti. Bezpochyby se na tom největší měrou podílela opoziční strana National League for Democracy – Národní liga za demokracii v čele se slavnou Aung San Su Tij, která byla v roce 1991 oceněna Nobelovou cenou za mír, na níž ji navrhl Václav Havel.

Jakou pozici tu mají přírodní etnika?

Etnické menšiny v Barmě nemají jednoduchou situaci. Už jsem říkal, že část země je stále uzavřena údajně kvůli bezpečnostní situaci a etnickým konfliktům. Je pravda, že místní menšiny se cítí být utlačovány většinovou vládou. Dožadují se větších práv a bojí se, že přijdou o půdu, kterou po staletí obývají. Ze strany vlády nejde do těchto oblastí podpora. To samozřejmě vzbuzuje vlnu emocí. Sami jsme se stali svědky vyhrcované situace, když nás do Čjnského státu vezl řidič z Baganu. Místní mladíci opojení alkoholem si ho všimli a měli dotěrné připomínky, co tam dělá a ať odjede pryč. My jsme si ničeho nevšimli, na nás se všichni smáli a byli příjemní.

Které kmeny tě zaujaly a na co z Barmy vzpomínáš?

O kmenech na západě státu jsem už mluvil. Na východě Barmy, v oblasti Zlatého trojúhelníku, jsme poznali animistické vesnice kmene Akha a Enn. Lidé kmene Enn jsou proslulí svými černými zuby. Sem se zatím nedá dostat po silnici (údajně kvůli etnickým konfliktům), takže jediná varianta je letecky. Na závěr jsme ještě procestovali původní vesnice Paduangů. Je to nejznámější asijský kmen, a to díky ženám, které mají prodloužené krky s těžkými náhrdelníky. Jsou známí spíše z Thajska, ale pocházejí z Barmy. Jejich domovské vesnice jsou právě tam, v oblasti města Loikaw. Velký zážitek je cesta místní dopravou. Silniční síť je v katastrofálním stavu nebo se zrovna buduje. Na hodně místech se silnice staví ručně, chlapi rozbíjejí velké kameny palicemi. Ty menší potom nosí ženy v proutěných koších na cestu a vyrovnávají je podle provázku. Celé se to zalije asfaltem, který v sudech taví nad otevřeným ohněm.

Kde jinde ve světě jsi ještě našel pozoruhodné přírodní kmeny?

Nemusíme ani jezdit daleko od Barmy. Na odvrácené straně hranice v Bangladéši jsme navštívili hodně etnický barevnou horskou oblast Chitagongu. Podepsali jsme desítky různých papírů, aby nás tam vůbec vpustili. Nakonec to málem vyhořelo na tom, že jsme neměli s sebou ozbrojený doprovod, který je tam prý nutný. Nakonec jsme podepsali

ujednání, že se dobrovolně vzdáváme ozbrojené ochrany a jedeme na vlastní nebezpečí. Podobných míst na světě už moc není a rychle se vytrácejí. Nezapomenutelná pro nás byla oblast řeky Omo v Etiopii. Na malé ploše tam žije desítky fascinujících kmenů. Bohužel se s jistou dávkou škodolibosti tohle údolí nazývá lidské safari. Není se čemu divit, když přijedete do první vesnice, tam čeká fronta deseti terénních aut a turisté fotí ze stažených okýnek. My jsme si to naplánovali trochu detailněji a dostali se do odloučených oblastí, kde jsme za celou dobu nepotkali jediného turistu. Celé je to o přístupu.

Co misionáři? Historicky je jejich vliv spíše sporný z pohledu tlaku na změnu víry, tendenci k převychovávání a také zavlečení nemocí.

Vnímám to podobně a řekl bych, že ohrožení nově objevené komunity začíná zveřejněním první zprávy o ní. Před několika lety se objevily letecké záběry nekontaktovaného kmene v oblasti amazonských pralesů. Teď už tam jsou výpravy antropologů, a pokud nebude kmen mít zvláštní ochranu, je jeho budoucnost velmi nejistá. Totéž je i na jiných kontinentech. S každou návštěvou se zvyšuje riziko zavlečení civilizačních chorob, proti kterým domorodci nemají imunitu. V tu dobu už si brousí zuby misionáři, kteří jsou přesvědčeni, že právě jejich víra je ta jediná a správná. Nemám nic proti šíření náboženství, ale nemám z toho dobrý pocit. Nejjednodušší cesta ke změně je přes děti. Založit školu a tam je v rámci výuky postupně přesvědčit, že hodnoty, ve které věřili jejich prarodiče i rodiče, jsou nesprávné a primitivní.

Jak působí příliv turistů na původní obyvatele? Na jedné straně mají z turistiky příjmy, které znamenají obživu, a na druhé straně je čeká konec původního stylu života, způsobený tímtež. Nechci to příliš hodnotit, ale uvedu dva příklady z afrického kontinentu. Jedním je asi nejznámější africký kmen – Masajové. Masajské bojovníky můžete kromě afrického venkova spatřit ve městech, jak tančí v nákupním středisku své tradiční tance. Na pultech obchodu se suvenýry jsou jejich náhrdelníky a šperky. Za příplatek se můžete vyspat v jejich chýši a na čas žít jejich životy. Určitě je to postavené na hlavu, ale můžeme říct, že právě díky turistům si udržují své původní prvky, pořád nosí svůj tradiční oděv, udržují folklor.

☑ Kmen Akha (Barma). Ženy tohoto kmene nosí na hlavách nádherné pokrývky ze stříbra. Nikdo jiný se jimi nesmí dotknout, jinak to přinese smůlu.



Indiáni venezuelského kmene Sanema se zbavují jedovaté kyseliny kyanovodíkové z manioku.



Můžeme to přirovnat k jakémusi skanzenu.

Na druhé straně velice smutné zázitky máme z pygmejských komunit v Ugandě nebo z oblasti Sanů (Křováků) v Botswaně. Tyhle komunity abso-
lutně ztratily jakoukoliv budoucnost, rezignovaly a utápí se v alkoholu. Nezvládly ten civilizační tlak, šikanu ze strany majoritních obyvatel a přívál moderní doby. Která tvář je „lepší“? To je velké téma, na které se vedou až filozofické debaty!

A jak se s tím pereš ty?

Peru se s tím těžce. Nechci jenom ukazovat prstem a všechno svádět na misionáře, zlou moderní dobu, globalizaci a ničivý turistický ruch. Já jsem taky jen turista a uvědomuji si, že když tam jezdím, jsem součástí vlny, která jejich budoucnost ovlivňuje. Sám nad tím hodně přemýšlím a snažím si to vnitřně obhájit a srovnat. Jedno alibi mám – že se snažím zaznamenat poznatky z jejich života a potom je na přednáškách předat dětem a široké veřejnosti. Právě děti už tyto národy možná nespátří.

Co by měl dodržovat turista, aby přírodní etnika podpořil a zároveň neurychloval jejich konec?

Především by je měl respektovat. Musíme si uvědomit, že to jsou také lidé, a vcítit se do jejich situace. Nemůžete nikomu před obličej strčit půlmetrový objektiv dřív, než pozdravíte. Jak by bylo asi nám? Nesmíme se potom divit, že za focení chtějí peníze a jsou odtaziti. Doporučuju lidský přístup. Pro poznání lidí je nejlepší ponechat si víc času a ve vesnici zůstat několik dní. Až zjistíte, že nejste jenom sběrači fotek, že máte opravdu zájem poznat jejich styl života, tak se atmosféra uvolní, a jakmile získáte jejich důvěru, okamžitě vás přijmou. Jsou hrdí na svůj původ a tradice, velice rádi vše ukážou

a můžete se stát i součástí jejich iniciací a rituálů. Když se potom za rok vrátíte, tak zjistíte, že máte někde v africké buši opravdové přátele.

Jaké vybavení nebo techniky přírodních národů ti utkvěly v paměti?

Tihle lidé odpradáвна žijí v přírodě a musí se umět porvat s každodenními těžkostmi. Když my máme zíteň, tak si natočíme vodu z kohoutku nebo si ji koupíme v láhvi. Maso si pořídíme ve vakuové vaničce a zeleninu vybereme z regálů. V Amazonii nás fascinoval už zmíněný lov zvěře cerbatanou. Absolutně přesná flusací čtyřmetrová zbraň s jedovatými šípky. Naučili jsme se v pralese orientovat pomocí nalámaných větviček, hledali jsme vodu, našli jsme jedlé červy a sledovali, jak využívali zvláštní zvuky, aby nalákali kořist.

„ chce to čas a respekt, nemůžete nikomu před obličej strčit půlmetrový objektiv dřív, než pozdravíte

Úžasné je dorozumívání boucháním do deskovitých kořenů stromů, které se rozléhá do obrovské dálky. Znájí naprosto přesně každou rostlinu v pralese a dokážou ji využít jako potravu, koření nebo lék. Ve svých chatrčích mají vše, co potřebují, a to je oheň a místo pro hamaky.

Popiš blíž některé vybavení.

U kmenů Yekuana a Sanema ve Venezuele nás zaujal lis na maniok. Je tu proutěný tubus, který se zavěsí na větev a do něj se vloží nastrouhaný maniok. Ten obsahuje jedovatou složku, která se musí různým páčením a zatížením vymačkat. Až teprve potom můžou plodinu dál



Waraoové (Venezuela). Indiáni spí celý život v hamakách. Až po několika nocích zjistíte, že se v nich dá spát i na břiše.

zpracovávat. Po vydatné večeři jsme ulehli do hamaky, což je také zážitek. Asi každý někdy ležel v síti a četl si knihu, odpovídal, liboval si. Krátkodobý pocit komfortu zmizí, když v hamace musíme spát několik nocí. Nakonec zjistíte, že když své tělo trochu zkroutíte a rozlámnete, tak se dá v hamace spát i na boku nebo na břiše.

Co bychom se mohli od nich naučit my?

Určitě je to vnímání a pohled na svět. Žijí v souznění s přírodou a nic víc nepotřebují. Pokud je dobrá úroda, všichni jsou zdraví a nikdo neohrožuje jejich rodinu, tak jsou šťastní. Pokud mají tyto jistoty, nikdy si na nic nestěžují. Mají silná pouta sounáležitosti a největší význam má vždy



▲ Sanemové (Venezuela). Rodinná pohoda na hladině řeky Caura.

rodina, což se, mám pocit, v dnešním materialistickém světě trochu vytrácí. Nemyslím to nějak zle a rozhodně si nestěžuji. Jsem rád, že jsem se narodil právě tady v České republice.

Poznal jsi řadu přírodních etnik v různých koutech světa. Co jsi ty sám získal z takových setkání?

Mění to moje postoje. Je zvláštní vnímat ty rozdílnosti. Z každého setkání si odnesu nějaké ponaučení a moudro. Zjišťuju, že není dobré celý život jenom spěchat. Učím se užívat si každé chvíle a dát každodenním všednostem trochu duchovnější rozměr.

Máš plány, kam bys ještě chtěl vyrazit?

Ano, mám, snů je stále dost a uvidíme, jak se bude všechno dál vyvíjet. Nikdy nemluvím dopředu o konkrétních plánech, ale svět je obrovský, krásný a pořád je co objevovat. Důležité je, že mám s kým cestovat. Mám úžasnou ženu, která je ve vyhraněných situacích odolnější než já, tak se báječně doplňujeme.



DAVID ŠVEJNOHA (*1979)



Žije v Brně, od mládí cestuje a jeho zájem se stále více soustředí uje na popularizaci cestování a na mapování přírodních

národů celého světa. Navštívil řadu zemí v Africe, Jižní Americe a Asii. Na rodinném webu najdete databázi fotografií z téměř sedmdesáti zemí světa od Davida, manželky Radky, bratra Marka a otce Miroslava s cílem nalákat návštěvníka, aby se do dané země vypravil.

www.svejnoha.cz

TIP: Další rozhovory s cestovateli a reportáže z cest najdete na HedvabnaStezka.cz.



HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál



Foto: Robert Vano

MOIRA®



ČESKÝ VÝROBCE FUNKČNÍHO PRÁDLA

www.moira.cz

► Tamara Lunger při tradičním lezeckém setkání na Kalymnosu.



Tamara Lunger

Věčně usměvavá dívka s nesmírnou vášní pro hory vyrazila na Manáslu

Pokud by se vám náhodou stalo, že byste byli například mezi svými kamarády vyzváni jako odborníci k vedení debaty na téma mladých nadějných horolezek, měli byste mít na paměti především jedno jméno, které uvést a o němž hovořit – Tamara Lunger. To totiž patří jihošvýcarskému prudce stoupající a zářící horolezecké hvězdě z Bolzana!

Osmadvacetiletá sympatická Tamara patří aktuálně k tomu nejlepšímu, co může prostředí velehor nabídnout. Lyžuje, leze po vysokých stěnách zaledněných hor i na strmých rozpálených skalách, nebojí se ničeho adrenalinového. Ve všem vyniká a málokdo s ní chce měřit síly. Má na svém kontě nespočet skialpinistických závodů nejextrémnějších obtížností i délek, mnoho z nich zakončila úspěšně na bedně vítězů. Ani o jejích lezeckých kvalitách ale nemůže být pochyb, neboť se v necelých čtyřicetiletých letech stala nejmladší horolekyní, která vystoupila na himálajský vrchol Lhotse (8516 m). A to je přece dobrý kariérní start, nebylsíte?

Aby se nezdálo, že má na kontě jenom tenhle klenot, můžeme její seznam chronologicky zkompletovat – vystoupila i na Island Peak (6189 m), Chan Tengri (7010 m), Muztagh Ata (7547 m), Pik Lenina (7143 m) a zejména na obávanou K2 (8611 m). Několik vrcholů jí bohužel dokončit

výstup neumožnilo, byly to Čo Oju (8201 m), Broad Peak (8051 m) či Pik Pobedy (7439 m). Její expediční velehorské zkušenosti jsou vskutku velkolepé! A nebyla by to ona, kdyby právě v těchto chvílích někde opět nepředváděla své jisté horolezecké kroky. Kam zavítala a s kým?

První žena na Manáslu v zimě? Sníh byl proti

Pro někoho to bude možná velké překvapení, protože se pohybovala na přelomu letošního února a března na svazích nepálské osmitisícovky Manáslu (8163 m) společně s italskou horolezeckou legendou Simonem Morem, který sice povětšinou leze s Denisem Urubkem, pro tuhle expedici ale ukázal prstem jiným směrem. Tím dal Tamarě Lunger možnost stát se druhou ženou na světě, která kdy stanula na vrcholku osmitisícovky v zimních podmínkách, a první v historii v případě Manáslu. Historicky první ženou byla Marianne Chapuisat v zimě v roce 1993, která úspěšně vystoupila na Čo Oju.

Expedice Simona Mora a Tamary Lunger v roce 2015 nicméně neměla ambice jenom na zimní vrchol Manáslu, v plánu byl pokus o traverz hřebene z úchvatné pyramidy East Pinnacle (7992 m) až k osmitisícovému vrcholu. Tenhle obtížný traverz byl uskutečněn poprvé před téměř třiceti lety na podzim polskou expedicí Jerzyho Kukuczky a nebyl nikdy zopakován. Zimní překonání hřebene v kombinaci s vrcholem Manáslu by znamenalo významné prvenství, motivace proto horolezcům určitě nechyběla!

Oba horolezci museli ale tentokrát čelit ohromným přívalům sněhu znemožňujícím výstup na Manáslu. Simone Moro uvedl, že napadlo až 6 metrů, to je neuvěřitelné! Trvalo by dva až tři týdny, než by slunce stabilizovalo čerstvý sníh. Laviny několikrát zasáhly nejen trasu plánovaného výstupu, ale málem i základní tábor. Expediční tým sem dorazil 17. února vrtulníkem a 4. března stejným způsobem odletěl, aniž by se horolezci dostali výše než do C1.

► Tamara Lunger je na svých cestách podporována firmou Climbing Technology.



Yosemitská žulová kolébka

Závody s časem na El Capitan

Každý ví, že lyžování má svou kolébku v Norsku, hokej v Kanadě a atletika zase v Řecku. Horolezectví už tak jednoduché narozeniny nemá, protože se rodilo dlouho, postupně a hned v několika kolébkách najednou. Horolezeckou kolébkou je určitě Chamonix, další je skotský Ben Nevis a patří sem zcela jistě i žulové údolí Yosemite v USA, kde se moderní lezení velkých stěn pořád vyvíjí. Tahle yosemitská kolébka má příběh tak silný, že se horolezecký kemp v údolí stal součástí světového dědictví UNESCO, přestože existuje jen několik desetiletí.

Počátky yosemitského lezení

Všechno začalo v padesátých letech minulého století, kdy se první horolezci začali zajímat o 900 m vysokou, převislou žulovou stěnu El Capitan, považovanou za nezlezitelnou. Nejvíc vidět a slyšet byl Warren Harding, horolezec proslulý svou buldočí povahou. Do stěny nastoupil v červenci 1957 v místě, kde se

stěna láme mezi JV a JZ stěnu. Mohutný Jižní pilíř je zároveň nejvyšším místem celého „El Capa“. Stěna byla natolik převislá, že nebylo možné vrátit se zpět slaněním, a tak si horolezci zajišťovali cestu fixními lany, aby se mohli vrátit na zem a naopak později zase vyšplhat zpátky do nejvyššího dosaženého místa. Výstup provázelo několik problémů.

” **stěna byla natolik převislá, že nebylo možné vrátit se zpět slaněním**

Skoby se horolezcům ohýbaly, na jednu spáru dlouhou 120 m metrů bylo potřeba vyrobit speciální široké skoby, které si dodatečně vyrobili z nohou od kamen. Kamna měla jen čtyři nohy, a tak museli lézt tak, že spodní skobu vždycky vytloukli, aby ji mohli zatlouct a o pár metrů výš, a tak to opakovali, dokud spáru nevylezli. Tahle klíčová spára pak dostala název po nohách od kamen „Stove Leg Crack“. Také byli nuceni dělat dlouhé kyvadlové traverzy, aby mohli pokračovat dál. Když byli asi v půlce stěny, museli výstup opět přerušit, protože se pod stěnou hromadily davy pozorujících turistů, kteří ničili vzácné louky pod stěnou. Strážci národního parku povolili Hardingovi návrat až další jaro před vypuknutím sezony. Horolezci se po vynucené přestávce do stěny vrátili se závažným vozíkem, vybaveným cyklistickými koly, aby se snáz dal tahat po skále vak s materiálem, který s sebou měli. Po několika dalších dnech ztratil jeden z horolezců motivaci a druhý si zranil kotník. Osamocený Harding navíc dostal od správců parku nové ultimátum. Buď dokončí výstup do začátku prosince, nebo ho už do stěny nepustí.

” **první cesta na El Capitan a současně nejdelší cesta Yosemitského údolí byla vylezena - dostala název The Nose**

Harding sehnal rychle nové spolulezce a v září 1958 se do stěny vrátil znovu. Postupně zdolal nejobtížnější místa celé cesty – Great Roof (Velkou střechu), Changing corner



Proslulý El Capitan. Cesta The Nose vede po pilíři vpravo (hrana světlo/stín).

(Výměnu koutů) a založili tábory č. 4, 5 a 6. Když byli 100 m pod vrcholem, přišel déšť, který trval několik dní. Ze strachu před zhoršením počasí navrtal Harding do poslední délky řetěz desítek nýtů, po kterém se nakonec všichni po 45 dnech ve stěně dostali na vrchol. První cesta na El Capitan a současně nejdelší cesta Yosemitekého údolí (34 délek) byla vylezena. Dostala název The Nose (podle Velké střechy uprostřed, která zdálky připomíná lidský nos) a přinesla Hardingovi mediální slávu.

Lezecké závody

V 60. letech nastává zlatá éra yosemitského lezení, kdy se dalším horolezcům daří vylézt několik nových výstupů na El Capitan (The Salathe Wall, Dihedral Wall, Muir Wall atd.). Významným pojmem této éry se stal Royal Robbins, který jako první v Yosemitech lezl bez skob, jen pomocí vklíněnců (cesta Nutcracker). Jeho vášní se stalo rychlé lezení, podnikl také první sólový výstup v údolí. The Nose zopakoval za sedm dní a během pár let tento čas ještě vylepšil na tři dny. Robbins byl soutěživý. Když se na scéně objevili jiní horolezci a překonali Robbinsův čas např. v cestě na Sentinel Rock a dosáhli vrcholu za 8 hodin, Robbins šel a cestu vylezl znovu, aby nový rekord překonal (v tomto případě zkrátit čas na 3 h a 14 min). Tím v podstatě zahájil horolezecké závody. Pomyslnou dráhou závodu pro měření „světových rekordů“ se stala právě Hardingova cesta – The Nose, kde se díky tomu stále přepisují horolezecké dějiny.

V roce 1969 přelézá tuto cestu sólo Tom Bauman. V roce 1973 přelézají The Nose první ženy: Johnsonová – Hechtová. V roce 1975 se poprvé povede přelézt The Nose během 24 hodin triu Bridwell, Long a Westbay v čase 17:45.

Nelze zapomenout na rok 1993, kdy byl The Nose poprvé přelezen čistě Lynn Hill, která výkon o rok později zopakovala čistým přelezem pod 24 hodin.



Žulové údolí Yosemite, USA.

i JANEK BEDNAŘÍK (*1975)



Janek je horským vůdcem UIAGM, spolu s nevidomým lezcem Honzou Říhou a Vojtou Dvořákem vylezli

1000metrovou stěnu El Capitan, později Elbrus a Macochu. Má rád pohyb, hory, lidi a dobrodružství, kromě toho všeho je jeho koníčkem paragliding a věnoval se heliskiingu. Se svou rodinou žije v Brně.

i ČESKÁ STOPA V ÚDOLÍ EL CAPITAN TAKÉ NENÍ ZANEDBATELNÁ

- 1978 Miroslav Šmíd Dihedral Wall sólo
- 1983 Jidřich Hudeček The Nose sólo
- 2006 Dušan Janák a Jirka Šrůtek čistý přelez cesty Free Rider
- 2007 Honza Říha (nevidomý lezec) v doprovodu dvou horolezců přelézá The Nose

i RYCHLOSTNÍ REKORDY THE NOSE – ŽENY (HH:MM)

- | | | |
|------|-------------------------------------|-------|
| 2004 | Heidi Wirtz a Vera Schulte-Pelkum | 12:15 |
| 2011 | Libby Sauter a Chantel Astorga | 10:40 |
| 2012 | Jes Meiris a Quinn Brett | 10:19 |
| 2012 | Mayan Smith-Gobat a Chantel Astorga | 7:26 |
| 2013 | Mayan Smith-Gobat a Libby Sauter | 5:39 |
| 2014 | Mayan Smith-Gobat a Libby Sauter | 5:02 |

i RYCHLOSTNÍ REKORDY THE NOSE – MUŽI (HH:MM:SS)

- | | | |
|------|---------------------------------|---------|
| 1984 | Duncan Critchley, Romain Volger | 9:30 |
| 1990 | Hans Florine, Steve Schneider | 8:06 |
| 1990 | Peter Croft, Dave Schultz | 6:40 |
| 1991 | Hans Florine, Andres Puhvel | 6:01 |
| 1991 | Peter Croft, Dave Schultz | 4:48 |
| 1992 | Hans Florine, Peter Croft | 4:22 |
| 2001 | Dean Potter, Timmy O'Neill | 3:24:20 |
| 2002 | Hans Florine, Yuji Hirayama | 2:48:55 |
| 2007 | Alexander a Thomas Huber | 2:45:45 |
| 2008 | Hans Florine, Yuji Hirayama | 2:37:05 |
| 2010 | Dean Potter, Sean Leary | 2:36:45 |
| 2012 | Hans Florine, Alex Honnold | 2:23:46 |

S Honzou Říhou na El Capu

Je konec srpna roku 2007, nastupujeme ve třech do jedné z nejslavnějších a nejdělnějších cest ve stěně El Capitan v Yosemitech, ze které se dá vrátit zpět jen přes vrchol. I když cestu The Nose vylezli poprvé už před 50 lety, není to žádná špacírka. Před námi jsou volné odlezy, převislé spáry i kyvadlové traverzy...

Hned na úvod nás čekají nelehké čtyři délky, zakončené velkým kyvadlem na polici. Kyvadlový traverz je pro Honzu jeden z nejobtížnějších manévřů. První lezec to má jednoduché – doleze na konec spáry, kde si dá jištění. Nechá se spustit na laně třicet metrů dolů a pak se kýve a běhá po skále ze strany na stranu, dokud nedosáhne místa, kde se zachytí a pokračuje v lezení směrem vzhůru. Další lezec doleze taky na konec pukliny, kde se musí odpojit z jištění a padá velkým kyvadlem do lana. Složitá technika, kdy se Honza musel sám odpojit z karabiny a běžet v kyvadle často až 50 m po skále někam, kam neviděl, aby se tam zachytil. Po cestě musel přeskakovat různé skalní útvary a police, o které se mohl zranit. To byly chvíle, kdy jsme trnuli, protože Honza to musel zvládnout poslepu, jen s pomocí našich povelů, nemohli jsme mu nijak pomoci.

„ Honza to musel zvládnout poslepu, jen s pomocí našich povelů

Ze „srpové“ police jsme pak natáhli jednu lehčí délku pod „Stove Leg Crack“, legendární spáru, na jejímž konci dáváme první bivač. Ráno Vojta natahuje Jardinu traverz, zkratku do horní poloviny stěny, díky které se vyhneme King Swing – královskému kyvadlovému traverzu, který jsme s Honzou dělat nechtěli. Teploty ve stínu se pohybovaly nad 30 °C a jižní stěna se přes den proměnila v peklo. Byli jsme vyprahlí jako pouštní karavana, při lezení se mi lepil jazyk na oteklé patro a nemohl jsem polykat. S vodou jsme šetřili, měli jsme něco kolem tří litrů na osobu a den. Tahání materiálu a vaku s vodou nám dávalo pěkně zabrat. Druhou noc jsme se rozhodli strávit na policích Camp V, kam jsme dolezli až v jednu hodinu ráno. Úzká police něco kolem 40 cm, akorát na to, aby se člověk posadil, a skloněná do údolí tak, že kdybychom se nepřivázali, vypadli bychom při prvním zaklímání.

„ když jsem ho viděl, jak tam visí kilometr nad zemí a šplhá po laně, říkal jsem si, že je možné dobře, když to nevidí

Ráno jsme byli už dost oteklí od sluníčka, prsty popraskané od hrubé skály. Honza, přestože nic neviděl, dokázal podle zvuků z údolí přesně odhadnout, jak jsme vysoko, a hnal nás vzhůru. Třetí den už jsme lezli v závěrečných velkých převislech a Honza, který šplhal po laně, se pokaždé musel zhoupnout do prostoru nad hlubinu, kde visel jako pavouk na vlákně. Když jsem ho viděl, jak tam visí kilometr nad zemí a šplhá po laně, říkal jsem si, že je možné dobře, když to nevidí. Třetí den kolem půlnoci jsme dosáhli vrcholu. Unavení a spokojení. Rozdělali jsme si oheň ze sekvojového dřeva a byli jsme rádi, že to máme za sebou; lehké to nebylo.

V Americe se Honzovi dostalo velkého uznání. Přijel za námi fotograf z časopisu Rock and Ice a museli jsme začátek cesty lézt znovu kvůli fotkám do časopisů. Honzovi se splnil sen, stal se druhým člověkem na planetě, kterému se podařilo na El Capitan vylézt, přestože nevidí.

