Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI 1/2016

Dálkové treky

Nejkrásnější trasy na Korsice, v Pyrenejích, Švédsku a Skotsku

Svět běhu

32 stran o běhání v přírodě

Tréninkové tipy, rozhovory, vybavení

Batoh pro každou aktivitu

Jak vybrat ten správný?

ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT

www.rockpoint.cz

Kolekci adidas Outdoor zakoupíte ve vybraných prodejnách Rock Point:

Brno	OC Olympia, U Dálnice 777 | Masarykova 16
Liberec	OC Nisa, České mládeže 456
Olomouc	OC Olympia, Olomoucká 90
Ostrava	OC FORUM Nová Karolina, Jantarová 3344/4
Plzeň	Americká 54
Praha	OC Arkády Pankrác, Na Pankráci 86 | OC Letňany, Veselská 663 OC Novodvorská Plaza, Novodvorská 136

Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI

1/2016

Obsah

1 Foto na obálce: **Kilian Jornet** (foto Markus Berger)

DÁLKOVÉ TREKY

6 **GR 20** (Napříč Korsikou)

8 **Kungsleden** (Divočinou švédského Laponska)

10 **GR 11** (Přes hřebeny Pyrenejí)

12 **West Highland Way** (Skotskou vysočinou)

CESTY

18 **Křížem krážem Balkánem** (Trekařská mozaika)

22 **Lago di Garda** (Cyklo, MTB, feraty)

24 **Korutany s horským kolem** (Adrenalin v sedle)

59 **Aiguille du Chardonet** (Tip na túru od horského vůdce)

68 **Tyrolský outdoorový ráj** (Feraty nad údolím Ötztal)

OSOBNOSTI

14 **Splněný sen** (Ján Smoleň)

HORY A BEZPEČNOST

64 **Příprava je půl úspěchu** (Co nepodcenit?)

VYBĚHNĚTE S NÁMI

27 **Svět běhu** (32 stran o běhání v přírodě)

VYBAVENÍ

70 **Jak vybrat batoh?** (Správný batoh pro každou aktivitu)

74 **Novinky z outdoorového vybavení** (Co přineslo ISPO 2016)

EXPEDICE

60 **Sjezd řeky Godžeb** (Expedice ke kmeni Suri)

62 **Co se děje** (Přehled expedic)

63 **Manáslu 2016** (Libor Uher)

RECENZE

78 Fenix **HL60R** (čelovka)

Munkees **Zipper Repair** (sada zipů)

79 Direct Alpine **Cascade plus** (kalhoty)

Coleman **Fyrestorm** (vařič)

80 Warmpeace **Viking Blanket** (spacák)

Piguin **Minimalist 50** (batoh)

81 adidas **Terrex Agravic** (boty)

adidas **Terrex Swift** (boty)

Asolo **TPS Equalon** (boty)

Vybrali jsme

DÁLKOVÉ TREKY

6 –12 Tipy na treky v Evropě

OSOBNOSTI

14 Splněný sen (Ján Smoleň)

VYBAVENÍ

70 Jak vybrat batoh (Pro každou aktivitu)

SPECIÁL: SVĚT BĚHU

SB6 Tréninkové tipy na Beskydskou sedmičku

SB10 Superpotraviny pro běžce

SB12 Orientační běh

SB16 Kilian Jornet

SB20 Trasy nejlepších běžců

SB28 Recenze vybavení

Dostávejte Svět outdooru čtyřikrát do roka až do schránky. Předplatné za 79 Kč ročně!
www.SvetOutdooru.cz/predplatne

PŘIPRAVILA KATEŘINA SMOLOVÁ

Vychytané akce

Co nesmíte minout

Pavel Svoboda o Jižní Americe (březen – duben 2016, celá ČR) – Turné přednášek. **www.photo-svoboda.cz**

Festival arabské kultury (30.3. - 3. 4. 2016 v Plzni, 15. - 17. 4. 2016 v Praze) – Vše o arabském světě. **www.arabfest.cz**

Martin Loew: Diashow Kamčatka (březen – duben 2016, 21 měst ČR) – Cestovatelské pomítání. **www.promitani.cz**

Kuba očima fotografů (duben 2016, Praha) – Výstava fotografií. **www.KlubCestovatelu.cz**

Výstup roku 2015 (9. 4. 2016, Praha) – Slavnostní vyhlášení nejlepšího výstupu v loňském roce. **www.horosvaz.cz**

Zahájení sezóny na Chrudimce (9. 4. 2016, Chrudim) – Sjezd řeky pro všechny nedočkavé vodáky.

Festival Culturea (14. – 15. 4. 2016, Zlín) – Letos představí Vietnam a Španělsko. **www.culturea.cz**

Želviáda na Cidlině (16. 4. 2016, Žehuň – Soutok) – Odemykání řeky. **www.zelviada-na-cidline.eu**

Ještěd SkyRace (16. 4. 2016, Ještěd) – Trailový závod na 24 km. **www.jestedskyrace.cz**

Der Weisse Rausch (16. 4. 2016, St. Anton am Arlber, Rakousko) – Veřejný sjezd na lyžích s masovým startem. **www.stantonamarlberg.com**

NoMenRun (23. 4. 2016, Nové Město na Moravě) – Výhradně ženská štafeta. **www.NoMenRun.cz**

Lazová Stovka (23. – 24. 4. 2016, Vrbové, Slovensko) – Dálkový pochod cca 110 km. **www.lazovka.wbl.sk**

Čistá řeka Berounka (30. 4. 2016, Berounka) – Čištění řeky. **www.vodacka-berounka.cz**

Jeskyně Labských pískovců s Klubem Hedvábná stezka (30. 4. 2016, Labské pískovce) – Návštěva jeskyní, teoretická a praktická příprava. **www.hedvabnastezka.cz**

Sport EXPO (5. – 7. 5. 2016, Praha) – Veletrh sportovních potřeb a vybavení. **www.sport-expo.cz**

Perun SkyMarathon (7. 5. 2016, Beskydy) – Běh v horském prostředí. **www.perunmaraton.cz**

Inov-8 Gladiator race (7. – 8. 5. 2016, Milovice) – Náročný závod plný překážek. **www.gladiatorrace.cz**

Čínský kulturní týden (11. – 14. 5. 2016, Praha) – Vše o Číně na jednom místě. **www.china-center.org**

Posázavský drsoň (14. 5. 2016, Posázaví) – 9 hodinovka, běh, kolo a loď. **www.pdrson.cz**

Klánovický Mini Adventure (17. 5. 2016, Praha - Klánovice) – Zážitkový MTB závod dvojic. **www.tipprozdravi.cz**

Horská výzva (20. – 21. 5. 2016, Krušné hory) – Horský běh a treking. **www.horskavyzva.cz**

AMIX Hradecký koloběh (25. 5. 2016, Hradec Králové) – Závod smíšených dvojic, jeden běží, druhý jede na kole. **www.sportvisio.webnode.cz**

Refufest (28. 5. 2016, Praha) – 11. ročník interkulturního festivalu. **www.refufest.com**

Další tipy na zajímavé akce najdete na www.HedvabnaStezka.cz a www.Pohora.cz.

POHORA.CZ
HORY-OUTDOOR-ADRENALIN
HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

Má outdoor svá pravidla?

Přichází jaro a příroda se opět probouzí k životu. Stejně jako pro okolní krajinu i pro náš časopis začíná s jarem nový koloběh. V tomto roce se do psaní pouštíme s čerstvými posilami, s novou šéfredaktorkou a novým hlavním testerem outdoorových výrobků.

Časopis ale zůstává stejný. Dál budeme psát o zajímavých místech, která nám učarovala, o sportech, které rozproudí adrenalin v žilách, a o vybavení, které byste si na cesty měli sbalit s sebou. Stejné zůstávají i hodnoty, které v redakci zastáváme. Budeme se snažit vám je stále vštěpovat ☺.

Tak třeba si myslíme, že:

- V horách by se měl člověk chovat s úctou a pokorou.
- Na horách a vůbec v přírodě by člověk neměl dělat bordel, ať už jde o odhazování obalu od Tatranky nebo výstavbu další „nutné“ dálnice či přehrady.
- Na horách si tykáme, zdravíme se a pomáháme jeden druhému.
- Pravidla fair play platí i v outdoorových sportech, kde nejsou rozhodčí a televizní obrazovky.
- Lidskost není ohraničena nadmořskou výškou. I pod vrcholem osmitisícovky má pomoc druhému přednost před osobními ambicemi.
- Borec, který vyleze na sedmitisícovku nebo sjede na kajaku WW5, si zaslouží víc obdivu a pozornosti než „hvězdy“ z televize. Proto budeme o takových lidech psát, a tím je i podporovat. Zviditelnění jim může pomoct získat sponzory, bez kterých by často nemohli své nápady uskutečnit... Proto také občas nějaké to logo u článků a rozhovorů.
- Praktické a pohodlné outdoorové oblečení a boty jsou stejně slušné oblečení jako oblek s kravatou.
- Hory a outdoor nejsou jen koníček, je to životní styl.

A co si myslíte vy?

Za celou redakci **Natálie Širová**
Nová šéfredaktorka Světa outdooru

Co dělá naše redakce?

Doposud zůstávali členové naší redakce v zákulisí, nechávali jsme obsah mluvit za nás. Naše články ale nejsou jen výsledkem lopoty za klávesnicí počítače. Vše pro nás začíná venku – na cestách po světě, na horách s pohorkami a batohem, v sedle kola, na laně na skalách nebo v blátě a prachu běžeckých stezek. To, o čem píšeme, je naší životní vášní. Rozhodli jsme se nechat vás v každém čísle nahlédnout pod pokličku – do hrnce, v němž se náš časopis vaří!

Kam členy redakce Světa outdooru v poslední době vítr zavál? A kam se chystají?

Vojta Dořák, *šéf testovacího týmu*
Někdo má rád butiky v Pařížské. Vojtěch si užívá francouzský bulvár v Chamonix s outdoorovými obchody, kde hledá inspiraci a zkoumá nové vybavení. Stejně tak si to v lednu náramně užíval na sportovním veletrhu ISPO v Mnichově. Skialpová sezona ještě nekončí, ale lezecká už pomalu začíná. A tak pro vás už teď připravuje speciální přílohu Lezecký svět do dalšího čísla.

Míša Kofrová, *šéfredaktorka www.SvetBehu.cz*
Během zimy se Míša stihla podívat třeba do Súdánu nebo Ugandy a tím její cestovatelské plány zdaleka nekončí. V tuto chvíli se chystá na karibské ostrovy Guadeloupe a Dominika, které jsou poměrně hornaté, takže kromě šnorchlování a relaxu bude poctivě trekovat a běhat v horách. Jako šéfredaktorka webu o běhání má před sebou i mnoho běžeckých výzev. Zaběhnout si chce dubnový Ještěd Skyrace a v květnu pražský ŠUTR.

Katka Smolová, *šéfredaktorka www.HedvabnaStezka.cz*
O Vánocích si Katka zaběhla beskydský CUTT, což byl její první a asi ne poslední solo ultramaraton. O její únorové poznávací cestě do Barmy, která ji nadchla svými nedotčenými místy, si můžete přečíst na webu Hedvábná stezka. A aby nezanedbávala ani lezeckou formu, chystá se Katka o Velikonocích na lezeckou výpravu do Turecka.

Koncem března naše redakce vyrazila na sněžnicovou výpravu, na fotky se můžete těšit ve druhém čísle Světa outdooru!

Spolupracujeme

Svět outdooru je mediálním partnerem České asociace horských vůdců, sdružující horské vůdce s mezinárodní licencí (UIAGM), Českého spolku horských průvodců, sdružujícího horské průvodce s mezinárodní licencí (UIMLA) a národní licencí (MŠMT), a Českého horolezeckého svazu.

Napříč Korsikou

Velký výlet po GR 20

Ačkoli je Korsika známá pro své průzračné moře a nádherné pláže, mnoho lidí sem míří i kvůli horám. Trasa Grande Randonnée 20 je mezi cestovateli dobře známá a říká se o ní, že je jedna z nejtěžších a nejhezčích v Evropě. Jestli je to pravda, o tom se musí přesvědčit každý na vlastní kůži. Bezesporu se však jedná o náročných a pestrých 180 kilometrů napříč celými Korsickými Alpami.

Výchozí bod treku se nachází ve vesničce Calenzana na severozápadě ostrova. Většina lidí absolvuje přechod ze severu na jih, ale nic nebrání tomu být rebelem a vydat se opačným směrem. Trasu jde rozdělit na severní a jižní část, přírodní hranici mezi nimi tvoří průsmyk Vizzavona. Severní část je náročnější, rozeklané skalnaté vrcholy a ostře zařízнuté kaňony tu vytvářejí dramatickou horskou scenérii. Jižní úsek je snazší, stoupá a klesá méně exponovaným terénem. Skrze piniové lesy a pichlavé macchie, které tu rostou ve společnosti vonných středomořských bylin, vede až do vesnice Conca nedaleko jihovýchodního pobřeží Korsiky.

Při šlphání po skalnatých cestách je občas nutné použít i ruce.

Strmé výšiny severní části

Z vesnice Calenzana nás ukazatele červeno-bílé barvy vyvedou strmě vzhůru až k první z mnoha chat – Ortu di u Piubbo. Pokud lpíte na pravidlech, nezbývá, než plánovat denní etapy s ohledem na jednotlivé chaty. Na divoko se tu totiž oficiálně spát nesmí. Takzvaných „gîte" je ale po cestě zhruba 20, možnosti rozdělení etap tedy nejsou příliš omezené. Od chaty následuje skalnatý úsek přes hřeben dolů k chatě Carrozzu. Skalní masivy občas zastíní mohutné koruny borovic a člověk čeká, že se zanedlouho ocitne v Roklince z Pána prstenů.

Přes další skalnaté plato se cesta přehoupne do osady Haut Asco, jednoho z výchozích bodů na nejvyšší horu Korsiky, Monte Cinto (2706 m). Odtud se běžně pokračovalo k pasáži Cirque de Solitude, kterou někteří označovali za feratu obtížnosti B. K datu uzávěrky tohoto čísla byl tento úsek kvůli nestabilitě uzavřený a celý kar se musí obcházet úpatím Monte Cinta přes 2600 m vysoké sedlo. I tady je několik exponovaných, ale zajištěných úseků, a tak o adrenalin rozhodně nepřijdete.

V podobném duchu se nese celá GR 20. Úzká pěšina se vine skalnatými úbočími i po úzkých hřebenech, aby hned zase prudce klesla do údolí. Pohoří chybí centrální hřeben, a tak se připravte na neustálé šplhání nahoru a dolů.

TEXT A FOTO MATĚJ ŠVEC

Dramatické výhledy uvítají trekaře hned v prvních kilometrech treku.

Autor: Matěj Švec

Student fyzické geografie na Univerzitě Karlově. Srdcem i duší vášnivý cestovatel a všestranný sportovec z Krkonoš.

Malebný pohled na jezero Lac de Nino.

Malebnou zastávku představuje jezero Lac de Nino. Jeho temně modrá hladina je zahloubena do travnaté plochy a spolu s meandrujícím potokem vytvářejí dokonalou přírodní kulisu. Nezvykle dál trasa prochází přes rozsáhlou parovinu až k chatě Manganu. Odtud ještě dvakrát nahoru a dolů kolem chat Petra Piana a Onda až do průsmyku Vizzavona. Část lidí využije možnosti dobrého (ale drahého) vlakového spojení do Corte nebo do hlavního města Ajjacia a nechá si jižní část GR 20 na příště.

Provoněnou krajinou Středomoří

Cesta v druhé půlce putování není už tak exponovaná, výškové rozdíly se zmenšují a oproti severu se vylepšuje počasí, pohodovou procházku po náhorní plošině ale rozhodně nečekejte. Po výstupu do sedla Pelmette následuje táhlý traverz k chatě Capanelle. Široké výhledy na jižní část Korsiky za dobré viditelnosti umožní znovu spatřit v dálce se třpytící hladinu moře.

Další etapu vedoucí lesem mohutných borovic a prastarých pokroucených dubů zpestří setkání s divokými prasaty. Turistů si nevšímají a jen soustředěně brázdí rypákem hlínu. Od chaty Prati vede cesta zvlněnou krajinou porostlou kapradím a pichlavými macchiemi s krásnými výhledy na skalní věže okolo průsmyku Bavella. To je kvůli silnici velmi frekventovaná oblast. Zatímco turisté obdivují impozantní skalní stěny, nespočet horolezců využívá množství dobře odjištěných cest k jejich zlézání.

Trekařů, kteří mají za sebou velkou část GR 20, se tu začíná zmocňovat euforie, ale zároveň smutek. Cesta se totiž chýlí ke konci. Zbývá jen sejít kolem chaty Paliry do vesnice Colca, kde u slavnostní skalní brány GR 20 končí. Za odměnu si pak opravdu zaslouženě můžeme užít romantické pláže, starobylá města, korsickou kuchyni a opojné víno, nebo další přírodní zajímavosti, kterých Korsika nabízí nepřeberné množství.

PRAKTICKÉ INFORMACE

Délka: 180 km, 14 – 18 dní.

Převýšení: 14 000 m.

Doba: Pozdní jaro (možné úseky se sněhem) nebo začátek podzimu.

Voda: Vodu je možné brát z četných studánek, ale pozor na suché letní období.

Jídlo: Potraviny je možné dokoupit (s vysokohorskou přirážkou) na chatách a v malých marketech v silničních pasech.

Spaní: Po cestě je zhruba 20 chat, ubytování vyjde na 20 €. U většiny je i provizorní tábořiště, za osobu ve stanu se platí 7 €. Přespávání mimo vyhrazená místa je zakázané.

Bezpečnost: Kromě přecenění vlastních sil tu hrozí především úpal a dehydratace. Mobilní signál je jenom v sedlech a blízko obcí.

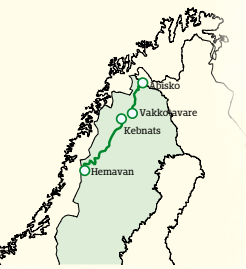
Doprava: Autem do Livorna, a pak trajektem do Bastie, odkud je to ještě 100 km do vesnice Calenzana, nebo letecky do Bastie a dál autobusem (1x denně) nebo vlakem (2x denně).

TEXT A FOTO LEA VARGOVČÍKOVÁ

V letních měsících můžete v této oblasti díky polárnímu dni trekovat v kteroukoli denní (i noční) dobu.

Cestou severských králů

Po Kungsleden napříč švédskou tundrou



Kungsleden, v překladu Královská cesta, protíná v délce 440 kilometrů od severu k jihu pustinu švédského Laponska. Jedná se o poslední oblast Evropy se skutečně divokou přírodou, jež je domovem původního obyvatelstva – Sámů. Dálkové trase vedoucí z velké části za polárním kruhem dominují nedotčené hory, četná jezera, ledovce a ryzí severská krajina.

Kungsleden patří díky neporušené krajině Laponska, zapsané mezi světové dědictví UNESCO, k nejkrásnějším dálkovým stezkám v Evropě a k nejoblíbenějším ve Švédsku. Nemusíte se však obávat, že byste na cestě potkali davy lidí. Z osady Abisko na břehu malebného jezera Torneträsk na severu země vede cesta jihozápadním směrem až do osady Hemavan, vzdálené zhruba 21 dní chůze. Nejzajímavější úseky jsou koncentrovány v její severní části, kde trasa prochází impozantními horami národních parků Abisko, Stora Sjöfallet, Padjelanta a Sarek.

Krajinou jiných rozměrů

Úvodní část treku vede skrz národní park Abisko podél ostře zaříznuté soutěsky řeky Abiskojåhka. Cesta míjí slavnou Laponskou bránu, Lapporten, tvořenou dvěma pozoruhodnými vrcholy, jež mezi sebou tvarují údolí do písmene U. Tento přírodní úkaz byl odedávna používán místními Sámy jako orientační bod při cestách se stády sobů ze zimních pastvin na letní.

Od chaty Abiskojaure trasa stoupá až na náhorní plošinu s výhledem na jezero Alisjávri, obklopené horami. Pěší trasa se klikatí po západním břehu jezera a dál širokým údolím s výhledy na rozložitý a několika ledovci obložený masív Pássustjåkka, dokud nedosáhne sedla Tjäktjapasset (1168 m), nejvyššího bodu celé Kungsleden.

Následné dlouhé klesání k chatě Singi vede sevřeným údolím podél malebné řeky Tjäktjajakka, která se rozlévá do mnoha bočních ramen, jež je nutné občas přebrodit. Tam Kungsleden míjí odbočku na východ ke středisku Kebnekaise, ležícího na úbočí stejnojmenného zaledněného nejvyššího vrcholu Švédska (2106 m).

Nohy šlapou, ruce veslují

Dalších 50 kilometrů pochodu březovými lesy a otevřenými pláněmi s výhledem na ledovci pokryté dvoutisícové vrcholy národního parku Sarek končí prudkým klesáním k chatě Vakkotavare na břehu obří přehrady Akkajaure v národním parku Stora Sjöfallet. Během celého treku je třeba mnohokrát překonávat jezera. Někdy je k dispozici placený převoz, jinde je možné zdarma použít veslovací čluny. Překážky v podobě jezer čekají i na následující sedmdesátikilometrové části pochodu z osady Saltoluokta do Kvikkjokku, která prochází východním cípem jednoho z nejstarších evropských národních parků Sarek.

Nejodlehlejší a zároveň nejméně navštěvovaná část treku vede z Kvikkjokku do 160 kilometrů vzdálené vesnice Ammarnäs. Po cestě čeká několik dalších jezer a rozestupy

Autorka: Lea Vargovčíková

Lea píše společně s manželem Lubošem blog o cestách na sever s podtitulem: „stránky dvou tundrosexuálů středního věku, kteří mají rádi soby, focení, kolo, a zejména severskou tundru a tajgu“. Na sever se každý rok vracejí, v minulém životě prý nejspíš byli Sámové a pásli soby.

www.sileni-sobi.estranky.cz

Laponská brána zahalená mračny a mlhou. Proměnlivé počasí severu může trek znepříjemnit.

mezi chatami se tu zvětšují. Poslední necelých 80 kilometrů dlouhý úsek do vesnice Hemavan naopak patří k nejsnazším. Vede přes mokřady, nížinatá vřesoviště, březovým lesem a přes sérii mostů na jižním cípu jezera Tärnasjö.

Pozor na komáří peklo

Ačkoli Kungsleden nepatří k nejnáročnějším trekům z hlediska délky nebo převýšení, číhají jeho největší překážky v podobě nestabilního počasí a brodů rozvodněných řek, protože mosty nejsou všude. Na jaře je navíc terén neprostupný kvůli množství sněhu a mokřadům vzniklých táním, které podle našich zkušeností bývají do poloviny června neschůdné. Podmáčená půda s sebou přináší ještě jednu nepříjemnost – komáry. Kdo někdy byl v létě za polárním kruhem, ví, jak vypadá komáří peklo. Vřele doporučuji koupit repelent až na místě, ty české na severské komáry nefungují.