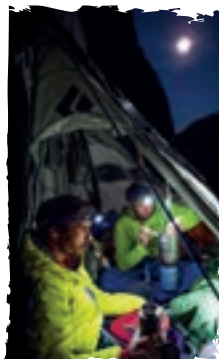


Nevidomý horolezec Honza Říha v prvních délkách The Nose.

Zleva: Janek Bednařík, Honza Říha a Vojtěch Dvořák po společném přelezení El Capitan (2007).



Kevin zdolává jednu z délek stěny Dawn Wall na El Capitan.



Lezli i za tmy, kdy jsou podmínky ideální.



Dawn Wall

Nejtěžší cesta Kevina Jorgesona

Bylo to něco, po čem snad touží každý lezec, ale neodvažuje se to vůbec vyslovit. Šest let pilně na svém projektu pracovali, pořád dokola se vraceli na to jedno místo, aby po devatenácti dnech neskutečné dřiny a odříkání, ale vždy s jasným cílem a odhodláním, stanuli na vrcholu svého životního snu. Na vrcholu Dawn Wall, nejtvrďší části El Capitan, a to volným přelezem. Zatím se to povedlo pouze za pomoci užívání lezeckých pomůcek při cestě vzhůru, ale Tommy Caldwell a Kevin Jorgeson jsou prvními, kdo to zvládli bez nich, pouze s jističem v případě pádu.

Jejich společný sen začal v roce 2009, když se Kevin zeptal Tommyho, jestli pro svůj projekt na El Capitan v Yosemitejském národním parku nepotřebuje parťáka. Koho jiného by si mohl Tommy víc přát, než právě Kevina. Kevin začal lézt už jako malý, nejprve to byly keře, stromy, ploty, skříň, střechy, zkrátka vše, čemu se dalo dostat na vrchol. V deseti letech, když v jeho rodném městě otevřeli první lezecké centrum, se začal věnovat sportovnímu lezení, aby se v devatenácti letech stal nejlepším lezcem ve Státech ve své věkové kategorii. To byl impuls k tomu, aby svůj talent zúročil ve zdolávání největších boulderových výzev, které existují. Už tehdy věděl, že dosáhne něčeho velkého, něčeho, čím se zapíše do dějin.

Po spojení s Tommym strávili na stěně Dawn Wall stovky hodin, aby se seznámili s každou skulinkou a prasklinkou, s každým chytem a stupem a každým traverzem, které je budou na cestě za vysněným cílem čekat. Do něho se ponořili 27. prosince 2014. Projekt získal od počátku obrovskou popularitu a jejich cesta k vrcholu byla v podstatě nonstop sledována médií. Nepřetržitě lezení po ostré žulové skále si vybíralo svou daň a oba lezci se tak potýkali s bolestivými zraněními, kterým museli dávat čas na hojení. Znovu a znovu se pokoušeli o jednotlivé pasáže této vícedélkové cesty. Kevinovi dal nejvíc zabrat právě jeden z těch nejtěžších a nejobávanějších úseků, traverz 15. délky, který zdolal až po několika dnech na jedenáctý pokus. Pak už se s Tommym blížili k vrcholu společně. Ten přišel, ve šťastný sedmý rok jejich projektu, 14. ledna 2015 v 15:30 místního času.

**„toto není o snaze dobývat,
ale o splnění snu... Kevin Jorgeson**

Dnes Kevin o tomto jedinečném úspěchu přednáší a zároveň lidem předává svou zkušenost, jak se jejich sen a inspirace může stát skutečností, tak jako se stal ten jeho.



Jakožto člen adidas Outdoor Teamu měl Kevin veškerou potřebnou materiálovou podporu.



Součástí takto náročného výstupu jsou i bolestivá zranění.



Největší bouldrové setkání ve střední Evropě

Rafiki Petrohradské padání 2015

Slůvkem „padání“ se obvykle označuje nechtěný pohyb dolů, způsobený vlivem gravitace. „Padání“ je ale také název akce, kterou jsme s kamarádem Karlem Hegrem začali pořádat v roce 2002 na petrohradských balvanech. Jó, to byly časy! Prvních třicet odvážlivců si přijelo vyzkoušet náš bláznivý nápad zprovoznit každým rokem novou oblast.

Každým rokem 300 – 600 směrů z téměř nekonečných možností této lokality. Mírně vyděšení občané klidně zapomenuté výsky sledovali první rok tuhle partičku prapodivných postavček se značným despektem. Zejména, když kluci z dnes už neexistující firmy PAD rozbali promo plachtu s obrovským kostlivcem. To už se do celé věci vložil i starosta obce, který byl rozhodně proti tomu, aby se ve vesnici pořádaly „anarchistické demonstrace“. Chvilka debatování a všechno je vysvětleno, „jen nám to prosím hlaste dopředu“. Dnes jsou až na absolutní výjimky, jež tvoří zarputilí honáci všech živých terčů v lese, lidičkové s matracemi na zádech v Petrohradu vítáni. A průvodce nemůže chybět ani v obecní knihovně.

„**lidičkové s matracemi na zádech jsou v Petrohradu vítáni**“

Slůvko „padání“ byl vlastně z mé strany takový malý odpor vůči všem „contestům“ a „cupům“, zkratka takový malý český patriotismus, navíc spojený s lidmi (firmou), kteří nám zpočátku hodně pomohli. Roky šly dál, akce se vyvíjela, rostla, sílila až po rekordní účast asi sedmi stovek lezců. Co si však chce udržet a, doufám, že drží, je charakter. Takový, díky němuž akci sedí víc označení „setkání“ než „závod“. Samozřejmě i „padání“ má své vítěze, ale v podstatě je jím kdokoli, kdo vyhraje nad svým problémem. A je jedno, jestli je to 8B+, které si sem jezdí vylézt Adam Ondra, nebo jednička. Každý si tu najde tu svou výkonnostní třídu. S přibývajícím léty (našimi i těmi padáckými) se pořád víc orientujeme na děti, respektive na rodiny s dětmi. Našli jsme lokalitu, kde se nejedí sem a tam autem, ale po celé tři dny může člověk procházet oblast pěšky od startu až ke kamenům. Lokalitu,

kde je zajištěno spaní v teplých postýlkách, kde je příjemný les, vysloveně lákající k natažení se do mechu, kde jsou rovné dopady a dost klacků na postavení domečku či bunkru. Na druhou stranu si snad i „anarchisti“ najdou svůj šálek kávy, přespí pod širým nebem nebo tak pěkně v retro stylu pod lavicemi ve školní třídě.

„Padání“ dostalo nově oficiální název po výrobci skvělého outdoorového oblečení „Rafiki“. Vždycky jsme se snažili pomoci sponzorů zpříjemnit akci účastníkům. Díky Rafiki, ale například také firmám Rock Pillars, Ocún, Rock Point nebo Tenaya, se mohou účastníci zase těšit na pořádnou porci dárečků. Ať už přímo při registraci nebo v tombole, kde se objeví ceny za téměř sto tisíc korun. Zkrátka

i BOULDROVÉ SETKÁNÍ

Rafiki Petrohradské padání

24. 4. – 26. 4. 2015

areál a okolí školy v přírodě Sklárna nedaleko Žihle na Plzeňsku.



Rafiki



Jan Novák a Rukavičková spára (7A).

nepřijdou samozřejmě ani ti nejlepší. Co tedy společně nahlédnout do provizorního scénáře akce Rafiki Petrohradské padání 2015?

Prezenci otevřeme oficiálně v pátek 24. dubna ve tři hodiny odpoledne. Nebudete tam? Nezoufejte, k akci se můžete připojit kdykoli během následujících hodin nebo sobotního dopoledne. Úderem třetí tedy začne hlavní a vedlejší soutěž, tzv. „sběrač“. Pravidla je možné si prostudovat na www.padani.eu/pravidla.

Už v pátek nás čeká jeden z vrcholů, který jsme poprvé otestovali vloni – noční lezení na osvětlených kamenech. Kdo to nezažil, těžko si dokáže představit atmosféru doslova ostrova uprostřed lesa, vždyť (dovolím si tvrdit) ani bloudící Jeníček s Mařenkou by ještě sto metrů od lezců nevěděli, že se „tam“ něco děje. „Uvnitř“ si zatím lezci užívají tření vyvolané nočním chladem, a zejména nevidaný pocit jakéhosi velkého divadla, jako by všichni spoluvytvářeli scénu nějakého fantasy příběhu. Unavená těla složíme všichni ve škole v přírodě, která je k dispozici se svými více než čtyřmi sty lůžek a prostorem pro stany nebo auta. Nocleh je možné si objednat prostřednictvím součásti registračního formuláře zhruba měsíc před akcí na našem webu.

V sobotu se probudíme do slunného (jak jinak) rána, společně přivítáme nové účastníky (registrace poběží až do poledne) a rozutečeme se znovu po kamenech. V kategoriích dospělých i různě odstupňovaných dětských bude pokračovat až do večera hlavní soutěž, stejně tak „sběrač“, ten je však jen pro dospělé. Po celý den poběží přímo ve skalách aktivity sponzorů, tradiční zkoušení lezeček od Rock Pillarsu tentokrát doplní svou akcí ještě Tenaya, něco si



pro nás připraví určitě i Ocún. V sedm soutěže ukončíme a ihned se rozezní tóny první kapely na pódiu. Tentokrát s mírným experimentem, protože lezcům, znaveným a plným zážitků, nabídneme něco málo folku s kapelou Slunovrat. Alespoň vám nezaskočí večere, tedy pokud nebudu hrát moc falešně na housle. Mezitím už budete moct vybírat ze skvělých nabídek zboží na stáncích našich partnerů. Někdy kolem deváté vyhlásíme nejlepší lezce a potom proběhne další hřeb: tombola. Než se uložíme do postýlek, stanů nebo svých plechových miláčků, rozezní se ostré tóny kapely Megusta, která fantasticky rozhýbala dav na jednom



Lili Hegrová v boji s gravitací.



🔴 Supertramp (7A+).

z posledních ročníků, kdy se za bydlením jezdilo z Petrohradu do autokempu v Jesenici.

Neděle, zase modrá obloha. Na záda opět hodíme bouldermatku, svačinu a botky a s posledními silami jdeme asi půldruhého kilometru ke kamenům. A protože nejvíc sil mají děti, čeká právě je ještě jedna soutěž. Jednoduchá. Připravena je asi dvacítká boulderů obtížnosti od dvojek do pětěk, přičemž

děti musí přelézt právě tolik boulderů, kolik je jim let. Vloni to zvládly i tříleté. To by bylo, aby ty dvojkové plotny nevybatolily i letos! V pohodě to jde i bez bouldermatky. Každá rato-lest, která projde tímto sítím, dostane hezké tričko. Dětské bouldery pro tuto soutěž tvoří jakýsi okruh, inspirovaný francouzskou Mekkou boulderingu, Fontainebleau. Vloni byl okruh příjemným zpestřením neděle i pro dospělé lezce. Nakonec, co byste chtěli od těla třetí den lezení po hrubozrnné žule. Po poledni skončí zápolení i dětem. Večer vlahý deštěk zalije les, vyžene poslední nadšence, vyžehlí proleženiny v mechu, smyje stopy magnezia...

” je jedno, jestli lezeš 8B+ nebo jedničku

Asi se ptáte, kolik celá ta sranda stojí. Mě osobně vždýcky rok života. Rok, kdy hledáme, vymýšlíme, čistíme, značíme, tiskneme, projednáme tisíce kilometrů, kecáme. Vás, co si chcete odvézt krásného celobarevného průvodce na křídě na novou oblast, načerpat z dárek od sponzorů, zúčastnit se nervy drásající tomboly, vyhrát v celé řadě soutěží, na něž se ani ve článku nedostalo, a vůbec, chcete podpořit akci svou aktivní účastí, čeká při prezenci platba ve výši 300 korun českých v případě, že jste už dosáhli věku 15 let. Ti mladší vyloudí od rodičů dvě stě a pasivní účast stojí rovnou stovečku. Majitel areálu nabízí za 180 Kč spaní v postýlce v jednodušším pokoji, za 280 Kč pořídíte postýlku na hotelu (obojí možné rezervovat přes registrační formulář). Za bydlení ve stanu, v autě, školní třídě, zkrátka kde-koli v areálu, zaplatíte sto korun za jednu noc. Bydlení mimo areál kdesi v lese je nežádoucí a může akci hodně poškodit.

Moc se těšíme na všechny milovníky krásné přírody a sportu v ní. Já osobně mám Žihelsko moc rád. Pokud vás naší akcí zavedeme do krásných míst, kam se budete vracet, budu mít dvojnásobnou radost. Pro víc informací je vám k dispozici web akce www.padani.eu.

SVET BEHU.cz

Běžecké trasy
osmi českými
pohořími

Tréninkové rady
našich i světových
běžeckých špiček

Recenze
trailových bot

Kalendář nejlepších
závodů v terénu



SVET BEHU.cz

Obsah

- 3** Běžecké novinky a zajímavosti
- 4** Jan Zemaník: Vrcholem sezony je mistrovství Evropy
- 5** Tipy na vybavení
- 6** Špičkové běžecké trasy po českých horách
- 10** Základní principy stravování běžce
- 12** Vše, co jste chtěli vědět o běhu, ale báli jste se zeptat
- 14** Zdeněk Kříž: Sportovní univerzál z Krkonoš
- 15** Tipy na vybavení
- 16** Jan Francke: Yukon Ultra Trail
- 17** Recenze běžeckých bot: adidas Terrex Boost, Inov-8 Race Ultra, La Sportiva Bushido
- 18** Trailrunning: naučte se lépe běhat v terénu
- 22** Núria Picas: Letos si splním svůj dlouhodobý sen
- 24** Doporučené závody na jarní a letní sezonu 2015

Co všechno byste neměli zapomenout před závodem nebo velkým během

Zkontrolujte si, jestli jste na něco nezapomněli!

- ☒ Registrovat se na závod s dostatečným předstihem (na velké závody může být omezený počet míst nebo uzávěrka registrací)
- ☒ Večer před během si dát jídlo bohaté na sacharidy (třeba těstoviny)
- ☒ Připravit si vyzkoušené boty, ponožky, trenky, tričko, podprsenku, případné další oblečení
- ☒ Tekutiny s sebou na víc než hodinový běh
- ☒ Jídlo s sebou na víc než hodinový běh
- ☒ Vzít si den předem hoříčků a vitamín B6 proti křečím
- ☒ Zajít si před startem na velkou i malou 😊
- ☒ Přelepit bradavky
- ☒ Natřít opalovacím krémem podle potřeby
- ☒ Sluneční brýle nejen v létě
- ☒ Natřít proti puchýřům a opruzeninám: podpaží, mezi půlkami, třísla, chodidla
- ☒ Dobít sporttester a mobil
- ☒ Zkontrolovat baterky v čelovce
- ☒ Těšit se a radovat se, většina populace by něco takového ani neušla
- ☒ Představovat si ve své fantazii, jak poběžíte (podle výzkumů to zlepšuje výkon)
- ☒ Připravit si průpovědky na zmatení konkurentů (osvědčené jsou třeba: „nemám vůbec natrénováno a teď ještě ta chřípka“ nebo „dneska jdu volně, mám pořád bolesti kyčle“ apod.)
- ☒ Nenechat se na startu zmást průpůvkami konkurentů 😊
- ☒ Napsat si na ruku plánované mezičasy
- ☒ Napsat si na ruku a stehna motivační hesla (my používáme jednoduché „Přidej“, což kupodivu jako připomínka funguje, a pak taky „Nejsi na procházce“)
- ☒ Nachystat jídlo a pití po doběhu pro rychlou regeneraci
- ☒ Jít včas spát
- ☒ Zajistit si sanitku do cíle, popřípadě aktualizovat závěť 😊



Ve spolupráci s firmou

Buff jsme připravili pro běžce speciální kolekci

šátek Buff Reflective

s originálním designem SvetBehu.cz.

Jedná se o šátek s reflexním pruhem,

který oceníte zejména při běhání

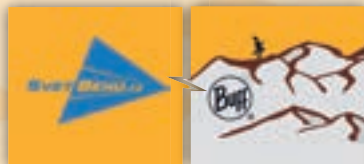
za šera a tmy.

Kde šátky můžete získat?

Šátky můžete vyhrát na našich partnerských závodech.

O jaké závody se jedná, se dozvíte na

www.SvetBehu.cz/doporucene-zavody



✓ S Kilianem Jornetem se můžete potkat na evropských závodech, např. na Dolomity Skyrace.

Novinky a zajímavosti ze světa běhu

Novinky z veletrhu ISPO v Mnichově

Nejlehčí boty světa Cloud od švýcarské značky On

V rámci sportovního veletrhu ISPO, který se koná každoročně v Mnichově, byl představen nový model boty od mladé švýcarské značky „On“, která využívá technologie CloudTech. Bota s názvem Cloud je podle výrobce nejlehčí na světě. Váží pouhých 168 gramů (velikost US 7 dámská) a získala zlaté ocenění v kategorii „Výkonnost“.

TIP: Více informací o novinkách z veletrhu ISPO v Mnichově najdete na www.SvetBehu.cz.



Oceněná novinka od Inov-8

Inov-8 vycházel z potřeb běžců, kteří běhají ultramaratony. Jejich hlavním požadavkem bylo více místa na povinnou běžeckou výbavu, jídlo a pití. K tomu všemu je třeba mít přístup po dobu běhu bez nutnosti zastavení. Inov-8 tak přišel se zcela novým modelem na pomezí mezi běžeckým batohem a vestou Race Ultra 10. Model má deset i za běhu přístupných kapes, které

poskytují dostatek místa pro výbavu běžce. Tato verze je dostupná i v objemu 5 litrů, což ocení běžci na kratší tratě. Obě verze jsou ve dvou velikostech.

TIP: Více informací o produktových novinkách z veletrhu ISPO najdete na www.SvetBehu.cz.



Rekordy

Karl Egloff překonal už druhý rekord Kiliana Jorneta. Tentokrát ve výstupu na Aconcaguu

Ekvádorský ultra běžec Karl Egloff překonal už druhý rekord Španěla Kiliana Jorneta. Tentokrát šlo o rychlostní výstup (výběh) na horu Aconcagua v Argentině. Karl Egloff ho dokázal překonat téměř o hodinu v čase 11 hodin a 52 minut. Karl nedávno překonal i Kilianův rekord ve výstupu na Kilimanďáro, nejvyšší horu Afriky, kde to Kilianovi natřel skoro o hodinu a půl.

TIP: Celý článek najdete na www.SvetBehu.cz.



Tipy

První běžecký zájezd v Čechách

Cestovní kancelář CK TRIP přichází na český trh s absolutní novinkou v podobě běžeckých zájezdů do Rakouských Alp. Místem těchto zájezdů je horská vesnička St. Martin am Tennengebirge, která je východiskem deseti značených turistických tras. Ty jsou rozděleny na čtyři stupně obtížnosti v délkách 2 – 20 km. Náplní pětidenního zájezdu je především běhání v krásném horském prostředí. Délky i obtížnost tras je možno vždycky přizpůsobit podle požadavků klienta.

TIP: Více na www.ck-trip.cz.

Kde si můžete zaběhat s Kilianem Jornetem?

Pokud máte chuť navštívit nějaké zahraniční závody, zkuste třeba některé, kterých se bude účastnit i Kilian Jornet či další hvězdy světového trailrunningu. Hvězdné obsazení je vždycky velký zážitek a zároveň garantuje vysokou organizační úroveň daného závodu. S tím jsou ale spojené i vyšší náklady a nutnost zakoupit číslo dlouho dopředu. Když k tomu přičteme ještě cestovní náklady, jedná se už o pěknou sumu, takže jde o ideální dovolenou pro nadšené běžce a běžkyňe, kteří si chtějí užít atmosféru zahraničních závodů. Kilian má vytipované závody, kterých se po Evropě účastní tradičně. Letos ho tedy můžete najít hned zpočátku sezony na Transvulcanii na Kanárských ostrovech. Dále např. v Chamonix na mistrovství světa ve skyrunningu, v Dolomity Skyrace či Limone Extreme. Všechny závody jsou s vysokým převýšením a dost technicky náročné, proto je doporučujeme opravdu jen těm nejzkuštěnějším.

TIP: Více informací o dalších běžeckých osobnostech najdete na www.SvetBehu.cz.



Rozhovor s Janem Zemaníkem

Vrcholem sezony bude ME ve skyrunningu ve Španělsku

Jan Zemaník je český horský běžec z týmu Salomon, který loni dokázal zvítězit v jednom z nejtěžších horských závodů v České republice – Hyundai Perun SkyMaratonu. Pravidelně se účastní i zahraničních závodů, kde za svůj největší úspěch považuje 20. místo na MS ve skyrunningu v Chamonix a 22. místo na Transgrancanarii (125 km dlouhý závod s 8500 m pozitivním převýšením na Kanárských ostrovech), obojí v roce 2014.

Jak ses dostal ke skyrunningu? Běháš od malička, nebo jsi běhu propadl až později?

Jako malý jsem začínal s atletikou, závodil jsem a trénoval na ovále zhruba pět let. Později, když už nebylo tolik času na atletickou přípravu, jsem se přesunul k extrémním vytrvalostním sportům v přírodě a skyrunningu. Od malička se pohybuju v Beskydech, rád jezdím do Tater a do Alp, skyrunning a podobné závody je přesně to, co mě baví.

Jak hodnotíš loňskou sezonu a na co se chystáš letos?

Loňská sezona byla moje nejpovedenější, na mnohých domácích závodech se mi podařilo zvítězit, což mi samozřejmě udělalo velkou radost. Dařilo se mi i v zahraničí, na MS ve skyrunningu v Chamonix jsem doběhl 20. a na Transgrancanarii 22., což jsou moje nejlepší běžecké výsledky vůbec. I letos se chystám na několik zahraničních závodů, a sice hlavně na ME ve skyrunningu ve Španělsku – Zegama-Aizkorri, Gran trail Orobie v Itálii nebo Ice trail Tarentaise ve Francii. Celkově chci upustit od startů na dlouhých závodech a víc se zaměřit na horské maratony.

Co je tvým hlavním cílem pro běžeckou sezonu 2015 a kde všude tě budeme moct potkat nebo podpořit v České republice?

Hlavním cílem a vrcholem letošní sezony by mělo být mistrovství Evropy ve skyrunningu, které se koná v květnu ve Španělsku – SkyMaraton (pozn. redakce: Maraton Alpina Zegama-Aizkorri) a v červenci ve Francii – UltraSky (pozn. redakce: Ice-Trail Tarentaise), navíc bych se měl objevit na startu některého závodu světové skyrunningové série. V ČR bych měl startovat na Hyundai Perun SkyMaratonu a některých závodech Salomon Trail Running Cupu. V rámci tréninku budu startovat na mnoha krosových a silničních závodech, zejména na severní Moravě.

Používáš stejné boty na závod i na trénink, nebo je střídáš? Bereš si jiné boty pro Slezský maraton a jiné pro Ondřejnickou patnáctku?

Boty určitě střídám, což je myslím základ. Na závody v horách používám výhradně modely Salomon S-Lab Sense a S-Lab Sense Ultra Softground. Model Sense беру na rychlejší závody a Sense Ultra Softground všude tam, kde je mokro, bahno a kluzko. Má výrazný a agresivní vzorek, jsou stabilní a na mnohých závodech jsem díky nim úspěšný. Na trénink jsem si oblíbil novinku Salomon X-Scream 3D, která se dobře hodí na objemový trénink na silnici a zpevněných cestách.

Honzo, díky za rozhovor a budeme držet palce v sezoně 2015!

TIP: Další rozhovory a profily běžců a běžkyň naleznete na www.SvetBehu.cz.

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Klimatex Hurub

Ultralehká větruodolná bunda

Ochrana proti větru s reflexními prvky, integrovanou kapucí v límci, větracími otvory na zádech a malým sáčkem, do kterého se v případě potřeby jednoduše zabalí.

Infocena: 849 Kč

www.klimatex.eu



adidas Terrex Agravic Windlatz

Pánská větruodolná vesta

Pánská outdoorová vesta vyrobená z kvalitního materiálu Pertex Microlight nabízí lehkost (49 g) v kombinaci s odolností proti větru, oděru a lehkému dešti. Snadno ji sbalíte do integrované postranní kapsy a díky speciálnímu prostřihu na zádech a technologii Formotion ji hravě obléknete a svléknete během chůze bez nutnosti zastavit a sundávat batoh.

Infocena: 2 149 Kč

www.adidas.cz/outdoor



Montane Dragon 20

Lehký ultra-trailový batoh

Lehký vesto-batoh pro ultra-trailové maratony. Je vyroben z nepromokavého materiálu se zalepenými švy. Hlavní vstupní otvor je rolovací na způsob lodního vaku a poskytuje rychlý a pohodlný přístup k obsahu. Přední kapsa ze síťoviny na odložení mokré bundy. Poutka na trekingové hole. Dvě pitné láhve na ramenních popruzích, uvnitř kapsa na hydrovak. Hmotnost: 374 g.

Infocena: 2 680 Kč

www.montane.cz



Salomon X-Scream 3D

Dokonalý záběr na každém povrchu

Dokonalá opora a záběr s přizpůsobivou podrážkou na jakémkoliv povrchu díky 3D opoře, 3D záběru a 3D vedení. Zásluhou podešve Contagrip se bota přizpůsobí všem terénním nerovnostem, systém Sensifit a Quicklace zajistí dokonalou oporu nohy. X-Scream 3D je vaší nejdokonalejší volbou pro běh ve městě.

Infocena: 3 490 Kč

www.salomon.cz



Polar V800

Volba šampiónů

Pro profesionální a zapálené sportovce, kteří chtějí dosahovat maximálních výkonů. Měří každou tréninkovou jednotku a celodenní aktivitu po 24 hodin pomocí funkce Smart Coaching. Pomůže vám lépe porozumět vaší tréninkové zátěži a potřebě regenerace. Měří rychlost a vzdálenost a sleduje trasu pomocí GPS. Kompatibilní se snímači s technologií Bluetooth Smart. Nakupujte pouze u autorizovaných prodejců.

Infocena: 12 590 Kč

www.polar.com/cs



Loap Mírel

Funkční tričko pro aerobní aktivity

Jednoduché, ale spolehlivě fungující pánské triko s krátkým rukávem. Vhodné na sport i každodenní nošení, zejména v letním období. Perfektní pro aerobní aktivity a všude tam, kde dochází k nadměrnému pocení. Odvádí pot od těla. Ploché švy minimalizují tření a dráždění pokožky. Vyrobeno z rychleschnoucího materiálu. Dostupné ve 2 barevných kombinacích.

Infocena: 399 Kč

www.loap.cz



Krušné hory: Přes Komárku na Bouřňák

Trasa začíná u zříceniny hradu Krupka (ten sám stojí za prohlídku). Dále poběžíte po zelené do kopce lesní cestou s občasnými vyhlídkami až na hřeben. Z něj pak jsou úchvatné výhledy (hlavně za hezkého počasí). Na Komáří Vížce je možné se občerstvit a užít si další výhledy. Jste tam ale kvůli běhání, takže hezky rychle dál po červené značce po příjemné zpevněné cestě, před Cínovcem je možné nabrat vodu u kostelního železi-tého pramene. Cestou si můžete odběhnout na vrchol Bouřňák. Doběhnout můžete až do Mikulova, odkud se autobusem dostanete zpátky do Krupky.