Přes všechny tyhle překážky ale hraje při putování po Kungsleden hlavní roli psychika. Stezku zvládne průměrný turista s běžným vybavením, pokud má na to připravenou hlavu. Severská příroda je nádherná, nabízí jednu z posledních možností dostat se v Evropě do bezprostředního styku s krajinou nepoškozenou lidskými vlivy. Komu se, jako nám, vryl sever pod kůži, bude si v rozlehlé krajině mohutných údolí a hor připadat jako v sedmém nebi.

Autorka Lea v sedle Tjäktja. Výhledy z nejvyššího bodu treku prozrazují monumentálnost a rozlehlost laponské krajiny.

PRAKTICKÉ INFORMACE

Délka: 440 km – 21 dní.

Převýšení: Zhruba 7000 m.

Doba: Polovina června – polovina září, polovina února – polovina dubna (na lyžích).

Voda: Pitná voda teče v potocích a řekách, bez nutnosti dalších úprav.

Jídlo: Možnost doplnit trvanlivé potraviny v některých chatách po cestě, plynové bomby (Primus) pouze v osadách Abisko, Nikkaluokta, aj.

Spaní: Zhruba v jednodenních intervalech pochodu (10 – 30 km) jsou horské chaty či samoobslužné útulny, v některých je možné za poplatek použít sušárnu nebo kuchyň. Volné táboření není nijak omezováno.

Bezpečnost: Celá trasa je bez signálu, v chatách je satelitní telefon pro přivolání pomoci – je zajišťována vrtulníkem.

Doprava: Letecky do Stockholmu, dále přes město Kiruna do Abiska vlakem nebo autobusem.

TEXT A FOTO NATÁLIE ŠÍROVÁ

Výhledy na Estany de Obago při stoupání do sedla Port de Ratera (2587 m) v národním parku Aigüestortes.

Nahoru a dolů přes Pyreneje

Od Atlantiku ke Středozemnímu moři po GR 11

Hlubokými kaňony, podél zurčících potoků a kaskádovitých vodopádů, po horských loukách a přes vysokohorská sedla pod třítisícovými vrcholy Pyrenejí prochází trasa GR 11, spojující pobřeží Atlantiku a Středozemního moře. Vysokohorská trasa dlouhá 840 kilometrů protíná od západu na východ nejkrásnější části španělských Pyrenejí včetně řady národních parků.

Červeno-bíle značená trasa nazývaná též Senda Pirenaica (Pyrenejská cesta), začíná na mysu Cabo Higuer v baskickém městečku Hondarribia, ležícím na pobřeží Atlantiku. Po víc než měsíci putování dovede vytrvalé trekaře až ke katalánskému městečku Llanca na mys Cabo de Creus, jehož břehy omývá Středozemní moře. Úvodní část nástupu do hor a závěrečný sestup z nich jsou méně frekventované a často hůř značené; vedou bukovými a dubovými lesy, pastvinami a svérázными vesničkami v podhůří Pyrenejí, kde jako by se zastavil čas. Poněkud turisticky živější je centrální část Pyrenejí, kde najdeme i trojici národních parků a zároveň nejvyšší vrcholky pohoří.

Od Atlantiku vede GR 11 zalesněnou krajinou provincie Navarra. Klima ovlivněné oceánem tu často halí kopce do mlžného hávu. Po překonání hranice do provincie Aragon vstupuje cesta do jedné z nejkrásnějších částí Pyrenejí s nádhernými vápencovými vrcholy. Ty se zvedají nad okolní krajinou do výše přes 3000 metrů a jejich svahy brázdí hluboké, ledovci vytvarované kaňony. První a zároveň nejstarší z národních parků, Valle de Ordesa y Monte Perdido, uchvátí monumentálním kaňonem, jímž protéká dravá říčka Rio Arazas, pádící do údolí přes stovky třpytivých vodopádů a kaskád. Dominantou parku je Monte Perdido (3354 m), v překladu Ztracená hora; výstup na ni je krásnou jednodenní odbočkou z trasy GR 11 s výhledy na francouzskou stranu pohoří a údolí Pineta a Ordesa.

Šplhání až k mrakům

V centrální části Pyrenejí šplhá cesta přes horské pastviny do skalnatých větrných sedel, odkud klesá zpátky hluboko do údolí. Člověk tak často překonává i víc než tisíc výškových metrů denně. Zrádné mohou být rozmary španělského počasí. Spalující polední horko v údolích často odpoledne vystřídá prudká bouřková smršť, při níž se dunění hromů rozléhá celým údolím.

V osadě Viados cestu lemují opuštěné kamenné salaše a GR 11 vstupuje do národního parku Posets Maladeta, v němž prochází pod nejvyšším vrcholem celých Pyrenejí,

i PRAKTICKÉ INFORMACE

Délka: 840 km – 40 – 45 dnů.

Převýšení: 40 000 m.

Doba: Červen – říjen.

Voda: Prameny a potoky, každý den minimálně jeden zdroj vody po cestě.

Jídlo: Možnost doplnit zásoby v městečkách v údolí vždy za 2– 4 dny.

Spaní: Po cestě jsou placená i neplacená refugia, stanování je povoleno v kempech nebo u některých horských chat, v národních parcích je oficiálně zakázané.

Doprava: Letecky do Madridu/Barcelony a dál autobusy, vlak až do hor nejezdí.

Autor: Natálie Širová

Volný čas tráví Natálie Širová na horách, ať už s batohem na zádech, v sedle kola, na lyžích nebo na sněžnicích. Na pozici šéfredaktorky časopisu Svět outdooru se jí podařilo lásku k horám a sportu skloubit s prací.

Pico Aneto (3404 m), který je zároveň druhou nejvyšší horou pevninského Španělska. Překonání dvou horských masivů Posets a Maladeta patří k nejnáročnějším částem treku. Vyškrábat se s plnou polní z údolí řeky Esera (1200 m), které tyto dva celky rozděluje, přes balvanová pole do sedla Vallibierna (2700 m) dá pořádně zabrat.

Krajinou jezer a hor

Na území Katalánska vstupuje GR 11 v údolí s vodní nádrží Baserca, odkud vede strmé stoupání na práh posledního národního parku se stovkami jezer, Aigüestortes y Estany de Sant Maurici. Při každém pohledu tu objevíme další třpytivou hladinu, obklopenou prstencem hor, a výstup do sedel Port de Cap a Port de Ratera je odměněn jedněmi z nejkrásnějších pyrenejských scenérií.

Od městečka Espot GR 11 míří přes další sedla a údolí na hranice knížectví Andorra vklíněného mezi území Španělska a Francie. Přes bezmála třítisícový hřeben hor, tvořící přírodní západní hranici knížectví, přechází trasa na dohled nejvyšší hory Andorry Coma

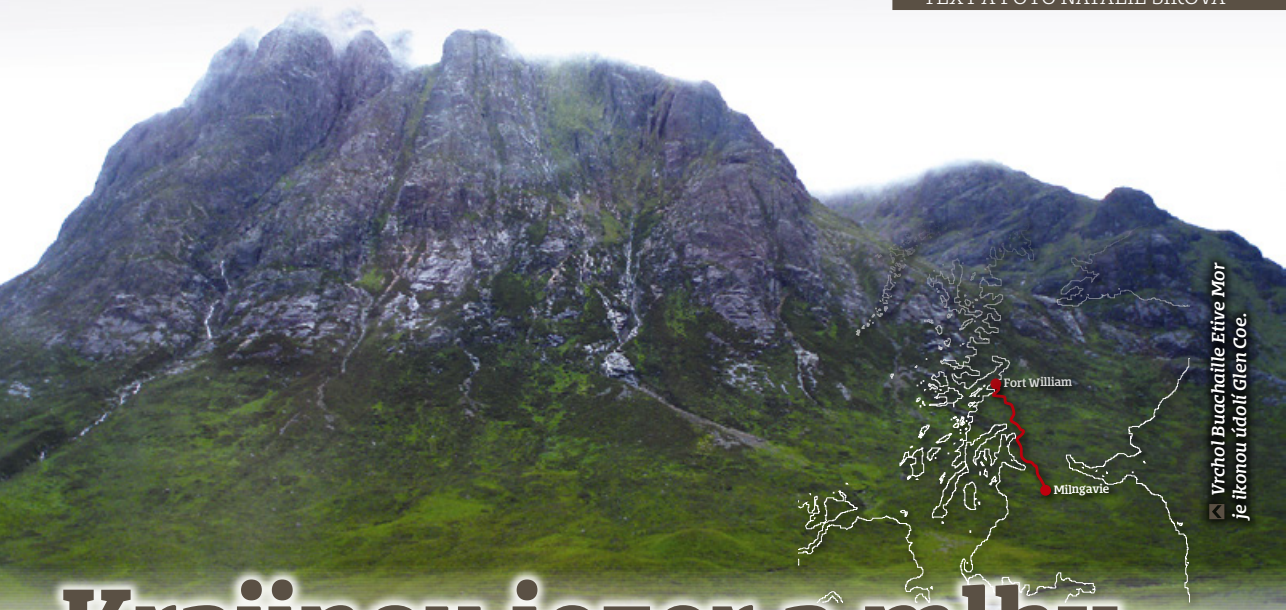
Večerní tábornický život u jezera Cap de Port.

Pedrosa (2943 m) a míří horskou krajinou dál na jihovýchod, až kousek nad malebným jezerem Estany de l'Illa opět vkročí na španělskou půdu. Za městem Puigcerdá cesta částečně kopíruje hranici s Francií. Posledním náročným úsekem je sestup do údolí Núria a výstup zpět na hraniční hřeben. Dál na východ prochází GR 11 několika katalánskými městečky, kopce se stávají mírnějšími a krajina postupně klesá až k městu Llanca, kde je možné smočit uchozené nohy ve vlnách Středozemního moře.

Trasa Gran Recorrido 11 lemující španělsko-francouzskou hranici, stejně jako stezka GR 10 protínající pohoří na francouzské straně, rozhodně není tipem na lehkou turistiku. Pyreneje nemají žádný centrální hřeben, spíš se dělí do jednotlivých horských masivů. Celý trek je proto ve znamení každodenního překonávání stovek výškových metrů nahoru a dolů. Zaslouženou odměnou za namožená stehna a puchýře jsou výhledy na nekonečně se rozpínající vrcholy hor, vůně rozkvetlých luk posetých divokými kosatci a koupání v azurově modrých horských plesech.

Divoce rostoucí kosatce pod sedlem Collado de Añisclo (2453 m) a hluboké údolí Pineta, na jehož protější stranu míří GR 11 .

TEXT A FOTO NATÁLIE ŠÍROVÁ



Vrchol Buachaille Etive Mor je ikonou údolí Glen Coe.

Krajinou jezer a mlhy

Skotskou vysočinou po West Highland Way

Putování tajuplnou krajinou travnatých kopců, podmáčených vřesovišť a hlubokých jezer, v jejichž ocelově šedých hladinách se odrážejí těžká dešťová mračna, vzbouzí až magicky zádumčivou náladu. Trasa West Highland Way se klikatí 154 kilometrů od jihu na sever skrz široká údolí a po úbočích hor Skotské vysočiny.

West Highland Way spojuje Milngavie, ležící nedaleko skotské metropole Glasgow, a městečko Fort William, nad nímž se vypíná nejvyšší hora Britských ostrovů, 1343 metrů vysoký Ben Nevis. Zhruba týdenní putování s nevelkým převýšením po starých honáckých a vojenských cestách provede ročně tisíce trekařů jedněmi z nejpoutavějších míst Skotska.

Od počátečního bodu u žulového obelisku v centru Milngavie vede jižní část West Highland Way spíš rovinatou krajinou. Pastviny se tu střídají s prastarými původními borovicovými lesy. Stezku značí piktogram bodláku, který je skotským národním symbolem a najdete ho na všem možném, od suvenýrů po architekturu. Za vesnicí Drymen je možné vystoupat na malebný vrchol Conic Hill (361 m), odkud se otevírá výhled na rozlehlé jezero Loch Lomond, z jehož hladiny vystupuje množství malých ostrůvků. Stezka prochází vesnicí Balmaha a vine se po zalesněném východním břehu jezera dalších téměř 40 kilometrů až do vsi Inverarnan. Od břehu jezera je možné v osadě Rowardennan odbočit a vystoupat na Ben Lomond (974 m), nejjižnější z téměř tří set skotských munros, tedy vrcholů přes tři tisíce stop (zhruba 914 m). Z vrcholu se nabízejí neopakovatelné výhledy na jezero i okolní vysočinu. Oblast kolem jezera je součástí národního parku Loch Lomond and The Trossachs, proto se tu na rozdíl od zbytku trasy nesmí tábořit volně, ale jenom v jednom ze dvou oficiálních kempů v Milarrochy nebo Cashel.

S rozmary skotského počasí v zádech

Travnatými údolími podél silnice a železniční trati míjí trasa vesnice Crianlarich a Tyndrum a osadu Bridge of Orchy, za níž West Highland Way opouští civilizaci a ztrácí se v kopcích. V těchto místech se okolní scenérie dramaticky mění. Za jezerem Loch Tulla trasa prochází nehostinnou pustinou mokřad a vřesoviště Rannoch Moor. V této rozlehlé a opuštěné části trasy jsou trekaři nejvíc vystaveni nepřízni drsného skotského počasí, které umí zaskočit poryvy větru nebo nárazovým prudkým deštěm i několikrát za den. Kvůli velké vlhkosti skotského podnebí se tu velmi daří drobným kousavým muškám midgies, česky muchničky, které dokážou pochod opravdu znepříjemnit.

i WEST HIGHLAND WAY

Délka: 154 kilometrů – 7 – 8 dní.
Převýšení: 4500 metrů.
Doba: Celoročně.
Voda: Lepší dokoupit, ale pili jsme i z horkých potoků.
Jídlo: Možnost dokoupit ve vesnicích (jednou za 1 – 2 dny).
Spaní: Hostely (£ 15 – 20), kempy (£ 5 – 8), ve Skotsku je povoleno i táboření nadivoko.
Doprava: Letecky do Edinburghu, odtud z nádraží Waverley do Milngavie s přestupem v Glasgow.

Mlhavé závoje nad údolím Glen Coe

Z vyvýšených vřesovišť sestupuje West Highland Way do impozantního údolí Glen Coe, nad nímž se jako strážce vypíná skalnatý vrchol Buachaille Etive Mor. Na jeho úpatí zamíří stezka znovu na sever a vyšplhá takzvaným Ďáblovým schodištěm (Devil's Staircase) několik stovek metrů na strmý skalnatý hřeben Aonach Eagan, který je s 548 metry nejvyšším bodem trasy. Pokud se počasí projednou umoudří, je možné odsud kromě vrcholů nad údolím Glen Coe v dálce spatřit i Ben Nevis. Z hřebene stezka po rozbité kamenité cestě klesá až do vesnice Kinlochleven, ležící na úrovni moře.

TIP: **Na www.Pohora.cz. najdete katalog několika set treků z celého světa.**

POHORA.CZ

Poslední pozvolné stoupání z Kinlochleven obchází vrcholy mohutného hřebene Mamores a odhaluje výhledy na nespoutanou scenerii divokých kopců na východě. Z průsmyku Lairigmor cesta klesá do zalesněného údolí Glen Nevis, až v městečku Fort William dosáhne svého konce.

Kdo by chození neměl dost, může na West Highland Way navázat dálkovou trasou Great Glen Way, vedoucí na sever až do Inverness. Řada tekařů si ve Fort Williamu nenechá ujít nejvyšší horu ostrova a vypraví se na zhruba čtyřhodinový výstup na skalnatý vrchol Ben Nevisu. Ročně sem ale míří davy, takže se samotou skotských hor nelze počítat. I když je i celá trasa West Highland Way poměrně oblíbená, v odlehlejších částech si tu skutečně vychutnáte tajemnou, a někdy až ponurou krásu skotské krajiny.

Trasu West Highland Way značí symbol skotské národní květiny, bodláku.

PŘIPRAVILA NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO ARCHIV JÁNA SMOLENĚ

Splněný sen

Ján Smoleň o prvovýstupu na Fitz Roy

Fitz Roy (3375 m), známý také jako Cerro Chaltén , je nejvyšší horou národního parku Los Glaciares na pomezí Argentiny a Chile. Žulový masiv s pověstí nedostupného vrcholu láká horolezce z celého světa na jedny z nejobtížnějších lezeckých terénů.

Dlouho lákal také slovenského horolezce Jána Smoleně, který si svůj lezecký sen splnil letos v lednu. Vylézt na legendární horu se nepodaří každému, ještě méně lidem se však poštěstí zanechat na Fitz Royi svou stopu v podobě nové cesty. O prvovýstupu cestou Asado jsme si s Janem povídali v trutnovské Kafírně.

V Patagonii jste byli s Michalem Sabovčíkem už loni, kdy jste vylezli na Aguja Poincenot (Whillans-Cochrane, 550 m, 70° M4) a Cerro Torre (Ragni, 600 m, 90° M4). Čím vás Patagonie oslovila?

Patagónia je nevyspytateľná, kvôli počasiu sa tam nedá liezť každý deň. Prídete na mesiac, vyleziete napríklad len jednu, alebo dve cesty a ste radi že ste si vôbec zaliezli. Človek sa tam môže vrátiť kľudne päťkrát, pretože za jednu návštevu v podstate nič nevylezie. Je tam kopec peknych vrcholov, ktoré ma ešte lákajú, aj keď možno nie sú také dominantné ako Cerro Torre, alebo Fitz Roy.

Vraceli jste se s cílem podniknout prvovýstup novou cestou na Cerro Torre. Co vás odradilo?

Skúsiť prvovýstup na Cerro Torre bol pôvodný plán. Pred rokom sme si napozerali jednu super líniu. Hneď vedľa tej línie je ale veľký serak a nad ňou sú typické patagónske snežné hríby vytvorené vetrom. Tento rok bolo na toto obdobie nezvyčajné teplo, takže sme sa báli padajúceho ľadu a snehu. Nechceli sme zbytočne riskovať a zvolili sme radšej Fitz Roy.

Jak je to v této oblasti s dostupností pomoci? Brali jste tenhle fakt v potaz?

Tam nie je žiaden vrtuľník, žiadna záchranka. Stačí aj ľahšie zranenie, napríklad krvácanie a môže z toho vzniknúť nešťastie a človek tam ostane navždy... Nástupy sú dosť dlhé a náročné, takže aj keby miestni lezci zorganizovali nejakú záchrannú akciu, transport by trval niekoľko dní. Jasné, že to má človek v hlave.

Byl Fitz Roy jasný náhradní plán?

Mali sme z minulého roku napozerané zaujímavé línie na Cerro Torre a na Fitz Roy. Išli sme do Patagónie s tým, že sa rozhodne podľa podmienok. Na Cerro Torre by sme potrebovali skôr zimné podmienky. Na Fitz Roy sme využili teplé počasie, ktoré sa viac hodí na skalné lezenie.

Nastaly při výpravě nějaké komplikace?

Ani nie. Najhoršie bolo dostať sa pod stenu. Kvôli teplu bol ľadovec dosť rozbitý, skalné úseky boli suché a všade okolo nás lietali nejaké kamene. Človek má ťažký batoh, pre istotu nesie veľa materiálu, pretože nevie, čo ho čaká. Lezenie v stene bola už taká odmena.

Na Fitz Roy jste letos v lednu vylezli celkem dvakrát – zhruba týden před prvovýstupem cestou Asado ještě Franko-Argentínskou cestou. Jak k tomu došlo?

Keď sme sa prvýkrát konečne dotrepali pod tú horu, zistili sme, že sme zabudli nejaký

materiál. Zvolili sme teda náhradný plán a vyliezli si peknú klasiku, jednu z najlezenejších ciest na Fitz Roy. Trochu sme si poistili vrchol, keby už nebolo ďalšie okno dobrého počasia. O Fitz Roy sme sa totiž pokúšali už pred rokom, ale nedopadlo to.

Jaké byly první dojmy z vrcholu?
Fitz Roy je legendárna hora, pre mňa to bol lezecký sen a pocity na vrchole tak boli samozrejme veľmi pozitívne a euforické. Počas lezenia sa zhoršilo počasie, takže sme namiesto fotenia panorám a vysedávania boli na vrchole iba päť minút. Ďalšie dni zlého počasia sme využili na oddych, za desať dní sme sa tam vrátili a vyliezli novú cestu.

Při výstupu cestou Asado jste po osmé délce bivakovali ve stěně. Jaká byla noc?
Celkom dobrá. Chceli sme bivakovať už na siedmom štande, pretože bolo 11 hodín večer a my sme liezli od siedmej rána. Ale siedmy štand bol taký nepohodlný že by sme celú noc stáli na nohách. Takže sme potme potiahli ešte jednu dĺžku. Bola tam malá polička, kde sa dalo sadnúť a navariť, spacáky sme mali, skrátka luxusný bivak.

Další noc jste spali přímo na vrcholu. Jaké dojmy v tobě nechal západ slunce a svítání na Fitz Royi?
Na vrchol sme vyliezli pred polnocou, západ slnka sme už nestihli. Nechcelo sa nám v noci zlaňovať, boli sme riadne unavení, tak sme prespali na vrchole. Ráno bolo nádherné, východ slnka na vrchole Fitz Roya bol magický.

Ján Smoleň a Michal Sabovčík bivakují na osmém štandě v cestě Asado.

Na takovéhle výpravě si s parťákem musíte sednout. Jak si rozumíte s Michalem Sabovčíkem?
S Miškom sme spolu liezli na pieskoch, v Tatrách, pred rokom v Patagónii... Lezie sa mi s ním veľmi dobre, lebo je strašný pohoďák.

Kdo z vás tahal?
Na prvom konci sme sa striedali. Prvé štyri dĺžky boli zaľadnené, to liezol Miško, pretože je super zimný lezec. Potom už nasledovalo lezenie v čistej skale, kde som zasa nastúpil ja. Je super, keď každý lezec vie trošku iné veci a v tíme sa doplňujeme.

Žulový masiv Fitz Roy (3359 m) je dominantou národního parku Los Glaciares v Argentině.

i PRVOVÝSTUP CESTOU ASADO

Nová cesta jižní stěnou hory Fitz Roy v Patagonii, kterou Ján Smoleň a Michal Sabovčík nazvali Asado, má 13 délek (605 m), ve 14. délce se napojuje do Kanadské cesty a dosahuje obtížnosti M8, 7a+, C2. V prvních čtyřech délkách lezli horolezci v ledu, dál vedla cesta systémem spár, od prstových po širočiny. Cestu slovenská dvojice zdolala alpským stylem za 40 hodin od nástupu, s bivakem na malé polici po osmé délce. Slovensko má tak už svou druhou cestu na Fitz Roy, o tu první se zasloužili Michal Orolin, Róbert Gálfy a Vladimír Petrík v roce 1983.

PŘIPRAVILA NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO ARCHIV JÁNA SMOLENĚ

Michal Sabovčík při výstupu na Aguja de la Silla.

Jaké vybavení se ti při expedicích osvědčilo?