Krušné hory: Přes Komárku na Bouřňák

Délka:	25,18 km
Převýšení:	996 m
Povrch:	terén, převážně po lesních či horských cestách
Autor:	Michaela Kofrová

Zaběhejte si po českých hřebenech

Brdy: Brdská hřebenovka

Krásná trasa po hřebenu pohoří Brdy začíná u zámku v městečku Řitka. Od něho vede po žluté na rozcestí U Šraňku, kde se dáme doleva po červené. Běžíme kolem kláštera Skalka a dál po hřebenech směrem na Studený vrch. Zhruba v polovině je studánka Bílý kámen, kde je možné doplnit vodu a dál pokračovat na Studený vrch (660 m), odkud se vám naskytou krásné výhledy. Ze Studeného vrchu pokračujeme dále po žluté do Dobříše, kde naše trasa končí. Z Dobříše jezdí každou hodinu autobus zpět do Řitky.

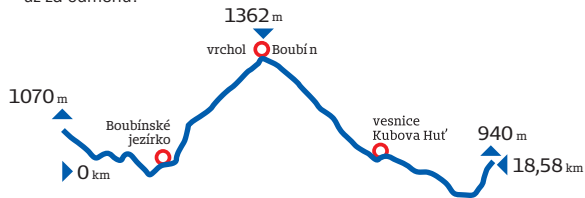
Brdy: Brdská hřebenovka

Délka:	30,2 km
Převýšení:	996 m
Povrch:	terén, převážně po lesních či horských cestách
Autor:	Michaela Kofrová



Šumava: Okruh Boubínským pralesem

Tahle trasa vás zavede do srdce Boubínského pralesa na Šumavě. Překvapí vás především svými krásami. Z Horní Vltavice začnete po modré prudkým stoupáním k železniční zastávce. Přes koleje je třeba se napojit na lesní silničku, která kopíruje vrstevnice okolních vrchů. Pak odbočíte po strmé lesní cestě na zelenou nebo pokračujete až na rozcestí Lukenská cesta, kde se potkává zelená a modrá. Kolem Boubínského jezírka začnete stoupat až k rozhledně na vrcholu Boubín (1362 m). Seběh do Kubovy Huti a následující naučná „Zlatá stezka“ je už za odměnu!



Šumava: Okruh Boubínským pralesem

Délka:	20,1 km	Povrch:	zpevněné cestičky, asfalt
Převýšení:	cca 971 m	Autor:	Vojtěch Bořil

Jizerské hory: Úpatím Jizery a Černé hory



Trasa začíná u horské chaty Smědava, kde je také parkoviště a restaurace. Odtud se vydáme po červené až na Čihadla kolem přírodní rezervace Klečové louky na úpatí hory Jizery. Z Čihadel vede trasa doprava po žluté kolem rezervace Čihadla až na rozcestí Na Žďárce, odkud musíme po zelené a potom po červené až na Kristiánov, kde je zároveň studánka. Odtud po modré zpět stoupáním kolem Jeleních kamenů (krásný výhled) až na Čihadla a zpět na Smědavu. ➤

Jizerské hory: Úpatím Jizery a Černé hory

Délka:	18 km
Převýšení:	493 m
Povrch:	mlatové cesty, asfalt, panelové cesty
Autor:	Petra Králůvcová



Vyběhněte za hranice všednosti

POLAR M400

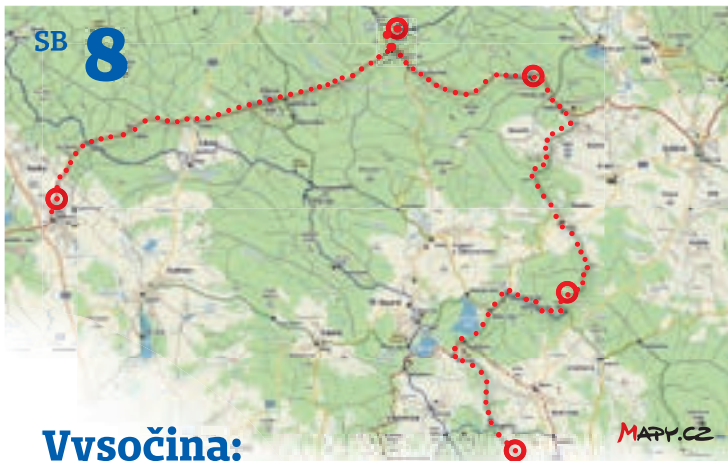
M400 je mimořádným spojením sportovního designu, integrované GPS a technologicky vyspělých tréninkových funkcí spolu se spoustou možností, jak můžete monitorovat svoji aktivitu 24 hodin denně 7 dní v týdnu.

Více info na:
www.polarM400.com/cs

POLAR
LISTENS TO YOUR BODY

Doporučená cena je 5.490,- Kč vč. DPH

Oficiální distributor pro ČR/SR Potten & Pannen - Staněk s.r.o. | Nakupujte pouze u autorizovaných a prověřených prodejců.



Vysočina: Přes žďárské osmistovky

Trasa vede nejhezčími místy Žďárských vrchů. Na 31 kilometrech navštívíte klasiky jako Devět skal, Žákovu horu či Paseckou skálu. Ze Škrdlovic se vydáte po červené a postupně zdoláte vrcholy Tisůvky (800 m), Žákovy hory (809 m), Devět skal (836 m – nejvyšší bod Žďárských vrchů), Malinskou skálu (811 m) a zhruba v polovině trati si můžete užít jeden z nejhezčích výhledů na Vysočině u skály Dráteník. Poté už z červené odbočíte na zelenou značku, která vás přes Samotín a Kadov dovede až na vrchol Pasecké skály. Poslední kilometry vedou kolem Medlovského rybníka a trasu zakončíte v biatlonovém areálu na Skihotelu.

☑ Výhledy z vrcholu Pasecké skály.



Vysočina: Přes žďárské osmistovky

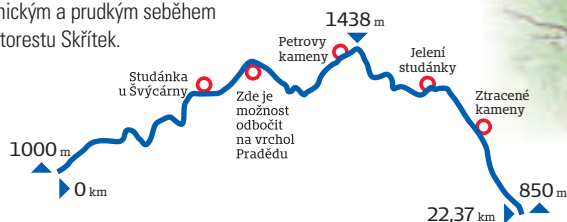
Vzdálenost:	cca 31 km
Převýšení/klesání:	816 m stoupání, 846 m klesání
Povrch:	cesty/traily, zpevněné cestičky
Autor:	Vojtěch Bořil

Jeseníky: Jesenická hřebenovka

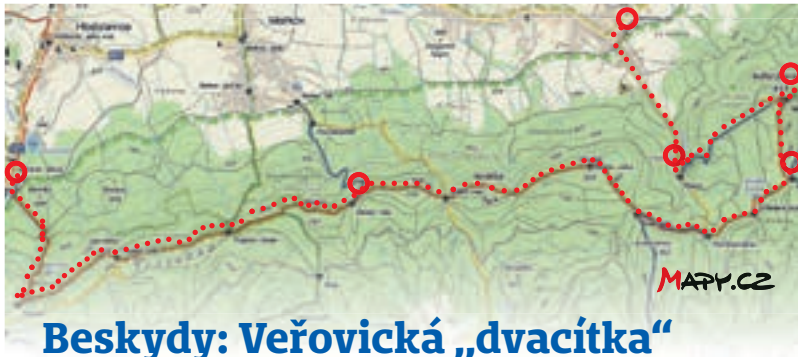
Jeseníky: Jesenická hřebenovka

Délka:	22,3 km
Převýšení:	713 m
Povrch:	převážně terénní ve vyšších nadmořských výškách
Autor:	Michaela Kofrová

Trasa začíná na Červenohorském sedle, kde je možné parkovat či se občerstvit. Dále pokračujeme po červené směrem na Praděd, kde se nachází první studánka u chaty Švýcárna. Po cestě je možné si vyběhnout na Praděd, my však pokračujeme dál směrem na Petrovy kameny a po naučné stezce „Světlem horských luk“. Tady se můžete kochat nádhernými výhledy po okolí. Celou dobu se běží v nadmořské výšce kolem 1300 metrů po hřebeni. Kolem 17. kilometru se nachází Jelení studánky, kde je možné doplnit vodu a dál pokračovat po zelené na Pecny a Ztracené kameny. Tato vyhlídková trasa končí poměrně technickým a prudkým seběhem k motorestu Skřítek.



TIP: Další trasy a možnost jejich hodnocení najdete na www.SvetBehu.cz.



Beskydy: Veřovická „dvacítká“

Trasa začíná v části Beskyd, která je trochu opomíjena. Veřovické vrchy zahrnují Trojačku, Huštýn a oba Javorníky. Jedná se o členitý hřeben s pořádným převýšením a krásnou přírodou. Do Hostašovic můžeme přijet vlakem z Veřovic. Od začátku po červené – přes hřeben Trojačku a dále Huštýn, vrcholy Krátká a Dlouhá s pěkným výhledem. Po seběhu pod Kamenárku následuje stoupání k prameni Jičínky a k rozcestí Malý Javorník – přibližně 1 kilometr pod nejvyšším místem trasy – Velkým

Beskydy: Veřovická „dvacítká“

Délka: 20 km

Převýšení: 1027 m

Povrch: terén, lesní cesty

Autor: Radmila Antoňová

Javorníkem (918 m), odkud jsou krásné výhledy i díky nově postavené rozhledně (dřevěná rozhledna je celoročně volně přístupná).

V místě je také stará turistická chata s pravou horskou atmosférou. Následuje prudší seběh po modré na rozcestí Padolí, kudy protéká říčka Jičínka. Závěrečná část do Veřovic je po žluté značce.



Javorníky: Horský půlmaraton přes Javorníky

Délka: 21 km

Převýšení: 590 m

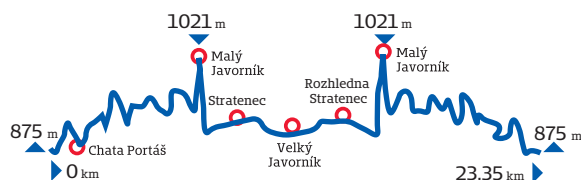
Povrch: horský, hřebenovka s výhledy

Autor: Radmila Antoňová

Javorníky:

Horský půlmaraton přes Javorníky

Krásná hřebenovka na československé hranici, jejíž start i cíl jsou na vrchu Kohútka se stejnojmennou chatou a parkovištěm. Červená značka nás vede k Malému Javorníku (1021 m – jediná tisícovka v české části Javorníků), pokračuje kolem dřevěné rozhledny Stratenec. Ta je zhruba v půlce cesty mezi Malým a Velkým Javorníkem, nejvyšší horou celých Javorníků s výškou 1071 m. Tady jsme v půlce naší trasy a stejnou cestou se vrátíme zpět na Kohútku. Díky tomu si můžeme užít nádherné výhledy na hřeben Vsetínských vrchů i Moravskoslezských Beskyd, na slovenské straně výhledy na Malou a Velkou Fatru.



Jan Francke
MS x-terra triatlon, Havaj 2013

Základní principy stravování běžce

Správné stravování pro radost z běhu

Běžci, obzvláště ti vytrvalostní, se musí stravovat výrazně jinak než běžná populace. Inspiraci si mohou vzít i vyznavači ostatních outdoorových sportů.

Běžci by si měli uvědomit zejména tři důležité skutečnosti:

1. Organismus zatížený fyzickou aktivitou potřebuje dostatek nutričně významných látek, aby je mohl co nejefektivněji přeměnit v energii a dodat ji pracujícím svalům během fyzické zátěže. V následné fázi, regenerační, ji využije pro obnovu zničených buněk, doplnění energetických zásob a v neposlední řadě pro odolávání vnějším vlivům a zabránění oslabení imunity.
2. Zaživací trakt vytrvalostního běžce dostává zabrat mnohem víc, než je tomu u vyznavačů jiných vytrvalostních sportů. Při běhu totiž každým dopadem a následným odrazem dochází k výrazným otřesům celé trávicí soustavy. Tento efekt způsobuje mnohem častější bolesti břicha, křeče, nevolnosti a v některých případech také střevní potíže či zvracení.
3. Rychlost vstřebání jednotlivých složek potravy, doba jejich setrvání v organismu a doba

průchodu celým trávicím traktem se u každého jedince liší. Proto je nutné si dané potraviny a doplňky stravy nejdříve vyzkoušet v tréninku, aby pak člověka v závodě nic nepřekvapilo.

Výživa před během

Před výkonem se musíme zásobit sacharidy, abychom měli dostatek energie pro fyzickou práci. Záleží samozřejmě na tom, na jak dlouhý běh se chystáme, jaká je úroveň naší fyzické zdatnosti a tomu pak stravu přizpůsobit. Trénovaný jedinec má trávicí mechanismus adaptovaný na fyzickou zátěž a na rozdíl od netrénovaného jedince dokáže mnohem lépe energeticky hospodařit se svými zásobami. Začátečník tedy musí více jíst.

Základ je zásobit tělo sacharidy, abychom měli dostatek glykogenu, zdroje energie, a udrželi si stálou hladinu glukózy neboli krevního cukru v krvi. K tomu jsou nejvhodnější jídla složená hlavně z polysacharidů (obiloviny, vločky, luštěniny, celozrnné pečivo, celozrnné výrobky aj.), protože ty dodávají tělu energii postupně, během jejich rozkladu v těle.

Jak dlouho před během jíst? Příjem posledního většího pevného jídla se doporučuje 2 – 4 hodiny před výkonem. Opět záleží na individuálním metabolismu. Pokud pocítujete hlad, doporučuje se ještě sacharidová svačinka asi 1 – 2 hodiny před výkonem. Ta by se měla také skládat převážně ze složených sacharidů. Ideální může být ovesná kaše s ovocem či medem.

Mám si dát něco těsně před startem? Mnoho sportovců doplňuje energii ještě těsně před výkonem. Vyhněte se ale jednoduchým cukrům. Jejich příkladem je cukr, který používáme ke slazení. Skrytý se objevuje v mnoha cukrovinkách, slazených nápojích a sušenkách. Tento cukr má za následek rychlé zvýšení krevního cukru, ale s následným rychlým poklesem, který způsobí i pokles energie, pocit únavy a vyčerpání. Vhodným zdrojem jsou výrobky obsahující kombinaci jednoduchých i složených cukrů, jako jsou třeba energy tyčinky, tablety, iontové nápoje, müsli tyčinky aj.

TIP: Mnohem víc informací o stravě běžce najdete na www.SvetBehu.cz/vyziva

Jak to dělají ti nejlepší? Špičkový horský běžec **Kilian Jornet** si před závody pravidelně dává těstoviny a misku mrkovové polévky. Pokud závod startuje už dopoledne, snídá plátek chleba s čokoládovou pomazánkou.

Velice důležité je své tělo rehydratovat. Tekutinu bychom měli přijímat průběžně během celého dne. Klidně nám postačí obyčejná voda. Pokud se bude jednat o náročnější běh, delší než hodinu, zvolte iontové nápoje. Obsahují ideální poměr elektrolytů, které tělo během zátěže ztrácí, a také určitý podíl glukózy, čímž i lehce doplní energii. Ani s iontáky neexperimentujte až v závodě!

Výživa během běhu

Nejdůležitější je nahradit ztrátu vody. Když se podíváme na nejlepší maratonce, málokdy si během závodu vezmou něco k jídlu, tekutiny ale přijímají pokaždé.

Co pít? Nejlepší volbou je hypotonický iontový nápoj. Složení jeho elektrolytů je stejné, jaké má pot. Všechny ionty a minerály, které vypočítáme, dostaneme v hypotonickém iontovém nápoji zpět. To je velmi důležité, protože nedostatek vody, minerálů a iontů zpomaluje nervosvalový přenos, způsobuje křeče, apatii a může vést až ke stavům kómatu.

Vhodné potraviny před, během a po závodu

Před závodem	Během závodu	Po závodě
pečivo s marmeládou, nutellou	energetické tyčinky	zapečené brambory
toasty se šunkou a sýrem, ovoce	energetické gely	kuřecí plátek s rýží
ovesná kaše s medem a ořechy	banán, ovoce	chleba se šunkou a sýrem
jogurt s müsli	müsli tyčinky	ovoce
celozrnné lívance bez oleje s marmeládou	čokoládové tyčinky	zelenina
těstoviny	energy tablety	proteinový koktejl
rýžová kaše...	energy bonbóny	ryba s bramborovou kaší

Co jíst? Během závodu musíme kompenzovat i pocity hladu spojené s poklesem výkonnosti a zvýšenou únavou. Tady už se doporučují potraviny s vyšším glykemickým indexem. Můžeme zvolit kousky ovoce, energetickou tyčinku, energetické gely, tablety, müsli tyčinky apod. Naopak se nedoporučuje čistá čokoláda, protože má vysoký obsah tuku a jen by zatížila organismus.

Jak to dělají ti nejlepší? Například náš výborný vytrvalec **Jan Zemaník** si s sebou na závody bere vždycky čokoládové tyčinky a gumové medvídky. Tekutiny přijímá z koly, kterou si ředí v poměru 1:1 s vodou.

Ultramaratonec **Dan Orálek** má už svůj organismus tak adaptovaný, že během závodu do 50 km nepotřebuje nic. Jenom v horkých dnech doplňuje ztracené tekutiny vodou. Na závodech do 100 km pak používá gely a opět vodu.

O tom, že je každý organismus zcela jedinečný, svědčí zkušenosti Honzy i Dana. Zatímco Dan používá energetické gely, Honzův organismus je nedokáže akceptovat a způsobují mu bolesti břicha a průjemy.

Nápoje a stravu přijímejte dřív, než se dostaví pocit hladu či žízně, protože ten už naznačuje deficienci, které byste se měli vyhnout. Zkoušejte, co vám vyhovuje, a toho se pak držte. Vezměte v úvahu klimatické podmínky. Hydratace bude daleko vyšší ve 30 °C než ve 20 °C nebo v 5 °C.

Výživa po běhu

Výživa po běhu slouží k doplnění ztrát, ke kterým došlo při závodě. Slouží k obnově běžného stavu organismu a k regeneraci.

Ze všeho nejdřív je důležité doplnit ztracené tekutiny. Nejlepší volbou jsou hypotonické a izotonické iontové nápoje.

Až po doplnění tekutin přichází na řadu doplnění energie stravou. Uvádí se, že v prvních 30 minutách po výkonu dokáže tělo nejlépe vstřebávat sacharidy a bílkoviny. Je potřeba obnovit vyčerpané zásoby glykogenu. Vhodné jsou sacharidové tyčinky, ovoce, těstoviny, sladká rýže, ovesná kaše apod. Další jídlo má být bohaté na bílkoviny, které jsou potřebné k obnově svalů. V tomto případě je ideální volbou netučné maso nebo ryby. Například kuřecí plátek s rýží, losos s bramborem nebo peřivem, vše doplněno zeleninou.

I večer po závodě je nutné myslet na pitný režim a doplnit tekutiny. Pokud bychom přijali velké množství tekutin najednou, protečou organismem a většina se zase vyloučí. Je tedy nutné tělo rehydratovat postupně. Obecně se doporučuje 300 ml/hod. Jednoznačně nevhodným nápojem je alkohol, který má diuretické účinky, a navíc oddaluje a zpomaluje celý proces regenerace. Samozřejmě, když oslavujete vítězství, udělejte si výjimku.

Jak je to se sportovními doplňky?

Běžci mají vyšší nároky na příjem nejen energie, ale i vitaminů, minerálů a dalších nutričních významných látek. Ne vždycky běžec stihne přijmout všechno potřebné běžnou stravu. V takovou chvíli přicházejí na řadu sportovní doplňky, které by měly jídelníček doplňovat, ale ne jej nahrazovat. Vhodné jsou vitaminové preparáty na podporu imunity nebo minerály, jako jsou hořčík a sodík, které zabraňují vzniku křečí. Spočítejte si, jestli váš jídelníček obsahuje dost bílkovin, a případně ho doplňte o proteinové nápoje.



MGR. ING. JANA KUNČICKÁ

Vystudovala výživu člověka na Mendelově univerzitě v Brně a nyní pokračuje v doktorském studiu na Lékařské fakultě Masarykovy univerzity. Věnuje se vytrvalostnímu běhu.



Vše, co jste chtěli vědět o běhu, ale báli jste se zeptat

Chtěl bych zkusit první horský maraton s převýšením kolem 3000 metrů, zatím mám za sebou jen dva silniční městské maratony. Co hlavně musím změnit v tréninku?

Pokud si to budete chtít jen vyzkoušet a dokončit, pak asi bude stačit k už vybudované obecné vytrvalosti přidat **běhání v kopcích**, běhání nejen po upravených cestách, ale **i v těžším terénu**, případně do svého tréninku přidat speciální posilovací cviky. Docela jistě je třeba především pro seběhy mít **silné kvadricepsy** a opravdu **pevné kotníky** pro možnost běhu i v hodně nerovném a těžším terénu. Pochopitelně **zpevnění břišního a zádového svalstva** je dalším plusem pro možnost užít si závod bez větších problémů.

Jak se můžu stát členem České skyrunningové asociace, co z toho pro mě plyne za výhody?

Členem Czech Skyrunning Association se může stát **kdokoli starší 18 let** (výjimečně i pod 18 let) podáním přihlášky, jejím schválením a úhradou ročních **příspěvků ve výši 500 Kč**. Členové asociace mají **přednostní právo na odpovědi na dotazy týkající se tréninku, vybavení a podobně**. Současně mohou **využívat**

benefity, které jsou nabízeny partnery asociace, například slevu na vybavení od La Sportivy a generálního partnera HUDY. Pro ty nejlepší zajišťujeme místa na prestižních zahraničních závodech, kam je jinak těžké se dostat.

Existuje u světových trailových a skyrunningových závodů dopingová kontrola jako u jiných sportů?

International Skyrunning Federation (ISF) přistoupila loni k světové antidopingové chartě. Současně i Česká asociace skyrunningu uzavřela dohodu s Českým antidopingovým výborem. První oficiální antidopingové testy pod patronací WADA byly prováděny loni při mistrovství světa v Chamonix a pro letošní rok jsou plánovány nejen pro mistrovství Evropy, ale i pro vybrané závody SWS. V Česku jsou na základě dohody s Českým antidopingovým výborem nahlášeny všechny závody Skyrunner Czech Series a je pravděpodobné, že na jednom až dvou závodech předem nehlášená antidopingová kontrola proběhne.

Sam Straka, předseda České skyrunningové asociace, www.skyrunning.cz, HUDY a La Sportiva ambasador

Kolikrát do roka můžu běžet závod (horský maraton typu Jesenický maraton, Hyundai Perun SkyMaraton) v terénu, jehož převýšení je okolo 1000 m?

Pro začínajícího horského maratonce bych doporučil v průběhu sezony absolvovat dva maratony s tím, že první, „tréninkový“, bych termínově umístil do jarního období jako vyvrcholení konce **objemové přípravy**. V rámci tohoto závodu bych se snažil získat co možná nejvíce zkušeností, které bych uplatnil při „hlavním“ závodě, konaném koncem léta. Období mezi těmito závody bych se snažil maximálně využít k tréninku a závodění bych omezil na jeden závod měsíčně při maximální délce 25 km.

Radek Groh, vítěz Nezmar Sky maratonu 2014, HUDY a La Sportiva ambasador

Zajímalo by mě, jestli je vhodné běhat v kompresním prádle (zejména návleky na stehnech a lýtkách)? Zdá se mi to nepřírovnalé a nikde jsem nedokázala najít, jak přesně by mi to mělo pomoci při výkonu.

Výrobci uvádějí různé důvody. Pojďme si je probrat jeden po druhém:

Zlepšení žilního návratu – Při dynamické sportovní zátěži (např. běhu) by vzhledem ke stále se střídající kontrakci a relaxaci svalů neměl být s žilním návratem problém. Funguje tu přirozeně takzvaná **svalová pumpa**. Z tohoto hlediska by bylo použití návleku při běhu asi zbytečné.

Snižování otřesů svalů – Ano, návlak dodává mechanickou podporu např. pro lýtkový sval. Obzvlášť vyznačící dlouhých nebo terénních běhů si použití návleků v tomto případě pochvalují.

Odplovávání kyseliny mléčné – To, co způsobuje zakyselení svalů, jsou vodíkové protony vzniklé při anaerobním metabolismu, ne kyselina mléčná. Pokud budeme chtít snížit zakyselení svalu, návlak nám pravděpodobně nepomůže vzhledem k tomu, že funguje na mechanické úrovni, a zakyselení svalu na úrovni metabolické.

Eliminace tvorby otoků – Otoky jsou velmi široké téma a záleží na tom, co je příčinou otoku. Pokud bude příčinou otoku např. nedostatečný žilní návrat nebo nedostatečnost lymfatického systému, návlak nám může být prospěšný.

Je běh po rovině bezpečnější z hlediska vzniku zranění, než terénní běh?

Pokud budeme mít běžecký, který má tendenci přetěžovat určitou partii svého těla a bude běhat dlouhé monotónní úseky po rovině, je tu možnost, že u něho dojde snáze ke zranění z přetížení, než kdyby běhal v terénu. Jeho zátěž bude totiž pořád stejná, a tak bude přetěžovat určité místo bez možnosti změny a odpočinku pro danou tkáň. V terénu by byl nucen reagovat na měnící se podmínky, tím pádem by měnil délku kroku, styl došlapu atd. Jednoduše by nedocházelo tolik k jednostranné zátěži.

Mgr. Zuzana Krchová, mistryně ČR v běhu do schodů,
fyzioterapeutka v centru BeBalanced.cz

Říká se, že při ultramaratonu dělá 50 % výkonu hlava. Jak to trénovat?

Ano, hlava při ULTRA podle mého názoru dělá víc než 50 %. Neřekla bych výkonu, ale překonávání krizí ve smyslu, jestli závod doběhnete (nevzdáte) a „rozbouráte zeď“. Hlava se moc trénovat nedá. Je to otázka vůle a negativní pocity se musí převést na pozitivní.

Myšlenka zabalit běh = začít myslet na radost po proběhnutí cílem. Představa ještě 50 km do cíle = už jen 50 km do cíle. Už nemůžu = jsem líná, proto zrychlím.

Hlava dělá výkony i v jiném smyslu, a to vymyslet taktiku pro danou trať, neupálit začátek, kde zvolnit, kde zrychlit, kdy se občerstvit atd.

Renata Horáková, mistryně ČR ve 24hodinovce,
HUDY a La Sportiva ambasádorka

TIP: Jak dlouho před závodem je nejlepší mít sex? Čemu prospívá běh pozadu? Jak ušetřit čas čůráním za běhu? Čím nejlépe doplnit železo? Kdo vyhrál vikendové závody? Odpovědi na všechno, co vás napadne, najdete na www.SvetBehu.cz.

X-ULTRA 2 GTX®



GORE-TEX® MEMBRÁNA



PRECIZNÍ ZÁBĚR



STABILITA



salomon

Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SR:
AMER SPORTS Czech Republic s. r. o.,
www.amersports.cz



Více informací naleznete
na www.strc.cz a www.amersports.cz.

Zdeněk Kříž

Sportovní univerzál z Krkonoš

V České republice by se mezi vytrvalostními sportovci opravdu těžko hledal větší univerzál, než je Zdeněk Kříž, žijící v Krkonoších. Minulý rok na sebe ovšem poprvé výrazněji upozornil i v horských běžích vítězstvím a traťovým rekordem na 105 km distanci Istria Ultra Trailu v Chorvatsku nebo 12. místem na prestižním CCC v rámci UTMB v Alpách, což je výsledek, kterého si prozatím váží nejvíc.

Letos je Zdeněk poprvé také součástí české skyrunningové reprezentace. To, kromě účasti na červencovém ME ve skyrunningu ve Val d'Isère nebo trailovém MS v Annecy na konci května, také znamená, že Zdeňka letos uvidíme opravdu v té největší světové konkurenci. Jaká byla jeho cesta k horským běhům, jaké jsou jeho cíle v letošní běžecké sezoně a jaké vybavení Zdeněk při svých vytrvalostních počinech používá?

K trailům přes cyklistiku, skialpy, atletiku i kolektivní sporty

Málokdo z českých vytrvalostních sportovců je schopen kombinovat různé sporty na tak vysoké úrovni jako právě Zdeněk Kříž. Úspěchy zaznamenal zejména na extrémních distancích v cyklistice, přičemž mezi jeho hlavní úspěchy patří například vítězství na světovém poháru MTB 24 hours v Římě (ujeto 600 km) nebo dvě vítězství na extrémním závodě 1000 mil Adventure, což je cyklistický závod přes celé Česko i Slovensko pro opravdu tvrdé borce. V zimě je Zdeněk vidět na skialpech, na kterých trénuje zejména v okolí jeho „domovských“ Krkonoš. Zdeněk Kříž totiž

žije přímo na hřebeni na chatě Spindler, kde se stará o provoz. Tréninkové podmínky pro horské sporty mu tak nejspíš závidí ne jeden outdoorový nadšenec.

Ovšem Zdeňkova cesta ke sportu nebyla vždycky spojena jen s dlouhými distancemi a horami. V mládí to Zdeněk dotáhl až do atletické juniorské reprezentace, a aby té sportovní univerzality nebylo málo, na vysoké úrovni hrál fotbal i hokej. Obecně se dá říct, že se mu ve sportu daří, na co sáhne. Nepatří do nejužší špičky, ale počítat se s ním na startu musí vždycky.

Co se týče tréninku, těžší Zdeněk z obecné sportovní přípravy, která se dobře doplňuje s jeho životem na horské chatě. V zimě tak může dát nohám od běhu pauzu a vytrvalost trénovat na běžkách či skialpech. Zajímavou a netradiční součástí jeho tréninku je, že používá tzv. Power Breathe, což je speciální přístroj na trénink dýchacích svalů. Tím trénuje využívání maximální kapacity plic.

Od cyklistiky k trailrunningu spolu s The North Face

Cesta Zdeňka Kříže k trailovým běhům je vlastně také docela zajímavým příběhem. Zdeněk totiž poslední roky na závodní úrovni spolupracuje se špičkovou outdoorovou firmou The North Face (TNF). Ta ale před dvěma lety přestala vyrábět cyklistické vybavení. Naopak se s vývojem produktů poměrně výrazně zaměřila na trailový běh, a tak mu „nezbylo nic jiného“ než běžet, což se ale už v minulé sezoně ukázalo být dobrým rozhodnutím. TNF si během posledních let vybudovala solidní pozici v trailrunningovém světě, jejich produkty používají běžci formátu Timmyho Olsona či Sebastiena Chaigneaua. Zdeňka podle jeho slov na hřebenech Krkonoš potkáte nejčastěji v botách TNF Ultra Equity, na které nedá dopustit. Na zádech se mu potom houpe TNF FL Race Vest Pack, do kterého se pohodlně vejde výbava, povinná na všech velkých ultra závodech.

Plány pro letošní rok ve znamení světové skyrunningové konkurence

Letos se Zdeněk Kříž kromě zmíněných mistrovství objeví například na tradičně populárním TNF Lavaredo Ultratrailu v krásných italských Dolomitech. Ve skyrunningu změří síly opravdu s těmi nejlepšími už na květnové TransVulcanii nebo podzimním Ultra Pirineu. V ČR potom Zdeňka potkáme například na novém skymarathonu v jeho domovských Krkonoších.

i ZDENĚK KŘÍŽ



Největší úspěchy:

- vítězství na světovém poháru MTB 24 hours v Římě (ujeto 600 km) – cyklistika
- vítězství na ME MTB 24 hours v rakouském Reggau – cyklistika
- 2x vítěz extrémního závodu 1000 Miles Adventure – cyklistika
- 1. místo Istria Ultra Trail 105 km – trail running
- 12. místo na trati CCC v rámci UTMB – trail running

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Salomon S-LAB Hybrid Jacket

Ultralehká nepromokavá bunda

Ultralehká bunda s integrovanými nepromokavými panely, která vás ochrání při špatném počasí. Inovativní Quick Stash pas a strečový panel okolo něj zabraňují samovolnému vytahování bundy. Materiály Motion Fit a AdvancedSkin pro maximální pohodlí a funkčnost materiálů.

Infocena: 6 750 Kč

www.salomon.cz



Led Lenser Neo Green

Čelovka vhodná i k běhu

Kompaktní a lehký design předurčuje čelovku Led Lenser Neo k tomu, aby se staly průvodcem, kterého si můžete vzít všude s sebou. Kromě toho nabízejí technické funkce v obvyklé kvalitě Led Lenser, díky čemuž jsou ideální pro běžce. Možnosti využití jsou všude tam, kde je potřeba kvalitního svícení s kvalitou Led Lenser a její zárukou 5 let

Infocena: 799 Kč

www.LedLenser.cz



Craft Trail Knickers a SS Shirt

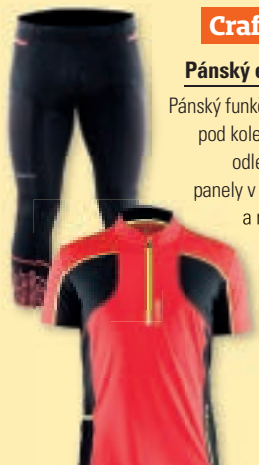
Pánský ergonomicky tvarovaný trailový set

Pánský funkční set pro běh v terénu. Elastické kalhoty pod kolena z kompresního materiálu na stehnech, odlehčeného pique v oblasti kolen, ventilační panely v potíčních zónách. Triko s vysoce elastickou a rychleschnoucí pleteninou z přední strany, odolnějším a prodyšným materiálem na zádech a ramenou, odlehčeným Mesh Superlight v podpaží, za krkem a ve stojáčku.

Infocena: 1250,- Kč (kalhoty)

1390,- Kč (triko)

www.craft.cz



Moira AR/BO

Pánské bežecké boxerky

Celoroční boxerky z modelové řady funkčního prádla X-AER PRO přináší nové řešení, které nenásilně stabilizuje polohu této části těla a udržuje tepelnou rovnováhu. Boxerky jsou bežecké, měkce elastické, výborně kopírují tělo a skvěle odvádějí vlhkost. Jsou navrženy pro sport i běžné denní nošení a pro dlouhou jízdu autem. Ocení je cyklisté a běžci.

Infocena: 890 Kč

www.moira.cz



Hannah Airstrike

Bunda z materiálu Airlite v atraktivních barvách

Ultralehká a prodyšná bunda Hannah Airstrike je vhodná pro běh, cyklistiku a další sportovní aktivity. Spolehlivě chrání proti větru a je snadno sbalitelná do vnitřní kapsy.

Infocena: 1 490 Kč

www.hannah.cz



Montane Shark Ultra T-Shirt

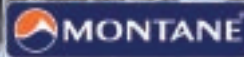
Ultra-trailové funkční chladící triko

Speciální triko pro ultra-trail maratony v teplém počasí. Materiál Quartz Skin je vyroben z tzv. ice cafe cooling polyamidu (nylon s uhlíky ze slupek kávových zrn), účinně odvádí pot od těla a ochlazuje pokožku. Chladicí účinek pocítíte okamžitě po nasazení. Triko poskytuje ochranu proti UV paprskům (UPF 25+) a má nesepratebnou antibakteriální úpravu Polygene.

Infocena: 1 980 Kč

www.montane.cz





700 km mrazivou Arktidou

Drsný závod Montane Yukon Arctic Ultra

Honza a Petra Franckeovi se vydali do kanadského Whitehorse na jeden z nejmrazivějších závodů světa. Honza se chystal na nejdelší, 430 mil dlouhou trasu, jeho žena Petra se zúčastnila závodu na 100 mil. Kvůli bolestem kyčlí ale po polovině odstoupila a Honza pokračoval sám.

i CO MĚ HŘÁLO NA YUKONU

Téměř všechno oblečení a spacák jsem dostal od Montane a měl jsem tak ideální šanci na důkladné otestování. Po celou dobu závodu jsem používal jako základní vrstvu Bionic Long John kalhoty a Bionic Zip neck vršek. Na nohách jsem pak nosil kalhoty Power stretch Pro a Montane mikinu z Polartecu, to jsem nesundal celý závod. Zajímavé je, že to po osmi dnech vůbec nepáchlo. Podle podmínek jsem nandával a sundával neprofoukavé Montane Minimus kalhoty a bundu a troje rukavice. K tomu jsem často nosil primaloftovou bundu Prism. S oblečením byla 100% spokojenost a nebyla mně ani chvilku zima. Naopak spacáku podle mě chybí dostatečný loft a uvedené určení neodpovídá skutečnosti, což jsem po návratu zmínil. Pracuji na zlepšení. Ohromné díky patří jablonečákům z firmy Vertical Trade za materiální podporu a Inov-8 za obutí.

Když jsem loni končil na checkpointu Braeburn, neuměl jsem si představit, že bych pokračoval dál. Inu, teď si to také neumím představit. Je šero a já vyrážím do další yukonské noci. Cesta v noci je náročná na psychiku, vidím jen kužel čelovky, všude bílo a temný les po stranách. Poprvé potkávám ohromné stopy vlka, ale je jen jeden, a tak jsem relativně v klidu.

Po další zastávce jdu dál, samota, tma a divočina začínají hrát své divadlo. Poprvé trochu cítím achilovky. Je čas zabívat, ale najednou vidím spousty čerstvých vlčích stop. Smečka slídící okolo trati. Prý útočí jen na slabé jedince, a já jsem v té chvíli sakra slabej jedinec. Nebudu si hrát na hrdinu, vystrašený k smrti se neodvážím bivakovat. Přichází extrémní stav, svalová horečka, úzkost, zima a horký dech. Sedám si na saně, ale dá se do mě pořádná zima. Dál je to velký boj. Mám strach zastavit a poznávám stavy, které jsem nikdy nezažil. Peklo. V Carmacks (280 km) jsem úplně zničený.

Po čtyřech hodinách se probudím ze spánkového deliria, jsem celý opuchlý a zmatený. Vyrážím, jdu dál a dál a zažívám zvláštní hypnotický stav. Saně nic neváží a moje tělo se pohybuje natolik automaticky, že už není třeba je ovládat, jako bych v něm nebyl. Pohybuju se dvakrát rychleji, ale vím, že se mi to vymstí, časem síly dojdou. Po několika hodinách jsem úplně na dně, po euforických stavech přichází krize. K vidinám se přidávají sluchové halucinace. V dále slyším tiché konverzace lidí, pípání, cinkání, hučení.

” poznávám stavy, které jsem nikdy nezažil

Na checkpointu McCabe se najím a chvilku pospím, spánkový deficit je už značný. Další úsek celkem dobře utíká, rychlejší tempo na začátku mě ale zase testá a ke konci toho mám dost, navíc z pohybu v napadlém čerstvém sněhu mě víc tahaly achilovky. V Pelly Crossing zůstávám celou noc, je třeba se pořádně vyspat, a hlavně dát odpočinout achilovkám. Po řece Pelly River vyrážím dál směrem na vyhlášenou farmu Pelly Farm. Jdu svižně a přes den to docela vesele utíká, svítí sluníčko. Vezu se na vlně euforie, užívám si každé chvilky, nespěchám, fotím a nic mi nechybí. Pozdě večer jsem na farmě a tady se láme chleba, achilovky mě tahají jak čert. Přichází vnitřní boj, do cíle zbývá 200 km, ale nejdlehlších a hodně kopcovitých. Ráno mám oteklou pravou achilovku, zkouším pokračovat dál. V achilovce vrže, a protože zdraví je pro mě na prvním místě, belhám zpět na farmu. Rozhoduju se vrátit 55 km na Pelly Crossing, a zakončit tak závod na 300 mil.

Samozřejmě mě mrzí, že jsem nepokořil plánovaných 700 km, ale není čas na hrdinství. Loni jsem dokončil 160 km, letos to byla střední trasa, a tak nám nezbyvá než se za pár let zase položit do náruče Yukonu a pokusit se zdolat trasu nejdelší.

adidas Terrex Boost

Trailová trekovka, která vydrží všechno

Rychlá fakta

Hmotnost: 325 g (vel. 8,5 UK)

Odpružení: Boost

Podrážka: Continental

Šněrování: Quick lace

Dodává: adidas

Infocena: 4199 Kč

Více info na www.adidas.cz/outdoor

Tester: Petr Snížek

Trailová bota, využitelná i jako lehká trekovka. Celistvá podrážka Continental má výrazné „drapáky“ a hluboký dezén. Rozdíl v tloušťce podrážky mezi patou a špičkou je jen 6 mm. Odpružení Boost si už pár let pochvalují „asfaltoví“ běžci jako pohodlné a trvanlivé, teď je konečně použito i v botě určené do terénu. Už na pohled je bota úzká, což může být ve skalním terénu výhodou. Špička má gumovou obsádku chránící prsty. Jako ostatní boty z řady Terrex se jeví i tyto jako velmi odolné a i díky použití Boostu vydrží zřejmě o dost víc kilometrů než trailové boty většiny jiných značek.



Zaujalo nás

rychlošněrování

robustní konstrukce

širší možného použití

Inov-8 Race Ultra 270

Společník pro silnější zážitek z běhu v přírodě



Rychlá, pohodlná bota pro všechny typy lesních a horských cest i všechny roční doby. Skvěle drží na mokřích kamenech, v prudkém kopci, na zabláceném listí i na čerstvém sněhu. Přední část chodidla se cítí v širokém, bezešvém svršku mimořádně pohodlně. Podrážka je ze tří různě tvrdých materiálů a výška mezipodešve je v patě 14 mm a ve špičce 10 mm, takže při běhu výborně vnímáte povrch (variantou je model RACE ULTRA 290 se sklonem 8 mm a větším odpružením). Špička boty má trojí výztuhu jako ochranu při nechtěném nakopnutí kamene apod. Stříbro ve vložce boty omezuje vznik zápachu.

Rychlá fakta

Hmotnost: 270 g (vel. 9,5 UK)

Dodává: Vavrys

Infocena: 3390 Kč

Více info na www.vavrys.cz

Tester: David Gladiš

Zaujalo nás

prostě neklouže

pohodlí přední části chodidla

univerzální použití pro všechny přírodní povrchy

Rychlá fakta

Hmotnost: 278 g (vel. 9,5 UK)

Tlumicí systém: Impact Brake System

Dodává: Hudy

Infocena: 3290 Kč

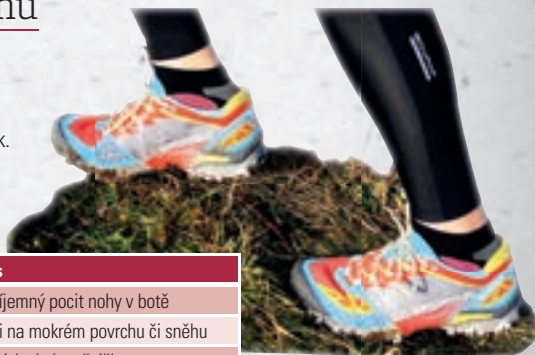
Více info na www.hudy.cz

Tester: Míša Kofrová

La Sportiva Bushido

Odolná a stabilní bota, která podrží na každém povrchu

Stabilitu zaručuje velmi přilnavý materiál, který výrobce používá i na podrážky lezeček. Cítila jsem se jistě i na mokřích skalách a kořenech. Bota má jen 6mm drop a velmi agresivní vzorek, který oceníte zejména při běhu do kopce v kamenitém či bahnitém terénu, kde se bota doslova „zakousne“ do podloží. I při malé světlé výšce boty dobře tlumí malé kamínky a nerovnosti na cestě. Speciální zpevnění nad podešví vytváří „klec“, která nohu uzamkne a ta v ní pevně sedí. Prostor pro prsty je poměrně široký, chrání je gumová obsádku špičky – tu oceníte zejména při rychlých, technických sebězích.



Zaujalo nás

stabilní a příjemný pocit nohy v botě

neklouže ani na mokřím povrchu či sněhu

gumová obsádku kolem špičky

Naučte se lépe běhat v terénu

Běhání po asfaltu je anomálie, ten pravý běžecký zážitek je trailrunning

Člověk je stvořen pro běh a chůzi. Tento pohyb je pro lidské tělo naprosto přirozený. Ale ne po asfaltu či betonu. **Člověk je stvořen pro běh v přírodě.** Nezáleží na tom, jestli se to nazývá krosový běh, přespolní běh či anglicky trailrunning. Pokud se řadíte mezi běžce, kteří preferují právě běh po přírodním povrchu, potom musí být běh v kopcích nezbytnou součástí vašeho tréninku.

Kopce – nezbytná součást běhu v přírodě

Existuje mnoho způsobů jak se zlepšit v běhu v terénu a kopcích. **Důležité je odhodlání začít v kopcích trénovat.** Tělo si potom na specifickou zátěž zvykne a v případném závodě bude lépe připraveno. Délka a strmost kopců, které budete běhat v tréninku, by měla odpovídat typu závodu, na který se chcete připravit. Mezi trailovými závody je přece mnoho rozdílů. Vertical kilometer v Alpách vyžaduje jinou přípravu než klasický český kros, ultratrail s velkým převýšením zase objemově jiné dávky než příprava na skymaraton. Následující typy budou pro váš trénink přínosem i v případě, že se během v přírodě pouze bavíte a závody v terénu zatím neplánujete.

Krátké kopce

Opakované **intervalové výběhy** krátkých kopců jsou základem tréninku běhu do kopce.

Vždycky záleží na tom, v jaké tréninkové fázi se zrovna nacházíte. Obecně se dá říct, že pokud to s horskými běhy či trailovými závody myslíte vážně, je třeba trénovat kopce alespoň jednou týdně. Variant tréninku krátkých kopců je samozřejmě víc. Možností je najít si ve svém okolí svah o odpovídajícím sklonu a délce a pak opakovat výběhy ve zvýšené intenzitě (80 – 90 %), přičemž volné seběhy využít k regeneraci mezi jednotlivými intervaly.

Další možností je tzv. **pyramidový trénink**, kdy se běžec zaměří na krátký okruh, například o délce 500 m. Ideálně je v okruhu zakomponován prudký výběh a seběh, přičemž běžec opakuje „pyramidu“ 1-2-3-4-3-2-1 (počty absolvovaných kol). Takový trénink patří mezi ty náročné, ale zároveň velmi efektivní. Tělo si zvyká na různé tempo, prudké výběhy a zároveň technické seběhy v tempu (pokud se v okruhu vyskytují). Délka okruhu a počet opakovaných kol se může lišit podle výkonnosti daného běžce, univerzální pravidlo je rozvrhnout síly tak, aby běžec v průběhu tréninku nezpomaloval. To znamená, aby po „překonání“ vrcholu pyramidy ideálně nasazení vystupňoval.

Dlouhé kopce a využití holí

Dlouhá stoupání jsou náročná nejen fyzicky, ale i psychicky. Do závodu se nejlépe připravíte zase poctivým tréninkem. Vzhledem k tomu, že se při dlouhých stoupáních na skymaratonech či ultratrailích často přechází do chůze (u výkonnostních jedinců chůze tempem pořád připomíná klus, jde o tzv. „**power-hiking**“), je dobré tuhle aktivitu v tréninku také simulovat.

Zajímavým typem tréninku dlouhých a prudkých kopců může být **využití trekových holí**, zvlášť pokud jste zvyklí s nimi i závodit. Se skladbou tréninku je možné „si hrát“ tak, aby tělo dostávalo každý týden nové podněty a neupadlo do tréninkového stereotypu. Možností je například 10x opakovaný výběh sjezdovky, přičemž se jedná logicky o kopec s velkým sklonem. Při výběžích sjezdovek můžete střídát rychlé intervaly bez holí s vloženými „chodeckými“ intervaly s holemi, aby si tělo zvykalo právě na různé typy zátěže.

Pokud se ve vašem okolí nenachází žádné dlouhé kopce o dostatečném sklonu k použití holí, nezoufejte. Dlouhé táhlé kopce jsou ideální například na opakované tempové výběhy. I tady platí pravidlo dobrého rozvržení tempa – pokud zrychlovat, tak až ke konci intervalů.

Trailrunning, to je běhání po pohodlných pěšinkách nebo hřebenech a loukách.

Trénink běhu z kopce

Zní to neuvěřitelně, ale běh z kopce může být v terénu náročnější než běh do kopce. Abyste ovládli techniku, je potřeba mít dokonalou stabilitu těla, silné nohy, perfektní rovnováhu, rychlé reflexy i stoprocentní koncentraci. I zkušení běžci mají tendenci se při běhu z kopce naklánět dozadu v podvědomé snaze zpomalit. Správná poloha je umístit těžiště těla přesně nad kolena; dostanete se tím tak trochu do přisedlé polohy. Došlapujte spíše přes špičku, která dokáže lépe tlumit intenzivní dopady a brání tak přetěžování kolen a tuhnutí svalů. Zároveň se tak naučíte využívat tlumící funkce nohy resp. nožní klenby. Rozhodně se vyhněte propnutým kolenům s výrazně vystrčenou patou. Při běhu z kopce jsou mnohem víc než při běhu po rovině zaměstnávány svaly na přední straně stehen.

„vaše kroky při běhu z kopce by neměly být slyšet“

Paže a lokty mějte mírně zvednuté, koordinujte s nimi pohyby a **udržujte rovnováhu**. A i když nejkratší cesta vede zprudka přímo dolů, mnohdy je příjemnější a méně náročné vytvořit si zatáčky. Chad Ricklefs, americký ultraběžec, doporučuje **soustředit se na terén** před sebou, a ne na jednotlivé kroky. Vaše **kroky by téměř neměly být slyšet**. Pokud je vaše dusání slyšet na desítky metrů, bolest zad, stehen a případné zranění kolen je na dosah. Snažte se být maximálně koncentrovaní, **dělat malé kroky**, našlapovat měkce a být pořád připraveni změnit krok a vyhnout se tak nebezpečnému místu došlapu.

Tréninkové tipy a rady

- **Objemy** – Nedávejte si příliš vysoké objemy, nepřeceňujte se. Stejně jako u ostatních vytrvalostních sportů, i tady si tělo, a především nohy, musí zvyknout na terén a nerovnosti. Rovnováha i jednotlivé svaly na nohou se tvoří postupně. „Na prvních výběžích neřešte, jestli běháte technicky správně, prostě se rozběhněte. Až přestanete moct, dejte chůzi. Ale rozhodně to nepřepalte!“ radí **Daniel Orálek**. Na druhou stranu objemová příprava bude v terénu i v horách základem vaší výkonnosti, proto jí věnujte dostatečnou pozornost.
- **Intenzita** – Stupňujte ji pozvolna. Pokud máte měřit tepu, může vám to zpočátku pomoci k optimálnímu tempu. Alespoň nepřepálíte začátek. „Když si chcete měřit čas a porovnávat ho s předchozími tréninky, má to smysl jenom na zpevněných cestách a silnicích. Je vždycky příjemné vědět, že se zlepšujete.“ **Scott Jurek**.
- **Tempo** – V terénu a kopcích budete přirozeně dosahovat pomalejších časů než na silnici. Pokud navíc poběžíte v zimě a na sněhu, musíte počítat s tím, že jeden kilometr může trvat až dvakrát déle než v létě.

„princip tréninku: zátěž – odpočinek – ještě větší zátěž – odpočinek“

Dan Orálek

- **Běžecké hole** – Jsou ideální pro zpestření tréninku. Český reprezentant v běhu na silnici i v terénu **Ondřej Fejfar** hole rozhodně doporučuje. Především se hodí pro lidi v rekonvalescenci po zranění, popř. když máte bolesti v kolenou. Dolní končetiny tak při běhu odlehčíte, zapojíte zároveň i celé tělo a posílíte trup a horní končetiny.
- **Posilování a protahování** – Ideálně doplňuje běžecké tréninky. Ochrání vás to před zraněním a jednostranným přetížením. Silné svaly se lépe vyrovnají s drsným terénem i špatným došlápnutím. Zkuste třeba občas chodit či běhat naboso nebo trénovat rovnováhu na balancovacím prkně či slackline. **Daniel Orálek**: „Snažím se své tělo pravidelně týrat několika jednoduchými cviky, které čas od času měním.“
- **Doplňková aktivita** – Běh v terénu nemusí být vždycky vaší hlavní disciplínou. Může posloužit i jako doplňková tréninková aktivita při přípravě na maraton či půlmaraton. Při závodu budete mít víc fyzických i psychických sil. Pokud se ale chystáte na silniční závod po rovině, nezapomeňte, že přílišné trénování v terénu vás sice posílí, ale rozhodně nezrychlí. „Variací a pestrostí tréninku se vám zlepší efektivita běhu a docílíte tím i lepších výsledků.“ **Scott Jurek**, americký ultraběžec.
- **Dřina** – Pokud se chcete věnovat běhu v terénu opravdu naplno, počítejte s tím, že vás to stejně jako u jiných vrcholových sportů bude stát spoustu času a energie. **Rob Krar**, americký ultramaratonec, tvrdí, že nezavádí jen tak pro radost. Když už se přihlásí na závod, musí se na něj tvrdě připravit. Nezavádí, když nemá natrénováno. A také je zastáncem toho, že čím rychleji zaběhne závod nebo trénink, tím víc má potom času na regeneraci. Podle **Dana Orálka** je princip tréninku už pár let naprosto jasný. „Když to zjednoduším, tak je to cyklus: zátěž – odpočinek – ještě větší zátěž – odpočinek. Teorie je to jednoduchá, ale v praxi to už není tak snadné.“
- **Závody** – „Chcete-li se stát profesionálním běžcem, musíte být trpěliví a chytře trénovat. Výhod závodění je mnoho. Motivace trénovat, sociální kontakt i kontrola vaší výkonnosti. A když budete hodně dobří, tak i stupně vítězů.“ **Rob Krar**. „Mnoho lidí si myslí, že se můžete stát výkonným běžcem v terénu, jen pokud trénujete jen na stezkách či na horách. Ne každý má tu možnost být v přírodě každý den, a i když má, bylo by těch kopců příliš,“ říká **Scott Jurek**.

☒ S běžeckými holemi odlehčíte dolním končetinám a posílíte paže.



- **Odpočinek a regenerace** – Především v období, kdy tvrdě trénujete a závodíte, nesmíte zapomínat na odpovídající regeneraci. Obzvlášť po hodně dlouhém závodu nebo běhu dopřejte tělu i několik dní odpočinku. Běh v těchto odpočinkových dnech můžete nahradit třeba jízdou na kole či plaváním. To je pro mnohé sportovce novinka, dříve panoval mezi běžci názor, že je třeba na sobě neustále pracovat a trénovat na maximum za každých podmínek.

„když si chcete měřit a porovnávat čas, má to smysl pouze na zpevněných cestách a silnicích

Scott Jurek

- **Relax** – Zvlášť když běžíte sami, vnímejte krásy přírody a okolního prostředí. Právě to je jedna z největších výhod běhu v přírodě – každý trénink je jiný a příroda vás vždycky něčím překvapí.

Na co nezapomenout při tréninku

- **Dostatek pití** – Hlídejte si příjem tekutin v zimě i v létě. Množství tekutin vypocených i vydýchaných je mnohdy větší, než si myslíme. Neznamená to, že musíte na každý půl hodinový běh brát láhev s vodou, ale nejspíše hned po tréninku dodejte tělu všechno potřebné. Jaký názor má na to **Daniel Orálek**? „V zimě si neberu žádné pití ani jídlo. Běhám maximálně 50 km v kuse. V létě беру vodu, když to trvá déle než dvě hodiny.“

- **Obuv** – Výběru kvalitní obuvi věnujte dostatečnou pozornost. Je dobré především vybrat si takovou trailovou obuv, která vám bude na noze dokonale sedět. Ani ty nejdelší kopcovité intervaly v tréninku vám nepomohou v situaci, kdy do bahna či terénu plného klzkých kamenů obujete například silniční maratony.