Vybavenia tam človek potrebuje strašne veľa, záleží, čo komu vyhovuje. V dnešnej dobe sú už pokročilé technológie, všetky materiály sú ľahké. Keď to porovnám s vybavením, ktoré borci mali pred dvadsiatimi rokmi, tak ich obdivujem, čo všetko vyniesli na pleciach. Ja som podporovaný firmou Climbing Technology, ktorá všetko lezecké vybavenie vyrába v Taliansku a používa najnovšie technológie a materiály. Mám od nich kompletnú výbavu, s ktorou som veľmi spokojný. Páči sa mi, že majú chuť komunikovať, a keď mám nejaké pripomienky, majú záujem veci prepracovať k dokonalosti. Oblieka ma česká firma Tilak, ktorá patrí vo svete medzi špičku v horolezeckom oblečení. A nech to je komplet, tak o našu bezpečnosť v Patagónii sa starali české laná Tendon.

Bydlíš v Trutnově, takže do skal třeba v Ádru to máš kousek. Máš tu v okolí ještě nějaký nevylezený projekt?

Projektov, ktoré sa mi páčia, je veľa. Celá Polická pánev je obrovská, je tu veľa lezeckých oblastí, Teplice, Adršpach, Ostaš... Samozrejme nemám všetko vylezené, sú tam tisíce veží a ciest.

Lezení na písku budí u lezců zpravidla respekt. Představuje pro tebe po výstupech v Grónsku nebo Patagonii ještě výzvu?

Určite. Pre mňa je piesok posledný level skalkárskeho lezenia, je to strašne dobrý tréning na hory. Veľakrát som na piesku zažil väčšie dobrodružstvá a väčší strach ako v horách. Páči sa mi aj duch pieskovcového lezenia a jeho hodnoty.

Formuje podle tebe lezení charakter?

Ja ani neviem. Myslím, že už dávno neplatí, že by lezci boli malá komunita tolerantná k prírode a ostatným lezcom. Keď človek vidí, čo sa deje v horách, na Mont Evereste ľudia prekračujú mŕtvoly, ktoré tam ležia len tak pohodené pri chodníku, všade je tam bordel. Neviem, či sa dá horolezectvo stále spájať s morálnymi hodnotami a charakterom.

Letecké výhledy za štandu v cestě Asado.

Lezení na takové úrovni je potřeba částečně podřídit všechny stránky života. Jak to máš ty?

Teraz, keď máme malú Zuzku, sa dosť výrazne zmenili moje hodnoty. Stále leziem, chodím na expedície, ale prioritou je pre mňa rodina. Hory sú oproti iným typom lezenia časovo aj finančne náročnejšie, zo strany partnera je potrebná veľká tolerancia. Našťastie moja žena Klárka tiež lezie, takže ma chápe a podporuje.

Fitz Roy nebo Cerro Torre jsou jedněmi z nejtěžších lezeckých cílů a snem mnoha horolezců. Jsou pro tebe tyto vrcholy životní metou?

Určite pre mňa boli veľkým snom, môžem to nazvať aj životnou métou. O Cerro Torre som sníval od svojich asi sedemnástich rokov, takže ten vrchol má pre mňa veľkú hodnotu. Je to moja srdcová záležitosť.

Máš ještě nějakou takovou srdcovou záležitost, o které už dlouho sníš?

Takých cieľov mám veľa. Napríklad som nikdy nebol v Yosemitoch, ktoré sú také známe a vyhlásené. V Chamonix som bol iba raz v živote, určite by som sa tam rád vrátil. Teraz momentálne ma to skôr láka za teplom, veľké steny, ale v teple a bez ľadovca. Napríklad Madagaskar. Do budúcnosti by som rád skúsil nejaké vyššie hory, chcel by som sa pozrieť do Karakoramu, lákajú ma známe Trango Towers. Vyliezol som zatiaľ len na pár vrcholov, inak je pre mňa svet pole neorané.

JÁN SMOLEŇ

S prvními lezeckými krůčky začal slovenský horolezec Ján Smoleň na Tupé skale poblíž Dolního Kubína. Momentálně žije s rodinou v Trutnově v Podkrkonoší. Mimo Evropu má za sebou i výstupy v Jižní Americe, Egyptě nebo Grónsku, kde se v roce 2012 zúčastnil 1270 metrů dlouhého prvovýstupu v panenské severozápadní stěně Ulamertorsuaq (cesta Zachovejte paniku, prosím!, 8 UIAA). Svou duši upsal dobrodružství a vertikálám.

www.jansmolen.sk

TIP: Další rozhovory a reportáže z expedic si přečtěte na webu www.Pohora.cz.

Ján Smoleň u pátého štandu v cestě Asado.

HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

AKTUALIZUJEME
PRO VÁS
ONLINE PRŮVODCE
VŠEMI ZEMĚMI SVĚTA

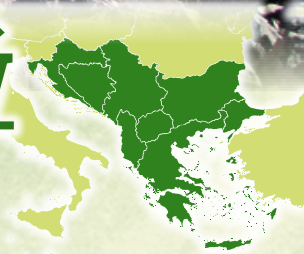
JIŽ U VÍCE NEŽ 140 STÁTŮ NAJDETE TY NEJNOVĚJŠÍ INFORMACE

TEXT A FOTO JIŘÍ ČERVINKA

Bájná hora Mytikas, sídlo řeckých bohů, Řecko.

Přeplněný i opuštěný

Křížem krážem Balkánem



Pohorky v botníku už vyhlížejí terény, kam se letos vydat. Do úvah o letním trekování určitě patří Balkán, protože s postupujícími globálními přesuny se nejspíš krátí doba vhodná k návštěvě tohoto poloostrova. A přitom je tady tolik možností jak nedočkavé pohorky provětrat. Pro čtenáře Světa outdooru jsme připravili malý nabídkový koktejl pro návštěvu Balkánu.

Co je to Balkán?

Každý jistě ví, kde najít Balkán, už méně lidí ale zná přesné vymezení Balkánského poloostrova. Co myslíte, patří Řecko na Balkán, nebo nepatří? Ano, geograficky sem patří, poloostrov je totiž celá velmi různorodá oblast mezi Černým mořem a Jadranem. Patří sem Bosna a Hercegovina, Makedonie, Černá Hora, Srbsko, Kosovo, Bulharsko, Albánie, Řecko a evropská část Turecka. Mezi balkánské státy se v některých případech řadí i Rumunsko, naopak Slovinsko a Chorvatsko se zase mezi ně většinou nepočítají (všechny mají na Balkáně jen menší část území).

BALKÁNSKÝ POLOOSTROV

Rozloha: 550 000 km²

Počet obyvatel: kolem 55 milionů

Balkánský poloostrov leží v jihovýchodní Evropě mezi Černým mořem na východě a Jaderským mořem na západě. Na severu tvoří hranici řeky Soča, Krka, Sáva a dolní tok Dunaje, na jihu je to Jónské, Krétské, Egejské a Marmarské moře.

Trekování na Balkáně

Nabídka trekování je opravdu úžasná. Kromě nepatrných výjimek tvoří celý Balkán hory, takže je možné vyrazit skoro kamkoliv. Kdo má radši hory se zázemím horských chat a ubytoven, zamíří do Řecka, Chorvatska nebo Bulharska. Naopak nekonečné možnosti pro dlouhé opuštěné treky bez výraznějších stop civilizace najdete v Černé Hoře, Bosně a Hercegovině, Albánii, Srbsku či Makedonii. Jediným problémem je bezpečnostní situace, která se za poslední desetiletí neustále a velmi rychle mění, takže je třeba hlídat aktuální stav vybrané destinace.

Trek pohořím Korab

Milovníci samoty mohou zvolit několikadenní trek pohořím Korab na makedonsko-albánské hranici, kde nepotkáte ani značku, natož turistu. Opuštěné pohoří se zaplňuje jen ve dnech pravidelných výstupů na společnou nejvyšší horu obou států, Velký Korab (2764 m). Trek nevyžaduje horolezecké výkony, ale je třeba počítat s velkými sněhovými poli i v letních měsících. Bezpečnostní rizika existují, ale nejsou velká. Obě země si uvědomují důležitost příjmů z turistiky a podnikají opatření pro bezpečí turistů (v rámci místních možností).

Paklenica těsně nad mořem

Jestliže ve většině balkánských hor nepotkáte živáčka, na pobřeží Jadranu je tomu jinak. Skvělé treky totiž najdete nejen ve vnitrozemí, ale také nedaleko známých mořských středisek. Příkladem může být chorvatské pohoří Velebit, které z moře obdivují jachtaři v okolí přístavu Zadar. Lákadlem jsou soutěsky Velká

a Malá Paklenica, které stoupají od moře na náhorní plošinu ve výšce kolem 700 m. Trek soutěskami zvládnete za den, ale krása náhorní plošiny láká k vícedennímu poznávání. Hřebenovka pohoří Velebit s výhledy na moře a na chorvatské ostrovy je opravdu úchvatná. V jižní části se jmenuje „Velebeitski planinarski put" a v severní části Velebitu je to „Premužićeva staza", každá o délce 50 km s množstvím horských chat, květin a vápencových věží.

Výš už to nejde

Nejvyšším vrcholem celého Balkánu a současně i Bulharska je Musala (2925 m). Samotný výstup na tuto královnu pohoří Rila není technicky nijak obtížný, z horského střediska Borovec sem míří asi 13 km dlouhá červená značka s převýšením 1500 m. Cestou zve k odpočinku chata Musala (2389 m) a asi kilometr od vrcholu horský přístřešek (2709 m). Výstup je možné zkrátit použitím lanovky, nebo naopak prodloužit asi týdenním přechodem celého pohoří. Nejvyšší vrcholy balkánských států jsou vůbec zajímavým cílem. K jejich dosažení postačí průměrné trekové zkušenosti i vybavení. Není nutné pouštět se do horolezeckých terénů, což ovšem neznamená, že někde nebude potřeba jištění v exponovaném místě a při překonávání sněhových polí.

TIP: K podrobnějšímu představení balkánských vrcholů se v budoucnu vrátíme. Zajímavé tipy na treky na Balkáně najdete také na webu Pohora.cz.

POHORA.CZ
HORY - OUTDOOR - ADRENALIN

Triglav není na Balkáně?

Zajímavou geografickou otázkou je, jestli se slovinský klenot Triglav (2864 m) v Julských Alpách počítá k Balkánu. Severní hranici poloostrova tvoří řeky Sáva a Soča, což by mohlo Triglav k Balkánu přiřadit. K hraničním řekám ale patří také Krka, která leží jižně od Triglavu. Dalším argumentem je samotné pohoří Julské Alpy, které už patří k Alpám. Triglav tedy na Balkáně neleží. Túra na vrchol se nicméně řadí k nejhezčím ve Slovinsku a nehledě na geografii rozhodně Triglav ze svých plánů nevynechejte. Jen počítejte s tím, že sem za pěkného počasí míří hodně lidí (pozor na slovinské svátky 25. 6. a 18. 8., to tu je opravdu plno).

Vápencová soutěska Mala Paklenica láká dramatickým terénem a oproti své velké sestře je míň navštěvovaná, Chorvatsko.

Stoupání na rozcestí Skala (2880 m) v pohoří Olymp, Řecko.

Olymp je pohoří, nebo hora?

Sídlo řeckých bohů a bájné pohoří Olymp naopak na Balkán patří. Skrývá však jiné překvapení. Jen málo zájemců o dobytí Diova trůnu totiž dopředu tuší, že nejvyšší hora slavného pohoří se nejmenuje Olymp, ale má mnohem méně známé jméno Mytikas (2918 m). Cestou na Mytikas budete mít také hodně souputníků, ale nádhera vrcholových partií spolu s geniem loci sídla řeckých bohů rozhodně stojí za to. Statistika slibuje lepší viditelnost dopoledne, navíc možná budete chtít počkat na vlídnější počasí, připravte se tedy raději na vícedenní trek (okolí je nádherné). V dosahu několika hodin od vrcholu je více chat, které je možné využít pro přespání. S vrcholovou partií Mytikasu mohou mít méně zdatní turisté trochu problémy, ale zkušenější trekař ji zvládne v pohodě.

TEXT A FOTO JIŘÍ ČERVINKA

Terasovitě položená krasová jezírka a více než stovka vodopádů v národním parku Plitvická jezera uchvátí ročně statisíce návštěvníků, Chorvatsko.

Bacha, ušlapali Vinnetoua!

Pobřeží Jadranu se systematicky uchází o přízeň turistů. Zdejší přírodní krásy jsou díky tomu hodně navštěvované a skutečně je co obdivovat. Třeba Plitvická jezera v Chorvatsku (stát má na Balkáně 47 % území a tahle část na poloostrově leží), známá z filmů o Vinnetouovi, patří k masivně navštěvovaným místům. Doporučit návštěvu uprostřed sezony nemůžeme nikomu, kdo se v hustém davu necítí dobře. Během dopoledne se cesta k velkému vodopádu zaplní turisty a dav se posunuje krok sun krok, což málokoho baví. Ale máme radu – celá oblast kolem Plitvických jezer je protkaná stezkami. Pokud vyrazíte hodně brzo, můžete si nejhezčí místa prohlédnout bez davů a na zbytek dne utéct do méně navštěvovaných severních partií národního parku. Relativně v klidu si tu vychutnáte nekonečné travertinové kaskády, které rozhodně stojí za vidění.

Stara maslina

Na Balkáně se určitě setkáte se stromem, který v našich končinách neroste, ale jehož plody využíváme často a rádi. Olivovník je skutečným králem balkánských stromů, dorůstá do obdivuhodných tvarů s pokrouceným svalovitým kmenem. Staré olivové plantáže jsou pochoutkou pro oko i pro fotoaparáty. Jeden z nejstarších olivovníků roste v Černé Hoře kousek od jadranského přístavu Bar. Návštěva je určitě zajímavá, ale nesmí vás otrávit oplocení a výběr nevelkého vstupného.

Stara maslina – věkovitý olivovník nedaleko Baru, Černá Hora.

i NEJVYŠŠÍ VRCHOLY BALKÁNSKÝCH STÁTŮ

Musala (nejvyšší hora celého Balkánu), 2925 m, Bulharsko, Rila

Mytikas, 2918 m, Řecko, pohoří Olymp

Triglav (leží mimo Balkán), 2864 m, Slovinsko, Julské Alpy

Velký Korab, 2764 m, Albánie a Makedonie, pohoří Korab

Djeravica, 2656 m, Kosovo, pohoří Prokletije

Moldoveanu (leží mimo Balkán), 2544 m, Rumunsko, Fagaraš

Zla Kolata, 2534 m, Černá Hora, Dinárské hory

Bosanski Maglić, 2387 m, Bosna a Hercegovina, Dinárské hory

Midžor (bulharsky Midžur), 2168 m, Srbsko, Stara planina

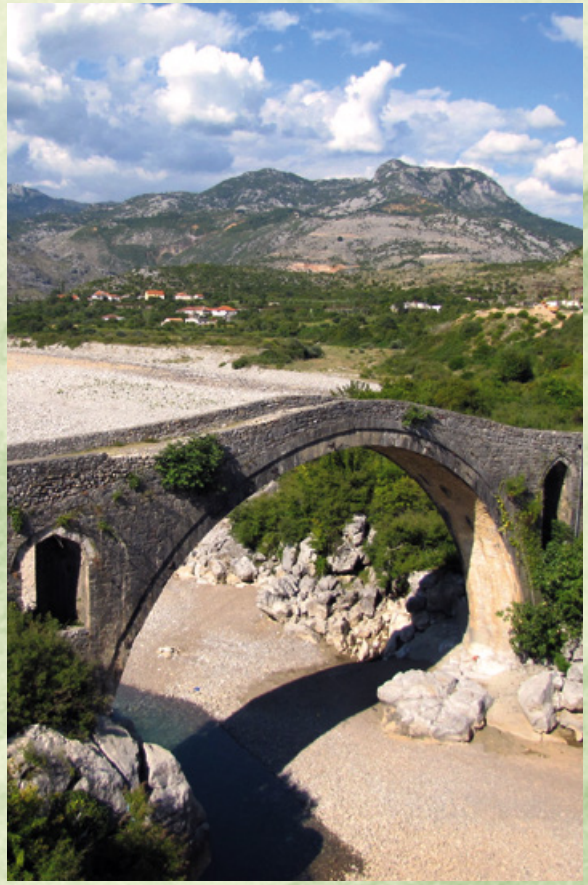
Strom známý jako Stara maslina je starý údajně kolem 2000 let. Při hovoru s domorodci však pochopíte, že každá oliva zmlazuje a na starém odumřelém kmeni může mít další a další výhonky. I tak je tenhle olivovník opravdu úctyhodný.

Zbytky války a obnovený most

Ačkoliv se následky balkánské války postupně odstraňují, není možné je přehlédnout. Tu a tam najdete upozornění na nevyčištěná minová pole, v méně turistických oblastech občas spatříte rozstřílené domy. Na řadě míst fotografie připomínají, jak bylo konkrétní místo zničeno podlým protivníkem. Hořkost nejvíce poznáte při hovoru s lidmi, kteří na válku jen ztěžka a velmi pomalu zapomínají. Přesto se život na mnoho míst vrátil. Dubrovník je opět v dobré kondici a z obnoveného mostarského mostu už zase místní mladíci skáčou za peníze turistů do dvacetimetrové hlubiny.

Vítejte na Balkáně

Zotavuje se i příroda. Před časem jsme mířili autem z Lublaně na jih kolem hory Krim (1107 m). Přesně v místech, kde geograficky začíná Balkán, se silnice vyšplhala vzhůru a asfalt se změnil na prašnou lesní silničku. Auta zmizela a my dumali, jestli vůbec projedeme. Na svačinu jsme našli malou odbočku, která končila v lese snad deset metrů od „hlavní“ silnice. Vystoupili jsme, les dýchal vlhkostí a my svačili. Pak začalo krápat, tak jsme zalezli do auta a v klidu dojídáme, když moje žena najednou nevěřícně říká: „Vidíš to, co já?“ Snad 30 m od nás, jen kousek od místa, kde jsme před chvílí svačili, stojí medvěd! Zážitek! Chvíli na sebe civíme, pak medvěd máchne tlapou a zmizí. Sice nejsem znalec na medvědí posunkovou řeč, ale určitě se to dalo vyložit jako: „Vítejte na Balkáně!“ Byl to sympatický medvěd i přes to, že v daný moment jsem byl skutečně rád, že sedím v autě. Takže, vítejte na Balkáně!



Ura e Mesit – parádní most z 18. století je vysoký 13 m, Albánie.

TEXT A FOTO JAN HARUDA

Jarní cyklojízda s výhledem na zasněžené vrcholky Alp.

Lago di Garda

Multisportovní klenot jižních Dolomit

Garda sem, Garda tam... O oblasti největšího italského jezera Lago di Garda každý vyprávěl tak familiérně, až jsem pocítil nutkání zjistit, co je pravdy na všech těch nadšených řečech. Aniž bych to sáhodlouze plánoval, rozhodl jsem se se zájezdem cestovky Kudrna natrénovat na cyklistickou sezonu právě tady.

Drtím už třináctý kilometr a do sedla v polovině trasy zbývají ještě čtyři. Níž už podřadit nemůžu, ale převody prozatím stačí. Nejde to sice moc rychle, ale vzhledem k výhledům si nemůžu stěžovat. Miluju dlouhé táhlé kopce! Člověk má čas přemýšlet nad vším, na co se v běžném dni nesoustředí. Tempo udává jen pomalá, ale pravidelná kadence nohou a kapky potu dopadající na rám mojí silničky. Už jsem někde v třinácti stech a výhledy na jižní část Dolomit tvoří příjemnou kulisu k výšlapu.

Kolem Gardy v sedle kola

Modravý klenot jezera Lago di Garda je zasazený do předhůří Alp jako studený pozůstatek dávnověké přítomnosti ledovce. Ten vymodeloval tuto krajinu jezer a skalních štítů, jež dělí skoro dva kilometry převýšení. Terény jako stvořené pro nejrůznější outdoorové aktivity tu hojně využívají jak cyklisté na silničních kolech, tak milovníci MTB. Z dvoutisícových hřebenů se spouštějí až k hladině jezer bikové trasy a singltreky různých obtížností. Stovky kilometrů panoramatických MTB tras nabízejí vyžití od technicky lehkých až po náročné terény s výhledy jako z pohlednice.

TIP: Popisy ferat různé obtížnosti v celých Alpách najdete v Katalogu ferat na Pohora.cz

Také přede mnou se rozprostírají okolní hory a profil se konečně rovná. Vypadá to, že už brzy došlapu do sedla. Obrovské dávky endorfinů stříkají přímo do žil úměrně množství našlapaných kilometrů. A hlavně vystoupaných! „Tak dneska zase 2000?“ ptáme se večer průvodce Vojty s výškoměrem na tachometru. „Dneska jen 1800... Ale zase foukal vítr, tak domů napište klidně dva!“ Stejný počet referujeme i kuchařce po příjezdu do parádního kempu u sousedního jezera di Ledro.

Holky z ferat jsou už dokonce venku ze sprchy nebo z osvěžujícího jezera, podle naturelu, a taky se už ptají po jídle. Kuchařka Jarka jen ubezpečuje Péťu, že nezapomněla ani na její bezlepkovou večeři. Soudě podle unavených výrazů a dopitého druhého piva si i bikeři dneska dali pěkně do těla. Nejsem zarytý silničář, a proto jen s tajnou touhou poslouchám historky o technických výjezdech a nádherných sjezdech. Slova jako singl, skočka nebo klopenka lítají tmou. Každý si přidá tu svou k dobru a posezení při luxusní večeři volně přechází v příjemný závěr dne. Přátelská atmosféra v kempu a dlouhé večery pod hvězdnou oblohou při láhvi temného italského vína rozproudí vzájemnou výměnu zážitků až hluboko do noci.

Vápencový feratový ráj

Večery jsou tu na severu Itálie v půlce května pořád ještě chladné a větrné. Přes den ale sluníčko svítí takřka letně, a tak si užíváme příjemných teplot pro aktivní dovolenou. Také feratové družstvo si chválí skvělé podmínky. „Dneska to nemělo chybu! Líbí se mi těžší

K LAGO DI GARDA S CK KUDRNA

Kolikrát nejde o to, kam jedete, ale s kým. Na aktivní dovolenou plnou zážitků se můžete vydat s partou super lidí s cestovkou Kudrna. Vybrat si můžete ze zájezdů zaměřených na feraty, silniční, nebo MTB cyklistiku v jarních, letních i podzimních termínech.

www.kudrna.cz, cestovka s duší

pasáže a kratší nástupy pod stěnu. Bylo to úplně na jedničku," líčí své dojmy mladá doktorka na dovolenkové dámské jízdě.

Sluncem prohřáté vápencové stěny v okolí Lago di Garda jsou rájem pro milovníky zajištěných cest. Desítky ferat od nejlehčích po náročnou obtížnost jsou tu vyhlášené. Cvičná ferata vede na hrad nad městečkem Riva del Garda, najdou se tu ale cesty i pro feratové fajnšmekry. Jednou z nich je ferata S. A. T., která šplhá po vzdušných žebřících strmě nad hladinou jezera na stejnojmenný vrchol přesahující tisíc metrů. K obtížnějším patří i zajištěná cesta pojmenovaná po známém revolucionáři Che Guevara, která překonává několik stovek výškových metrů v holém skalním masivu nad městečkem Pietramurata.