- **Tajný tip** – „Před tréninkem doporučuji zajít na toaletu, protože jinak může dojít k nepříjemnému překvapení. Knížky se většinou nezmiňují o tom, že se zrychlí peristaltika.“

Daniel Orálek.

- **Vybavení** – Pokud plánujete delší běh, vybavte se nejen pitím a jídlem, ale i dodatečnou vrstvou oblečení. Pro jistotu si vždycky přibalte i mobilní telefon a mapu. Z hlediska bezpečnosti také nezapomeňte někomu blízkému sdělit trasu, na kterou se vydáváte.

„když nemůžu, tak přidám!!!“ Ondřej Fejfar

CRAFT 
FUNCTIONAL SPORTSWEAR

Oblečme
každého.
I Tebe.

www.craft.cz

TRIKO CRAFT TRAIL SS + KALHOTY TRAIL KNICKERS

FOR YOUR MOUNTAIN

MOUNTAIN RUNNING®



BUSHIDO



ULTRA RAPTOR



HELIOS



www.lasportiva.com • Become a La Sportiva fan

@lasportivatwitt



V síti prodejen

HUDY
www.hudy.cz



Núria Picas

Letos chci vylézt na osmitisícovku

S horským ultraběhem jsi začala až v roce 2011. Tehdy tě kolega z práce přemluvil, aby ses zúčastnila závodu Ultra Cavalls del Vent (dnes Ultra Pirineu). Závod jsi nejen dokončila, dokonce jsi jej vyhrála, a to rovnou v ženském časovém rekordu. Čemu ses věnovala před ultraběháním?

Kromě běhání mám i jiné záliby, jako například skalní lezení nebo alpinismus obecně. V zimě se věnuju skialpinismu, v létě pak silniční cyklistice. Nepovažuju se za čistou běžkyni, ale za milovnici hor, ve kterých je sport přítomen v každém dni mého života. Díky skvělým výsledkům se teď soustředím na ultraběhy, předtím jsem se ale věnovala různým druhům sportu.

» kromě běhání se věnuju i skalnímu lezení, alpinismu nebo silniční cyklistice

Prozrad' nám něco o svém tréninku. Jakým způsobem trénuješ, kolik hodin týdně běháš? Jak vypadá tvůj běžecký den?

Žádné tréninkové tajemství nemám. Trénuji každý den v týdnu kromě jednoho dne volna, kdy nechám odpočinout tělo i mysl. Běžně trénuju mezi 15 a 20 hodinami týdně, v létě střídám běh se silniční cyklistikou, v zimě pak se skialpinismem. Mým trenérem a mentorem je Paua Bartoló, pomáhá mi s přípravou. Je stejně jako já členem týmu BUFF PRO TEAM.

Jak jsi na tom se strečinkem, protahuješ se pravidelně? A co regenerace, máš nějaké oblíbené metody? Saunu, masáž, vířivku? Máš fyzioterapeuta?

Co se týká regenerace, ani tady nemám žádné tajemství. Důležité je vést klidný život a dostatečně odpočívat. Dobrá regenerace znamená spát osm hodin denně, protahovat se po každé fyzické aktivitě, jíst zdravě. Mně osobně pomáhá také masáž, na kterou chodím každých patnáct dní, dvakrát nebo třikrát týdně pak používám Compex (svalový elektrostimulátor – pozn. redaktora). Skvělými regeneračními prostředky jsou také lázně a vířivka, pomáhají skvěle uvolnit svalstvo.

Posloucháš při tréninku a na závodech muziku? Jakou máš nejraději?

Během tréninku muziku neposlouchám, mám ji ale připravenou na závody a na zvláštní momenty. Pouštím si ji ve chvíli, kdy potřebuji „vypnout“ a když chci, aby čas ubíhal rychleji a zábavněji. Poslouchám všechno, od Bruce Springsteena přes klasiku jako jsou Guns'n'Roses, katalánský rock, soundtracky a další.

Společně s Kilianem Jornetem, Emmou Roca, Tófolem Castanyerou nebo třeba Agustí Rocou patříte mezi světovou špičku v horském běhu. Co podle tebe stojí za takovým úspěchem katalánských horských běžců?

Je to proto, že máme zemi předurčenou k provozování tohoto sportu, a to především díky skvělým horám. Pyreneje, Montserrat, Montseny, Pedrafraca a další jsou opravdový poklad. Kromě toho byl katalánský národ vždycky výjimečný svou skromností, pracovitostí a také obrovskou oblibou turistiky a alpinismu. A to všechno je vidět na našich výsledcích.

Katalánská běžkyně Núria Picas je v současnosti jednou z nejúspěšnějších horských běžkyň na světě. V roce 2014 dokázala zvítězit v Ultra-Trail World Tour a letos už obhájit vítězství na Transgrancanarii. Miluje také skialp a silniční cyklistiku a prozradila nám své nejtajnější plány na tento rok.

Núrio, tvoje loňská sezona byla fantastická. Vyhrála jsi závody Transgrancanaria, Ultra-Trail Mt. Fuji a 100 Australia, díky čemuž ses stala celkovou vítězkou nové série Ultra-Trail World Tour. Kromě toho jsi byla druhá na UTMB, počtvrté v řadě jsi vyhrála Ultra Cavalls del Vent a sezonu jsi zakončila třetím vítězstvím v řadě na Grand Trail des Templiers. Jak bys tento náročný a úspěšný rok zhodnotila?

Bylo to fantastické. Nikdy by mě ani nenapadlo, že by všechno mohlo jít tak dobře. Pravdou je, že za všemi těmi vítězstvími je hodně úsilí a odhodlání, ale také velké nadšení a vášně pro to, co dělám.

Který závod z uplynulé sezony se ti nejvíce líbil? Jakého výsledku si nejvíce ceníš? Který z nich byl ten nejtěžší?

Nejvíce se mi líbil závod Ultra Cavalls del Vent. Je to můj domácí závod, běhám při něm ve svých horách a se svými lidmi. Byl to můj první ultratrail, právě na něm se ze mě v září roku 2011 stala ultraběžkyně. Tenhle závod je pro mě výjimečný!

Co pro tebe znamenají hory a vůbec pohyb v přírodě? Jak moc se věnuješ lezení?

Hory jsou mým prostředím a já jsem součástí přírody. Lezení je moje vášeň. Vždycky když na konci října ukončím běžeckou sezonu, začnu se věnovat naplno lezení, a to až do konce roku, kdy se začínám připravovat na sezonu další.

Momentálně se profesionálně věnuješ běhání, pracuješ také u hasičského sboru ve městě Berga a ještě se staráš o dva syny. Jak stíháš všechny tyhle aktivity zkombinovat?

Mám štěstí, že mám v práci zařízení dlouhodobé volno, díky kterému se mohu na 100 % věnovat horským běhům. Kluci pro mě nejsou žádnou překážkou, dopoledne mám vždycky volno na trénink. Častokrát mě doprovázejí na závody a také se mnou už mnohokrát protuli cílovou pásku, jako například při posledním vítězství na Ultra Cavalls del Vent. Ještě teď mi připomínají, že ten závod vyhráli i oni... (smích)

„moji dva synové se mnou už mnohokrát protuli cílovou pásku

Letos (7. března 2015) jsi vyhrála podruhé v řadě Transgrancanarii, velice těžký ultramaraton a také první závod letošního ročníku série Ultra Trail World Tour, a to přesto, že jsi před závodem prohlásila, že nejsi ve 100% formě. Jaký pro tebe byl jeden z nejtěžších závodů sezony?

Závod pro mě měl dvě části – prvních 57 kilometrů jsem běžela nohama, zbytek hlavou. Jde o opravdu velice těžký závod s mnoha výraznými teplotními i výškovými rozdíly. Na tomhle závodě je třeba, aby byl běžec opravdu všestranný, chce-li ho úspěšně dokončit. Navíc se závod koná už v březnu, kdy tělo není vzhledem k dlouhé absenci závodů ještě 100% připravené. Nicméně i mě samotnou překvapilo, v jak dobré formě jsem byla, přesto že jsem nenatrénovala ani polovinu toho, co loni.

Co plánuješ na nadcházející sezonu? Budeš se soustředit hlavně na závody Ultra-Trail World Tour a obhajobu titulu?

Určitě chci obhájit titul v sérii UTWT, mám však v hlavě také jiné projekty, jako například vylézt na osmitisícovku, což plánuju uskutečnit letos na jaře v Himálajích v Nepálu. Je to sen, který mám už několik let! Plánuju taky Ultra Trail du Mont Blanc, chci zopakovat skvělý závod BUFF EPIC TRAIL a pokusit se o páté vítězství na Ultra Cavalls del Vent. Je to málo?



Núria Picas na Buff Epic Trailu.

Co bys poradila všem, kdo začínají trénovat na horské ultraběhy?

Běžte a užívejte si každého kroku, který děláte. Nesledujte hodinky ani výsledky, kterých dosáhli jiní. Vyběhněte, užívejte si to a uvidíte obrovské zlepšení den za dnem. Snažte se běhat pravidelně, raději běhejte jen chvíli každý den, než dlouho jednou za čas. Poslouchejte své tělo, abyste dokázali běžet pomalu, když to žádá, i rychle, když je to potřeba. Tak vyběhněte a užíjte si to!

Núrio, děkujeme za rozhovor a přejeme, ať se ti vydaří nejen běžecká sezona, ale i realizace tvého vysněného himálajského projektu.

TIP: Obsáhlejší rozhovor najdete na www.SvetBehu.cz/osobnosti.

100.000
výrobků online
Veškerý sortiment na www.hervis.cz



MOAB GTX XCR

Outdoorová obuv | GORE-TEX voděodolná a prodyšná membrána | odolná a pevná podešev VIBRAM | svršek kombinace usně a textilu



CAMPSIDE MID GTX

Treková obuv | GORE-TEX voděodolná a prodyšná membrána | svršek voděodolná šitápaná useň a textilu

Doporučené závody na jarní a letní sezonu 2015

DUBEN

V dubnu vyzkoušejte některý z terénních půlmaratonů. Rozhodně je z čeho vybírat!

5. 4. La Sportiva Labské pískovce 1/2 maraton (Ústecký kraj) – Terénní půlmaraton krásným prostředím Tiských skal. Je možné běžet i poloviční trasu. Součástí jsou i canicross závody. labske-piskovce-pulmaraton.webnode.cz

10. – 11. 4. Rock Point Horská výzva Jeseníky (Olomoucký kraj) – Tradiční závod ve dvojicích, který měří 69 km, poloviční 33 km a krátká varianta 16 km. www.horskavyzva.cz

11. 4. Krušnohorský lesní půlmaraton (Ústecký kraj) – Závod v srdci Krušných hor. www.antlikteam.cz

11. 4. Halahoj Třebíčský půlmaraton (Vysočina) – Krásný závod okolo Třebíče. pulmaraton.halahoj.org

18. 4. High Point Sušický horský běh (Plzeňský kraj) – 22 km dlouhý závod po kopcích nad řekou Otavou. www.mtb-susice.cz

18. 4. Vranský lesní běh (Středočeský kraj) – 8,6 km dlouhý kros v lesích pro muže a polovina pro ženy. www.sokolvrnanadvtavou.cz

25. 4. No men Run (Vysočina) – Nový štafetový závod čtyřlenných ženských družstev proběhne v prostředí Žďárských vrchů. www.nomenrun.cz

25. 4. POŠUK (Středočeský kraj) – 16,5 km dlouhý závod poblíž Českého Brodu, kde si říčka Šembera vyhloubila úžasné údolí. www.posuk.net

KVĚTEN

V běžecky pestrém květnu si každý přijde na své.

1. – 3. 5. Jesenická stovka (Olomoucký kraj) – Závod přes hřebene Jeseníků, kde jde hlavně o zážitky. www.jesenickastovka.cz

2. 5. Hyundai Perun SkyMaraton (Moravskoslezský kraj) – Horský maraton v oblasti Slezských Beskyd s pozitivním převýšením 3195 m je součástí Skyrunner Czech Series. www.perunmaraton.cz

16. 5. Máčáč Runfest (Liberecký kraj) – Terénní závod na 65 km, 25 km a 10 km. Součástí i závod v běhu naboso. www.machacrufest.com

17. 5. Slezský půlmaraton 3 sopky (Moravskoslezský kraj) – Závod, který spojuje 3 vrcholy vulkánů. www.3sopky.cz

23. 5. ŠUTR Šárka (Praha) – Výběh podle svých sil 1 – 4 okruhy (18 – 72 km) v hezkém prostředí pražské Šárky. www.sutr54.wordpress.com

25. 5. Dřínovský kros (Středočeský kraj) – Krásný kros kolem Dřínova v délce 8 km. www.drinovskyykros.blogspot.com

30. 5. Valašský hrb (Zlínský kraj) – Závod na 10, 20, 30 či 50 km po hřebenech Beskydských vrchů s velkým převýšením. www.valasskyhrb.cz

ČERVEN

V červnu se roztrhne pytel s horskými závody v Krkonoších.

6. 6. – 7. 6. Silva Nortica Run (Jihočeský kraj) – Půlmaraton, maraton a ultramaraton v nádherném prostředí Novohradských hor. www.silvarun.eu

13. 6. Dolní Morava (Pardubický kraj) – První ze závodů Salomon Trailrunning Cupu. 30 km dlouhá trať až pod vrchol Králického Sněžníku a zpět. Krátká trať na 10 km. Součástí jsou také závody pro děti. www.strc.cz

12. – 13. 6. Rock Point Horská výzva Krkonoše (Královéhradecký kraj) – Tradiční závod ve dvojicích, který měří 69 km, poloviční 33 km a krátká varianta 16 km. www.horskavyzva.cz

20. 6. Krakonošova pětadvacítká (Královéhradecký kraj) – Závod uprostřed nejvyšších českých hor. 25 km s pozitivním převýšením 900 metrů. k100.ddmvrchlabi.cz

26. 6. Krkonošský půlmaraton (Královéhradecký kraj) – Horský půlmaraton, který se běží u příležitosti světového dne uprchlíků. Součástí jsou i dětské závody. www.krkonoskypulmaraton.cz

27. 6. Salomon City Trail Praha (Praha) – Běží se ve strmých kopcích na Petříně. Hlavní závod je dlouhý 11 km, ale běží se i poloviční, který je určen pro začátečníky. Součástí jsou také závody pro děti. www.strc.cz

28. 6. – 4. 7. Mezinárodní Moravský Ultramaraton (Jihomoravský kraj) – 7 dní a každý den jeden maraton v oblasti Moravského krasu. mum.ultracau.cz

ČERVENEC

11. 7. Kunžatecký kros (Jihočeský kraj) – 50 km, 21 km nebo 7 km skrz Českou Kanadu. Součástí je i canicross a závod MTB cross country. Závod je součástí série Run Česká Kanada. www.runceskakanada.cz

12. 7. Repechy Run (Olomoucký kraj) – 22 km dlouhý běh vojenským újezdem Repešského žlebu. www.mkprostejov.cz/cz/m/zavody-2015/

18. 7. Jizerský Ultratrail (Liberecký kraj) – 66 km dlouhý závod skrz Jizerské hory. Součástí jsou i dětské závody, vstup na koncert a pasta party po závodě. www.jizerskyultratrail.cz

18. 7. Pernštejn – Klínovec horský běh (Ústecký kraj) – 17,2 km dlouhý závod s cílem na Klínovci.

SRPEN

1. 8. Lysohorský čtyřlístek (Moravskoslezský kraj) – Čtyřikrát výběh na Lysou ze čtyř různých stran. www.lysohorskyyctyrlistek.cz

8. 8. Inov-8 Hostýnská Osma (Zlínský kraj) – Závod dlouhý 64 km přes Hostýnské vrchy s pozitivním převýšením okolo 3000 metrů. Mohou běžet jednotlivci i dvoučlenné týmy. www.hostynskaosma.cz

8. 8. Krkonoše Maraton (Královéhradecký kraj) – Zcela nový, 48 km dlouhý terénní běh s více než 2500 m pozitivním převýšením v prostředí Krkonoše. Součástí Skyrunner Czech Series. www.strc.cz

14. – 15. 8. Rock Point Horská výzva Krušné hory (Ústecký kraj) – Tradiční závod ve dvojicích, který měří 69 km, poloviční 33 km a krátká varianta 16 km. www.horskavyzva.cz

22. 8. Jesenický maraton a půlmaraton (Olomoucký kraj) – Krásný závod po hřebenech srdcem Jeseníků. www.jesenickypulmaraton.cz

23. 8. Salomon Trail Lipno (Jihočeský kraj) – Závod v krásném prostředí okolí přehrady Lipno o délce 21 km. www.strc.cz

29. 8. Půlmaraton moravským krasem (Jihomoravský kraj) – Půlmaraton krásným prostředím, součástí jsou i kratší a dětské závody. www.blansko.sportujnsami.cz

30. 8. La Sportiva Běh teplickými skalami (Královéhradecký kraj) – 11 km dlouhý běh Teplickým skalním městem. Náhoda. Přípraveny jsou i závody pro děti. www.redpointteam.cz

TIP: Mnohem víc závodů najdete na www.SvetBehu.cz/terminovka.





www.marmot.eu · facebook.com/marmot.mountain.europe
Klaus Fengler



WHAT GIVES YOU LIFE?

Nina Schlesener
Mountain Guide

Marmot[®]
FOR LIFE

TIP: Pro jarní vodácké akce nepotřebujete vlastní vybavení. Půjčovny lodí dovezou loď až na místo, zapůjčí také helmu nebo neopren. Například Půjčovna lodí Samba zajišťuje loď na akcích: Odemykání Doubravy (4.4.), Divoká Orlice (5.4.), Mastník (5.4.) a Odemykání Otavy (11.4.).
Kontakt: 604 904 737
www.pujcovna-lodi.cz

SAMBA

PŮJČOVNA-LODÍ.CZ

Pojed'te na vodu na jaře!

Vodáctví je v posledních letech stále oblíbenější outdoorovou kratochvílí, ale je škoda, že se v podstatě veškeré vodácké dění, pomineme-li vodáky – srdcaře, kteří jezdí na vodu celoročně, omezuje pouze na letní měsíce a pár nejvyhlášenějších řek. Pojd'me si společně ukázat, že to jde i jinak...

Kdekdo samozřejmě namítne, že k vodě přece patří sluníčko, aby případné koupele tolik nezábly, mírný proud, který nás pomalu a bezpracně nese k cíli denní etapy, či hospoda na každém kilometru, aby nebyla žízeň. Tak alespoň vypadá v posledních letech představa drtivé většiny populace o výpravě na vodu. Pokud ovšem patříte do skupiny lidí, které letní klidné řeky nudí, kterým vadí přeplněné kempy a případné fronty na jezech, pak je následující text určen právě pro vás. Přemýšleli jste nad tím, udělat to někdy trochu jinak? Stejně jako se třeba cestovatelé vydávají do exotických zemí mimo hlavní turistickou sezonu, aby měli na to, co je zajímavé, klid? Vždyť to přece není nic složitějšího. Jak na to? Vyrazte na vodu na jaře!

” na vodu se oblékáme podle teploty vody, a ne podle teploty vzduchu

Jaro začíná astronomicky 21. března a trvá do 21. června a v téhle době se také začíná probouzet vodácká sezona. Počasí v březnu už začíná být poměrně teplé, okolo řek se to zelená a kvete, což dokáže vytvořit kouzelnou atmosféru, a vody v korytech je dostatek, protože sníh pomalu roztává a stéká z výše položených oblastí. Pokud se na to podíváme čistě z hlediska vodních stavů, je jaro nejlepším obdobím v roce, kdy dobrou vodu chytíte téměř všude. Od malých potoků přes větší řeky až po řeky, které mívají vodu celoročně, jen teď na jaře ji mají lepší než v létě.





Volynka je přejezdatou řekou pro zkušenější vodáky.

Nejdřív bychom se měli rozhodnout, jestli pojedeme na jarní vodu na víkend, nebo rovnou na týden. Pokud si vybereme první variantu, máme rozhodně víc možností, a hlavně si můžeme splout i toky, na které se běžně jen těžko dostává. U víkendových plaveb se také musíme rozhodnout, jestli pojedeme na nějakou organizovanou vodáckou akci, kde většinou splouváme jeden úsek o délce pár kilometrů a stihneme jej v pohodě za den (druhý den se většinou splouvá stejný úsek), nebo pojedeme na víkendový „vodácký čundr“ s přespáním.

Odemykání – tradiční zahájení sezony

Typickým příkladem organizovaných vodáckých akcí jsou na jaře odemykání řek, která se jezdí jak na přírodní vodě, tak i na vodě umělé (tak vodáci označují vodu vypouštěnou z přehrad). Obliba těchto akcí je u nás stále na vzestupu a odemykají se nejen celé řeky, ale i jejich úseky. Nemá asi cenu vyjmenovávat tady všechna jarní odemykání, protože jejich počet by se rovnal počtu splavných úseků v Česku, ale můžeme si vyjmenovat alespoň pár zajímavějších (kromě těch notoricky známých).

Určitě ověřte akce jako odemykání Bečvy, Bíliny, Cidliny, Chrudimky, Moravice, Svitavy, Svratky nebo třeba odemykání všech plzeňských řek, které se koná v rámci jednoho víkendu. Výběr je prostě bohatý a stihnout všechny zajímavé akce je nemožné. Pro lepší orientaci doporučuji koupit si nejnovější vydání vodáckého magazínu HYDRO, kde najdete termíny všech vodáckých akcí na letošní rok, nebo se podívat do vodáckého kalendáře na HYDROmagazin.cz.

Na jarní vodu na víkend

Druhou možností je potom samostatná víkendová akce, při které už člověk může zdolat větší úsek řeky a během plavby si „stříhne“ i táboření a přespání na říčním břehu. I takových možností nabízejí naše jarní řeky dostatek a uvědomte si, že přes léto nebo v jiných částech roku tyhle výpravy prostě (kvůli nízké vodě) uskutečnit nejde. Dobrým příkladem je třeba splutí dolního toku Tanvaldské Kamenice z Jesenného na soutok s Jizerou, kde se dá pokračovat do Železného Brodu či na Malou skálu (běžný začátek letního úseku). Užijete si tam docela zajímavé přeje (podle vody až WW II, tedy už pro zkušenější), svižný proud a řeku zcela bez lidí.

Podobným příkladem je dál třeba Moravská Sázava, která nabídne až třicetikilometrový úsek, nebo plzeňské řeky, na kterých stačí jen vybrat si tu svou a zkombinovat ji s jinými či s pokračováním po Berounce. Mým osobním tipem je potom spojení vypouštění nějaké přehrady ➤

i POZOR NA VODNÍ STAVY!

Specifikem jarní vody je zvýšený průtok, který ale může být pěkně zrádný, a proto mu před vyplutím věnujte zvýšenou pozornost.

Na webech povodí není problém zjistit aktuální stav řeky pomocí on-line vodočtů. Ty určitě porovnejte se stavy, které pro plavbu doporučují vodácké kilometráže a průvodci. Platí, že za vyššího průtoku musíte být opatrní, přemýšlet trochu dopředu a radši zavčas zastavit loď, než potom řešit vzniklé problémy.

Na jarní vodu by se určitě neměli vydávat vodáci, kteří si neosvojili základy ovládání lodí a nemají základní zkušenosti se „čtením vody“ a pohybem na proudící vodě. Pamatujte, že na zvýšeném průtoku je všechno rychlejší a výrazně silnější. Jezy mohou být už za trochu vyšší vody nebezpečné a proud nad nimi poměrně silný, věnujte jim tedy zvýšenou pozornost a držte se od nich radši dál. Pomníčků na březích už je okolo většiny z nich dostatek. Na vodu se rozhodně NEVYDÁVÁME za povodní, tedy za stavů povodňové aktivity (SPA 1, 2, 3), nebo za takových průtoků, které se těmto stavům blíží. Tohle si nedovolí ani zkušení a trénovaní vodáci, protože vědí, že je to nesmysl a jasná sebevražda.

Jarní voda má svá specifika a je třeba se na ni řádně vybavit. Základním pravidlem je dobře se obléknout, a to jak na vodu, tak na břeh. Radý k oblečení na břeh přenechám jiným, ale na vodu, která v jarním období mívá nízkou teplotu a mnohdy to byl ještě před chvílí firm, pár rad dám.

V první řadě nesmíme zapomenout na bezpečnostní vybavení, kterým jsou vesty a přilby. Ty by neměly chybět ve vodácké výbavě celoročně, ale na jaře to platí dvojnásob. Jak jsme si už řekli, jarní řeky mívají vyšší vodní stavy a tomu odpovídá i rychlost proudu. Hrozí zvrhnutí, a pak je plavací vesta a přilba k nezaplacení.

Na jarní vodě nesmí chybět pořádné vodácké oblečení, které ochrání před chladem. Pamatujte na pravidlo, že na vodu se oblékáme podle teploty vody, a ne podle teploty vzduchu(!). Když se vyklopíte a budete plavat, tak to bude právě ta studená voda, která vás obklopí. V dnešní době je možnost nespočet, a tak je jen na vás, jestli si vyberete tzv. mokrou variantu, tedy neopren, který sice vodu nezadrží, ale hřeje i mokrý díky tenké vrstvičce vody, která se vytvoří mezi tělem a neoprenem, nebo budete investovat do suchých bund a kalhot, či dokonce celých obleků, které k vám vodu nepustí, a můžete tak být pod nimi teple oblečení.

At' tak či tak, určitě nevyražejte na vodu v kraťasech, tričkách a podobných nesmyslech, stačí chvilka a studená jarní voda vás zmrazí až do morku kostí. Důležitým vybavením jsou také kvalitní boty, zase nejlépe neoprenové nebo jiné vodácké. U bot mějte na paměti zejména krytí celé nohy až po kotníky(!). V sandálech nebo žabkách se sice voda nedrží a rychle oteče, ale když vás okolnosti donutí brodit, chůze po oslzlých kamenech v nich nebude vůbec příjemná a výron kotníku si obstaráte natotata.

Ještě se musím zmínit o házečím pytlíku se smotaným lanem uvnitř. Slouží k vytažení plavajících kamarádů nebo zaklíněné lodi. Dobře vybavená lékárnička je dnes, alespoň doufám, samozřejmostí. Neměl by chybět ani mobilní telefon, kterým můžete v případě nouze zavolat pomoc (doporučuju zabalit ho do vodotěsného pouzdra, na trhu je jich široký výběr). Na závěr ještě připomenu, že na vodu nepatří alkohol ani jiné omamné látky. Schovejte si tuhle zábavu na večer k ohni nebo na vodáckou zábavu.

se splutím následujícího úseku. Vloni jsme takhle s přítelkyní absolvovali například Doubravu z Pařížova. Akorát jsme neskončili v Ronově nad Doubravou ani ve Žlebech, jak je pro splutí obvyklé, ale vydali jsme se dál po proudu až k soutoku s Labem u obce Zábolí nad Labem. Tento zhruba čtyřicetkilometrový úsek se dá v pohodě zvládnout za víkend, příjemně vás poveze voda vypouštěná z přehrady a míst na přespaní je mezi obcemi na toku víc než dost. Pozor si musíte dát jen na několik jezů, které ale není problém přenést, a potom na průjezd obory v Žehušicích, kde do řeky nepřijemně zasahují dřevěné ploty.