Okolí jezera Garda nabízí terény pro silniční i MTB cyklistiku.

Další feraty vedou hravými terény soutěsek a přes lanové mosty, jiné procházejí starými tunely ve skále a připomínají odkaz první světové války. Zabavit se tu dá klidně na celý týden.

U Gardy jako u moře

Po sportovním výkonu příjemně osvěží chladná voda některého z jezer, která jsou kvůli zdejšímu větrnému počasí cílem pro milovníky windsurfingu. Vyznavači skalního lezení pak zdejší oblast znají především díky městečku Arco, které je Mekkou lezení. Dobře odjištěné cesty ve zdejších skalních stěnách lákají lezce z celé Evropy. Zážitkem je ale také návštěva malebného městečka Riva del Garda na břehu jezera. Rostou tu palmy, pod kterými procházíte v ulicích historického centra, věrně připomínajícího středomořská přístavní městečka.

Městečko Riva del Garda na břehu jezera na vás dýchne takřka středomořskou atmosférou.

Už jsem na posledních kilometrech, myšlenky utichly. V hlavě je mír a v nohách očekávání konce.

Jó Garda, dojmů tisíc. Multisportovní oblast, kde můžete chodit na túry, lézt po feratách, skákat s paraglidem, jachtit, sjíždět parádní MTB sjezdy a zažívat tryznivě božské výjezdy v sedle biku i silničky. V neposlední řadě je místem, kde odměna chutná jako osvěžující rádler okořeněný nadšením z dosaženého vrcholu!

Prostě Garda... Co vám budu říkat. Ta se musí zažít!

TEXT KATEŘINA SMOLOVÁ, FOTO AUTORKA A VLADIMÍR FOŘT

Vyhlídky při jízdě nedaleko Klopeiner See.

Korutany s horským kolem

Tři tipy na rakouský adrenalin v sedle

Deset kilometrů dlouhý Petzen Flow Trail, perfektní singletraily ukryté v kopcích nad Klopeiner See nebo temná projížďka v bývalých dolech. Neexistuje moc jiných regionů nabízejících tolik aktivit pro milovníky horských kol.

„Začneme výjezdem na nedaleký kopec Kitzelberg, následovat bude můj oblíbený sjezd a pak zamíříme na vrchol Gracarca," vysvětluje dnešní plány instruktor a znalec trailů ukrytých nad Klopeiner See Charley Falk. Nasedáme na horská kola a necháme se malými pěšinkami vyvést do kopců.

Za traily do kopců nad Klopeiner See

Nádherné lesní stezky, které nám Charley představuje, stojí opravdu za to. „Terén je v okolí dokonalý, ale člověk, který to zde nezná, jen těžko všechny traily objeví. Proto s kolegy z turistického centra několikrát do týdne organizujeme projížďky zdarma," vysvětluje usměvavý čtyřicátník, načež se ztrácí v prudkém svahu a pokřikuje na nás, jak máme pracovat s váhou a těžištěm, abychom sjezd zvládli.

Podle kalendáře je teprve květen, ale teploty naznačují spíš léto. V poledne tedy sjíždíme k modré hladině jezera a pozorujeme první odvážlivce opalující se na břehu. Klopeiner See, jedno z více než tisíce dvou set korutanských jezer, má velmi teplou vodu a v létě se stává oblíbeným místem ke koupání.

Krom lesních trailů ale v korutanské krajině najdete i spletitou síť cyklostezek vhodných pro rodiny s dětmi. Vedou kolem temně modrých hladin jezer, přes malé vesničky i okolo řeky.

Petzen: nejdelší mountainbikový trail Evropy

Jezdíte-li radši z kopce, leží nedaleko další zajímavé místo – Petzen Flow Trail. Tento nejdelší mountainbikový trail v Evropě disponuje desetikilometrovou délkou, převýšením 1000 metrů a lanovkou, která vás i s kolem dopraví na start.

„Výhodou téhle trati je, že se na ni můžou vydat zkušení závodníci, ale i rodina s dětmi," vysvětluje architekt trailu Diddie Schneider. „Stavěl jsem traily po celém světě, ale tenhle projekt mě zaujal z jednoho prostého důvodu. Trail park je vystavěn v lyžařském areálu, což je sice běžné všude v Evropě, většinou má ale zimní sezona být finančně silnější než letní. Na Petzenu se pokoušíme, aby hlavní příjmy byly z léta. To mě zaujalo," dodává sympatický puntičkář Diddie, který se svým týmem stavěl Flow Country Trail Petzen celé dva roky. Nyní je areál v provozu téměř rok a půl a jeho obliba stále roste.

Necháváme jej popíjet limonádu ve stylové horské boudě Zollhütte a sami si trať projíždíme. Klopené zatáčky, terény mezi vzrostlými stromy i malé skoky probouzí adrenalin v každém jezdci. Ti, kteří si hned

i PRAKTICKÉ INFORMACE

Podrobné informace o Klopeiner See i Trail Park Petzen najdete na **www.klopeinersee.at.** Pro rezervaci cyklovýpravy do štol navštivte **www.stollenbiken.at.** Česky se o Korutanech dočtete na **www.korutany.com.**

Autorka: Kateřina Smolová

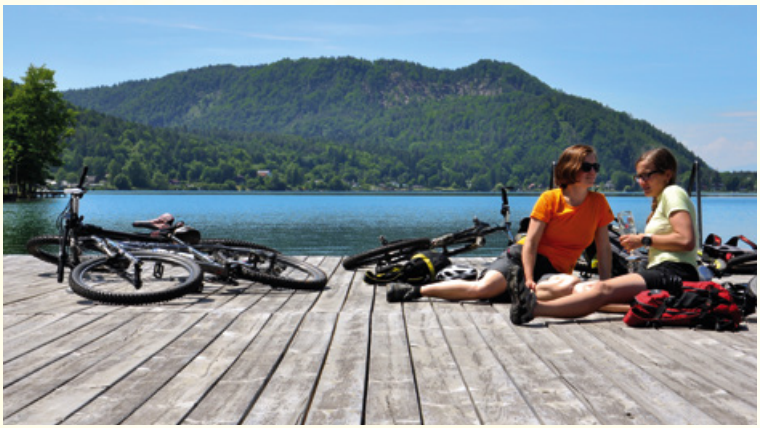
Katka vystudovala novinařinu, a protože ze všeho nejraději cestuje, sportuje nebo píše, práce šéfredaktorky portálu HedvabnaStezka.cz jí docela vyhovuje. K tomu stíhá ještě toulat se po horách, jezdit na kole a občas vzít i lano a něco vylézt.

netroufají na výjezd lanovkou, trénují nejprve dole na cvičném hřišti jednotlivé typy terénů, dřevěné můstky a jen lehce klopené zatáčky. Na kopec se ale nakonec odváží většina.

Po tmě a na kole v důlní štole

Výhodná poloha Korutan u slovinských hranic dovoluje ještě jednu netypickou aktivitu, a to cyklojízdu ve starých štolách olověného dolu nedaleko města Mežica.

„Máte všichni čelovky? Dobře, pojďme tedy na to. Po cestě zastavíme na několika zajímavých místech. Když zakřičím STOP, pošlete to dál a zastavte. Já vám pak ukážu něco ze života dělníků," dává nám instrukce průvodkyně, pak odemyká železné dveře, za nimiž je už jen tma a chlad.



Po několikahodinové jízdě v kopcích si můžete odpočinout u některého z jezer.

Nasedáme na kola a vydáváme se poměrně úzkými upravenými chodbičkami do nitra dolu. Sedm kilometrů projíždíme téměř dvě hodiny. Sice se nejedná o velký fyzický výkon, ale zážitek je to opravdu nevšední.

TEXT A FOTO KATEŘINA SMOLOVÁ

Cestovatelské novinky

Staré koloniální budovy Yankounu slouží dnes třeba jako zázemí pouličních vývařoven.

Nejhezčí město Barmy? Koloniální Yankoun před rozpadem

Centrum největšího barmského města si dodnes zachovalo historické jádro z dob kolonialismu. Nádherné budovy z 19. století se ale doslova rozpadají před očima, mnohé z nich jsou obývané squattery či znetvořené reklamami, satelity a krabicemi od klimatizací. Své udělalo i vlhké klima. Domy doslova volají po rekonstrukci, na niž samozřejmě nejsou peníze. Jen opravy slavného Sekretariátu by přišly na více než sto milionů amerických dolarů. Budoucnost koloniálního centra Yankounu je proto téměř jistá a jestli chcete zažít jeho původní atmosféru, budete se sem muset vydat hned.

Pokud toužíte vidět polární záři, využijte mobilní aplikaci Aurora Alert

Jedete-li do oblastí, kde je možné spatřit tento jedinečný světelný efekt, nezapomeňte si do chytrého telefonu stáhnout skvělou aplikaci Aurora Alert. Stačí zadat svou GPS polohu a aplikace vás pak už sama upozorní na příznivé podmínky pozorování arurory borealis na severu či australis na jihu. Laik ocení automatický charakter aplikace, znalec ale může využít i několika pokročilejších funkcí, jako je třídenní předpověď aurory.

TIP: **Oficiální stránky aplikace jsou eaglesorbit.com.**

Nejpřesnější letiště světa najdete v Osace

Japonsko opět nezklamalo v přesnosti a organizovanosti. Podle společnosti OAG, která se zabývá zpravodajstvím z letecké dopravy, je nejpřesnějším letištěm světa právě japonské Osaka Itami Airport. Kromě vyhodnocení přesnosti letišť připravila OAG také žebříčky aerolinek létajících na čas, kde zvítězila letecká společnost airBaltic.

Procestujte místa z Hvězdných válek. Část posledního dílu vznikla ve Skotsku!

Cílem cestovatelů se často stávají místa, která sloužila jako kulisy slavných filmů. Kultovní snímek Hvězdné války taky zvedl některým destinacím návštěvnost. První epizoda se z části odehrála v Tunisku, druhé posloužilo například jezero Como v Itálii. V dalších dílech se objevilo Údolí smrti, Kalifornie či Etna. Sedmá epizoda, Síla se probouzí, měla premiéru teprve v prosinci loňského roku a už je známo, že část záběrů vznikla na skotském ostrově Skye. Hollywoodské filmaře prý uchvátil rozeklanými skalnatými pahorky.

Mongolsko zrušilo bezvízový styk pro Čechy

Od 1. ledna 2016 začala platit opětovná vízová povinnost do Mongolska pro držitele českých pasů. Velvyslanectví Mongolska v Praze vyřizuje jen žádosti o krátkodobé vízum do 30 dnů za účelem podnikání a turistiky. Vyřízení víza trvá 5 pracovních dnů a cena je 60 EUR.

TIP: **Více informací se dozvíte na stránkách velvyslanectví www.praha.mfa.gov.mn.**

TOP destinace pro rok 2016 podle HedvabnaStezka.cz

Každý leden redaktoři HedvabnaStezka.cz vyhlašují sedm nejzajímavějších destinací pro následující rok. Výběr je založen zejména na osobních zkušenostech a dojmech cestovatelů. Letos se mezi nejzajímavější místa dostala divoká Kanada, ostrovy Island a Madeira, indický Ladakh, exotická Indonésie i dvě dost netradiční země – Kosovo a Súdán. „Mým tipem je letos Ladakh, kam jsem se vydala v únoru. V tuhle dobu tam totiž nejsou téměř žádní turisté, a relativně profláklá destinace se tak mění v něco neskutečného. Mráz mě sice pronásledoval 24 hodin denně, ale zimní setkání hluboko v horách byla prostě neskutečná," vysvětlila šéfredaktorka webu HedvabnaStezka.cz Kateřina Smolová.

TIP: **Víc se o všech destinacích dozvíte na nejčtenějším cestovatelském portálu HedvabnaStezka.cz.**

HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

SVET BEHU.cz

Exkluzivní rozhovor
s Kilianem Jornetem

Recenze
běžeckého
vybavení

Rady
pro trénink
a výživu

ZAŽÍVEJTE PŘI BĚHU DOBRODRUŽSTVÍ

Na každé trase vás čeká nové dobrodružství.
Těšte se při běhu z nových pocitů, které vám dodají sebedůvěru překonat neočekávané.

#SALOMONRUNNING

SALOMON.CZ

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

salomon

OBSAH

5 Rozhovor: Radek Groh
6 Tréninkové tipy na Beskydskou 7
8 Fenomén Gladiator Race
10 Superfoods
12 Orientační běh
15 Rozhovor: Tomáš Lichý
16 Rozhovor: Kilian Jornet
19 Tipy na vybavení
20 Trasy nejlepších běžců
23 Kolečkové lyže
24 Tréninkové tipy
27 Tipy na vybavení
28 Recenze vybavení
32 Doporučené závody 2016

CO VŠECHNO BYSTE NEMĚLI ZAPOMENOUT PŘED ZÁVODEM NEBO VELKÝM BĚHEM

Zkontrolujte si, jestli jste před závodem na něco nezapomněli!

- ☑ Zjistit si datum registrací a registrovat se na závod dostatečně (někdy i rok) dopředu. Na velké závody může být omezený počet míst nebo brzká uzávěrka registrací.
- ☑ Večer před během si dát jídlo bohaté na sacharidy (třeba těstoviny).
- ☑ Celý týden před závodem dodržovat životosprávu, tzn. hydratovat tělo a jíst potraviny bohaté na sacharidy. Určitě si už nedávat žádné těžké tréninky a nepít alkohol.
- ☑ Připravit si vyzkoušené boty, ponožky, trenky, tričko, podprsenku a případné další oblečení (podle předpovědi počasí).
- ☑ Tekutiny s sebou na víc než hodinový běh, ideální je střídat ionťák s vodou (to je ale individuální, proto je dobré si to vyzkoušet v tréninku).
- ☑ Jídlo s sebou na víc než hodinový běh.
- ☑ Brát týden předem hořčík a vitamín B6 proti křečím.
- ☑ Zajít si před startem na velkou i malou ☺.
- ☑ Přelepit bradavky (zejména muži).
- ☑ Natřít se mastným krémem proti puchýřům a opruzeninám: podpaží, mezi půlkami, třísla, chodidla.
- ☑ Natřít se opalovacím krémem podle potřeby.
- ☑ Sluneční brýle nejen v létě.
- ☑ Dobít sporttester a mobil.
- ☑ Zkontrolovat baterky v čelovce (pokud běžíte v noci).
- ☑ Těšit se a radovat, většina populace by něco takového ani neušla.
- ☑ Představovat si ve své fantazii, jak poběžíte (podle výzkumů to zlepšuje výkon).
- ☑ Připravit si průpovídky na zmatení konkurentů (osvědčené jsou třeba: „Nemám vůbec natrénováno, a teď ještě ta chřipka!“ nebo „Dneska jdu volně, mám pořád bolesti v kyčli“. apod.).
- ☑ Nenechat se na startu zmást průpovídkami 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!“).
- ☑ Ihned po doběhu se najíst a napít, a to i v případě, že nemáte chuť nebo hlad (urychlíte tím regeneraci).
- ☑ Dostatek spánku.
- ☑ Zajistit si sanitku do cíle, popřípadě aktualizovat závět ☺.

TIP: Více tipů a rad najdete na www.SvetBehu.cz.

TEXT MICHAELA KOFROVÁ A FOTO AUTORKA A SHUTTERSTOCK

Novinky a zajímavosti ze světa běhu

Novinky z veletrhu ISPO

RaidLight – novinka na českém trhu oceněná na veletrhu ISPO

Francouzská značka RaidLight představila na veletrhu ISPO v Mnichově vestu Gilet Responsiv. Vesta ve variantě 8 l váží pouhých 160 gramů a přitom zachovává prostor pro všechny nezbytnosti, které běžec při horských výběžích potřebuje. Pro náročnější ultrazávody je připravena i varianta 15 l (vážící 245 g). Vesta je dostupná v pánských i dámských velikostech.

TIP: Více novinek z veletrhu ISPO najdete na www.SvetBehu.cz/bezecke-vybaveni/.

Konec pronace a overpronace – symposium Runner's World na ISPO v Mnichově

Na běžeckém symposiu, pořádaném magazínem Runner's World, se konala přednáška na téma „Konec pronace a pronátorů". Podle slov přednášejících se jen těžko dá říct, že pronace je pro běžce škodlivá nebo způsobuje běžecká zranění. Jedná se totiž o přirozený pohyb nohy. Navíc není prokazatelné, že by podpora pronace měla pozitivní vliv na pohyb nebo běžeckou techniku. Trendem v následujících letech tedy bude vybírat botu podle dosavadních zkušeností běžce, biomechanického profilu nebo běžecké techniky a síly.

TIP: Více novinek a aktualit ze světa běhu najdete na www.SvetBehu.cz.

Tipy

S Running Mallem běhejte celý rok

Rádi byste začali pořádně běhat, ale samotné vás to nebaví? Zajděte do Running Mallu! Pravidelně tam probíhají klubové tréninky a každou středu v podvečer vybíhá Běžecká škola Prahy 7. Pro obyvatele sedmičky je zdarma, pravidelně ji navíc oživují známé tváře. V roce 2016 jsme si zaběhali s Daliborem Gondíkem nebo Janem Kreisingerem. Kromě výběhu do Stromovky nebo na Letnou můžete se známými tvářemi prohodit i pár slov. Třeba Jiřího Homoláče se 27. dubna můžete zeptat, jak se mu trénovalo v keňském Itenu přímo mezi šampiony. V Running Mallu se těší na každého!

TIP: Více informací na webu: www.runningmall.cz.

Čeští běžci na olympiádě v Riu

Letošní rok je ve znamení olympijských her v Rio de Janeiru. I mezi českými běžci a běžkyněmi se najde několik těch, kteří usilují o splnění olympijského limitu. Mezi muži Jiří Homoláč, Vítek Pavlišta nebo Jiří Kreisinger. Mezi ženami se o limit pokusí Petra Macháčková, Ivana Sekyrová nebo známá lyžařka Eva Vrabcová Nývltová. Většina se o překonání limitu pokusí v rámci Pražského maratonu (8. 5.). Olympiáda proběhne v srpnu 2016.

TIP: Podrobnosti a aktuality o jejich výkonech můžete sledovat na www.SvetBehu.cz.

Radoslav Groh:

Letos se chci naplno opřít do českých závodů

Ahoj Radku, vím, že máš poměrně náročnou práci. Jak obtížné je skloubit práci, studium na vysoké škole a ještě sport na vrcholové úrovni?
Ahoj Míšo. Moje zaměstnání je možná celkem náročné, ale naplňuje mě a baví. Stejně jako ve sportu se tu setkávám s celou řadou výzev, které mě nutí na sobě neustále pracovat. Skloubit práci, studium i sport není jednoduché. Člověk si musí jasně stanovit priority a naučit se hospodařit s časem. Často je náročné donutit se po dlouhém pracovním dni vyběhnout. Na druhou stranu, běžet po horách je vždycky krásný zážitek, a to i v případě, že na tu krásu kvůli tmě a dešti nevidíš.

Jaké jsou tvoje největší běžecké úspěchy a jaké cíle máš na tuto sezonu a do budoucna?
Mezi své největší běžecké úspěchy pořád počítám své výkony na dráze v rámci středotraťařských distancí, kde se mi povedlo získat několik titulů mistra republiky a prvenství v reprezentačních startech. V současné době procházím určitou „transformací" na tratě horských maratonů a jsem přesvědčený, že největší úspěchy v téhle disciplíně na mě teprve čekají. V rámci letošní sezony se hodlám naplno opřít do českých skyrunningových akcí. Jako vrchol letošní běžecké sezony jsem si určil Krkonošský Skymaraton. Tady mám hodně co napravovat :).

Máš toho za sebou už poměrně dost, jak podle tebe moc záleží při běhu na kvalitním vybavení?
Nejdůležitějším běžeckým vybavením je samozřejmě obuv. Kvalita boty ovlivní nejen výkon, ale především i naše zdraví. Proto je při volbě běžecké boty nutné postupovat obezřetně a ideálně kombinovat více modelů podle druhu terénu a formy běžeckého zatížení. Pro dlouhé výběhy jsou vhodné boty s dostatečnou tlumivostí, na rychlý trénink jsou naopak ideální boty minimalistické, abychom mohli efektivně zapojit a posílit kotník.

Vím, že se ale nevěnuješ jenom běhání. Jaké další sporty děláš?
Rád lezu, je to pro mě obrovský relax, perfektně si vyčistím hlavu. Přes zimu se nejradši proháním po horách na skialpech.

Do jaké míry tě ovlivnil život v Krkonoších a jak jsi se dostal k běhání?
Krkonoše jsou moje srdcová záležitost. Miluju, když vyběhnu doma ze dveří a za pár minut jsem v úplně jiném světě – v horách. Život v Krkonoších mě tak nějak předurčil k horským běhům, u nás to vlastně ani jinak nejde, než běžet do kopce. Když nad tím tak přemýšlím, vlastně jsem běhal vždycky, moje maminka Jaruška je elitní atletická trenérka, tak mě spolu se sourozenci vedla ke sportu odmala.

Na jaké produkty se při běhu spoléháš ty a jaké bys mohl doporučit?
Vybavení volím podle toho, jak dlouhá trasa mě čeká. Mám rád produkty od La Sportivy. Nejradši běhám v botách La Sportiva Mutant, jsou skvělé jak na rychlé krosové závody, tak na náročné horské běhy.

Jaké trendy v běhu v současné době sleduješ jakožto marketingový manažer největší sítě outdoorových prodejen v ČR i jako aktivní sportovec?
Při náročném horském běhu sportovec překonává značné převýšení; to má za následek, že musí čelit výrazným teplotním, povětrnostním, ale i terénním změnám. Z toho plyne, že pokud chce běžec podat výkon na hranici svých sil, je kvalitní vybavení nezbytné. Současným trendem je tzv. technické oblečení, kombinující v sobě několik druhů materiálů tak, aby běžci zajistilo potřebný komfort a udrželo svaly v teple.

Radoslav Groh je ambasadorem značky La Sportiva.

TEXT MICHAELA KOFROVÁ, FOTO ARCHIV JAROSLAVA JISLA

Dokončení závodu ve dvojici je dvojnásobný úspěch a radost.

Trénink na Beskydskou sedmičku nebo podobné martyrium

Běžet ve dvojici je jiné než sám

V České republice se koná jen pár závodů, kde je možné startovat ve dvojicích. Asi nejznámějším z nich je Beskydská sedmička, která se koná každoročně začátkem září a je velkým svátkem horského trekkingu a běhu.

Jedná se o velmi dlouhý (82 nebo 95 km) a extrémní závod (startuje se ve 20:00 a převýšení je kolem 5000 metrů), který klade vysoké nároky na fyzickou přípravu závodníků. Jak se na něj dobře připravit a co všechno si zajistit před závodem? Připravili jsme pár rad.

1. Najít si partnera

„První důležitá, možná nejdůležitější věc, jak úspěšně dokončit B7, je podle mě výběr partnera. Je nezbytně nutné mít ve dvojici člověka, se kterým si dovedete 20 hodin povídat, ale i mlčet, a také mu věřit. Když řekne, že ho kotník nebolí, tak je to pravda. A pokud to bude nutné, nechá se připnout na gumu a do kopce vytáhnout (pokud ji tedy používáte),“ popisuje svou zkušenost Jaroslav Jisl, vítěz loňského ročníku kategorie MIX. Není tedy jednoduché najít partnera nebo partnerku na tak náročný závod, který/á na tom bude navíc fyzicky podobně jako vy.