Zkuste tenhle nebo podobný úsek a uvidíte, že nebudete litovat. Z dalších víkendových tipů bych určitě uvedl Tichou nebo Divokou Orlici, Otavu z Rejštejna do Sušice nebo třeba dolní tok Lužnice pod Tábořem.

Kam vyrazit na celý týden?

Pokud už se trochu vyznáte, pak vás určitě nepřekvapí, že vám doporučím i celotýdenní jarní výlet na některou z českých řek. Najdeme jich hned několik, které jindy než při jarní „lepší“ vodě nesplujete. Dobrým příkladem může být třeba Morava, která je v létě od Hanušovic splavná, ale žádná radost to v prvních kilometrech rozhodně není. A přesně tu vodu, která vám v létě chybí k naprosté vodácké nirváni, najdete na Moravě na jaře. Počítejte ale s tím, že proud bude mít sílu a bude třeba použít všech dovedností v ovládání lodi, abyste to zvládli bez koupání.

Druhým tipem je Sázava, která snad jen v jarním období nabízí možnost splutí odshora dolů, tedy zhruba od Žďáru nad Sázavou až do Vltavy. Tento úsek má okolo 200 km a ani za týden ho pořádně nestihnete. Plusem navíc je, že jenom střední část toku v délce necelých 100 km je klidnější. Ve zbytku řeky vás pohoupou krásné peřeje. Myslím, že když trochu necháte pracovat fantazii, napadne vás mnoho dalších podobných kousků.

Doufám, že na řádcích, které jste právě přečetli, najdete inspiraci k tomu, udělat zase jednou něco jinak, a že tohoto rozhodnutí nebudete litovat. Budu se těšit na setkání na jarních vodách. AHOJ!

Autor: Petr Snížek

Petr Snížek je vášnivým vodákem, a jelikož je šéfredaktorem HYDROmagazínu, podařilo se mu spojit práci s koníčkem.

Nějen na řízeře je potřeba dávat si pozor na jezy.



TIP: Veškeré informace nejen o jarních řekách, ale o veškerém vodáckém dění v Česku i po celém světě hledejte v jediném vodáckém časopisu v ČR HYDROmagazínu nebo na webu www.HydroMagazin.cz.

HYDRO
VODÁCKÝ ČASOPIS

Framura

Novinka!



RYCHLOST A KOMFORT PRO PÁDLOVÁNÍ

- Pro objevování krás mořského pobřeží, jezer a klidných řek
- Nabízí velký vnitřní prostor na uložení bagáže i na delší výpravy
- Paluba je kryta neodnímatelným, vyztuženým kokpitem, takže zůstanete v suchu
- Nejrychlejší kajak z produkce Gumotexu



PARTÁK PRO KAŽDÉ DOBRODRUŽSTVÍ

www.nafukovacilode.cz

www.nafukovacie-lode.sk

[f www.facebook.com/Nafukovacilode](https://www.facebook.com/Nafukovacilode)

GUMOTEX

BOATS & OUTDOOR



Neplánovaný bivak

Skialpový výlet na Hochkönig

Hochkönig (2941 m) je krásný kopec, na nějž je možné v zimě vystoupit na lyžích i pěšky. Pro náš výlet na konci ledna jsme si zvolili klasickou výstupovou trasu s traverzem severními svahy Vierrinnenköpfe (2307 m) a s výhledy na Torsäule (2588 m).

Příznivá předpověď

Na výlet jsme vyjeli sice v době nedávné, ale natolik dávno, že nebyly „chytré“ telefony. Nemohli jsme tak on-line sledovat na více meteoseverech změny předpovědi počasí a upravit podle toho náš program. Předpověď počasí jsme znali předem jenom z domova, kdy jsme se dívali na rakouské předpovědi počasí. Rakušané hlásili krásné počasí bez sněžení, o větru taktně pomlčeli. Naši chybou bylo, že jsme před odjezdem nezkontrolovali víc na sobě nezávislých předpovědí počasí. Mohli jsme si tak ušetřit neplánované prodloužení výletu o jeden den, stejně jako ještě méně plánovaný bivak a poměrně dlouhý pohyb a pobyt v objektivně velmi nebezpečném terénu. Kdo ale mohl tušit, že rakouská předpověď počasí bude natolik odlišná od reality? My to netušili.

Přichází orkán

Autem dojíždíme k Arthur Hütte za krásného slunečného počasí. V pohodě šlapeme na chatu Matrashaus s tím, že dva z naší čtyřčlenné skupiny vzali s sebou spacáky. Na chatě mělo být jen pár postelí a vlastní

spacák je potom jistota, která nezklame. Dva z nás jsou v této oblasti opakovaně, mají tu i něco vylezeno a cestu znají, takže to pěkně odsypá. Odpoledne začalo za stále krásného počasí úplně brutálně foukat. Nocovali jsme nakonec sami a v noci nás budily jenom poryvy silného větru. To jsme ovšem netušili, co nás čeká ráno...

V neděli ráno byl venku orkán dosahující rychlosti 130 km za hodinu, což pořádně lomcovalo s celou chatou. Rakouská předpověď se o něčem takovém vůbec nezmiňovala, zatímco v ČR byl nějaký vítr předpovídan, o čemž jsme samozřejmě nevěděli. Po návratu se mně snad deset lidí vysmálo, že v ČR hlásili orkán spojený se sněhovou kalamitou.

Snaha o sestup končí blouděním

Ze skřipající chaty jsme v neděli ráno vykoukli směrem k Watzmanu, odkud se blížil klasický zimní humus – tmavá oblačnost čekající na sebemenší záminku k otevření. Rychle jsme se sbalili, nacvakli se do lyží a mazali dolů. V horní části bylo poměrně málo sněhu (dokonale vyfoukáno), takže jsme museli několikrát sundávat lyže, což nás zpomalilo. Navíc nás někde nad Torsäule dostihly mraky a difúzní světlo. Začali jsme bloudit a točit se, což vylepšilo husté intenzivní sněžení, kdy vrstva nového sněhu rostla přímo před očima.

Bylo nám víc než jasné, že níže a v traverzu severními svahy Vierrinnenköpfe (2307 m) to za těchto podmínek bude úplný průšvih. Hrozily tam laviny z čerstvého sněhu na tvrdém podkladu. Zkoušeli jsme sestoupit naslepo (viz trasa orientačně vyznačená na fotce), ale dostali jsme se do skalního terénu, kde by se muselo slaňovat. Otočili jsme to a vystoupali zpátky nahoru.

Mrazivá noc v bivaku

Všem bylo jasné, že se za této viditelnosti a povětrnostních podmínek dolů nedostaneme. Nenašli jsme už ani stopy, které jsme dělali ve svahu končícím skalami cestou dolů. Terén v oblasti Torsäule je hodně členitý, takže jsme absolvovali i několik nedobrovolných pádů do hlubin. U první větší návěje někde u Torsäule, kde jsme tušili, že není v dojezdu žádné z možných lavinových drah, jsme se zastavili. Padlo jednomyslné rozhodnutí, že vykopeme záhrab. Záhrab jsme kopali pro čtyři lidi, což zabralo nějaký čas. Po vykopání záhrabu jsme se do něj nasáčkovali s tím, že dva z nás měli spacáky a zbylí dva alumatky a bivakovací vaky. K tomu jsme měli jeden vaříč. Takhle jsme přečkali mrazivou noc – mrazivou hlavně pro ty, kteří měli jen žďaráky. Říkali jsme si, že počkáme den a uvidíme, jak se to vyvine.

Kýčové počasí a hromady sněhu

Z neděle na pondělí jsme se moc nevyspali a někteří celou noc proklepali. Ze záhrabu jsme se vyhrabali do úplného kýče – jasná obloha, slunce stoupající po obloze a k tomu doslova mraky nového sněhu. Všem nám bylo jasné, že jakmile slunce začne pořádně pražit do svahů okolo, začnou jezdit vagony sněhu jako různé velké laviny. Skrz hromady nového sněhu jsme se doslova probíli na normálku vedoucí pravou stranou kotle (při pohledu dolů).

Postupovali jsme tak, že vždycky jeden prošlapal třeba sto metrů, zatímco ostatní čekali na „štandu“. Po té předchozí chumelenici to trvalo celou věčnost. Když už se věčnost zdála příliš věčná, řekli jsme si, že jsme ještě moc mladí a krásní na to, abychom tu urvali Václavák sněhu. Sjeli jsme proto subjektivně nejbezpečnější trasou do kotle a do lesa. Stejně jako předtím – jen s nejvyšší opatrností – jeden jel a ostatní byli schovaní na bezpečném místě. Když lyžař sjel na další bezpečné místo, pokračoval za ním další. Zase to trvalo. Když už

jste se dostali do bezpečného (z pohledu pádu lavin skrz les) lesa, museli jsme znovu vyšlapat kopec směrem k chatě Mitterfeldalm. Pláním velikosti několika fotbalových hřišť jsme ani tady neunikli, ale nebezpečí bylo subjektivně řádově nižší než na klasické výstupové trase.

U Mitterfeldalmu jsme z kalhot vysypali hnědý adrenalin a mohli pokračovat níž do civilizace. Auto jsme měli kompletně pod sněhem, ale tomu kromě sněžení trochu pomohla i fréza na parkovišti. Bivak jsme přežili, v lavinách neskončili, takže výlet skončil velmi dobře. Měli jsme důvod k pořádné oslavě. 

 Za dobrého počasí je názorné vidět, kam směřoval pokus o sestup ve větru a sněhové vánici.

www.climbingtechnology.cz

Nuptse **Evo**

Speciálně tvarované čelní hroty pro zlepšení pohybu v příkřím terénu.

MADE IN CHINA

ITALY!

Inovativní systém nastavování velikosti – možnost ovládní jednou rukou.

Jedinečné pružné sněhové vyhazovače bránící nabalování sněhu.

Vyrobeno z kalené oceli.



Předpověď a realita

Před odjezdem do Rakouska jsme všichni čtyři sledovali rakouskou předpověď počasí. Bylo dobrá a neslibovala žádný vítr nebo významnější sněžení. Předpovědi na českých meteoseverech slibovaly silný vítr a husté sněžení, což se také splnilo. Po pondělním příjezdu zpátky do České republiky jsme kontrolovali stupeň lavinového nebezpečí vyhlášený na pondělí. Pro naši oblast byl v pondělí druhý stupeň, tj. malé nebezpečí lavin. Na konci víkendu napadlo 40 – 70 cm sněhu, v závětrných místech byly potom i několikametrové návěje. V pondělí ve 20:00 večer jsem z domova kontroloval lavinovku, hlásili 2! Pokud bychom věděli, jaké má přijít v neděli počasí, tak jsme to obrátili hned po sobotním výstupu zpátky dolů.

Bivak jako jediná možnost

Vykopat záhrab byla za daných podmínek jediná možná aktivita. V difuzním světě s minimální viditelností nebylo možné nikam pokračovat. Neměli jsme GPS (kdo by si ji bral za krásné předpovědi počasí na jednoduchou



▲ Laviniště při traverzu do civilizace.

túru s přespáním na vrcholu?) a nebyly ani „chytré“ telefony. Vykopání záhrabu pro čtyři osoby nám trvalo dvě hodiny. Do záhrabu jsme se nasoukali tak, že dva jedinci vybavení spacáky kryli vchodovou část, zatímco ti v bivakovacích vacích na alumatkách se snažili vsugerovat si, že je teplo. Všichni leželi a vchod jsme zakryli lyžemi. Záhraby jsem už měl horší, tenhle byl vlastně nejlepší z těch nouzových. Jako jediný neskončil omrzlinami. Vzhledem k výše zmíněnému charakteru túry a předpovědi počasí jsme vůbec nepočítali s nějakým nouzovým přespáním. Spacáky jsme si brali jen na chatu a nakonec se velmi osvědčily.

Poučení?

V dnešní době „chytrých“ telefonů je možné už při cestě do hor sledovat aktuální předpověď počasí z na sobě nezávislých zdrojů. To umožňuje rychlou reakci na špatný vývoj počasí, úpravu nebo úplnou změnu cíle. Také velice dobře víme, že s GPS by to bylo tehdy v difuzním světě jednodušší, asi bychom ten traverz riskli.

U Hochköniku jsem byl asi po pěti letech v létě lézt a netroufám si tvrdit, kde jsme se tenkrát zakopali.

i Autor: ROMAN „ROPÁK“ TYL

Z pohledu kamarádů je Roman „Ropák“ Tyl stále začínající lezec, skialpinista, bubeník, milující otec a majitel psa.



“H“

**JAKO
HALUX VALGUS**



HANWAG Tatra Bunion GTX®

Vysoce stabilní a přes to velmi lehká treková obuv pro lidi, kteří mají problém s Halux Valgus: Naše Tatra Bunion GTX® nabízí více prostoru a tím i pohodlí pro zvětšený kloub vybočeného palce! Klasická treková celokožená obuv s redukováným množstvím švů a s odlehčenou, pevnou podrážkou Vibram®.

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v outdoorové výbavě

The North Face Fuse Originator**Odolná technická bunda**

Technická bunda, střížená z jednoho kusu látky. Díky použití membrány HyVent Alpha v kombinaci s technologií FuseForm dosahuje velmi vysoké odolnosti proti promoknutí při zachování nízké hmotnosti. FuseForm neboli „Hi Tech Origami“ jednoduše představuje bundu vyrobenou z jednoho kusu látky, čímž je docíleno snížení hmotnosti a zvýšení odolnosti.

Infocena: 6 790 Kčwww.TheNorthFace.cz**Loap Flavio****Celoroční bunda do nepříznivého počasí**

Velmi pohodlná a skladná nepromokavá bunda z technického materiálu Stormex. S lehkou a prodyšnou podšívkou je ideální pro aktivní pohyb, nejen pro turistiku v přírodě. Outdoorová bunda klasického střihu, která nikterak neomezuje pohyb. Funkční zátěr DryTech a pevná nastavitelná kapuce odrazí nárazy větru a deště. Bunda do nepříznivého počasí po celý rok.

Infocena: 1 599 Kčwww.loap.cz**Deuter First Aid Kit Dry****Lékárnička na cesty**

Voděodolná verze lékárničky pro horolezce, cestovatele a dobrodruhy. Rolovací uzávěr nedá vodě šanci a bezpečně ochrání vybavení, které se ukrývá uvnitř. To nejdůležitější na túře nebo na výpravě je v suchu! Kromě jiného obsahuje izolační fólii, nůžky, přístavku, rukavice a další obvazový materiál.

Infocena: 820 Kčwww.hudy.cz**The North Face Verto S3K GTX****Boty na feraty a náročný trekking**

Velmi lehké, technické boty, vhodné pro náročný trekking i via feraty. Nižší střih s neoprenovou obsázkou kotníků zajišťuje volnost pohybu, membrána Gore-Tex voděodolnost a prodyšnost. Výstelka v rozsahu 270° je vyrobena z kevlaru, podrážka technologií Vibram Mulaz. Hmotnost páru ve velikosti

US9 je 1164 gramů.

Infocena: 4 490 Kčwww.TheNorthFace.cz**Directalpine Joshua/Yuka****Lezecké kalhoty**

Novinka! Osvědčený materiál, nový cool design. Lehké lezecké kalhoty v pánské a dámské variantě. Univerzální a velmi pohodlné, nejen „lezecké“ kalhoty. Díky propracovanému pohodlnému střihu a léty osvědčenému strečovému materiálu jsou skvělé jak pro lezení či bouldering, ale i pro každodenní běžné nošení. Barvy: černá/zelená, černá/červená, zelená/černá.

Infocena: 1 790 Kčwww.DirectAlpine.cz**Kilimanjaro Deadalus Mid 3****Robustní treková obuv**

Ať už jste si oblíbili pravidelné procházky nebo milujete dlouhé túry, při nichž si řádně protáhnete zatuhlé svaly a klouby, vsaďte na správnou outdoorovou obuv, jakou je právě Kilimanjaro. Tato obuv má Vibram podešev, usňový svršek s nylonovými vložkami a pyšní se označením waterproof.

Infocena: 1 999 Kčwww.hervis.cz/kilimanjaro



Pohory na hory

Co zvážit před koupí bot

Pohory či familiárně pohorky je krásné české slovo, které přesně popisuje pořádné boty na hory. Sice už není úplně „trendy“ a je dnes často zastíněno moderně znějícími slovy jako trekové boty, ale mně se české označení líbí, protože je velmi výstižné.

Co si pod označením pohorky představit? Jde o pevnější boty, určené do náročného horského terénu. Na své si přijdou při turistice v chladných a zimních podmínkách, v těžkém terénu, s těžkým batohem, při vysokohorské turistice, při horolezectví a cizí jim samozřejmě není ani použití maček. Při určení podle kategorií od A do D jde o boty kategorie C až D. Můžete je najít pod kategoriemi heavy trekking, back-packing, alpin či mountaineering. Snad jediné výškové expediční boty už se vymezují natolik, že k nim pojmenování pohorky nepatří.

Protichůdné požadavky

Z hlediska konstrukce mají pohorky vyšší stříh nad kotník. Základem je ochrana nohy před nástrahami okolí a zajištění stability i trakce včetně strmých a nepevných terénů.

Milovníky klasiky potěší, že jsou pořád v nabídce klasické celokožené pohorky s šitou podrážkou, ale v dnešní době jde spíš o výjimku a specialitu. Výrobci se u moderních provedení snaží skloubit lehkost, pohodlí při chůzi a současně stabilitu i pevnost, nepromokavost a tepelnou izolaci. Protože zadání je vlastně protichůdné, je na výběr velké množství modelů, které různě plní jednotlivé požadavky. Je možné vybírat ze zateplených a pevných bot (ideální do strmých zimních terénů, mixů a ledů), stejně jako z měkčích a na chůzi příjemnějších bot.

Doba, kdy se na svršek bot používala výhradně kůže (správně řečeno useň, tj. upravená a vyčištěná kůže), je už minulostí. Dnes se jedná ve většině případů o větší či menší kombinaci materiálů. Celokožené boty si stále udržují své postavení jako varianta odolné a trvanlivé boty, která má své místo na slunci. Přesto je nepřehlédnutelným trendem postupný nástup kombinace odolných syntetických materiálů, kterým se pomalu daří odstraňovat nedůvěru v malou odolnost. Výhodou takové kombinace je nižší hmotnost, lepší vysychání a snadnější údržba.

Boty mají padnout, nebo sedět?

Důležitou otázkou je výběr správné velikosti. Moderní boty jsou už z výroby lépe anatomicky přizpůsobené noze, a u pevnějších bot (navíc s ochrannou obsázkou po celém obvodu) nejde počítat s tím, že se bota noze nějak výrazně přizpůsobí a rozšlápne, jak bylo běžné u celokožených bot bez obsázky. Pokud je bota úzká, hledejte jiný model, jiného výrobce nebo jinou šířku (někteří výrobci nabízejí i modely v různých šířkách). Na pořádné vyzkoušení bot si vyšetřete dost času, ideálně odpoledne po nějakém tom chození, protože noha se během dne trochu roztáhne (pomůže to posoudit, jak se budete v botách cítit po celém dni). Botu zkoušejte se správnou ponožkou. Dohnat nesprávnou velikost přidáním další ponožky není řešení. A malé boty nevyřešíte nicím. Je tedy třeba výběru velikosti věnovat dostatečný čas a pozornost. Pokud míříte do chladných oblastí se sněhem a ledem, zvažte i zateplené modely. Řešit izolaci ponožkami je vzhledem k tvarování bot spíš kontraproduktivní.

Stlačením nohy omezíte krevní oběh, a naopak, při použití tenkých ponožek není noha v botě dobře fixovaná.

Alchymie stability

Nezpevněný strmý terén v kombinaci s těžkým batohem klade velké nároky na ochranu nohy a na stabilitu. Právě stabilizace nohy je jednou z klíčových vlastností pohorek. Každý výrobce na to jde jinak a jednotlivé modely se liší pevností, flexibilitou a tvarem, podle kterého se prohýbají. Na čem se výrobci poměrně shodnou, je příčná stabilita. Podrážka tedy musí být příčně tuhá, aby se bota při zatížení na hraně nebo v určitém místě nekroutila a člověk ani s batohem na zádech necítil každý špičatý kámen. Dál už se liší jednotlivé modely i přístup různých výrobců. Jde o vybalancování flexe podrážky pro pohodlnou chůzi, dále je u pevnějších bot odlišný tvar zakřivení pro odvalování boty i přirozenou chůzi a jako poslední je volnost pohybu v kotníku. Pro lezení, pro pohyb v náročném terénu nebo třeba pro chůzi ve strmých firmových svazích je nutný pohyb v kotníku nejen v předozadním směru, ale i v bočním, což je v rozporu s jinak požadovanou stabilitou. Výrobci to řeší různým tvarováním a skládáním materiálů tak, aby měl kotník určitou volnost, ale zároveň bota ve větších úhlech pomáhala nohu stabilizovat. Kombinace pevnější podrážky, odlehčeného svršku s obsázkou a volnější pohybu v kotníku je asi nejčastějším provedením moderních pohorek.

Mačky se hodí

U žádných pohorek není se zasněženým kopcem problém. Ale jsou dvě podskupiny, které se liší pohledem na použití maček. V první jsou boty uzpůsobené pro použití s rychloupínacím systémem maček, ve druhé boty bez této úpravy, primárně zaměřené na sušší oblasti, delší pochody a také na pohodlí při chůzi. Boty s rychloupínákem na mačky počítají s častějším použitím maček a kvůli tomu i s pevnější a stabilnější podrážkou. Kdo si jednou rychloupínací mačky vyzkouší, už nechce jinak. Mají pevné a rychlé uchycení, jsou snadno ovladatelné i v rukavicích a popruhy tolik nestahují svršek boty. Úprava pro mačky může mít buď pouze zadní zesílený zářez pro napínací páku (vyžaduje přední klipsnu), nebo mají boty i přední zářez pro hrazdičku maček. Speciální systémy uchycení maček nejsou příliš rozšířené a vždycky je třeba kompatibilitu mačky s botou vyzkoušet před akcí.

Boty už se nedědí

Pro všechny boty do přírody je společný požadavek na spolehlivost a nejlépe i dlouhou životnost. U pohorek je větší důraz na spolehlivost. Pokud se rozpadne pohorka uprostřed hor, hrozí nejen problém s pohybem, ale i omrzliny. Pohorky nemají jednoduchý život, číhají na ně různé nástrahy terénu. Ostré kameny, suťoviska, hroty maček i hůlek a další přírodní i umělé hrany se snadno zakusují do svršku bot, testují pevnost materiálu a prověřují především provedení a umístění švů. Hodně v této oblasti pomohlo rozšíření gumových obsázek, které chrání exponované části bot. U pohorek není výjimkou obsázka kolem celé boty. Pro delší akce mimo civilizaci je vhodné nezapomenout ani na možnost nouzových oprav, abychom se v případě problému nějak dostali zpátky.

Životnost je ošemetná otázka. S postupem času, kdy dochází k odlehčování bot, ke zvyšování komfortu, ale současně také k tomu, že očekávaná životnost (řekněme použitelnost) se zkracuje. Jako použitelnost bych definoval stav, kdy podrážka ještě má dostatečný vzorek, svršek drží u sebe a nepropadá na snesitelné úrovni. Dobu použitelnosti prodlužuje dobré ošetřování. Existuje možnost výměny podrážky, ale je třeba zvážit celkový stav boty, aby se po výměře nerozsypal svršek. Limitovaná je také životnost polyuretanové pěny, která u většiny modelů spojuje svršek s podrážkou. Je třeba smířit se s tím, že dnes nekupujeme boty na celý život, ale po určité době chození nastane čas na pořízení bot nových.

3L

TECHNOLOGY
SIBERIUM
NANO

kilpi
TESTED BY NORTH

ALPINISTICKÁ BUNDA
HASTAR

50.000 g/m²/24h
HIGH DURABILITY

WATERPROOF
20.000 g/m²/24h



Proti trudnomyslnosti

Tipy pro vybavení na trek

Trekování natěžko je jednou z královských outdoorových disciplín. Všechno potřebné vybavení nesete na svých zádech, takže se můžete vydat na místa, kam nedojdou jednodenní turisté od chaty nebo od parkoviště, můžete vidět a vychutnat nedotčenou přírodu a obdivovat krásu nedostupných míst. Nezávislost trekování současně klade také větší nároky na vybavení. Z tohoto pohledu jsme připravili několik tipů, které poslouží právě při delších trecích.

Místo pro bagáž ve stanu

Protože všechno nesete na vlastních zádech, je jedním z důležitých kritérií hmotnost stanu, který by proto měl být malý a lehký. Na druhou stranu musí mít svoje místo pod střechem stanu i bagáž. Měříte-li 180 cm a víc, měl by mít vnitřní stan 220 cm, abyste neměli tkaninu nalepenou na obličej. Delší stany se moc

nedělají; máte-li s délkou problém, pak si vyberte stan s kolmější stěnou nad hlavou nebo zvolte tunelový stan, který má za hlavou spícího svislou stěnu. Na šířku počítejte 60 cm na osobu, ovšem někdy se musí vejít i batohy, takže buď potřebujete víc prostoru na šířku, nebo prostornější předsíň.

Rozložení hmotnosti stanu

Stan pro jednoho je záležitostí pro specialisty, kteří potřebují mít volnost pro své počínání (průvodci, milovníci pozorování přírody, osamělí vlci). Díky možnosti rozložení nesené zátěže je výhodnější stan pro dva či pro tři. V případě stanu pro tři je nesená hmotnost na jednoho nocležníka ještě výhodnější, ale rozložení nákladu už musí být sofistikovanější (pokud jde o rodinu, dítě většinou nese menší díl, pokud o dospělé, pak někdo nese stan, někdo jídlo, někdo vaření). Trek pro víc než tříčlennou rodinu je náročný, málokdo dovede chodit delší pěší treky s početnější rodinou. Nejde jen o stan, ale i o další vybavení pro děti. Možnosti putování jsou většinou omezené na dopravu autem, na vodácké akce nebo na trasu do hvězdy.

Šňůra pro dvojité kotvení

Stan musí kromě jiného zajistit ochranu proti větru, proti dešti a možnost větrání. Při dlouhém treku oceníte, když tropiko kryje vnitřní stan tak, aby do něj při vstupování a vylézání nepršelo. Také vítr dovede pozlobit, když v noci neustále lomcuje stanem.

Některé outdoorové stany jsou kotveny přímo za konstrukci, což je nejpevnější řešení. Ale stany, které se bočně kotví pouze za střed stěny, mohou mít s větrem problém. V takovém případě je výhodné, když má stan možnost doplňkového ukotvení konstrukce (stany s vnější konstrukcí se někdy dají kotvit přímo za konstrukci, některé stany s vnitřní konstrukcí mají doplňkové kotevní body). Pro dokotvení je důležité přímo upevnit (nejlépe ve dvou směrech) konstrukci na návětrné straně stanu. Předpokládá to ovšem mít s sebou dostatečnou rezervu kotvicích šňůr.

Komínový efekt a větrání

Větrání stanu podporuje dobrý spánek a omezuje kondenzaci vody na vnitřní straně tropika. Čím méně vydýchané vlhkosti zůstane pod tropikem, tím líp. Proto je výhodné, když větrací otvory v tropiku využívají komínový efekt – dole se nasává čerstvý vzduch a průduchy nahoře v tropiku odvádějí vlhký a vydýchaný vzduch. Je dobré mít přehled o větracích otvorech v tropiku a používat je. Větrání vnitřního stanu napomáhají panely síťoviny na stěnách (ale zase méně chrání před chladem) a také alternativní síťovina ve vchodu, která umožní rychlejší výměnu vzduchu a současně chrání proti hmyzu.