TIP: **Další tréninkové tipy najdete na www.SvetBehu.cz/trenink-a-plany.**

Existují tři kategorie dvojic: 2 ženy, 2 muži nebo mix (muž a žena). V případě, že jste začátečník, doporučuju najít si zkušeného partnera. Ten vám pomůže překonat nejnáročnější úseky závodu a krize, které na takto náročném závodě zákonitě přijdou.

2. Stanovit si společný cíl

Pokud máte partnera a odhodlání postavit se na start, je důležité stanovit si reálný cíl. Co chci? Chci závod dokončit v určitém čase, nebo se společně dostat mezi nejlepší? Nebo bude naším cílem závod dokončit a přežít, a hlavně si užít krásu celé trasy?

3. Připravit sám sebe

Nejprve realisticky odhadněte, nakolik pro vás bude závod běžeckou a nakolik chodeckou událostí. Jaký čas asi zvládnete? Je velký rozdíl trénovat na závod, který zpola běžíte a trvá 12 hodin, a na závod, který převážně jdete a zabere hodin 30. Rozhodně netrénujte tak, že byste zkoušeli jít či běžet podobně dlouhé tratě. I trénovaní borci zvládnou kvalitně jen jeden až dva ultramaratony za rok. Běžeckých tréninků delších než dvě hodiny by mělo být během roku jen pomálu.

CO BUDETE POTŘEBOVAT:

- běžeckou vestu či batoh
- větrovku/ nepromokavou bundu
- kvalitní boty do terénu (lehké trekovky nebo trailové běžecké boty podle toho, zda jste spíše trekař, nebo běžec)
- vyzkoušené oblečení (funkční prádlo, ne bavlněné)
- čelovku a náhradní baterky
- trekové nebo běžecké hole
- dostatečné množství nádob na tekutiny
- energetické tyčinky či gely, popřípadě jiné jídlo

Trénujte kopce. Dlouhé a prudké, protože takové jsou na B7. Beskydské kopce jsou navíc známé svým hodně kamenitým podkladem a na české poměry vysokým převýšením, připravte tudíž svaly a klouby na pořádnou nálož. Hlavně seběhy jsou v pokročilých fázích závodu dost náročné a je potřeba se na to připravit. Ideální jsou opakované výběhy a seběhy sjezdovek. *„Jak se na Beskydskou sedmičku připravit během roku? Doporučuju LH 24* (závod 24 hodin na Lysé hoře konaný v lednu, pozn. redakce), *Perun a Lysohorský čtyřlístek. Na těchto závodech člověk trošku pozná prostředí výběhů s převýšením 500 metrů,“* radí Jaroslav Jisl. Nezapomeňte na to, že B7 startuje večer a na trati budete určitě jednu, a dost možná i dvě noci. Vyzkoušejte si tedy něco takového předem.

Důležité je také načasování tréninku. Hlavní a nejtěžší tréninky by měly přijít do června až července, ne později. Potom je třeba nechat tělo, aby se vyrovnalo se zátěží, a ladit formu na závod. *„Rada, které se jednoznačně držím! Forma se má vyležet… Loni to znamenalo 14 dní klidu, práce na půl plynu a těšit se na to utrpení a bolest,“* dodává Jarda.

4. Zkusit si společný trénink nebo závod

Je důležité vědět nejen, jak je na tom váš partner, ale také jak vám to ve společném závodě bude klapat. Pokud nemáte možnost společně trénovat, pak je dobré dohodnout se na jedné nebo více společných akcích (trénink nebo závod), které vás dostatečně otestují jako tým. Současně si prověříte jeden druhého, jestli si nepolezete na nervy, jestli máte podobné představy o tom, jak k závodu přistoupit, apod. *„Dokončit B7 je hrdinství! Vlastní zkušenost mi říká: absolvovat minimálně jednu Horskou výzvu LONG, pokud možno v dešti a blátě nebo sněhu,“* popisuje přípravu na B7 Jaroslav Jisl.

VÝHODY A NEVÝHODY ZÁVODĚNÍ VE DVOJICÍCH

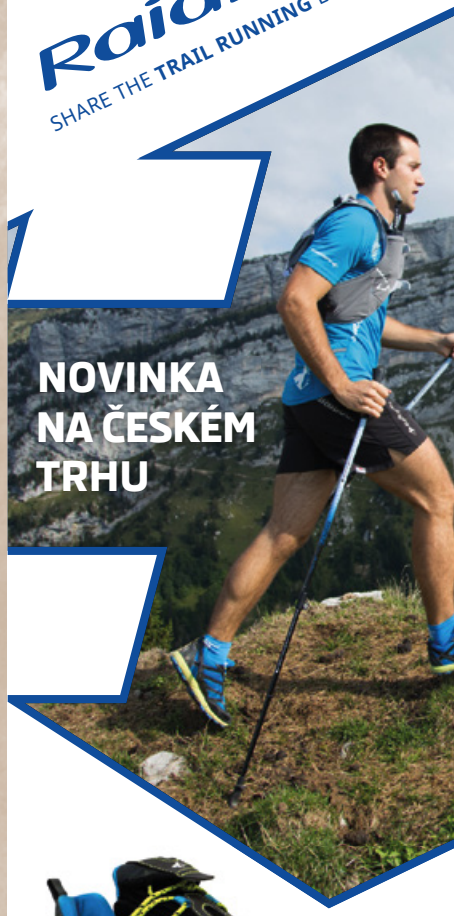
+ Vzájemná podpora a motivace – v případě krize jednotlivec vzdá daleko spíš, než když běží s parťákem.
+ Sdílení zážitků.
+ Pomoc jeden druhému v případě zranění či zdravotních komplikací.
– Nevyrovnaná fyzická úroveň – nikdy na tom nejsou dva stejně, ale když je rozdíl příliš velký, jeden se nudí a druhý příliš trpí. U závodů typu B7 se ale dopředu dost dobře nedá odhadnout, kdo na tom bude nakonec líp.
– V případě problémů závod končí pro oba – pokud se jeden závodník zraní nebo usoudí, že už nemá na to závod dokončit, pak závod končí pro oba.
– Přenášení krize z jednoho na druhého – pokud má jeden závodník krizi, může ji lehko přenést i na druhého, který by ji třeba za normálních okolností neměl.

5. Vybrat a vyzkoušet si správné vybavení

Nikdy si neberte oblečení, jídlo nebo jiné vybavení, které jste si předtím pořádně nevyzkoušeli na méně důležitých akcích.

Naprosto nezbytné je nastudování trasy. Budete potřebovat dobrou znalost terénu a výškového profilu. Kvalitní mapa (pokud ji nedostanete na startu) je základní věc i pro případ, že byste sešli z trasy. Je také dobré si dobře projít propozice závodu: místo startu a cíle, možnosti uschování oblečení, povinnou výbavu a občerstvení na trati závodu.

RaidLight®
SHARE THE TRAIL RUNNING EXPERIENCE



RAIDLIGHT
Team R-Light 004
Jedinečné běžecké boty, které se Vám přizpůsobí

norskamoda.cz
Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SR.
Více na **www.norskamoda.cz**

TEXT ZUZANA WERNEROVÁ A MICHAELA KOFROVÁ
FOTO ARCHIV SPORTVISIO

Vodou, blátem, ohněm

Fenomén jménem Gladiator Race

Poměrně nový druh dobrodružného překážkového závodu jednotlivců Gladiator Race spočívá v běhu extrémním terénem, při němž se překonávají různé překážky – umělé i přírodního původu. Přeskakuje se oheň, přelézají se bariéry, přenášejí se pneumatiky, závodníci se plazí a brodí bahnem nebo skáčou do vody. Při klání novodobých gladiátorů si sáhnou doslova na dno svých sil!

V čem přesně závod spočívá?

Závody tohoto charakteru jsou víc silové než běžecké, proto se závodníci připravují spíš posilováním než klasickým hladkým během. To ale neznamená, že běh se dá úplně vynechat. Mezi překážkami se dá totiž získat rychlým během hodně cenného času, zejména pokud nejste zrovna silový typ. Start na závodech bývá různý, někdy se startuje po skupinách, jindy intervalově po dvojicích nebo jednotlivcích. Důležité tedy je běžet pořád naplno, protože nikdy neznáte svou aktuální pozici.

i NEJZAJÍMAVĚJŠÍ DRUHY PŘEKÁŽEK

Oheň – ohnivá bariéra bývá hned na startu nebo na úvodních kilometrech a závodníci musí proskočit ohněm.

Hluboké bahno – závodník se plazí, jde nebo běží v hlubokém bahně. Pohyb je velmi náročný a pro většinu lidí téměř nemožný.

Plazení pod ostnatými dráty – je nutné plazit se těsně u země, povrch pod dráty je často velmi kluzký.

Na trati dlouhé 5 – 10 kilometrů čeká zhruba dvacítka různých překážek. Nejde je vynechat, ale pokud není v silách závodníka některou z nich překonat, může místo ní splnit náhradní úkol. V případě Gladiator Race se jedná o 30 angličáků (ženy dělají 20), a pak je teprve možné pokračovat dál. Závodníci si navíc mohou navzájem pomáhat.

Probudila jsem svou bojovnost

Seznámení s Gladiátor závodem

Gladiator Race pro mě byla velká neznámá, ale kamarádi o tom pořád nadšeně mluvili. Dokonce se na to intenzivně připravovali! Nechápala jsem, proč se dobrovolně mučí v posilovnách, jen aby si odběhli překážkový závod nějakých „magorů“ v blátě. Původně jsem si myslela, že tenhle typ závodu je určen pro chlapy, co jsou militaristicky zaměření nebo jim chybí vojna a chtějí ukázat pod upnutými tričky vyrýsované svaly. Jenže jsem zjistila, že tenhle závod běhají i ženy!

Já jsem spíš klasický běžec, nejradši běhám po silnicích, maximálně po stezkách, nejlépe hezky oblečená. Nakonec mě ale kluci v hospodě přemluvili, pod příslibem, že je to luxusní zážitek a že to můžu brát i jako zpestření běžeckého tréninku. Ani ve snu by mě nenapadlo, že se postavím na start tohohle bláznivého závodu!

Moje představa o vyrýsovaných chlapech mylná nebyla, ale potkala jsem tam i hodně úplně obyčejných mužských, taťků s malými prcky, kterým vehementně ukazovali, jak mají přeskočit oheň, ručkovat, přenést pneumatiky, podplazit se pod drátem nebo třeba hodit oštěpem na cíl. Děti k nim obdivně vzhlížely a některé dokonce běžely s nimi. Působilo to na mě až idylicky a kolem závodu panovala ryze přátelská atmosféra.

INOV-8 GLADIATOR RACE

Závody třetího ročníku seriálu Inov-8 Gladiator Race se budou konat v těchto termínech:

6.–8. 5. 2016 Tankodrom Milovice
17.–19. 6. 2016 Motokrosová trať Holice
2.–4. 9. 2016 Pevnost Josefov

Před každým závodem probíhá v pátek večer exkluzivní noční závod – Night Gladiator Race.

Registrace a více info:
www.gladiatorrace.cz
Pořadatel: SPORTVISIO

Bahenní lázně na trati

Pak přišel na řadu závod – můj první Gladiator Race. Stála jsem na startu plná očekávání, ale nic mě nemohlo připravit na to, co přišlo. Startovalo se intervalově a já jsem závodní typ, takže jsem se podle zvyku zahryzla do závodníka přede mnou. Hned v úvodu nás čekaly prudké výběhy a seběhy, a já se totálně vyřídila stíháním těch přede mnou. A to jsem netušila, že to nejhorší mě ještě čeká!

Prokličkovat mezi pneumatikami, přelézt horu slaměných balíků a a pak bláto, voda a zase bláto! Nemohla jsem v některých částech ani chodit, v jednom úseku jsem v blátě snad i plavala, abych se dostala dál. Měla jsem ho úplně všude. Jen jsem se omyla v rybníku, hned nás zase poslali do bláta!

Nenáviděla a milovala jsem to zároveň. Bylo to peklo, pořád to klouzalo, všichni se kolem mě plácali po zemi a ztráceli boty. Nemohla jsem se odlepit od země, natož se odrazit k nějakému klusu. Na druhou stranu to byl neskutečný a neopakovatelný zážitek. Probudila se ve mně bojovnost. Ke konci jsem nesoupeřila s nikým jiným než sama se sebou.

Těsně před cílem byla skluzavka s bahenním bazénkem. Po lítém boji jsem se z něj vyškrábala a s posledním vypětím sil jsem se blížila k cíli. Tam mi s úsměvem navlékli na krk medaili a já padla k zemi a hluboce se vydýchávala. Před očima se mi na chvíli zatmělo, ale přistihla jsem se, že se usmívám. Byl to úplně jiný pocit, než na jaký jsem po závodě zvyklá. To sebeuspokojení a pocit vítězství sama nad sebou se nedá popsat. Vždyť jsem přežila, ale hlavně jsem si užila svůj první a rozhodně ne poslední Gladiator Race.

Autorka: Zuzana Wenerová

Koordinátorka dobrovolníků a ředitelka několika závodů Sportvisio. Miluje outdoorové sporty, dobrodružství, adrenalin a překonávání svých hranic. Několik let hrála závodně florbal, v současnosti závodí v cyklistice, survivalech i extrémních závodech typu adventure race.

RaidLight®
SHARE THE TRAIL RUNNING EXPERIENCE

NOVINKA NA ČESKÉM TRHU

OutDoor WINNER INDUSTRY AWARD 2015

RAIDLIGHT
Gilet Lazer Dry Responsiv 8 L
Lehká a ergonomická běžecká vesta plná hydratace

norskamoda.cz
Výhradní dovozce a distributor pro ČR a SR.
Více na **www.norskamoda.cz**

TEXT JITKA RICHTEROVÁ, FOTO SHUTTERSTOCK

Co si z toho vybrat? Ideální je si vyzkoušet, co vám sedí nejlépe.

Superpotraviny

Proč by měly mít své místo v jídelníčku běžců?

„Superpotraviny“, termín, který se ve slovníku běžců vyskytuje stále častěji. Mnohé ze superpotravin mohou dopomoct k lepším výkonům, jak se ale zorientovat v jejich nepřeberné nabídce? Poradíme, které superpotraviny jsou vhodné za různých okolností a kdy je zařadit do jídelníčku.

Co jsou superpotraviny?

Superpotraviny obsahují výjimečně vysoké množství živin a vitamínů a působí blahodárně na lidské zdraví. Někdy jsou označovány za výživově nejbohatší potraviny na světě. WHO dokonce doporučuje konzumaci těchto potravin jako prevenci nebo pro léčbu některých nemocí či alergií. Definice superpotravin je však velmi široká a neustále se rozrůstá o další druhy potravin, proto není možné sestavit jejich přesný výčet. Inspirujte se, které superpotraviny by prospěly vám, a zamiřte do nejbližšího obchodu se zdravou výživou!

Jak mohou být prospěšné běžcům a proč je zařadit do jídelníčku?

Superpotraviny umožňují sportovcům častější, intenzivnější a náročnější tréninky. Pokud je tedy zařadíme do jídelníčku, máme mnohem menší pravděpodobnost, že nás za nepříznivého počasí přemůže viróza nebo chřipka a vyřadí nás z tréninku.

Mnohé superpotraviny sportovci vyhledávají pro jejich schopnost zvýšit množství energie a vitality. Jsou to například ovesná kaše, quinoa, borůvky, losos, avokádo, goji, mandle, čočka, kapusta a další. Pro svou vysokou nutriční hodnotu, popřípadě vysoký obsah tuků či škrobu jsou mezi vytrvalostními běžci velmi oblíbené zejména třešně, kapusta, banány, chia semínka, lískové ořechy, batáty nebo jamy, losos, syrovátka, mořské řasy a také ovesná kaše. Nejen ženám, které chtějí hubnout, pak ke zrychlení metabolismu pomůžou fazole, pálivé papričky, čočka, potraviny bohaté na chlorofyl, tedy všechny zelené potraviny (chlorella, spirulina, mladý ječmen, mladá pšenice).

TIP: **Rozšířenou verzi článku a další rady k výživě najdete na SvetBehu.cz**

Většina ze superpotravin je v současnosti běžně k dostání v obchodech.

Zejména v zimních měsících se sportovcům mohou hodit potraviny, které zlepšují obranyschopnost, jako jsou banány, česnek, zázvor, skořice, goji, citrusové plody, ořechy, luštěniny a listová zelenina, zelí, rakytníky a chřest. Pro rychlejší spalování zvolte zelený čaj, kvalitní hovězí, červené víno, sezamová semínka nebo olej, chia semínka nebo jablečný ocet. Pokud potřebujete rychleji regenerovat, zařaďte do jídelníčku avokádo, vajíčka, chlorellu, spirulinu, chia semínka, kořen macy, kurkumu a zázvor.

5 superpotravin, které možná neznáte

Maca peruánská

Záchrana, aneb když je toho moc

Maca je kořen peruánské rostliny podobný řepě či tuřínu. Své místo mezi superpotravinami má právem, obsahuje steroly, které podobně jako steroidy zlepšují růst svalové hmoty. Působí také proti duševní vyčerpanosti, stresu a úzkosti a podporuje spalování tuků. Zařazení macy do jídelníčku by tedy sportovci měli zvažovat zejména v časech vysoké fyzické i psychické zátěže či stresu.

Koupíte: v prášku
Denní dávka: 2 – 6 lžiček
Cena: 100 g/150 Kč

Chlorella

Hojič ran

Chlorella je jednobuněčná řasa obsahující nejvíce chlorofylu ze všech známých potravin. Z toho mohou těžit běžci, jelikož podporuje hojení, růst svalové hmoty, obnovu a regeneraci tkání a posiluje imunitní systém. Obsahuje až 65 % bílkovin, což z ní činí nejefektivnější zdroj pro získávání proteinů (efektivnější než v současnosti nejvyužívanější kvalitní zdroj – syrovátka).

Koupíte: tabletky
Denní dávka: 6 – 15 tablet (1,5 – 7,5 g)
Cena: 700 tabletek/300 Kč

Goji

Ochrání před chřipkou

Goji, nebo také kustovnice čínská, je tradičním doplňkem stravy v čínské medicíně a v Číně obecně. Kustovnice je trnitý keř, jehož červené bobule připomínají šípek. Goji posiluje imunitní systém a bobule nebo čaj z nich nám pomohou hlavně v zimních měsících jako ochrana před obávanými virovými infekcemi.

Koupíte: sušené bobule
Denní dávka: 6 – 18 g
Cena: 250 g/100 Kč

Avokádo

Oživí a regeneruje

Avokádo obsahuje vysoké množství zdravých tuků a také draslíku, který je pro běžce důležitý, protože pomáhá správné funkci srdce a svalových kontrakcí. Avokádo je dobrým zdrojem energie pro vytrvalostní běžce, kteří spalují spoustu tuků při bězích, a také napomáhá rychlejší regeneraci.

Koupíte: plod
Cena: 1 kus/30 Kč

Sušina z baobabu

Pro kosti a svaly

Sušina z baobabu se vyrábí sušením dužiny

Goji se v Číně považuje za rostlinu dlouhověkost.

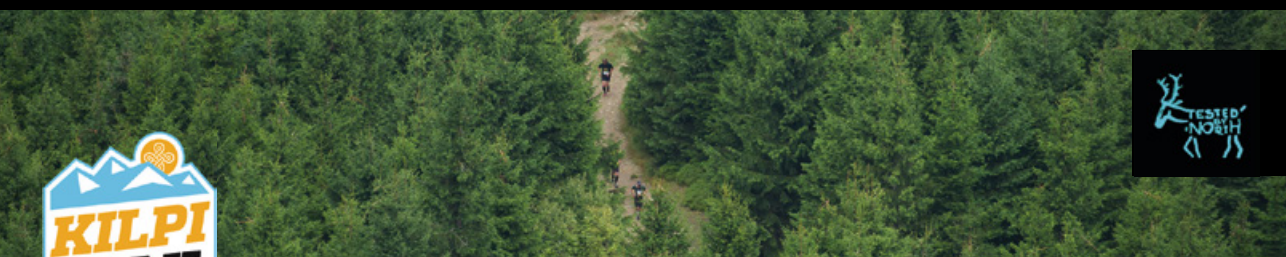
z plodu baobabu, který roste v afrických savanách. Dužina obsahuje velké množství vitamínu C a vlákniny. Má také větší množství vápníku než mléko a další známé superpotraviny, a proto přispívá k zvýšení pevnosti kostí a správné funkci svalů.

Koupíte: prášek
Denní dávka: 1 – 3 lžičky
Cena: 150 g/250 Kč

Autorka: Jitka Richterová

Jitka sportuje a běhá pravidelně od 12 let, kdy jí přišlo, že se psem je škoda po lesích jen chodit. Raději běhá pomaleji a delší tratě v přírodě, ideálně na horách, a to při vegetariánské stravě. Jitka zatím běhala v Anglii, Itálii, Rakousku, Francii, Holandsku, Egyptě nebo v Nepálu.

JEDINEČNÝ SERIÁL TERÉNNÍCH BĚHŮ



KILPI TRAIL RUNNING CUP 2016

30. 4. TRAIL OSTRAVA (12 km) | 29. 5. TRAIL PRAHA (11 km) | 11. 6. DOLNÍ MORAVA (30 km)
2. 7. PRAHA MOTOL (8 km) | 16. 7. LIPNO NAD VLTAVOU (21 km) | 6. 8. ŠPINDLERŮV MLÝN (48 km)
18. 9. LIBEREC JEŠTĚD (21 km) | 8. 10. ČELADNÁ(21 km) | 23. 10. ČESKÝ LES (16 km)

www.ktrc.cz

TEXT JAN PROCHÁZKA, FOTO ARCHIV AUTORA A SHUTTERSTOCK

Cesta tam a zase zpět

Od trailu k orientačnímu běhu

I běh terénem má mnoho podob. Pro stále oblíbenější závody trailového běhu a sky race je výbornou průpravou orientační běh. Čím je přínosný pro trailové běžce a kde ho vyzkoušet?

Slovní spojení trailový běh pochází z anglického trail running. Do češtiny se tento výraz špatně překládá, jde o běh po lesních cestách a pěšinách. Je to moderní název pro množství místních závodů, které jsme dřív tradičně nazývali krosy. Ať už název kros nebo trail, oba mají jedno společné – závodníky vytáhnou z města do nádherné přírody. Pokud se běhá v horách, přichází na řadu termín „sky race“ neboli nebeský běh, jak tyto horské maratony s kamarády nazýváme. Je to disciplína, která se postupně rozvinula z prostého běhu do vrchu.

Orienťáci často trénují v horách, proto je jejich výkon lépe přenositelný na trailové běhy.

Orientační běh svým způsobem prochází opačným vývojem; v posledních letech získává na popularitě disciplína sprint, která závodníky přivádí z lesa do měst. Něco nepředstavitelného na začátku 90. let, kdy byl orientační běh ryze lesní disciplínou. Lesní závody však stále tvoří většinu.