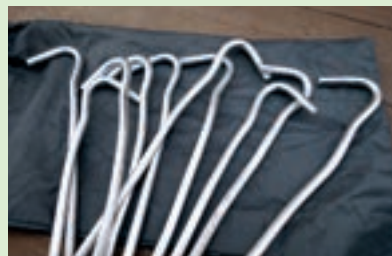
Rosení a mokrý spacák

Za chladnějších nocí se i při dostatečném větrání zevnitř na tropiku sráží vydýchaná vlhkost, a pokud není dost vzdálené od vnitřního stanu, mohou navlhnout věci, které se přitisknou až na tropiko (a to nejen u vnitřních stanů ze síťoviny). Delší stěny stanu proto musí být dostatečně vypnuté, aby tropiko neleželo na vnitřním stanu. Jinak můžete ráno mít pěkně vlhký spacák nebo oblečení, které uložíte na noc podél stěny stanu. Na obrázku na následující straně je tip jak vypnout boční stěnu stanu jedním kolíkem, aby byla co

nejvíc vzdálená od vnitřního stanu. Ušetříte tak jeden kolík a ještě tropiko od vnitřního stanu oddálíte na maximum.

Pořádný kolík

Běžné jehlové duralové kolíky se lehce ohnou a do tvrdší kamenité země se nedají zarazit. Na druhou stranu jsou lehké a ve většině případů postačí. Lepší kolíky jsou buď těžší, nebo výrazně dražší. Pro případ problémů ale většinou postačí mít s sebou jeden nebo několik pevnějších kolíků, které použijete na návětrné straně stanu nebo v kamenité půdě. ▶



▶ Levné jehlové kolíky se často a snadno ohýbají.





▲ Při silném větru je výhodná možnost doplňkového kotvení stanu nejlépe ve dvou směrech.



▣ Způsob upevnění dvou míst na jeden kolík, při kterém je tropiko maximálně vzdálené od vnitřního stanu.

Jídlo proti trdnomyslnosti

Dehydratovaná strava je běžnou součástí nabídky outdoorových obchodů. Je lehká, jídlo se snadno připravuje a ani chuť u některých jídel není vůbec špatná. Ale pravda je, že se kašovitou konzistencí s jednovárným

vzhledem rychle přejíte. Výhodné je vzít s sebou na trek kromě dehydratované stravy také jedno či dvě oblíbená, byť i třeba těžší nebo složitější jídla, která nasadíte ve chvíli, kdy vám jednovárnost dehydrované stravy začne vadit.

Zapálení vaříče ve větru

Zapálení vaříče ve větru může být problém. Sirky mohou mírně navlhnout a ve větru je třeba zapálit dvě i tři najednou, aby vůbec měly šanci. Spoléhat na ně se nevyplatí. Ve větším větru může mít problém i klasický zapalovač. Není od věci pořídit si outdoorový zapalovač, který se větru nebojí. A jistotou ve všech podmínkách je křesací outdoorová souprava, kterou kdykoliv bez problémů zapálíte plynový i benzinový vaříč.



▣ Křesací outdoorová souprava snadno zapálí plynový i benzinový vaříč ve vlhku i ve větru.

Vítr kontra závětrí

Vaříče jsou dnes natolik jednoduché a vychytané, že s nimi nebývají problémy. Přesto ale nemusíte uvařit, když začne foukat vítr. Ten umí značně omezit výkon vaříče, někdy natolik, že prostě neuvaříte. Velkým pomocníkem je vyzkoušené a praktické závětrí, které vám méně připravení kolegové budou na treku upřímně závidět.

Balení proti vlhkosti

Pokud vás přepadne špatné počasí, je klíčové mít možnost se převléknout do suchého a spát v suchém spacáku. 100% sucho v batohu nezajistí ani pláštěnka na batoh (bez ní

však rozhodně na delší trek nevyrážejte) nebo pončo přehozené i přes batoh. Voda a vlhkost se dovnitř batohu může dostat například při přebalování v dešti, stékáním po zádech mezi pláštěnkou a nepropru bundou nebo vcelku jednoduše při pádu do potoka. Při treku mimo civilizaci je nástrah hodně a trekové batohy až na výjimky nejsou nepromokavé. Někdo problém řeší tak, že do batohu vloží jeden velký nepromokavý pytel, do kterého všechno balí. Výhodnější možností je balit důležité vybavení do menších nepromokavých vaků separátně – spacák do jednoho, čisté oblečení do dalšího, doklady a elektroniku do malého vaku (balení do více nepromokavých obalů je přehlednější a praktičtější).

Království z rovnováhy



☑ **Při přechodu potoka nebo říčky jsou trekové hůlky neocenitelné.**

Pro udržení rovnováhy i pro ulehčení kolenům jsou hůlky na treku důležitým podpůrným prvkem. Oceníte je, když při sestupu šetří nohy trpící nárazy pod těžkým batohem. Ale přímo záchranou se trekové hůlky stanou, když musíte brodit ledovou říčkou nebo když balancujete na vetché kládě ležící přes rozvodněný potok. Na druhou stranu přemíra používání hůlek zase může být kontraproduktivní, a když je potřeba přejít něco bez hůlek, ztrácí se jistota a rovnováha.

Boty prohlédněte před trekem

Častým problémem je životnost trekových bot. PU vrstva, která spojuje podrážku s vlastní botou, má omezenou životnost, postupně degraduje, začne se drobit a podrážka boty upadne. Potíž je, že tenhle proces není příliš viditelný a vlastní odpadnutí podrážky může potom být otázkou jednoho či dvou dnů (jsou známy případy, kdy během několika hodin odpadly obě podrážky). Proto boty před delším trekem prozkoušejte a pečlivě prohlédněte, jestli na nich nejsou vidět známky degradace PU pěny (drolí se pěna pod podrážkou, je porušená celistvost povrchu PU pěny). Pokud něco podezřelého najdete, zeptejte se zkušenějšího kamaráda nebo odborníka. Možná bude třeba koupit nové boty, ale rozhodně



☑ **Dobré závětrí je velký pomocník při vaření na treku.**



☑ **První varování, že PU pěna v podrážce degraduje. Úplný rozpad podrážky obou bot může následovat během několika dní, ale také během několika hodin chůze.**

je lepší to zjistit předem než během cesty, kdy návrat do civilizace se může stát nevitáním dobrodružstvím.

Ferda Mravenec – práce všeho druhu

Vyplatí se mít s sebou několik drobností na opravy a náhradní díly. Metr známé stříbrné pásky s výztužnou mřížkou, stahovací elektrická páska, zavírací špendlík, lepidlo či nářadový nůž. Záleží na délce treku a odloučenosti od civilizace.



CK POZNÁNÍ
AKTIVNÍ
DOVOLENÁ
do hotelu i pod stan do celého světa
www.poznani.cz • www.ucastnici.cz

CENTRÁLA CK POZNÁNÍ

Palackého třída 2744 • 530 02 PARDUBICE

tel.: 466 535 401 • tel./fax: 466 535 777

POBOČKY / PRAHA 3 • Bořivojova 23 • tel.: 222 211 756

BRNO • nám. Svobody 10 • (nádvoří pasáže Alfa) • tel.: 542 213 676



Pochod outdoorovými novinkami

Našlapané kilometry po výstavních halách ISPO 2015

První únorový týden se haly mni-chovského výstaviště zaplnily sportovním vybavením, aby nám známi, méně známi i zcela neznámi výrobci představili své produkty a novinky pro nadcházející zimu. Kdo neměl tu příležitost někdy se této akce zúčastnit, tak nepoznal ten pravý veletrh.

Cesta z jednoho konce výstaviště na druhý trvá i s pomocí přepravních „letištních“ pásů kolem 20 minut, hlava na hlavě jak na nějakém poutním místě, mísí se tu klasičtí sportovní nadšenci, zarytí outdooráci a obchodní kravaťáci s kufříky na kolečkách, řev jak na newyorské burze. Zase se výrobci snažili tlačit hmotnosti u svých produktů níž, znovu je in ekologie. Část své produkce věnují outdooroví výrobci tzv. městské módě, tedy oblečení a botám, které inklinují spíš k fashion směru než k použití v přírodě. Asi abychom se i my u nás mohli vydat do obchodů se společenskými obleky. Naše redakce byla u všeho zajímavého, abychom vám mohli poskytnout ucelené informace o tom, co nás v zimě 2015/2016 čeká.

ISPO Awards – oceněné novinky

Každý rok se na ISPO udělují ceny za inovace ve světě sportu, tzv. ISPO Awards. Produkty, které tohle ocenění získají, jsou zároveň

i největšími nositeli novinek oproti předešlým sezonám. Oceněných je přes sto, v následujících řádcích uvádíme stručný výčet těch, které nás zaujaly nejvíc.

V outdoorové kategorii se stala Výrobkem roku horolezecká bota G2 SM od italské La Sportivy. Ta ve spolupráci s extrémním lezcem Simonem Morem vyrobila velmi dobře zateplenou dvouvrstvou botu, určenou pro nejnáročnější výstupy. Zajímavostí je i jednoduché stahování pomocí otočného boa kroužku. Ten, jak jsme již viděli třeba u námi testovaných batohů Vaude pro nastavení zádového systému, se nepoužívá jen u bot, ale třeba také ke stahování kapuce, jak nám to předvedl Peak Performance u své bundy Heli Heat.



Oceněno bylo i několik zajímavých kusů oblečení. Fjällräven získal Gold Award pro bundu Expedition Down Parka No. 1. Bundu bez kompromisů v českých horách využijí jen ti nejzimomilnější, jinak je určena do extrémních polárních podmínek. Švédská značka si potrpí na ekologicky nezávadnou výrobu – vnější vrstvu tvoří materiál G-1000 Eco, namáhané části jsou z G-1000 HeavyDuty Eco a plněna je husím peřím, jehož původ je pro každou bundu 100% dohledatelný.

Nejlehčí péřová bunda světa Yeti Cirrus získala ISPO Award právě především za využití nejlehčích a nejlepších dostupných materiálů – ripstopový materiál o hmotnosti pouhých 19 g/m², plněný evropským husím peřím o plnosti 900 cuin. Váží pouhých 140 gramů (pravda, ve velikosti S, takže pro chlapy to bude spíš taková podprsenka).

Lezci užijí oceněné novinky od Petzlu. Connect Adjust je odsedka s nastavitelnou délkou, ISPO Award získala varianta Dual Connect Adjust, která má navíc druhé rameno s pevnou délkou, což využijete např. při slaňování vícedélkových cest.

I výrobce lezeckého vybavení Edelrid přišel se zajímavými výrobky – Topper station pomůže na umělých lezeckých stěnách místo poslední expresky. Díky většímu poloměru sníží opotřebení lan a zároveň je otočný kolem svislé osy, nehrozí tedy cvaknutí křížem.

Snowfoot zaujal každého, kdo na ISPO prošel kolem stánku stejnojmenné společnosti nebo kolem výstavy oceněných výrobků. Byla tam prezentována kombinace maček a sněžnic pro strmé výstupy, které by na sněžnicích byly nebezpečné a v mačkách náročné kvůli propadání do hlubokého sněhu.

Zlaté ocenění získaly mj. nové stoupací pásy Fisher Profoil. Kolem nich na stánku stály pořád davy zvědavých skialpinistů, kteří by je nejraději místo osahávání vyzkoušeli. Lehké plastové pásy mají ze spodní strany „šupinky“ známé např. z turistických běžek. Oproti běžným materiálům je výhodou především nenásákavost materiálu a lepší skluz.

Další zlatou získala společnost Julbo za lyžařské brýle Aerospace. Sklo brýlí se dá jednoduchým pohybem vysunout dopředu, po jeho obvodu tak vznikne asi 5mm mezera, zajišťující ideální odvětrávání. Při výstupu se tak skla nezamlží a zároveň zůstane zachována ochrana očí před slunečním zářením. Brýle už máme na testování, takže se před letošní zimou můžete těšit na podrobnou recenzi.



Po loňském uvolnění lavinového ABS systému pro využití odepínatelných zad v batozích více značek učinila firma The North Face další krok k jeho univerzálnímu využití. Systém ABS Modulator ve formě bočních kapes připevníte na téměř každý batoh. Ocenění za inovaci v oblasti lavinových batohů získal i švýcarský Mammut. Batoh Ultralight Removable Airbag váží pouhých 1,7 kg včetně nafukovacího vaku a karbonové tlakové nádoby.

Neocenění byli také vidět

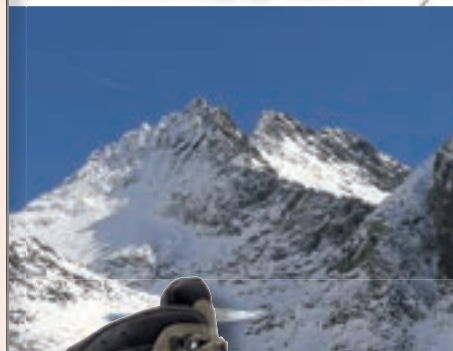
Kromě oceněných novinek nás samozřejmě zaujaly i další produkty, o kterých by byla chyba se nezmínit.

V příští zimní sezoně bude pokračovat používání hybridních směsí náplní, tedy peří a syntetiky, jako například u Montane, který spolupracuje s Primaloftem. Ten pod označením Primaloft Performance Down Blend vytvořil směsí voděodolnou náplň. Hybridní kombinaci zvolil také Marmot, ale ten u své bundy Megawatt obě náplně oddělil a použil každou do jiných částí: peří do rukávů a Polartec Alfa na tělo a kapuci. Stejný koncept použil také Camp, který u své bundy Cameleon s odepínatelnými rukávy použil peří v panelech na přední straně, zádech, ramenech a vnější straně rukávů a Primaloft pak v postranních panelech a vnitřních stranách rukávů.

tradice
legenda
dokonalost
celku i detailů

LOWA

...simply more



Prodávají všechny významné
outdoorové prodejny
a e-shop dovozce

www.prosportshop.cz



Hned několik firem sází na konstrukční hybridy a kombinuje různé materiály v podobě jednotlivých panelů pro pohybový, pevnostní, ale i teplotní komfort, specifický pro různé části těla. Německé Vaude získalo ocenění za cyklistickou bundu Primasoft z kombinace Primaloftu a softshellu. U Direct Alpine zcela inovovali model bundy Foraker. Na ramena a kapuci použili odolný Pertex Endurance a na zbytek bundy lehký Pertex Quantum.



Zajímavostí mezi podešvemi je protiskluzné použití textilie po vzoru Rusů, kteří přecházeli Ladožské jezero v botách nasoukaných do ponožek. Lowa šla dál a ponožky vyměnila za tkaninu integrovanou přímo do podešví. Ve spolupráci s italským Vibramem tak vznikla nová G3 podešev.

Gore představil novou vnitřní tkaninu pro třívrstvé lamináty, která nahrazuje starší Tricot. Gore-Tex C-Knit je tak celkově tenčí, lehčí, měkčí, příjemnější a v důsledku taky prodyšnější. Výrobky z Gore-Tex C-Knit představilo na ISPO hned několik společností.

O planetu se musí pečovat

V předchozím textu jsme se zmiňovali o eco politice švédského výrobce Fjällräven. Ten vyvinul ekologicky šetrný třívrstvý membránový materiál Keb Eco Shell. Membrána z recyklovaného polyesteru je zajímavá především impregnací bez použití perfluorovaných uhlovodíků (PFC), které patří mezi skleníkové plyny. Z tohoto materiálu tak Fjällräven ušil celou řadu svrchního oblečení – bundu, anorak, kalhoty. Nežůstal na ekopoli

osamocen. Warmpeace vyrábí nově část oblečení z vlákna z kapoku. Dutá vlákna z plodů tohoto původem jihoamerického stromu jde využít samostatně jako izolační materiál nebo zpracovat podobně jako bavlnu. První vlašťovkou jsou pánské košile Kapok. Nové jsou i dvě teplé komorové pěřové bundy s kapucí – Pioneer pro pány a Sierra pro dámy. Nejvíce nás ale zaujaly kalhoty Travers (resp. jejich dámská verze Lorna) z materiálu Smile Skin Strong, který je kombinací nylonu a bavlny. Pravděpodobně vás přežijí, i pokud budou jen z poloviny tak odolné, jak na omak vypadají. Klättermusen využívá nově jako svrchní látku svých pěřových bund, např. Bore 2.0, materiál, který je místo ropy vyroben z ricinového oleje. Takto vyrobená vlákna mají být lehčí a pevnější než z ropy. Ricinovník (skočec obecný) je navíc nenáročný na pěstování a roste i v místech, kde se běžným zemědělským plodinám nedaří, jeho pěstování tedy neubírá zemědělskou půdu. Peak Performance přijde na trh se svou bundou Dyedron, která se zase chlubí použitím ekologického postupu barvení bez potřeby jediné kapky vody. Bunda je navíc vyrobena z tkaného recyklovaného polyesteru.

TIP: Úplný přehled novinek z veletrhu ISPO najdete na webu www.SvetOutdooru.cz.

Otestováno bojem

Dopřejte si nekompromisní kvalitu armádních batohů Berghaus, na kterou spoléhají profesionální vojáci a speciální jednotky po celém světě.



www.berghaus-military.cz



žij bez limitů

terrex

Lehká outdoorová obuv poskytuje nekonečnou energii díky technologii boost™. Výjimečná přilnavost na kamenitém povrchu je ideální pro rychlé tempo v horském prostředí bez ohledu na to, zda směřuješ nahoru nebo dolů.

adidas.cz/outdoor

Continental 

boost

Atlet: Dani Moreno

Recenze Světa outdooru

Přehled recenzí, celé znění
najdete na webu SvetOutdooru.cz

V magazínu Svět outdooru pravidelně přinášíme krátká představení outdoorového vybavení. Najdete tu informace o horkých novinkách i o zajímavém vybavení, které jsme měli možnost osobně krátce vyzkoušet a které míří do prodejen. **Celé znění recenzí nebo testů s detaily a fotografiemi zde uveřejněných produktů najdete na www.SvetOutdooru.cz.** Stažitelná PDF verze magazínu obsahuje aktivní prolinky, které vás odkážou přímo na danou recenzi.

Cat S50

Odolný dotykový buldozer

Rychlá fakta

Hmotnost: 185 g
Rozměry: 144,5 × 77 × 12,7 mm
Úhlopříčka displeje: 4,7"
Rozlišení displeje: 768 × 1280 px
Typ displeje: IPS
Procesor: 1,2 GHz Qualcomm Snapdragon 400 (ARM Cortex-A7)
Počet jader: 4
RAM: 2 GB
Paměť: 8 GB
Paměťové karty: až 64 GB SDXC
OS: Google Android 4.4 KitKat
Napájení: Li-On 2630 mAh
Rozlišení fotoaparátu: 8 Mpx s bleskem
Video: FullHD 1980 × 1020 px
Sítě: GPRS, EDGE, HSDPA, LTE
Limitní teploty: -25 až 55 °C
Doba volání: do 16 h
Stand-by režim: až 33 dnů dle údajů výrobce
Vyrobeno: Čína
Dodává: Bullit mobile
Infocena: 12 399 Kč
Více info na www.catphones.com
Tester: Jan „Palič“ Pala

Cat S50 je na první pohled velká robustní „cihla“ (144,5 × 77 × 12,7 mm), která se může pro někoho jevit v horském terénu nepraktická. Robustnost těla telefonu je dána snahou výrobce o jeho maximální odolnost při použití v náročném prostředí, což je kromě samozřejmě normy IP67 potvrzeno i armádní normou MIL-810G, zaručující



Zaujalo nás

odolnost telefonu při použití v horách
výborná práce s mapovými aplikacemi
rychlá odezva
dobrá výdrž při použití jako GPS

zvýšenou odolnost proti různým vnějším vlivům (mořská voda, vlhkost, vibrace, teplotní rozdíly, ořesy). Aby uživatel nebyl na pochybách, co jeho telefon vydrží, je MIL SPEC uvedeno i nad velkým dotykovým displejem – 4,7" (1280 × 720 px) krytým Gorilla Glass 3. Displej je dobře ovladatelný i za zhoršených podmínek (např. po vylovení telefonu ze sněhu), ale při pevném držení telefonu je vzhledem k jeho celkové velikosti telefonu obtížné se dostat palcem držící ruky do nejvzdálenějších rohů. Telefon je ovšem možné držet i poněkud volně, protože zadní strana je profilovaná tak, aby se minimalizovala možnost samovolného pohybu v ruce. Zadní strana zaujme kromě velkého loga CAT také 8Mpx fotoaparát, kde je okolí čočky stylizované do tvaru matice. Kromě klasického využití – volání a sms – se

telefon velmi osvědčil ve spojení s mapovými aplikacemi jako výborný pomocník pro navigaci. Díky velikosti je použit i výkonný akumulátor a doba stand-by režimu je až 33 dní a hovoru až 16 hodin.

de.Power DP-802AAA Sensor

Lehká kompaktní čelovka

Rychlá fakta

Použité LED diody: 1x CREE REBEL + 2x NICHIA
Svícení: CREE REBEL max. 180 lm / 81 m / 3 hod. NICHIA max. 34 lm / 11 m / 19 hod.
Rozměry d x š x v: 63 x 46 x 36 mm
Váha (vč. baterie): 95 g
Napájení: 3x AAA
Infocena: 1300 Kč
Dodává: LiteXpress
Více info na www.LiteXpress.cz
Tester: Jan Hotmar

Kompaktní čelovka se dvěma zdroji světla na tři baterie AAA. Hmotnost včetně baterií je 96 g. Čelovku je možno sklápat až po cca 60° směrem dolů. Použity jsou dva světelné zdroje – výkonná LED Cree Rebel s max. svítivostí 180 lm a po stranách dvě menší LED Nichia. Výkonný mod má zesílený střed, který přechází do jemně osvětleného okolí, a úsporný mod s nezvykle teplým a nažloutlým světlem, které pokrývá v podstatě celou oblast, kam člověk vidí. Specialitou je automatické ztlumení. Pokud jdete noční krajinou, svítíte si do dálky a pak se podíváte do mapy, zareaguje čelovka ztlumením světla.



Zaujalo nás

zpracování i použité materiály
optika – kombinace výkonné a úsporné části
hmotnost a skladnost
ovládání přes dvě tlačítka

MSR WindBoiler

Plynový vařič do větru

Integrovaný varný systém zahrnuje vařič, plynovou kartuši a nádobu na vaření s integrovaným tepelným výměníkem ve tvaru radiátoru, jež maximálně využívá tepelnou energii hořáku pro ohřev nádob. Výsledkem je vařič, který je prakticky imunní proti větru, aniž byste potřebovali nějaké zástěny a závětrí. Sestavený vařič tvoří poměrně vysoký celek, vyžadující rovný a stabilní podklad. Jeho stabilitu zlepšuje dodávaný plastový stojánek pro kartuši. WindBoiler je ideální vařič pro akce nalehko pro 1 – 2 osoby na několik málo dní, kdy předpokládáme převážně jen ohřev vody.



Rychlá fakta

Hmotnost: 432 g
Objem nádoby: 1 l
Rozměry po sbalení: 106 x 170 mm
Palivo: 110 g plynová kartuše (případně větší)
Doba ohřevu: cca 2,5 minuty (0,5 l vody)
Infocena: 3500 Kč
Dodává: Vertical Trade
Více info na www.vertical.cz
Tester: Jakub Havel

Zaujalo nás

efektivita vaření
ochrana před větrem
kompaktnost po sbalení

Rychlá fakta

Materiál: 100% nylon, PU ripstop
Objem: 28 l
Hmotnost: 750 g
Zádový systém: Air vent
Barva: modrá, černá, zelená
Infocena: 2190 Kč
Dodává: Hannah Czech
Více info na www.hannah.cz
Tester: Ivan Jánský

Zaujalo nás

odnímatelný bederák
integrováná pláštěnka
zádový systém

Hannah Speed 28

Univerzální outdoorový batůžek

Speed je název pro menší batoh, vhodný pro jednodenní turistiku a běžné nošení. Objem 28 litrů je pro takové účely dostatečný. Je vybaven zádovým systémem Air vent, zaručujícím odvětrání při dostatečné stabilitě. Bederní pás má na pravém popruhu kapsičku na cennosti a je celý odnímatelný, což zvyšuje univerzálnost. Doplnky jako poutka na hůlky či cepíny, boční otevřené kapsy, kompresní popruhy a možnost použití hydrovaku jsou u podobných batohů samozřejmostí. Vstup do hlavní komory je na zip, z čelní strany je malá kapsička, částečně nahrazující absenci víka. Batoh disponuje integrovanou pláštěnkou.



Warmpeace Hudson

Košile pro cestovatele

Košile Hudson je vyrobena z biologicky rozložitelného materiálu Smile Skin Humus. Jak označení Humus v názvu napovídá, je možno jej po skončení životnosti výrobku (po odpáráni knoflíků) kompostovat, tedy vrátit přírodě, odkud vzešel. Jedná se o směs přírodních vláken s malým množstvím podpůrných syntetických vláken. Na těle je košile příjemná a designově se hodí jak na treky, tak i na běžné nošení po městě. Materiál je lehký a vzdušný, což ve spojení s povedeným střihem, který nijak neomezuje v pohybu, tvoří příjemný celek. Na prsou je klasická kapsa. Na první pohled výrobek hodnotím jako povedenou košili pro cestovatele do letních teplot.

Rychlá fakta

Materiál: Smile Skin Humus
55 % bavlna
30 % aktivní uhlí z kávy
15 % polyester

Hmotnost: 170 g

Barva: Běžovo-hnědá

Infocena: 1110 Kč

Dodává: Warmpeace

Více info na www.warmpeace.cz

Tester: Ivan Jánský

Zaujalo nás

příjemný materiál

volný střih

Bridgedale Compression Active

Kompresní podkolenky pro delší a pohodlnější běh

Rychlá fakta

Materiál: 57 % Nylon
39 % Coolmax
4 % Lycra

Kompresce: 15 – 20 mmHg

Barva: Černo-zelená

Velikosti: EU 36-48+

Infocena: 710 Kč

Dodává: SPORT prima

Více info na www.asolo.cz

Tester: Honza „Sojka“ Laštůvka

Běžec podkolenky Bridgedale Compression Active jsou určeny nejen pro rekreační běžce, kteří hledají své první kompresní podkolenky. Za dostupnou cenu nabízejí nadstandardní provedení, a to jak po stránce designu, tak zejména co se týká funkčnosti. Základem je samozřejmě podpora prokrvování lýtek, čímž zabráňují křečím, což splňují. V chladném počasí udržují nohy v teple a díky systému Coolmax pak zase odvádějí vlhkost. Jejich používání se projevilo i na zrychlené regeneraci mých lýtek a šlach, neboť jejich pružný úplet snižuje vibrace, které působí na nohy zejména na tvrdším povrchu.

Zaujalo nás

lepší prokrvování a prohřátí lýtek

omezený výskyt křečí

příjemná míra komprese

atraktivní design

Moira DI/VE

Vesta na běh, kolo nebo turistiku

Vesta je příjemná, praktická a dobře sedne. Je vyrobena z pružných materiálů, takže umožňuje pohodlný volný pohyb všemi směry. Výrobek je z úpletu DIAGON (ten podporuje odvod vlhkosti a cirkulaci vzduchu) a na zádech a v podpaží má síťový materiál, takže se nekoupete v potu ani při velkém výkonu. Vnější polyamidová vrstva zlepšuje odolnost vůči oděru a vůbec celkově vesta působí jako trvanlivý a pořádně udělaný výrobek. Je vybavena reflexními prvky pro bezpečný pohyb po setmění. Osvědčila se mi při dlouhých běžeckých trénincích (na závody je však příliš těžká) i pro normální nošení do přírody.