Orientační běh je běh terénem

Pokud vyhledáváte spíše silniční závody a při výběhu po polní cestě se bojíte o kotníky při každém došlapu, tak se závodu v orientačním běhu radši obloukem vyhněte. Naopak, pokud při tréninku vyhledáváte lesní cesty a pěšinky, věřte, že pro vás orientační běh může být zajímavé zpestření. Na rozdíl od trailových běhů běží orientační běžec většinu závodu přímo v terénu, tedy mimo lesní cesty a pěšiny. Při běhání v terénu se

zapojují jiné svaly, podložka je méně stabilní a měkčí.

Zatímco u trailových běhů je vrcholem požitku oběhnout některý z horských vrcholů nebo hřebenů, orientační běžci vyhledávají technicky náročné terény. Unikátem České republiky jsou terény pískovcových skal v Českém ráji, Adršpachu a na Kokořínsku. Závody v těchto oblastech jsou dokonalým zážitkem, za kterým do Česka přijíždějí i zahraniční závodníci. Orientační závod v náročném terénu pískovcových skal však není nic pro začátečníky. Lepší je začít v některém z míň náročných terénů v okolí vašeho města. I takový závod může být pro běžce začátečníka velkým zážitkem, i když se musí připravit na to, že ve výsledkové listině bude zpočátku spíš ve spodní části, než si zažije mapové návyky.

Mapa na orientační běh je odlišná od klasické, proto je třeba se ji naučit číst.

Jak se zúčastnit závodu v orientačním běhu

Při závodě v orientačním běhu závodník běží v neznámém terénu a musí oběhnout trať vyznačenou na mapě. Jedinou povolenou pomůckou je buzola a mapa. Průchod kontrolami ve správném pořadí se zaznamenává elektronicky pomocí čipu, který je možné půjčit si u pořadatelů při registraci.

Sezona orientačního běhu začíná v dubnu a květnu, kdy se koná velké množství oblastních žebříčků po celé České republice. Na oblastních závodech je vždy vypisována kategorie pro příchozí s označením „P“. Do této kategorie je možné přihlásit se až na místě, i když je lepší udělat to předem. Pořadatelé totiž chystají pro každou kategorii omezené množství map, takže by na vás nemusela zbýt.

Co orientační běh dělá populárním, jsou vícedenní závody v době letních prázdnin. Na tyto etapové závody pro jednotlivce, ale i celé rodiny, se většinou jezdí na prodloužený víkend. Při závodech stanuje většina účastníků v kempu a panuje tam vždy dobrá nálada, proto je to ideální místo pro navázání nových přátelství. A pokud orientačnímu běhu propadnete jako já před dvaceti lety, můžete během září a října opět vyrazit na podzimní kolo závodů. Ať už na oblastní žebříčky, nebo začnete jezdit i na velké celostátní závody jako člen některého z oddílů.

Orient'ák versus trail

Orientační běžci dokážou v závodech konkurovat trailovým specialistům, ale obráceně je přechod těžší. Já jsem opačný případ, protože jsem vyrostl v prostředí orientačního běhu. Poslední dobou však rád zavítám i na trailové závody,

Při závodech v orientačním běhu se spíš než na vršky hor podíváte do hloubi lesa, běhání terénem mimo stezky je daleko obtížnější.

i CO MŮŽE TRAILOVÝ BĚŽEC ČEKAT OD ORIENTAČNÍHO BĚHU?

- \+ Vypilujete si techniku běhu v náročném terénu a horské pěšinky už budou pouhým odvarem.
- \+ Seběhy se časem stanou místem, kde budete proti soupeřům získávat.
- \+ Zjistíte, že při běhání hraje velkou roli soustředěnost. Soustředění na čtení mapy můžete lehce proměnit za zvýšené soustředění na běžecký styl při trailových závodech.
- \+ Věřte, že i 1,5 hodiny závodu v OB uteče jako voda a vy lehce naběháte objem.
- – Pokud se při prvním závodě s mapou rozběhnete tempem běžeckého závodu, můžete pak strávit 10 minut hledáním první kontroly.
- – V OB vás může porazit kamarád, kterému by se to při trailovém závodě nikdy nepodařilo. Hlavně na začátku hraje totiž významnou roli zvládnutí mapové techniky.
- – Pokud jste precizní počítači kilometrů, věřte, že v OB jich za podobný čas napočítáte méně než při trailovém závodě.

TIP: **Další rady k tréninku, rozbory map i tipy pro začínající orientační běžce najdete na webu SvetBehu.cz v sekci Orientační běh.**

jejichž nabídka je v Česku čím dál pestřejší. Protože se orientačnímu běhu věnuji na vrcholové úrovni, moc času pro účast na „hladkých závodech" mi nezbývá. Touto cestou se však vydalo už mnoho orientačních běžců specialistů. Například Honza Mrázek z týmu Salomon se v posledních letech často účastní trailových běhů a v horském maratonu si doběhl i pro titul vicemistra světa v družstvech. A jak vidí své výhody po přechodu z orientačního běhu? „Orienťák mě naučil běhat terénem, což je lehce přenositelné na horské maratony. Tady oproti ostatním běžcům podobné výkonnosti získávám hlavně v technických pasážích a těžkých seběžích."

Přidám jednu zajímavou historku ze slavného švýcarského horského běhu Sierre – Zinal, který v roce 2013 dokázal po mnoha letech vyhrát opět Švýcar Marc Lauerstein. Marc je orientační běžec, který se po skončení profesionální kariéry v roce 2012 začal věnovat horským běhům. Jaký recept ho dovedl k vítězství? Na kopci před seběhem do Zintalu ztrácel na vedoucího Kolumbijce okolo dvou minut, ale pak to pustil z kopce po pěšině a kolumbijský závodník se rychlosti jeho seběhu nedokázal vyrovnat. Na třetím místě ten rok dokončil závod slavný Kilian Jornet, konkurence tedy byla opravdu světová.

Sprinty v orientačním běhu se často přesouvají do měst, kde musí závodníci dávat při čtení mapy pozor i na umělé překážky jako jsou ploty a zídky.

Autor: Jan Procházka

Jan Procházka se v současné době řadí k nejlepším českým orientačním běžcům. V roce 2012 se stal mistrem světa ve štafetách a loni již pošesté vyhrál legendární závod Velká kunratická.

X-TALON™
GET A GRIP
inov-8
www.inov-8.cz
BEZKONKURENČNÍ GRIP / DOKONALÉ ČTENÍ TERÉNU / VYLADĚNÉ FUNKČNÍ VLASTNOSTI
INOV-8 ALL TERRAIN CONCEPT STORES
– obchody s vysokou úrovní servisu
Trailpoint **Praha**
Run4Fun **Hradec Králové**
SP Sport **Zlín**
Sanasport **Brno**
Sanasport **Olomouc**
Sport Rysy **Poprad**
Bernosport **Trenčín**
Bezeckepotreby.sk **Banská Bystrica**

Tomáš Lichý:

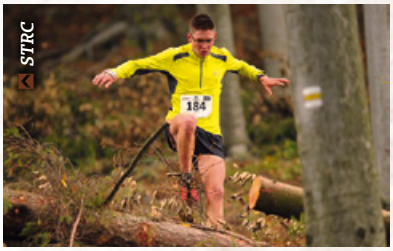
Perun Skymarathon bude můj vrchol sezony na domácí půdě

Nadějný a talentovaný rodák z Třince Tomáš Lichý se dřív věnoval hlavně běhání na dráze. Minulý rok ale přestoupil na delší tratě a doslova všechny uchvátil svým výkonem na Perun Skymarathonu.

Perun Skymarathon, který je zároveň mistrovstvím ČR ve skyrunningu, vyhrál Tomáš dokonce v traťovém rekordu. Tento „objev roku skyrunningu“, jak ho někteří právem nazývají, bude letos obhajovat titul mistra ČR, na trati ho ale tentokrát čeká větší konkurence.

Máš za sebou velmi úspěšnou sezonu, jak hodnotíš loňský rok?

Loňská sezona se u mě nesla ve znamení přechodu na delší tratě, takže s tím přišlo hodně úspěchů, ale také ne úplně povedených závodů. Za úspěšné považuji svoje vystoupení na závodu Perun a také na neoficiálním mistrovství světa ve skyrunningu do 23 let v Gran Sassu, kde jsem vybojoval dvě druhá místa v závodě Sky a Vertical Kilometer (VK). Úspěchem pro mě bylo také umístění v první dvacítce v obou disciplínách na finálových závodech SWS v Limone. Především kvůli nedostatečné regeneraci se mi naopak vůbec nepovedly starty na Zermatt maratonu a Dolomites VK. Doufám, že tyhle zkušenosti zúročím v letošní sezoně a vyhnu se vyloženě pokaženým závodům.


STRC

Chystáš se letos opět účastnit Perun Skymarathonu s úmyslem obhájit vítězství?

Určitě ano. Na republikové úrovni to pro mě bude hlavní vrchol sezony a pokusím se svůj loňský výkon vylepšit. Zatím mi ale na takhle dlouhé trati pořád chybějí zkušenosti. Letos by se na startu měla sejít větší konkurence, takže očekávám hodně zajímavý závod.

Jak se na Perun Skymarathon připravuješ? Co je nejdůležitější součástí tvého tréninku?

V zimě jsem hodně trénoval i závodil na skialpech, abych si trochu odpočinul od běhu. Teď už zase v tréninku půjde o nabíhání výškových metrů v horách a zapracuju ještě trochu taky na rychlosti. Hodně toho v přípravě najezdím i na horském kole. Na Peruna mám oproti ostatním výhodu, že bydlím přímo u jeho trati, takže na ní pořád trénuju a znám dokonale skoro každý její metr. Nicméně si nemyslím, že to bude rozhodující.

Vítěz Peruna opět pojede na Buff Epic Trail, loni jsi na 21km trase zaběhl skvělý výsledek, jak to vidíš letos? Pojedeš na Buff Epic Trail i v případě, že bys vítězství neobhájil?

Na Buff Epic Trail pojedu, jen pokud si ho vyběhnu na Perunovi. Mám víkendy okolo Buff Epic Trailu nabité závody, takže mi to do termínovky moc nezapadá. Týden před ním poběžím Dolomites Skyrace a týden po něm mistrovství světa mladých ve skyrunningu na Gran Sassu.

Buff Epic Trail bude letos hostit mistrovství světa ve skyrunningu, takže atmosféra bude určitě vynikající. Jak se ti líbila atmosféra na loňském závodě?

Tomáš Lichý se letos chystá obhajovat titul Mistra ČR ve skyrunningu.

Určitě tam bude skvělá konkurence i atmosféra. Už loni tam byly mraky fanoušků a teď, když je Buff Epic Trail současně i mistrovstvím světa, jich určitě bude ještě o dost víc. Pokud bych se tam dostal, vybral bych si disciplínu VK.

i BUFF EPIC TRAIL

Závod pořádaný každoročně v nádherném prostředí španělských Pyrenejí ve vesničce Barruera. Letos bude tento závod hostit Mistrovství světa ve skyrunningu. Poběží se tratě o délkách 105 km, 42 km, 21 km a vertikální kilometr (závod do 5 km s převýšením více než 1000 výškových metrů, pozn. redakce). Vítěz letošního závodu MČR Perun Skymarathon získá na MS nominaci s hrazenou účastí.

PŘIPRAVIL KAREL VŮJTEK, FOTO ARCHIV KILIANA JORNETA

Kilian Jornet o lásce k horám a běhání

V srpnu na Mount Everest

Hbitý mladík menší postavy původem z Katalánska se za posledních několik let stal horskou superstar, a to nejen mezi běžci. Jeho výkony inspirují také lezce, skialpinisty a další sportovce, kteří se snaží překonávat vlastní hranice. Kilian Jornet se stává živoucí legendou, která toho ale má ještě hodně před sebou. Možnost udělat s ním rozhovor jsme si tudíž nemohli nechat ujít.

Nedávno vyšel tvůj úplně nový film Langtang o pomoci v Nepálu po loňském ničivém zemětřesení. Můžeš nám ho trochu přiblížit?

Není to film o sportu, běhání, lyžování nebo alpinismu, i když o tom vlastně taky trochu je. Do Nepálu totiž jezdíme tyto sporty provozovat. Když jsme do Nepálu přijeli v květnu 2015 s cílem jít na Everest, přistáli jsme v zemi zdevastované ohromným zemětřesením. V údolí Langtang jsme se podíleli na záchranných pracích a pomáhali nevládním organizacím s poskytováním přístřešků a jídla postiženým. Film Langtang vypráví o naší cestě do těchto míst, o síle nepálských lidí, kteří dokážou být i přes to všechno šťastní.

Jaké máš běžecké plány pro letošní rok?

V tom zatím jasno nemám. Plánování letošní běžecké sezony se totiž bude odvíjet od chystaného výstupu na Everest.

Skialpinismus a horské běhání se ti daří výborně kombinovat, v obou dosahuješ prvotřídních výsledků. Není pro tebe příliš velká zátěž celý rok závodit na špičkové úrovni?

Skialpinismus vyžaduje větší soustředění a specifičtější přípravu než běhání, závody jsou kratší a daleko techničtější. Oba sporty se doplňují, navíc po 15 letech závodění na skialpech a 10 letech běhání už tak moc specifické přípravy nepotřebuju. Mohu tedy víc trénovat v horách, lézt a specifické přípravě se věnovat až pár dní před závody.

Jak jsi na tom se stravováním a pitím během tréninků a závodů? V jednom rozhovoru jsi uvedl, že při předloňském rekordním výstupu na Mt. McKinley (11 hodin a 48 minut, pozn. red.) na Aljašce jsi měl s sebou jenom litr vody, energetický gel a tyčinku, kterou jsi dokonce ani nesnědl…

Pokud nejsou tréninky delší než 8 – 10 hodin, nejím vůbec. A pokud nejsou delší než 5 – 6 hodin, tak si neberu ani pití. V horách nebo při dlouhých závodech je potřeba s sebou mít třeba energetický gel, kdyby člověku došla energie. Všechno je ale zátěž navíc, já se snažím nosit úplné minimum věcí.

Kilian Jornet, Núria Picas, Emma Roca, Tófol Castanyera nebo třeba Agustí Roca – to je světová špička v horském běhu. Co podle tebe stojí za takovým úspěchem katalánských horských běžců?

TIP: Rozhovory s dalšími běžeckými osobnostmi naleznete na www.SvetBehu.cz.

Jeho nejoblíbenější aktivitou je pohyb v horách-Alpinrunning.

Myslím, že to je tradicí a přístupem k horám v oblasti Anglada, Pons a okolí. A také výbornou lyžařskou a skialpinistickou školou, kterou vede Jordí Canals. Ten se věnuje mladým atletům, jakým jsem byl například já. Má za sebou několik generací známých jmen, jako jsou Pep Ollé nebo Kiko Soler, z další generace právě Agustí Roca nebo Emma Roca. Pro mladé závodníky jsou tihle lidé obrovskou motivací.

Vzhledem k současné situaci v Katalánsku (snahy o odtržení od Španělska – pozn. red.), považuješ se za Katalánce, nebo za Španěla?
Já se považuju za člověka z hor. V politice jsem spíš anarchista.

Co ty a silniční běhání? Nepřemýšlel jsi někdy o tom zkusit si zaběhnout některý z velkých světových maratonů?
Běhání na asfaltu je podle mě nebezpečné, je dost lehké se při něm zranit. Daleko radši lyžuju, lezu nebo běhám v terénu. Po silnicích jezdím na kole ;-)

> ***„Považuju se za člověka z hor, v politice jsem spíš anarchista.“***

Běhání je hodně individuální sport a ty sám se netajíš tím, že máš rád samotu v horách. Ale pokud bys měl možnost, s kým by sis chtěl jít zaběhat?
Šel bych si zaběhat s přítelkyní (přítelkyně je také výborná skyrunnerka Švédka Emelie Forsbergová, která se v době příprav rozhovoru zranila na lyžích a nebude moct několik měsíců běhat, pozn. redakce), nebo s některým ze svých kamarádů.

Kilian Jornet na závodě Ultra Pirineu. Foto Oriol Batista.

ÚSPĚCHY A REKORDY

V rámci projektu Summits of My Life vytvořil Kilian Jornet nové rekordy ve výstupu na Mont Blanc, Matterhorn, Kilimandžáro, McKinley a Aconcaguu, z nichž některé byly později překonány. K dokončení projektu mu chybí už jen Elbrus a Mt. Everest, na který vyrazí letos.

Kilian je trojnásobným mistrem světa ve skyrunningu (v roce 2014 získal hattrick) a držitelem mnoha traťových rekordů horských běžeckých závodů. Z jeho nejvýznamnějších závodních úspěchů jmenujme trojnásobné vítězství v legendárním závodu Ultra Trail du Mont Blanc (2008, 2009, 2011), dvojnásobné zlato a dosažení traťového rekordu v závodě Hard Rock 100 (2014, 2015), vítězství v Matterhorn Ultraks (2013), americkém Western States (2011) nebo závodě Transvulcania (2013, 2014 – 2. místo).

Kilian Jornet je hlavním ambasadorem značky Salomon a podílí se na vývoji kolekce S-LAB.

salomon

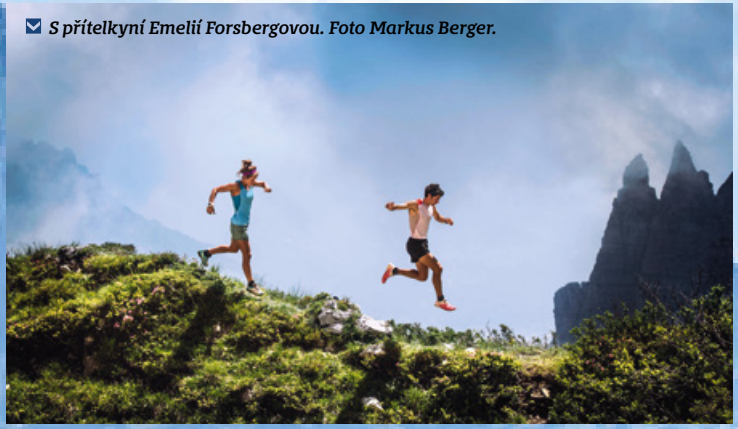
PŘIPRAVIL KAREL VŮJTEK, FOTO ARCHIV KILIANA JORNETA

Určitě dostáváš spousty nabídek, ale přece – nepřemýšlel jsi někdy o tom vydat se na nějaký závod do Česka? Horské běhání u nás zažívá obrovský boom a pořádají se tu zajímavé akce jako Beskydská sedmička nebo Perun Skymaraton.

Ano! Mám v České republice pár přátel a vím, že je u vás hodně dobrých skialpinistů. Rád bych brzy přijel prozkoumat české hory!

Přemýšlel jsi někdy o tom, co budeš dělat, až jednou skončíš s aktivním sportem?

Až skončím s aktivním sportem, stane se ze mě nejspíš zase neznámý člověk. Ale vždycky budu nějak spojený s horami a outdoorovými zážitky.



S přítelkyní Emelií Forsbergovou. Foto Markus Berger.

> ***„Skialpinismus je pro mě sport, díky kterému jsem se stal profesionálním sportovcem.“***

Od roku 2012 se věnuješ projektu Summits of My Life – chceš se pokusit vytvořit rekordy ve výstupu na nejdůležitější hory světa. Momentálně ti chybí vystoupit „jenom“ na Elbrus (v roce 2013 proved Kilian Jornet neúspěšný pokus, pozn. red.) a Mt. Everest. Chystáš se letos v tomhle projektu pokračovat?

Letos v srpnu mám v plánu návrat na Everest, kde bych se chtěl pokusit překonat časový rekord ve výstupu.

Dva z tvých rekordních výstupů na Aconcaguu a Kilimandžáro velice brzy překonal Karl Egloff z Ekvádoru. Vnímáš to tak, že tvé rekordy jsou výzvou pro ostatní?

Jsem vlastně rád, že jsou mé výkony výzvou pro ostatní! Je pro mě velmi inspirující a zároveň i poučné sledovat, co Karl a ostatní dělají. Vidět lidi, kteří se pohybují v horách rychle a „nalehko“, je úžasné.

Kiliane, díky za rozhovor a přejeme hodně dalších úspěchů!

KILIAN JORNET

Kilian Jornet je nejlepší horský běžec světa, je držitelem traťových rekordů na několika závodech. Kromě běhání se na vrcholové úrovni věnuje také lezení a skialpinismu. O jeho projektech bylo natočeno několik filmů – A Fine Line, Dejame Vivir a Langtang. Napsal také dvě knihy – Běhej nebo zemři a Neviditelná hranice, které vyšly i v češtině.

Svět outdooru

VYBAVENÍ | TESTY | EXPEDICE
OSOBNOSTI | CESTOVÁNÍ

Nejčtenější outdoorový časopis u nás.

Předplatné časopisu jen za 79 Kč

4 výtisky ročně + speciály Svět běhu a Lezecký svět

www.SvetOutdooru.cz/predplatne

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Mizuno DryLite tee

Triko pro běžecké výkony

Lehké pánské běžecké tričko s unikátní technologií DryLite odvádí od těla vlhkost, a udržuje tak na těle optimální mikroklima. Díky technologii Mizuno Bodymapping triko kopíruje tvary těla a přizpůsobuje se jeho pohybům, což zabraňuje pnutí materiálu. Ploché švy a střih Dynamotion Fit zaručí pohodlí a volnost pohybu.

Infocena: 749 Kč

www.mizuno.cz

Raidlight Team R-Light 004

Maximálně univerzální běžecké boty

S váhou 285 g , 10mm dropem a odpružením patří tato novinka na českém trhu k velmi univerzálním a robustním modelům. Plně vybavené CustomShoe zaručuje maximální přizpůsobení individuálním potřebám. Podle typu chodidla si vyberte polstrování patního kalíšku, vnitřní vložku i podešev. Proběháte podešve? Pošlete boty zpět a Raidlight vám je vrátí s novou.

Infocena: 3799 Kč

www.norskamoda.cz

Loap Marli a Malzo

Dámské a pánské funkční triko

Funkční triko v dámské i pánské variantě dobře odvádí pot a rychle schne. Hodí se pro širokou škálu sportovních aktivit – od outdoorových sportů až po posilovnu. Triko ocení sváteční i aktivní sportovci, kteří si v něm bez nepříjemného stuzení mohou vychutnat radost z pohybu.

Infocena: 449/499 Kč

www.Loap.cz

Cap Pro Buff

Oboustranná kšiltovka, která větrá

Vzdušná, oboustranná čepice s neoprenovým kšiltem, vhodná pro intenzivní outdoorové aktivity. Je vyrobená z polyesterového materiálu Fastwick Extra Plus, který díky jemné síťované struktuře zabezpečuje vysokou prodyšnost a optimální regulaci vlhkosti a zároveň poskytuje až 98% ochranu proti škodlivému UV záření.

Infocena: 719 Kč

www.buff.cz

Asics Gel Innovate 7

Bota s gelovým odpružením

Lehká běžecká obuv je ideální pro začátečníky s neutrálním došlapem. Systém Duomax stabilizuje a kompenzuje pronaci při běhu. Gelový tlumicí systém v zadní části boty perfektně absorbuje nárazy a ve spojení s mezipodešví SpEVA zajišťuje perfektní komfort při běhání i na delší vzdálenost. Podrážka ze speciální gumy AHAR zajišťuje pevný došlap i na mokrém povrhu.

Infocena:1999 Kč

www.hervis.cz

Klimatex Robe 1 a Lucy 1

Lehká softshellka s reflexními prvky

Bunda z odlehčeného softshellového materiálu se hodí do chladnějšího počasí na běh, běžky a aktivnější sporty. Materiál je větruodolný, pružný a vysoce prodyšný, s dobrým odvodem potu. Centrální zip je podložený légou, která zabraňuje profouknutí. Bunda má tři vnější kapsy na zip s reflexním rámečkem. Spodní okraj bundy a rukávy s otvory na palce jsou lemovány pruženkou.

Infocena: 1090 Kč

www.klimatex.eu

PŘIPRAVILA PETRA KRÁLOVCOVÁ, MAPY: MAPY.CZ

Praha: Orientační běh kolem Jižního Města s Janem Mrázkem

Jižní Město se dá za dvě hodinky oběhnout krásnou přírodou. Tento okruh je tedy ideální pro objemovou přípravu, kdy si ale zároveň chceme běh užít. Začínáme u Hostivařské přehrady, ale na trasu se dá napojit kdekoliv. Úzkou pěšinou se vydáme do Petrovic, běžíme trailem kolem Botiče až do Křeslic a dál po jižním okraji Milíčovského lesa. Zažijeme „pražskou divočinu" v Šeberově. V Kunratickém lese si vyběhneme na Hrádek a přes Roztyly a Spořilov se dostaneme na legendární Trojmezí. Přes divoce porostlé louky se zase napojíme na Botič, který nás skrz historickou Hostivař dovede zpátky k přehradě.

Praha: Orientační běh kolem Jižního Města	
Délka:	21,36 km
Převýšení:	292 m
Povrch:	Převážně terénní
Autor:	Jan Mrázek

Salomon běžecké trasy

Zaběhejte si po trasách nejlepších českých běžců

Beskydy: Kolem Ondřejníku a Skalky s Markem Navrátilem

Trasa vede přes masiv Ondřejník v předhůří Moravskoslezských Beskyd kolem jeho nejvyššího vrcholu Skalka (964 m). Vybíháme z Čeladné na traverzovou cestu směrem na druhý nejvyšší vrchol Ondřejník (889 m), pod nímž mineme turistickou chatu. Od ní pokračujeme směrem na rozcestí Ondřejník – sedlo a klesáme lesem nad Kozlovicemi. Cestou po vrstevnici proběhneme nad Kunčicemi pod Ondřejníkem a na jižním svahu Skalky se stočíme zpátky k Opálené. Nakonec nás čeká jen závěrečný seběh do Čeladné. Trasa vede lesem po zpevněných cestách a je ideální pro tempový trénink. Občasná klesání a stoupání se příjemně střídají.

Beskydy: Kolem Ondřejníka a Skalky	
Délka:	16,83 km
Převýšení:	800 m
Povrch:	Převážně asfaltový
Autor:	Marek Navrátil

Brdy: Pavla Zahálková na trase k Padrťským rybníkům

Trasa vede převážně po asfaltových a zpevněných cestách s mírnými stoupáními i klesáními. Start je v malé obci Teslíny, kde se dá dobře zaparkovat i občerstvit po běhu. Začátek cesty vede lesem k Padrťským rybníkům. Dál se běží k hrázi Dolejšího Padrťského rybníka, kde se vám naskytne krásný výhled na rozsáhlé brdské louky a okolní zalesněné kopce. Trasa vede přes říčku Klabavu a pokračuje loukami a alejemi zpět k hrázi Hořejšího Padrťského rybníka, který je pro svůj půvab jedním z nejnavštěvovanějších míst Brd. Dál vede kolem bývalého kláštera, kde, pokud sejdete z cesty, najdete další rybníčky.

Brdy: Trasa k Padrťským rybníkům	
Délka:	16,63 km
Převýšení:	363 m
Povrch:	Převážně asfaltový
Autor:	Pavla Zahálková

TIP: Další běžecké trasy najdete na webu **www.SvetBehu.cz**, kde můžete trasy ohodnotit nebo přidat své vlastní.

Mariánské lázně: Vyhlídková trasa Romana Skalského

Běh krásnou přírodou kolem Mariánských Lázní uspokojí i náročnější běžce. Po úvodní rovince přes město začíná trasa stoupat do kopců kolem lázní. Obkrouží me Suchý vrch a dostáváme se na vyhlídku Karola. Kdo má chuť, může si prohlédnout krásnou přírodní rezervaci Žižkův vrch. Za lanovým parkem odbočíme doleva a dáme se cestičkou až na stejnojmenný vrchol. Vyběhneme z bukového lesa a už nás čeká nejvyšší bod naší trasy – rozhledna Kamzík. Odtud pohodově klesáme kolem Kamzického jezírka. Proběhneme naučnou stezku Lázeňské lesy a jsme téměř v cíli, kde se můžeme podle libosti občerstvit z lázeňských pramenů.

Mariánské lázně: Vyhlídková trasa	
Délka:	13,20 km
Převýšení:	363 m
Povrch:	Převážně terénní
Autor:	Roman Skalský

PŘIPRAVILA PETRA KRÁLOVCOVÁ, MAPY: MAPY.CZ

Plzeň: Údolím Berounky s Tomášem Bystřickým

Okruh začíná v městské části Doubrava před kostelem sv. Jiří, směr můžete zvolit podle toho, jestli si kopec s rozhlednou Chlum chcete dát na začátek nebo na konec běhu. Zhruba polovina trasy vede nádherným trailem, zaříznutým ve svahu nad řekou. Cestička se vlní po vrstevnici, takže není nijak profilově náročná, ale jde o naprosto luxusní záležitost s výhledy na řeku. Poběžíte přes krátké kopečky a ostré zatáčky nad vodou. Na každém břehu je vždy jedno místo, kde je nutné být trochu opatrný a je lepší přejít do chůze. Trasa prochází lokalitami Zábělá a Malochova skalka v přírodní rezervaci Horní Berounka.

Plzeň: Údolím Berounky	
Délka:	20,96 km
Převýšení:	475 m
Povrch:	Přírodní terén (kros)
Autor:	Tomáš Bystřický

TIP: Další běžecké trasy najdete na webu **www.SvetBehu.cz,** kde můžete trasy ohodnotit nebo přidat své vlastní.

TEXT NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO ARCHIV KOLECKOVELYZE.CZ

Výukový kemp v Novém Městě na Moravě.

Radost z jízdy

Proč vyzkoušet kolečkové lyže?

Kolečkové lyže už dávno neslouží k letnímu tréninku jen špičkovým běžkařům. Čím dál častěji se na „kolce" postaví i milovníci bílé stopy, kteří si v posledních slabších zimách dostatečně neužili sněhu, nebo aktivní sportovci, pro něž jsou kolečkové lyže skvělou fyzickou přípravou pro jakýkoli sport.

Jízda na kolečkových lyžích je všestranná disciplína, rozvíjí stabilitu, vytrvalost, rychlost i sílu. Běžkařům navíc pomáhá zdokonalit obě techniky jízdy (klasiku i bruslení) nebo trénovat sílu pro jízdu soupaž. Také pro běžce se nabízí jako vhodná alternativa tréninku, protože se při ní méně namáhají klouby, které nemusí čelit tvrdým nárazům při dopadu. Oproti běhu se při jízdě na kolečkových lyžích kromě svalů na nohou navíc komplexně zapojují také svaly paží, břicha a zad, takže se posílí celé tělo.

Místo vosku kolečka

Kolečkové lyže jsou oproti běžkám kratší a většinou o něco těžší. Podobně jako u běžek je i u kolečkových lyží potřeba jiný typ lyže na klasický styl a na bruslení, ale vyrábí se i varianta kombi ‚schopná obou způsobů jízdy. Lyže na klasiku a skate se liší délkou, lyže určené na bruslení jsou kratší. Hlavním rozdílem mezi nimi je antireverzní mechanismus u lyží určených na klasiku. Ten zabraňuje protáčení kolečka a umožňuje pevný odraz. Materiál koleček a jejich velikost jsou stejně důležité jako to, jak namažete běžky. Určují totiž, jak rychle lyže pojedou.

TIP: Podrobnější článek o kolečkových lyžích najdete na webu SvetBehu.cz

Kromě hůlek (opatřených hroty na asfalt), které u lyží asi nikoho nepřekvapí, by při jízdě na kolečkových lyžích neměla chybět cyklistická helma. Začátečníci nezapomenou radši ani chrániče kolen, loktů a zápěstí, aby se vyhnuli silničnímu lišeji i dalším zraněním. Častým mýtem je, že se na kolečkových lyžích nedá brzdit, což není tak docela pravda. Při zvládnutí správné techniky se na kolečkových lyžích dá podobně jako na lyžích přibrždovat pluhem nebo zpomalovat pomocí obloučků. Nově se vyrábějí i modely kolečkových lyží s brzdami, a to buď mechanickými (ovládají se nohou), nebo se sofistikovaným zařízením s ovladačem na rukojeti hole.

Lyže versus in-liny

Poměrně velký boom zažily v minulosti kolečkové brusle, na nichž se prohánějí po nejrůznějších cyklo- a in-line stezkách po celé republice tisíce nadšenců. Oproti kolečkovým lyžím mají ale in-liny menší stabilitu, což je dáno kratší délkou stojné plochy a také rychlejšími kolečky. Mezi nové trendy patří ježdění na bruslích s holemi, tedy tzv. Nordic blading, technikou jízdy se však nic tolik nepřibližuje běžkám jako kolečkové lyže.

i CHCETE VYZKOUŠET KOLEČKOVÉ LYŽE?

Pokud i vás láká vyzkoušet něco nového a užít si jízdu na lyžích i v létě, nechte si poradit od odborníků. Rady k vybavení a technice, desítky kilometrů vhodných tratí, kurzy pro začátečníky, půjčovnu vybavení i e-shop najdete na webu **www.koleckovelyze.cz**

Pár rad do začátku

Všechny začátky jsou těžké, ne u každého sportu navíc hrozí modřiny a odřeniny. Pokud vám při prvních pokusech poradí někdo zkušený, můžete se vyhnout chybám, které se postupem času špatně odbourávají. Pokud se chystáte na svou první jízdu, můžou se vám hodit následující tipy:

- Vybírejte vhodný terén – silnice nebo cyklostezka s jemným asfaltem v naprosté rovině a bez provozu
- Správně přenášejte váhu z lyže na lyži – jen při úplném přenesení váhy na jednu lyži se můžete správně odrazit a jet
- Váhu přeneste na přední část chodidla, ne na patu
- Zkuste jízdu bez holí – líp tak najdete rovnováhu

RADY A TIPY PRO VÁŠ TRÉNINK

Každý, kdo se už vážněji zabýval tím, jak vylepšit své běžecké výsledky, nejspíš brzy zjistil, že existuje celá řada často vzájemně odlišných až protichůdných rad, názorů a tréninkových plánů.

Je to tak: nelze jednoznačně říct, jaký tréninkový postup je ten nejlepší. Každý potřebuje něco jiného. I drobná, jednoduchá a leckdy nenáročná změna v tréninku ale může výrazně zlepšit vaši výkonnost. Proto jsme z desítek tréninkových plánů, postupů, knih, článků a návodů vydestilovali 44 inspirativních tréninkových tipů. Určitě uděláte dobře, když si je pročtete a promyslíte, co z nich by mohlo pomoct právě vám, a kde děláte chybu.

Plánování

1. Stanovte si konkrétní a přesný běžecký cíl. Napište si ho.
2. Dělejte si tréninkový plán a zapisujte si, jak ho plníte.
3. Běžecký rok si rozvrhněte do několika fází: objemová příprava, intenzivní příprava, závodní sezona a odpočinek.
4. Na začátku běžeckého roku trénujte hlavně objem (co nejvíc naběhaných kilometrů), později intenzitu (rychlost a schopnost udržet tempo).
5. Trénujte v cyklech: např. tři týdny intenzivně, jeden volně.
6. Naplánujte si na začátku roku 80 % všech závodů, které chcete běžet.
7. Maratony si naplánujte nejlépe jen dva; jeden na jaře a druhý na podzim.
8. Vytrvalostní běžec se na své maximum dostane zhruba po deseti letech. Plánujte dlouhodobě.
9. Rozdíl mezi čtyřmi a pěti tréninky týdně je mnohem větší, než rozdíl mezi šesti a sedmi tréninky.

Metody tréninku: 10 kilometrů až maraton

10. Netrénujete jenom svaly. Musíte tělo naučit více spalovat tuky, podávat stejný výkon při menší spotřebě energie, pohybovat se efektivně, zvýšit počet mitochondrií, aerobní kapacitu, množství krevní plazmy, hustotu kapilár ve svalech, množství krve pumpované srdcem atd.
11. Vybudovat svaly a sílu trvá týdny až měsíce; vybudovat vytrvalost roky.
12. Během týdne zařaďte: 2x volný běh, 1x delší rychlý běh, 1x dlouhý méně rychlý běh, 1x intervaly (kratší, ale dost rychle běhané úseky).
13. Příklad pro běžce trénujícího na maraton za 3:10 (tj. tempo 4:15h/km): 2x 10 km tempem 5:30, 1x 10 km tempem 4:15, 1x 16 km tempem 4:55, 5x 1 km tempem 3:50 s meziklusem 500 m. Plus rozklus a výklus.
14. Silové a rychlostní tréninky běhejte odpočatí; jinak je to kontraproduktivní.
15. Volné běhy jsou stejně důležité jako ostatní prvky tréninku, nevynechávejte je, nezrychlujte je.
16. Týdenní objem kilometrů nezvyšujte rychleji než o 10 % týdně. Na asfaltu to jde hůř.
17. Doplňkové sporty (kolo, plavání) jsou fajn, ale chcete-li být dobří běžci, musíte běhat.
18. Posilujte střed těla, břišní a zádové svaly – správné držení těla bude mít velký vliv na váš výkon.
19. S věkem rychleji ubývá svalů; čím jste starší, tím víc silového tréninku (kopce, posilování) potřebujete.
20. Trénovat běh z kopce vám může možná přijít trochu trapné, ale pokud v závodě budou seběhy, měli byste je taky trénovat. Jde jednak o techniku běhu (zejména u běhů v terénu), ale také o to, aby vaše tělo přivyklo nárazům při seběhu.

Běžecký styl

21. Je velmi těžké změnit zažitý běžecký styl. Měňte ho jen velmi pomalu, v dílčích krocích. Pozor, ať nevytloukáte klín klínem.
22. Natočte se při běhu na video.
23. Spočítejte si frekvenci kroků za minutu. Top běžci mají přes 90. Vyšší frekvence sníží výkyvy těla nahoru a dolů a ušetří spoustu energie.

Psychika

24. Závoďte: v závodech zúročíte zkušenosti z předchozích závodů.
25. Máte-li víc závodů, nemůžete běžet každý nadoraz, ušetřili byste se.
26. Hledejte hezké běžecké trasy a obměňujte je, ať vás běhání baví. Inspirujte se třeba na www.SvetBehu.cz/bezecke-trasy.
27. Pro psychickou vzpruhu zkoušejte i jiné druhy běhu: orientační běh, závody dvojic, deset druhů bláta na Gladiator Race či Army runu apod.

Regenerace

28. Regenerace je pro zvýšení výkonnosti stejně důležitá jako trénink. Trénink vaše tělo doslova ničí; až během regenerace tělo vylepšuje svaly a ostatní funkce.
29. Regenerace začíná výklusem po těžkém tréninku.
30. Po tréninku se hned napijte a doplňte energii. Velmi rychle po běhu, v dlouhých trénincích už i během nich v závěru, doplňte i bílkoviny, potřebné na opravu a výstavbu svalů.
31. Ženy a starší běžci potřebují pro regeneraci víc času.
32. Vaše tělo vám říká, kdy máte přestat, ale musíte se naučit ho poslouchat.

Zdraví

33. Jste nachcípaní a nevíte, jestli jít běžet? Rozhodně nechoďte. Dva vynechané tréninky jsou lepší než dvoutýdenní chřipka.
34. Pokud vynecháte pár tréninků kvůli nemoci, nesnažte se to dohnat zvýšenými

dávkami, ale pokračujte v plánu dál normálně, jakoby se nic nestalo.

35. Věnujte pozornost bolavým kloubům, šlachám a svalům: příčinu hledejte hned a objevte slabé svaly nebo špatný běžecký styl dřív, než dojde ke zranění.
36. Den po závodě nebo těžkém tréninku pozor na bacily, máte oslabenou imunitu.

Další tipy

37. Investujte čas i peníze do výběru bot.
38. Kvalitně můžete za rok uběhnout jen dva maratonské nebo delší závody.
39. Pro delší závod na asfaltu trénujte dostatečně na asfaltu.
40. Běhejte občas s rychlejším parťákem.
41. Správná strava a pití zlepší výrazně váš výkon.
42. Při těžkém tréninku byste měli jíst kolem 100 g bílkovin denně. Jste-li vegetariáni, je dost těžké toho dosáhnout, ale jde to. Zkuste si to občas spočítat. Bez bílkovin se vám svaly nebudou „předělávat" a trénink je trošku zbytečný.
43. Kilogram tuku navíc vás zpomalí o 1 – 2 % – to je u maratonu několik minut!
44. Běhání po asfaltu je anomálie. Běhejte v přírodě.

Tak držíme palce, ať se zlepšíte! Ale když se to nepovede, nesvalujte vinu na nás ☺

MOTIVACE DĚLÁ POLOVINU VÝKONU.

Pro vaši inspiraci přidáváme několik více i méně vážných běžeckých sloganů, kterých se můžete držet:

„Jednou přijde den, kdy už nebudu moci běžet – ale dnešek to není."

Ten vnitřní hlas, který ti říká: „To nezvládneš," je LHÁŘ.

„Všechno přeběháš." (již slavný výrok špičkového ultramaratonce Radka Brunnera)

„Jen ti, kdo riskují, že zaběhnou příliš daleko, opravdu zjistí, kolik toho mohou uběhnout."

„Není důležité, jak pomalu běžíš, za předpokladu, že nezastavíš."

„Běž, jako by sexy kluk běžel před tebou a úchylek za tebou."

„Každý idiot umí běžet, ale musí to být obzvláštní idiot, aby běžel půlmaraton."

„Proč běháš?" Ptát se může jen ten, kdo nikdy neběhal.

„Tělo dokáže to, čemu uvěří tvoje mysl."

„Běhání je velká bolest a nejkrásnější pocit na světě. Pokud to chápeš, jsi BĚŽEC."

„Bolest je přechodná, ale dobrý pocit vydrží dlouho."

„Maraton: Po 30 kilometrech si budete myslet, že jste mrtví. Po 35 kilometrech si budete přát, abyste byli mrtví. Po 40 kilometrech budete vědět, že jste mrtví. Ale v cíli zjistíte, že jste se stali příliš tvrdými na to, aby vás něco zabilo."

TIP: **Další tréninkové rady a plány najdete na www.SvetBehu.cz/trenink-a-plany**

Hervis SPORTS
STORE
ONLINE
MOBILE

NEOMEZENÉ
MOŽNOSTI NAKUPOVÁNÍ

CLICK & COLLECT — NAKUP ONLINE A VYZVEDNI V PRODEJNĚ
MOBILE — ZJISTI STAV OBJEDNÁVKY VE SVÉM MOBILU
CLICK & RESERVE — REZERVUJ ONLINE A VYZVEDNI V PRODEJNĚ
ORDER IN STORE — OBJEDNEJ SI ZDE V PRODEJNĚ A NECH SI SVŮJ NÁKUP POSLAT AŽ DOMŮ
REAL RETURN — OBJEDNEJ SI ONLINE A JEDNODUŠE SI VYMĚŇ V OBCHODĚ
SECURE PAYMENT — DŮVĚŘUJ BEZPEČNÉ PLATBĚ KARTOU
IN STORE — NAKUP ONLINE V PRODEJNĚ A ZAPLAŤ ROVNOU NA POKLADNĚ
SERVICE — NAKUP ONLINE A V PRODEJNĚ NECH SEŘÍDIT

NAVŠTIVTE NÁŠ E-SHOP NA **WWW.HERVIS.CZ**

DYNAFIT

SPEED UP.

PHOTO: MICHAEL MÜLLER.

www.dynafit.com

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v běžecké výbavě

Salomon Ellipse 2 GTX W

Trekovky do každého počasí

Lehká a pohodlná dámská bota Ellipse 2 GTX W kombinuje speciální tvar, vyhovující morfologii ženské nohy, s designovými prvky pro ženy. Podrážka Contagrip s různě hlubokým vzorkem zajišťuje dostatečnou přilnavost na mokrém i suchém povrchu a membrána GORE-TEX zase prodyšnost a nepromokavost pro celodenní turistiku ve středně těžkém terénu. Hory si tak maximálně užijete.

Infocena: 3290 Kč

www.salomon.cz

Reda Rewoolution Furud

Prodyšné i hřejivé merino

Unikátní koncept první vrstvy pro aktivní sportovce. Triko je vyrobeno z termoregulační, přirozeně pružné pleteniny ze 100 % merino vláken – Pure Merino Mesh Redactive. Jedinečná struktura síťoviny dýchá i hřeje v těch nejnáročnějších podmínkách. Triko s gramáží 180 g/m^2 má úzký střih na tělo a ploché pružné švy.

Infocena: 2540 Kč

www.Rewoolution.cz

Kari Traa Louise ¾ Tights

Kalhoty pro aktivní pohyb a odhodlané ženy

Kari Traa Luise ¾ Tights dokáží zabrat a přesvědčit všechny ženy, pro něž zůstává jakýkoli aktivní pohyb nezbytností. Extra pružný, prodyšný a rychleschnoucí materiál počítá s rychlým tempem. Dokonale řešená technická panelová konstrukce s předtvarovanými koleny a silikonovým vnitřním páskem – nesmekem, který zabraňuje hrnutí materiálu, zajistí perfektní pohodlí.

Infocena: 1960 Kč

www.norskamoda.cz

Hannah Parker LT

Lehký stretchový roláček pro aktivní sporty

Je vyroben z materiálu Polarstretch Lite, který je díky stavbě tkaniny dokonale prodyšný, umožňuje odvod tělesných výparů a snadno se udržuje. Rolák s krátkým zipem je vhodný zejména jako zateplovací vrstva a díky střihu Alpine fit a anatomicky tvarovaným rukávům výborně padne. Má kontrastní švy a na rukávu lepenou kapsu na zip.

Infocena: 1790 Kč

www.Hannah.cz

Loap Wivien a Wido

Dámská a pánská lehká sportovní bunda

Univerzální bunda pro sportovní aktivity odolá větru a UV záření, odpuzuje vodu a při zmoknutí rychle schne. Sbalit ji můžete do malého balíčku a mít ji pro případ nouze všude s sebou. Bunda z prodyšného materiálu má elastický spodní okraj, nastavitelnou kapuci a tři kapsy. Při pozdním návratu z výletu či cyklojízdy oceníte reflexní prvky.