Rychlá fakta

Materiál: Polyamid
Polypropylen Moira
Elastan Lycra

Gramáž: 225 g/m²

Barva: Černá

Infocena: 1809 Kč

Dodává: MOIRA CZ

Více info na www.moira.cz

Tester: David Gladiš

Zaujalo nás

pružnost a pohodlnost

univerzální použití

kvalitní provedení

Rychlá fakta

Material: 100 % extra fine merino vlna
Gramáž: 190 g/m ²
Síla vlákn: 18,7 µm
Infocena: 1529 Kč
Dodává: Norská móda
Více info na www.NorskaModa.cz
Tester: Petr „Snížák“ Snížek

Zaujalo nás

prodyšnost
příjemný materiál
délka zadního dílu trika
reflexní prvky

Devold Energy

Tréninkový parták z Merina

Triko Devold Energy je určeno pro použití v první vrstvě, případně v teplejších dnech samostatně nebo při indoor aktivitách. Je vyrobeno z osvědčené 100% merino vlny a oproti klasickým modelům této značky najdeme několik výrazných inovací. Z menších jsou to reflexní potisky okolo ramen, které oceníte třeba při večerním běhání, z větších potom „žebra“ a záda z tkaniny s výraznými oky, která zajišťují vysokou prodyšnost. Z prvních zkušeností mohu potvrdit vysokou prodyšnost a příjemnost nošení bez kousání, což u mě není u všech Devold výrobků pravidlem.



Edelrid Tower Lite 10 mm

Speciál na umělou stěnu

Pokud jste stálým návštěvníkem umělé stěny, zvažte, zda si nepořídit špagát určený na umělou stěnu. Je vyroben s důrazem na mechanickou odolnost opletu a snadný prokluz jistítkem. Lano Tower lite má zvýšený podíl opletu a povrchovou úpravu Thermo Shield. Odolnost se prokáže až po delším používání, ovšem zhruba uprostřed lana jsem si po několikerém použití mírného materiálového opotřebení všiml. Prokluz jistítkem mě ovšem nadchnul, ať už je lano potřeba rychle povolovat nebo dobírat. Rovněž úchop je příjemný. Lano nepůsobí na omak přehnaným „umělým dojmem“ a je vcelku měkké a ohebné. Díky hladkému povrchu se dají snadno rozvazovat i utažené uzly.

Zaujalo nás

snadný prokluz lana jistítkem
dobrá manipulace s lanem
podrobná publikace s návodem k použití a dalšími informacemi

Rychlá fakta

Hmotnost: 66 g/m
Dostupné v délkách: 30 m, 40 m, 50 m, 60 m
Barva: oranžová, zelená
Průměr: 10 mm
Počet pádů: 8
Dynamický průtah: 34 %
Rázová síla: 8,7 kN
Typ lana: jednoduché dynamické
Posuv opletu: 0 mm
Podíl opletu: 41 %
Infocena: 2690 – 5390 Kč
Dodává: Vaude
Více info na www.edelrid.de
Tester: Karel „Karlos“ Vidlák

**Rychlá fakta**

Hmotnost: 85 g
Barva: šedá, azurová, zelená
Mody jištění: prvolezec jeden nebo dva druholezci
Průměr pro lano: poloviční a dvojitá: Ø 7,3 ÷ 9,0 mm jednoduchá: Ø 8,6 ÷ 10,5 mm
Infocena: 679 Kč
Dodává: R-SPORT
Více info na www.ClimbingTechnology.cz
Tester: Karel „Karlos“ Vidlák

Zaujalo nás

hladký průchod lana
snadné odblokování při jištění druholezce
kompaktní konstrukce

Climbing Technology Be-Up

Univerzální jistítko se zajímavou konstrukcí

V posledních letech představil italský výrobce dvě zajímavá jistítka a teď opět přichází s dalším, nazvaným Be-Up. Principem jde o klasický kyblík, modifikovaný o dvě oka – jedno pro jištění jednoho nebo dvou lezců ze štandu a další pro odblokování jistítka, do něž se vejde i běžná karabína s pojistkou zámku. Revoluční je ovšem jeho provedení. Jistítko bylo za tepla ohnuto a pak snýtováno dohromady. Ohyb zároveň tvoří oko pro zavěšení na štandu. Díky tomuto řešení je jistítko velmi kompaktní. Manipulace je s ním však velmi příjemná a lano jím snadno prokluzuje.





Kilpi Hastar

Univerzální zimní a freeridová bunda

Zimní bunda Hastar je vybavena plně nastavitelnou kapucí s vyztuženým štítkem, odepínatelným sněhovým pásem, elastickými manžetami na vnitřní straně zakončení rukávů a všitým reflektorem lavinového záchranného systému Recco. Přitom bunda překvapí nízkou hmotností. Nechybí dlouhá ventilace v podpaží a voděodolné zipy. Vlastní materiál Siberium Nano

Zaujalo nás

nízká hmotnost
bohatá výbava
vysoká prodyšnost

tvorí třívrstvý laminát s PTFE membránou s podepenými švy. Tkanina působí velmi měkkým, přizpůsobivým dojmem a zároveň je mírně elastická. Jistě také potěší, že jde o výrobek české provenience.

Rychlá fakta

Materiál: Siberium Nano
Membrána: PTFE
Hmotnost: 625 g (vel. L)
Vodní sloupec: 20 000 mm
Prodyšnost: 50 000 g/m²/24 h
Barva: oranžová
Infocena: 9799 Kč
Dodává: KILPI
Více info na www.kilpisport.com
Tester: Jakub Havel

Rychlá fakta

Materiál: Nylon, Polyester
Hmotnost: 653 g (vel. XXL)
Membrána: A.C.D. 2L
Vodní sloupec: 20 000 mm H₂O
Prodyšnost: 25 000 g H₂O/m² /24 h
Barva: khaki, šedé, černé, modré, zelené
Infocena: 2960 Kč
Dodává: Pinguin
Více info na www.pinguincz.cz
Tester: Pavel Krupka

Zaujalo nás

univerzální celoroční použití
odepnutelné šle
stahování nohavic pruženkou

Pinguin Alpin S

Nepropro univerzální kalhoty

Kalhoty od české firmy Pinguin jsou určeny do nepříznivých povětrnostních podmínek. Díky neporézní membráně A.C.D. 2L snadno odolají nejen dešti či větru, ale podrobil jsem je i úspěšnému testu klečení a sezení v mokřím sněhu. V pase jsou opatřeny páskem a dají se použít i odpínací šle. Kalhoty jsou dvouvrstvé konstrukce s vnitřní síťovanou podšívkou. Přední kapsy jsou hluboké a uzavíratelné voděodolnými zipy a vzadu je větší kapsa na zip. Kolena nohavic jsou anatomicky tvarována. Kalhoty prošly úspěšným týdenním testem na horách, kde byly jasně prověřeny jejich vlastnosti.



Marmot Pingora

Technické kalhoty jak se patří

Pingory jsou univerzální, v horském žargonu zvané all-mountain, což je naprosto vystihuje. Jsou vhodné jak na lehčí aktivity jako trekking, tak i na techničtější disciplíny, třeba na ferratky, či dokonce na lezení. Kvůli těmto aktivitám mají zesílené oblasti kolen a pro klouzání po skalách i zadnici. Vyzkoušel jsem je za slunce i na sněhu a mohu konstatovat, že díky Marmot M3 softshellu z Schoeller tkaniny jsou vhodné do každého počasí. Jsou to vodoodpudivé větruvzdorky, ale zároveň dobře prodyšné, takže se v nich člověk tolik nezapotí. K pohodlí při pohybu přispívá volný pas, čtyřsměrný streč a tvarovaná kolena.

Rychlá fakta

Materiál: Schoeller Soft-shell (73 % Nylon, 22 % Polyester, 5 % Elastan)
Elastan Lycra
M3 Softshell (53 % Nylon, 36 % Polyester, 12 % Elastan)
Hmotnost: 343 g
Infocena: 4090 Kč
Dodává: Martin Rak
Více info na www.marmot.de
Tester: Matěj Franěk

Zaujalo nás

all-mountain univerzálnost
tvarovaná kolena
zesílení namáhaných částí



Penguin Parker Svrchní nepropermembránovka

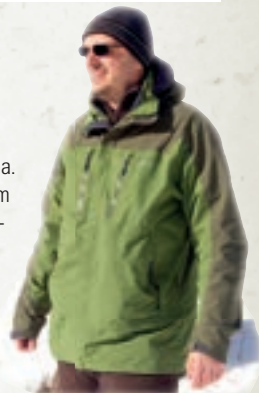
Rychlá fakta

Materiál: Nylon, Polyester
Hmotnost: 908 g (vel. XXL)
Membrána: A.C.D. 2L
Vodní sloupec: 20 000 mm H ₂ O
Prodyšnost: 25 000 g H ₂ O/m ² / 24 h
Barva: černá, zelená, šedočerná, modrá, červená
Infocena: 4280 Kč
Dodává: Penguin
Více info na www.pinguincz.cz
Tester: Pavel Krupka

Během testování na horách byla tato svrchní voděvzdorná bunda, o což se stará hydrofilní, neporézní membrána A.C.D. 2L s podlepenými švy, vystavena rozličným povětrnostním podmínkám a nekompromisně obstála. Hlavní zip je obousměrný a ze dvou stran krytý légami. K pěti standardním kapsám mi chybí ještě jedna na rukávu. Celoroční využití bundy je podpořeno všitým zipem pro vepnutí některé ze zateplovacích bund výrobce. Prodlouženou bundu je možné stáhnout v pase i na spodním okraji, součástí je i sněhový pás. Kapuce se štítkem má dvojí regulaci, je tak dostatečně nastavitelná a dobře kryje celou hlavu.

Zaujalo nás

kvalitní zpracování
možnost vepnutí zateplovací vrstvy
prodloužená délka



Salomon S-Lap X Alp Pro Pant a Pro Jacket Set bundy a kalhot pro extrémní výkony

Rychlá fakta

Membrána: Gore-Tex Pro
Hmotnost: Bunda – 350 g Kalhoty – 460 g
Infocena: Bunda – 7240 Kč Kalhoty – 6450 Kč
Dodává: AMER SPORTS CR
Více info na www.salomon.cz
Tester: Tomáš Petreček

Zaujalo nás

odolnost
nízká váha
rozsah pohybu

Extrémní sportovec Tomáš Petreček otestoval v zimních Alpách novou produktovou řadu X Alp Pro. Tento set pro nejnáročnější akce je z materiálu Gore-Tex Pro, který zajišťuje dostatečnou prodyšnost, a hlavně odolnost při lezení, skialpinismu nebo pohybu po ledovci. Technické kalhoty mají celorozepínací postranní zipy, což umožňuje rychlé a bezproblémové oblékání. Pohodlně se nosí díky pružným prvkům v oblasti pasu. Výhodou jsou velké kapsy a sněhové manžety, které dobře sedí a fungují. Bunda je velmi lehká (350 g) a odolná. Díky technologii MOTIONfit oceňují neuvěřitelnou volnost pohybu. Tu podporují také tvarovaná ramena. Celek doplňují dvě přední kapsy s velkým objemem pro rukavice, skialpinistické pásy a další vybavení.

LOVE NATURE

love performance



Simony 30+8

Pro přírodu: univerzální batoh pro celoroční alpské aktivity, horolezectví a lyžování. Primárně z bluesign® certifikovaných materiálů. Bluesign® je nejpřísnější ekologická norma na světě ve výrobě textilií. Vhodné jsou jenom ty materiály, které neohrožují lidské zdraví nebo životní prostředí. vaude.com



VAUDE
The Spirit of Mountain Sports

Lowa Travel Sandals

Sandály Urbano, Puerto a Bahia



Zaujalo nás:

dobře sedí na noze
pohodlné polstrování
trakce podrážky

V loňském roce inovovanou kolekci tří sportovních sandálů Lowa odlišuje určení, použitý materiál a nepatrně i střih. Nejcivilnější verzí jsou sandály Urbano, které využívají decentní vzhled a vlastnosti nubukové ušně. Sandály

Puerto jsou z veluru a pro mokré prostředí jsou určeny sandály Bahia, ušité ze syntetické ušně. Společná všem je technologie Monowrap, profilovaná podrážka Lowa Sandal, odpružení z pěnového polyuretanu a bytelné průběžné pásy, zalité a zavulkanizované v mezipodešvi. Potěší, že sandály jsou vyráběny na Slovensku.

Rychlá fakta

Hmotnost: 480 – 550 g
Materiál: nubuk velur syntetická ušně
Stélka: vyměnitelná (kožená/neoprénová)
Technologie: Monowrap
Infocena: 2190 – 2790 Kč
Dodává: Prosport Praha
Více info na www.prosport.cz
Tester: Jiří „Brko“ Červinka

Salomon S-Lab X Alp Carbon GTX

Když tam chcete být rychle

Rychlá fakta

Materiál: svršek – 1,3 mm voděodolný syntetický svršek
podešev – Contagrip
mezipodešev – 2vrstvá EVA

Šněrování: Quicklace

Teplotní limit: do -7 °C

Membrána: Gore-Tex

Hmotnost: 1000 g (vel. UK 8,5)

Infocena: 7990 Kč

Dodává: AMER SPORTS CR

Více info na www.salomon.cz

Tester: Tomáš Petreček

Extrémní sportovec Tomáš Petreček v zimních Alpách testoval své vybavení na letní expedici do Karákorumu. Jde o velmi lehkou goretexovou botu, ideální pro ledovcové výstupy a jednodušší alpské lezení. Přední pružná část umožňuje pohodlnou chůzi, zatímco boční tuhost přidává podporu při zdolávání skalnatých úseků. Nová podrážka Contagrip zaručuje dobrou přilnavost a karbonová výztuha potřebnou tuhost. Je kompatibilní s pružnými mačkami (např. Grivel G10 s New Classic vázáním a Flex Bar nebo Petzl Vasak FL). Celá bota je konstruována tak, aby podporovala zejména rychlost pohybu a byla použita při nejjednodušším výstupu (nebo spíše výběhu) na vrcholy Alp, And i Aljašky v rekordním čase.



Zaujalo nás

nízká váha
vyvážení pružnosti a tuhosti
integrované návleky

Berghaus Centurio 45

Držák do těžkého terénu



Jednoduchý, účelný, odolný a univerzální, tak by se dal hodnotit testovaný batoh, který si do výstroje vybrala řada armád z celého světa. Kromě military fandů je oceňován také horolezci a vyznavači outdooru. Batoh Centurio 45 je z rodiny MMPS - Multi Mission Pack System, který vám umožní díky dalšímu příslušenství změnit objem ze základních 45 litrů až na 75 litrů, přesně podle aktuálních potřeb uživatele, což dovoluje použití batohu i pro dlouhé trekky. Samostatně jde k batohu připojit velká organizační kapsa nebo hydratační kapsa s třílitrovým vakem. Všechno příslušenství můžete různě kombinovat, nebo na zádech nosit samostatně.

Rychlá fakta

Materiál: Ardura 1000D

Rozměry: 56 x 35 x 32 cm

Hmotnost: 1,35 kg

Výbava: systém MMPS
vazba PALS
kapsa na hydrovak

Infocena: 3640 Kč

Dodává: Military Range

Více info na www.Berghaus-Military.cz

Tester: Petr Blahuš

Zaujalo nás

možnost připojení příslušenství
kvalita zpracování
variabilita

Svět outdooru

Svět outdooru je s nákladem 15 000 kusů největším outdoorovým časopisem u nás.

KDE NAJDETE SVĚT OUTDOORU?

- více než 300 odběrných míst, z toho cca 100 vlastních stojanů v outdoorových obchodech
- 44 lezeckých stěn
- 40 vysokých škol a kolejí
- 70 ks pro horské průvodce ČSHP
- 170 ks odebírá Klub českých turistů
- 500 ks odebírá Horská služba pro své spolupracovníky
- 1000 ks jde profesionálům v oblasti outdooru přímo poštou
- 3000 ks pro členy Alpenvereinu sekce Edelweis / V-Tour
- na outdoorových veletrzích, festivalech a vybraných setkáních

CHCETE DISTRIBUOVAT NEBO DOSTÁVAT SVĚT OUTDOORU?

Napište Dáše Jursově,
jursova@svetoutdooru.cz

Svět outdooru 1/2015

Magazín o vybavení, cestách, expedicích a osobnostech Vychází 4× ročně, toto číslo vyšlo v dubnu 2015 Vydává Outdoor media s.r.o. Fričova 3, Praha 2, 120 00 IČ 26194554

Adresa redakce:

Svět outdooru, Fričova 3, Praha 2, 120 00
Tel. 222 560 132
info@svetoutdooru.cz, www.svetoutdooru.cz

Šéfredaktor: Jiří Červinka,
cervinka@svetoutdooru.cz
Redakční tým: Matěj Franěk,
David Gladiš, Petr Macháček, Jan Hotmar,
Vojta Lejsek, Jan „palič“ Pala

Spolupracovníci: Honza Novotný,
Karel „Karlos“ Vidlák, Honza Haráč,
Jakub Havel, Pavel Krupka, Ladislav Sieger,
Pavel Richt, Ondřej Müller, Dáša Jursová,
Vladimír „Břeh“ Fořt, Petr „Snížák“ Snížek,
Petra Greifová, Kateřina Smolová

Jazyková úprava: Honza Velišek

SVĚT OUTDOORU HLEDÁ DALŠÍ SPOLUPRACOVNÍKY DO OBCHODNÍHO TÝMU (PRODEJ INZERCE)

Nabízíme perspektivní, zajímavou a tvořivou práci s flexibilní pracovní dobou v přátelském týmu. Hledáme komunikativní, obchodně zdatné a samostatné kolegy. Zkušenosti a orientace v outdoorovém prostředí je výhodou, nikoliv podmínkou. Strukturovaný životopis zašlete na adresu: david.gladis@pohora.cz.

MEDIÁLNÍ PARTNERSTVÍ

Svět outdooru je mediálními partnerem České asociace horských vůdců, která zastupuje horské vůdce s mezinárodní licencí (UIAGM) a mediálními partnerem Českého spolku horských průvodců.



Grafická úprava: Martin Chrenko,
www.mcprogress.cz

Inzerce: Ondra Müller, muller@svetoutdooru.cz
David Gladiš, david.gladis@hedvabnastezka.cz
Vladimír Fořt, fort@svetoutdooru.cz
Petr Snížek, snizak@pohora.cz

Tisk: Triangl Praha

Distribuce: Dáša Jursová, redakce@svetoutdooru.cz

Značky a produkty, které jsou současně registrovanými ochrannými známkami příslušných společností, jsou v textech použity pouze pro účely identifikace bez označení ochrannou známkou.

Jako Reklama a PR jsou označeny články inzertenta, které nemusejí vyjadřovat názor redakce. Neoznačené foto je zpravidla autora textu nebo z archivu redakce. Publikované informace nejsou úplným a uceleným návodem k pobytu a aktivitám v přírodě a redakce nenes odpovědnost za případné úrazy a škody vzniklé jejich nesprávným použitím.

MAGAZÍN SVĚT OUTDOORU JE ZDARMA.

© Outdoor media 2015, všechna práva vyhrazena, registrace MK ČR E 13451, ISSN 1801-2000



PRIMINO®

EVOLUCE ZÁKLADNÍ VRSTVY

Dalším krokem ve vývoji technologií základní vrstvy oblečení je PRIMINO®, které kombinuje unikátní vlákno vysoce účinného materiálu PRIMALOFT® s přírodním materiálem Merino Wool. Výsledkem je jedinečně pohodlné a extrémně rychle schnoucí prádlo do horského prostředí.



PRIMINO® KOLEKCE



MERINO wool®



PRIMALOFT.

Nejbližší prodejce
naleznete na:
www.montane.cz

SVĚT OUTDOORU POŠTOU DOMŮ JEN ZA 79 Kč ZA ROK!

Nechte si posílat Svět outdooru domů za symbolickou částku. Čtyři čísla jen za 79 Kč. Vyplňte jednoduchý formulář na www.svetoutdooru.cz/predplatne.



K Jiří Oliva s kajakem, na kterém jede kolem Evropy.

Svět expedic

Kajak Around Europe

Evropa

Jiří „Ferda“ Oliva

duben 2015 – 1000 dní

www.kayakaroundeurope.com

Jiří Oliva plánuje odvážnou cestu na kajaku kolem celé Evropy. Měří 20 000 km a rozpis je aktuálně na 1000 dní cesty včetně 100 km pěšky i s kajakem při překonání Šumavy. Okruh pokračuje splutím Dunaje, cestou podél pobřeží Černého a Středozemního moře, pak na sever Atlantikem podél pobřeží až do Hamburku a odtud po Labi zpět do Prahy.

One World, Two Skis

Po Hedvábné stezce z Balkánu až do Himálaje

Martin Štourač, Karel Svoboda

únor – září 2015

www.betonski.cz

Extrémní lyžaři Martin Štourač a Karel Svoboda (tvoří Beton Ski Team) se vydali na osmi-měsíční expedici podél trasy Hedvábné stezky z Balkánu až do Himálaje. Plánují skialpinistické trasy a prvosjězdy v dosud málo prozkoumaných oblastech Albánie (pohoří Prokletje), východního Turecka (pohoří Kačkar), Íránu (pohoří Alam Kooh), Kyrgyzstánu (pohoří Tian-Šan) a Tádžikistánu (pohoří Pamír). V Nepálu se pokusí o výstup na osmitisícovku Manaslu a o sjezd na lyžích z jejího vrcholu.

Expedice napadena medvědem

Špicberky

Jan Štoviček + pět členů expedice

březen – duben 2015

Pozorovat a dokumentovat úplné zatmění Slunce (proběhlo 20. března 2015) bylo cílem české polární expedice Arctos 5 – Svalbard Eclipse. U nás bylo jen částečné zatmění, proto expedice zamířila na sever na souostroví Špicberky. Z hlavního města Longyearbyen se účastníci do vybrané oblasti vydali na lyžích. Spali ve stanech a vybavení vezli na pulkách (jen v okolí města ulehčoval transport sněžný skútr). Expedice zažila i nečekaně nebezpečné dobrodružství. Den před zatměním brzy ráno překonal lední medvěd bezpečnostní signalizační systém, vlezl do jednoho ze stanů a zaútočil na spícího Jakuba Moravce. Medvěd polárníkovi naštěstí způsobil jen menší zranění, protože ho odvážnou střelbou zahнала další členka expedice. Podrobnosti byly známy až po uzávěrce Světa outdooru.

**ALTA VIA GV
UPGRADE
YOUR
CLIMBING
PERFORMANCE**



WWW.ASOLO.CZ

ASOLO

- Perwanger kůže
- Vibram® Vertical podešev
- pro plně automatické mačky
- nový Heel Locking systém
- zateplená GORE-TEX® Insulated Comfort membrána



Wild Challenge

Třetí pokus o pruvýstup na **Gasherbrum I**

Horolezci Marek Holeček a Tomáš Petreček se připravují na projekt Wild Challenge. Zeptali jsme se na podrobnosti.

Co si máme představit pod názvem Wild Challenge?

Mára: Jakmile přidám slova jako Karákóram, osmitisícový obr Gasherbrum I, pokus o novou cestu alpským stylem a příhodím indicii výprava, mělo by být jasné, o co běží. Možná lehce zavádějící je slůvko výprava. Běžnější termín expedice mi ale evokuje těžkopádnost mnohahlavé skupiny, kde vrchol byl jediný cíl. Patřilo to k době a přístupu, ale zeměkoule se nepřestala otáčet. Pro mě je cíl samotná cesta a vrchol je pouhou laskominkou na závěr.

Tomáš: Začátkem července odlétáme společně do Pákistánu. Čeká nás pruvýstup jihozápadní stěnou vysokou 2500 m, která se zvedá k nebi v závěru ledovce Abruzzi. Jediný, kdo se kdy o tuto cestu doposud snažil, byla legendární dvojce Kurtyka s Kuzuckou. Při pokusu prostoupit horní partií hory ale nakonec přelezli zcela do jižní stěny, kde svůj pruvýstup napojili na americkou cestu.

Mára: Přesně tak, Gé jedna, neboli „Gé bod“, jak ji familiérně titulují, má překrásnou jihozápadní stěnu, končí ve výšce 8068 m. A světe, div se, přirozená direkta od úpatí k vrcholu je do dnešních dnů panensky čistá.

Nebude to ale tvůj první pokus.

Mára: V letech 2009 a 2013 jsem se vydal se Zdenou Hrubým linii, která od nástupu z levé strany sleduje strmý skalní hřeben. Přibližně v sedmi tisících bylo nutné poměrně

problematicky prolézt do ledového pole. Tam, o čtyři sta metrů výš, náš nejlepší pokus skončil. Následoval dramatický sestup kvůli zdravotním problémům mého parťáka, gradujícím do prasklých žaludečních vředů. Při druhém pokusu stejnou cestou o čtyři roky později udělal Zdena osudovou chybu, která ho bohužel stála život. Víc se nehodlám vracet k momentu, z kterého se jak já, tak i všichni blízcí vylízávali dodnes.

Tomáš bude v Karákóramu testovat nové vybavení, o co jde?

Tomáš: Na trh s alpinistickou výbavou vstupuje firma Salomon. Už jsem vybavení z kolekce Salomon S-LAB X Alp zkoušel v Alpách a беру ho s sebou i do Karákóramu. Obuv, oblečení i batohy jsou určeny především pro rychlejší pohyb ve vysokých horách, ale většinu modelů oceníte i v našich podmínkách.

Čeká vás první společný pokus o pruvýstup.

Mára: Tomáše jsem si vybral ze zjištěných důvodů, dokáže v klidu vydýchat mou roztěkanou a vznětlivou povahu, a pak je mladší, lepší a hezčí. No, neber to! Možná se zdá, že jsme na hlavu padlí, když hodláme s Tomem tahat čerta potětí za ocas. Jedno rčení ale tvrdí, že kvalita žití není jen žít. Oba dva jsme se v tomhle bodu našli, protože srdce dobrodruha tluče radostněji, když se něco děje. Ale právě v horách se nabízejí tak silné zážitky, že stojí za to pokoušet tu vrtkavou štěstěnu. Otočme nový nepopsaný list, kde naše „Divoká volba“ bude uprostřed léta plnit úplně nové řádky.

Tomáš: Puvýstup na osmitisícovce je velká výzva, o to větší, když mám možnost jet s Márou. Docela jsme si spolu sedli, takže je to pro mě velká příležitost. Navíc se můžeme soustředit jen na samotný pruvýstup, protože jsme oba už na vrcholu stáli. Pokud budou lidi ochotní držet nám palce, tak o to tímto společně prosíme. Informace bude možné sledovat na serverech, které ještě před odletem zveřejníme.



MAREK HOLEČEK (*1974)



Přední český horolezec, který se rád vydává na náročné lezecké terény a cesty v maximálním počtu dvou, nanejvýš tří lidí. O svých cílech říká: „Pokud štěstí dá své svolení, tak vznikne i nová cesta.“
www.marekholecek.cz



TOMÁŠ PETREČEK (*1979)



Opavský horolezec a všestranný extrémní sportovec, úspěšný zejména v závodech Adventure Race. Během expedice bude testovat vybavení Salomon.

www.tomaspetreck.cz



MĚJ DOBRODRUŽSTVÍ NA DOSAH RUKY



THAPA 50

Pořid' si parťáka, který s tebou vyrazí za obzory všedních dnů a bude ti krýt záda, až půjde do tuhého. Kámoše, který se s tebou rozdělí o tíhu světa na tvých bedrech.

www.loap.cz