Infocena: 949 Kč

www.Loap.cz

Raidlight Gilet Lazer Dry Responsiv 8 L

Běžecký batoh plný hydratace

Batoh či vesta s integrovaným hydratačním systémem o objemu 8 l tekutin skutečně nabádá k dlouhým tratím. Minimalistická hmotnost 160 g a hyperprodyšná síťovina 3D zajišťují maximální pohodlí a odvětrání zad. Vesta má 5 kapes – 2 přední kompatibilní, s Raidlight soft flask lahvemi, a hlavní kapsa na hydratační systém. Dostupný v dámské i pánské variantě.

Infocena: 3699 Kč

www.norskamoda.cz

La Sportiva Mutant

Výborný parťák na dlouhé výběhy v horském terénu

Co na botě zaujme ještě před nazutím, je svršek. Kromě pěkného designu je jeho povrch hladký a působí odolně. Hladký dojem dokreslí ještě inovativní šněrování. Bota má klasické šněrování se zakončením na straně, kde je kapsička na schování tkaničky. Stejně jako jsme zvyklí u ostatních modelů La Sportiva, i tyto boty mají podrážku z technické směsi FriXion. Bota díky této přilnavé gumě velmi dobře drží na mokrém skalnatém povrchu, ale při testování obstála i na namrzlém povrchu a sněhu. Drop 10 mm dělá z Mutanta skvělého parťáka na delší terénní výběhy v horách i v mírně technickém terénu.

Rychlá fakta
Hmotnost: 300 g (vel. 39 EU)
Podešev: FriXion XF ultra grippy
Dodává: HUDY sport
Infocena: 3290 Kč
Více info na **www.hudy.cz**
Tester: Michaela Kofrová, horská běžkyně a šéfredaktorka www.SvetBehu.cz

Detailní recenze: **www.SvetBehu.cz**

Zaujalo nás
inovativní šněrování
velmi hladký a odolný svršek
komfortní pocit při nazutí

Salomon Wings Pro 2

Jarní novinka vhodná do terénu

Rychlá fakta
Hmotnost: 325 g (vel. UK 8,5)
Šněrování: systém Quicklace
Drop: 10 mm
Dodává: Amer Sports
Infocena: 3790 Kč
Více info na **www.salomon.cz**
Tester: Kateřina Smolová, běžkyně i trekařka na dlouhé vzdálenosti, šéfredaktorka www.HedvabnaStezka.cz

Detailní recenze: **www.SvetBehu.cz**

Zaujalo mě
perfektní zpevnění boty v oblasti nártu
velmi dobrá přilnavost i na kluzkém povrchu
gumová špička boty chránící prsty

Salomon má neocenitelnou zkušenost s trailovými botami, což se odrazilo i na modelu Salomon Wings Pro 2. Jedná se o botu s velmi dobře schnoucím svrškem, který na první pohled zaujal atraktivním designem. Systém Sensifit perfektně drží nohu v oblasti nártu a noha je tak v botě stabilní i v technických sebězích. Podrážka ze dvou druhů materiálu podrží na kluzkém povrchu. Pevná gumová obsázka špičky chrání prsty před případnými nárazy. S dropem 10 mm je bota ideální na delší terénní výběhy pro hobby běžce, kteří to s běháním v terénu myslí vážně a chtějí závodit na delších tratích.

Lowa Innox Evo LO

Bota, která vydrží!

Běžecká novinka Lowa Innox Evo je zajímavým produktem především pro objemové tréninky a tempové běhy v mírném terénu. Lehký svršek tvoří dobře prodyšná síťovina a syntetická useň. Klasické šněrování umožňuje dobré stažení nohy ve spodní i horní části nártu. Hlavní předností boty je dlouhá životnost. Podešev s pryžovým běhounem Lowa Enduro Evo je vytvořena vstřikovanou technologií Monowrap se speciálním odpružením z odlehčeného polyuretanu Dyna-PU. Vstřikovaná technologie bez jakýchkoli lepených vrstev zajišťuje bezkonkurenční životnost. Nečekejte botu pro skyrunning, ale skvělého pomocníka pro delší výběhy v lehčím terénu.

Rychlá fakta
Hmotnost: 350 g (UK 8)
Podešev: Lowa Enduro Evo
Dodává: Prosport
Infocena: 3500 Kč
Více info na **www.prosportshop.cz**
Tester: Martin Mikloš, horský běžec z Beskyd a šéfredaktor www.ExtremniZavody.cz

Detailní recenze: **www.SvetBehu.cz**

Zaujalo nás
pohodlí při delších bězích
dlouhá životnost
absence lepených spojů

Zoot Solana 2

Váš partner pro objemové tréninky

Rychlá fakta
Hmotnost: 269 g (42,5 EUR)
Dodává: Camping Gaz
Infocena: 3299 Kč
Více info na **zootsports.com**
Tester: Karel Vůjtek, běžec na střední tratě a redaktor www.SvetBehu.cz

Detailní recenze: **www.SvetBehu.cz**

Zaujalo nás
prodyšný materiál svršku
pohodlnost boty
neotřelý design

Jarní běžecká novinka od triatlonové značky Zoot navazuje na oceňovaný model běžeckých bot Zoot Solana. Obuv na první pohled zaujme moderním a svěžím designem. To nejlepší ale přijde ve chvíli, kdy si boty Solana 2 obujete a vyběhnete. Jsou neuvěřitelně pohodlné, výborně obepínají nohu a skvěle sedí. Ideálně se hodí pro objemové silniční tréninky. Vylepšená konstrukce boty Solana 2 poskytuje vynikající ochranu nártu a Achillovy šlachy. Nový materiál BareFit Internal Liner ve svršku zajišťuje dobré větrání při delších trénincích. Sklon pata-špička 8 mm a vylepšená podrážka pak poskytnou skvělý kontakt nohy s terénem.

Mizuno Wawe Sayonara 3

Tempová obuv, kterou necítíte na noze

Rychlá fakta
Hmotnost: 260 g (8 UK)
Drop: 10 mm
Dodává: Level Sport Koncept
Infocena: 3499 Kč
Více info na **www.mizuno.eu/cs**
Tester: Jiří Mašek, maratonec a redaktor www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás
nízká hmotnost
stabilita
tlumicí schopnosti

Detailní recenze na **www.SvetBehu.cz**

Nový model zaujme svou lehkostí. Dokonalý aerodynamický tvar obuvi navíc výborně sedí na noze a umožňuje držet při běhu vysoké tempo. Technologie mezipodešve U4iC má vynikající tlumicí schopnosti, což oceníte při delších bězích. V zatáčkách či výbězích drží bota výtečně stabilitu, ať už máte supinační či pronační nášlap. Model je určen pro běžce orientované na výkon. Využít se dá jak na závody, tak i na tréninky, přičemž tato inovovaná konstrukce boty se hodí spíš k tréninkovému využití, pro každodenní rychlý běh.

Polar A360

Chytrý náramek, který vám změří tep

Polar A360 není jen chytrý náramek, ale i praktický sporttester. Umí počítat kroky, dobu nečinnosti, měří aktivitu, délku a kvalitu spánku. Funkce Training pak zaznamená vaše aktivity. Díky integrovanému měřiči tepové frekvence máte možnost během tréninku sledovat, ve které zóně se pohybujete. Aplikace nabízí tipy na aktivity, které jsou vhodné ke splnění denního plánu, a každý den přidá shrnutí, jak jste si vedli. Kvalitní zpracování doplňuje jednoduché a přehledné prostředí. Baterie má solidní výdrž, při zapnutých notifikacích a jedné aktivitě s měřením tepu mi náramek vydržel celý týden.

Rychlá fakta
Hmotnost: 34 g
Rozlišení displeje: 80 x 160 px
Doba provozu: 12 dnů
Konektivita: Bluetooth, USB
Infocena: 5325 Kč
Dodává: Potten & Pannen
Více info na **www.vasekuchyne.cz**
Tester: Karel Královec

Detailní recenze: **www.SvetBehu.cz**

Zaujalo nás
materiál a provedení
jednoduché ovládání
notifikace z telefonu

Sensor PT Coolmax Fresh GPS

Triko, které oceníte zejména v letním období

Rychlá fakta
Materiál: Coolmax fresh
Dodává: Zookee
Infocena: 645 Kč
Více info na **www.sensor.cz**
Tester: Jiří Mašek, redaktor SvetBehu.cz

Detailní recenze: **www.SvetBehu.cz**

Zaujalo nás
vynikající termoregulační vlastnosti
rychlý odvod potu od těla
volnější střih

Nový model pánského trika Coolmax Fresh Performance Tee díky dobré tvarové stálosti a elasticitě výborně zvýrazní vaši sportovní postavu. Materiál Coolmax Fresh je velmi příjemný na těle a při běhu výborně odvádí pot. Díky tomu má triko dobré termoregulační vlastnosti a je vhodné při použití i v hodně teplém počasí. K většímu pohodlí při nošení přispívají i ploché švy. Předností nového modelu trika je jeho civilnější volnější střih, který oceníte nejen při sportovních aktivitách, ale i při běžném nošení.

Leki Micro Trail Pro

Hole pro stabilitu při běhu v terénu

Třídílné skládací trailrunningové hole, které vás podrží v náročném terénu, si pořídíte na výšku postavy, tudíž odpadají nepříjemnosti se zasouváním, s jakým se setkáme u teleskopických holí. Uvolňovací Push Button mechanismus umožňuje pomocí jednoho tlačítka rychlé a snadné složení a rozložení. Madlo Trigger Shark využijete v případě potřeby bleskurychlého připevnění a uvolnění poutka a zároveň zajišťuje až nečekanou flexibilitu. Hole jsou celokarbonové s titanovými objímkami a překvapí zejména svou nízkou váhou, která vám zpříjemní jejich užívání především při dlouhých trailových závodech.

Rychlá fakta
Materiál: karbon, titan
Délka holí: 105 – 130 cm
Hmotnost: 410 g (130 cm, váha obou holí)
Rukojeť: Trigger Shark
Dodává: LEVELSPORTKONCEPT, s. r. o.
Infocena: 3940 Kč
Více info na **www.shop.leki.cz**
Tester: Michal Dobiáš, majitel obchodu s běžeckým vybavením Trailpoint

Zaujalo nás
stabilita hůlek v terénu
rychloodnímatelné madlo Trigger Shark
nízká váha

mizuno.cz

NEVER STOP PUSHING

挑戦は続く

PURSUING PERFECTION IN OSAKA SINCE 1906

WAVE RIDER 19

PRO PLYNULEJŠÍ BĚH, POCIT VĚTŠÍ RYCHLOSTI
A TOUHU DOSTAT SE DÁL

Stejně tak jako naši nejlepší sportovci se vždy snažíme překonat svoje dosavadní maxima. Tento model běžecké obuvi vycházející z odkazu produktové řady Wave Rider je doposud tou nejlepší botou, kterou máme. Díky větší odolnosti a lepšímu tlumení poskytuje nepřekonatelný pocit z běhu a padne tak harmonicky na nohu, jakoby s ní byla spojena na každém kroku. Přijímáme vaši výzvu.

mizuno

Lornah
FEEL AFRICAN RUNNING

FEEL AFRICAN RUNNING

BĚHEJTE VE STYLU VELKÝCH ŽEN

ORIGINÁLNÍ KOLEKCE BĚŽECKÉHO OBLEČENÍ INSPIROVANÉHO LEGENDÁRNÍ BĚŽKYNÍ **LORNAH KIPLAGAT**

PRÁVĚ K DOSTÁNÍ NA VIPceny.eu
NÁKUPY JEDNODUŠE, RYCHLE, POHODLNĚ

PŘIPRAVILA KATEŘINA HUBKOVÁ, FOTO SHUTTERSTOCK

TIP: Další termíny závodů najdete na www.SvetBehu.cz/terminovka.

Svět běhu v roce 2016 doporučuje závody

DUBEN

16. 4. Halahoj Třebíčský půlmaraton (Vysočina) **pulmaraton.halahoj.org**

16. 4. Ještěd Skyrace (Liberecký kraj) **www.jestedskyrace.cz**

16. 4. Night Trail Run Kroměříž (Zlínský kraj) **www.nocnibeh.cz**

17. 4. Pyšelský kopeček (Středočeský kraj) **www.run-4ever.cz/pyselskykopecek**

19. 4. O2 Pražská štafeta 4x5 km (Praha) **www.runczech.com**

23. 4. Pošuk (Středočeský kraj) **www.posuk.net**

23. 4. High Point Sušický horský běh (Plzeňský kraj) **www.horskybeh.cz**

23. 4. Půlmaraton Plzeňského kraje (Plzeňský kraj) **pulmaraton.plzensky-kraj.cz**

23. 4. NoMen Run (Vysočina) **www.nomenrun.cz**

23. 4. Jablonecký běh "Do Pohody" (Liberecký kraj) **www.behjablonec.cz**

30. 4. KTRC Trail Ostrava (Moravskoslezský kraj) **www.ktrc.cz**

i MISTROVSTVÍ SVĚTA VE SKYRUNNINGU

22. – 24. 7. Buff Epic Trail (Španělsko) www.buffepictrail.com

Nejlepší český a slovenský běžec v MČR, Perun Skymarathonu (8. 5. 2016) získají nominaci s hrazenou účastí na Mistrovství světa ve skyrunningu, Buff Epic Trail.

KVĚTEN

6. – 8. 5. Jesenická stovka (Olomoucký kraj) **www.jesenickastovka.cz**

7. 5. Hyundai Perun Skymarathon (Moravskoslezský kraj) **www.perunmaraton.cz**

6. – 8. 5. Inov-8 Gladiator Race Milovice (Středočeský kraj) **www.gladiatorrace.cz**

8. 5. Volkswagen Maraton Praha (Praha) **www.runczech.com**

15. 5. La Sportiva Moldavský půlmaraton (Ústecký kraj) **moldavsky-pulmaraton.webnode.cz**

20. – 21. 5. Rock-Point Horská výzva Krušné hory (Karlovarský kraj) **www.horskavyzva.cz**

21. 5. Mattoni 1/2Maraton Karlova Vary (Karlovarský) **www.runczech.cz**

21. 5. Cutt Bílé Karpaty (Jihomoravský kraj) **www.cutt.cz**

21. 5. Night Trail Run Zlín (Zlínský kraj) **www.nocnibeh.cz**

21. 5. Šutr54 (Praha) **sutr54.wordpress.com**

21. 5. Brdská 25 (Středočeský kraj) **brdska25.cz**

25. 5. Hradecký koloběh (Královéhradecký kraj) **www.sportvisio.cz**

28. 5. Běhej lesy Lednice (Jihomoravský kraj) **www.behejlesy.cz**

29. 5. KTRC Trail Praha (Praha) **www.ktrc.cz**

29. 5. Olfincar Trutnovský půlmaraton (Královéhradecký kraj) **www.sportvisio.cz**

ČERVEN

4. 6. Letkovská čtyřicítka Pilsen Trail (Plzeňský kraj) **www.pilsentrail.cz**

4. 6. Mattoni 1/2Maraton České Budějovice (Jihočeský) **www.runczech.cz**

10. – 11. 6. Rock-Point Horská výzva Beskydy (Moravskoslezský kraj) **www.horskavyzva.cz**

11. 6. EPO Trail Maniacs 2016 Harrachov, MČR v horském maratonu (Liberecký kraj) **trailmaniacs.cz/harrachov**

11. 6. KTRC Dolní Morava (Pardubický kraj) **www.ktrc.cz**

17. – 19. 6. Inov-8 Gladiator Race Holice (Pardubický kraj) **www.gladiatorrace.cz**

18. 6. Night Trail Run Repechy (Olomoucký kraj) **www.nocnibeh.cz**

18. 6. Běhej lesy Karlštejn (Středočeský kraj) **www.behejlesy.cz**

25. 6. Veřovický lesoběh (Moravskoslezský kraj) **lesobeh2016.cz**

25. 6. Mattoni 1/2Maraton Olomouc (Olomoucký kraj) **www.runczech.cz**

25. 6. Sněžka – Praha (Královehradecký kraj/Praha) **www.snezka-praha.cz**

Další závody do konce roku, které si nenechte ujít

16. 7. Armyrun Vyškov (Jihomoravský kraj) **www.armyrun.cz**

23. 7. Běhej lesy Brdy (Plzeňský/Jihočeský kraj) **www.behejlesy.cz**

6. 8. Zlatá stezka (Jihočeský kraj) **www.behzlatastezka.cz**

13. 8. Armyrun Ještěd (Liberecký kraj) **www.armyrun.cz**

13. 8. Běhej lesy Bílá (Moravskoslezský kraj) **www.behejlesy.cz**

20. 8. Salomon Slezský maraton (Moravskoslezský kraj) **www.slezskymaraton.cz**

2. – 4. 9. adidas Beskydská sedmička (Moravskoslezský kraj) **www.beskydskasedmicka.cz**

2. – 4. 9. Inov-8 Gladiator Race pevnost Josefov (Královéhradecký kraj) **www.gladiatorrace.cz**

3. 9. ČEZ Jizerská 50 Run (Liberecký kraj) **www.behejlesy.cz**

10. 9. Birell Grand Prix Praha (Praha) **www.runczech.cz**

17. 9. Mattoni 1/2Maraton Ústí nad Labem (Ústecký kraj) **www.runczech.cz**

18. 9. Eleven půlmaraton Český ráj (Středočeský kraj) **www.sportvisio.cz**

1. 10. ŠUTR Šumava (Jihočeský kraj) **sutr54.wordpress.com/sutr-sumava**

9. 10. Olfincar Hradecký půlmaraton a ČSOB Maraton Hradec Králové (Královéhradecký kraj) **www.sportvisio.cz**

22. 10. EPO Trail Maniacs 2016 Slapy (Středočeský kraj) **www.trailmaniacs.cz**

Každý měsíc se koná závod na 5 a 10 km v rámci Loap Pražské běžecké ligy. **www.vaseliga.cz**

Vrchol Aiguille du Chardonet (3824 m) leží nedaleko švýcarsko-francouzské hranice.

Aiguille du Chardonet

Kopec lezeckých zážitků

Aiguille du Chardonet (3824 m) je skalní ledová pyramida ve východní části masivu Mont Blanc. Všechny výstupové trasy na vrchol je třeba považovat za seriózní alpinismus a několik z nich najdete i v nejužším výběru „best of" průvodců po alpských vrcholech. Orientačně i technicky náročný sestup z něj činí hodnotný lezecký cíl.

Východiskem výstupů v severovýchodní stěně je chata Albert 1er (2702 m), ležící nad ledovcem Tour. Jako aklimatizační a rozlezové cíle z chaty se nabízejí kuloár nebo hřeben Le Table na Aig. Du Tour, případně o něco těžší západní hřeben Aig. Purtschaler, vhodný zejména pro milovníky širších spár a spárokomínů.

Hřebenem a pilířem Forbes

Severovýchodní stěna Aiguille du Chardonet nabízí možnosti kvalitního alpského lezení.

Největšími klasikami, které vedou na Aig. Chardonet, jsou bezesporu hřeben Forbes (AD/III), prostoupený už v roce 1899, a o něco těžší pilíř Migot (AD+/IV/500 m), jenž dominuje centrální části severovýchodní stěny. Zatímco Forbes je možné považovat za vstupenku do alpského světa vážných hřebenových túr, pilíř Migot je zase vstupenkou do světa velkých mixových stěn. Na hřebeni Forbes se přelézají ostré věže a věžičky, proložené sněhovými pasážemi, kde je potřeba dávat pozor na převěje. Výstup pilířem Migot má pak veškeré atributy velké alpské túry počínaje okrajovou trhlinou, lezením v rozbité skále spodního prahu, ledovými žlábky a prvotřídní žulou ve střední části. Dolez firnovo-ledovou ostruhou na vrcholový hřeben už je jen třešinka na velmi vydařeném dortu.

Na předních hrotech

Pro pokročilejší alpinisty, a hlavně milovníky lezení ve strmém ledu, nabízí severovýchodní stěna tři velmi oblíbené linie. Betembourgův žlab (III/4 /400 m), severozápadní kuloár Escarra (III/4 /400 m) a kuloár Aureille-Feutren (III/4+ / 500 m). Obtížnost těchto cest velmi závisí na aktuálních podmínkách. V posledních letech najdete v posledním jmenovaném lezení až kolem stupně 5+ ledové klasifikace. Každá z těchto cest má odlišný charakter. Betembourg poskytuje lezení v širokém ledovém žlebu, Escarra střídá užší žlábky, mírnější úseky rampy, táhnoucí se stěnou doleva, i mixové oblezy několika prahů. Aurelille – Feutren nabízí kolmé ledy a úžasnou expozici centrálního kuloáru přímo ve spádnici vrcholu.

Nejvhodnějším obdobím pro zdolání hřebenu Forbes a pilíře Migot je začátek léta, kdy je v obou cestách dostatek nosného firnu, trhliny na nástupu i sestupu jsou překryté a je nejdelší den. Pro ostatní ledové cesty se to každou sezonu mění, nejlepší podmínky bývají v dubnu a květnu.

Tak už víte, kam v létě vyrazit?

Autor: Radek Lienerth

Horský vůdce UIAGM a instruktor horolezecké školy ClimbOn aktuálně vede bezpečnostní komisi ČAHV. Působí jako externí vyučující horolezectví a skialpinismu na Fakultě sportovních studií MU, kde také studoval. Mezi lety 1996 a 2004 byl členem výběru komise alpinismu ČHS.

i ČAHV

Česká asociace horských vůdců je jediným národním nositelem licence UIAGM. Horští vůdci s touto licencí jsou zkušení profesionálové s nejlepší kvalifikací pro vedení lidí v horách.

Expedice k řece hrochů

Milovník afrických řek Miroslav Dušek o sjezdu řeky Godžeb

Údolí řeky Omo je skutečnou cestou do pravěku. Už od nejstarších dob na tomto území žili prapředci domorodých kmenů – Mursiů, Surmů, Hamarů a dalších. V neprostupné džungli tu doposud žijí přírodním způsobem života, který se pokusila zdokumentovat slovenská expedice. Aby se dostali k izolovanému kmeni Surmů, museli nejprve sjet obtížnou řeku Godžeb, možná jako jedni z vůbec prvních na světě.

Místní kmenová společenství představují neuvěřitelný zdroj kulturního bohatství, jejich existence je ale teď v ohrožení. Žijí po tisíciletí podél dolního toku řeky Omo, která pramení v Etiopské vysočině a teče osm set kilometrů na jih až do Rudolfova jezera, zvaného také Turkana. Její horní tok a přítoky jsou díky úzkým kaňonům s mnoha peřejemi rájem pro vodáky. Tato oblast se stala osudovou láskou raftového a canyoningového průvodce Miroslava Duška. Má za sebou prvosplav řeky Dyntchiya, obtížný sjezd řeky Godžeb i expedici ke kmeni Surmů.

MIROSLAV DUŠEK

Průvodce canyoningu a raftingu, který vede agenturu Canraft, ale také dobrodruh, který se aktivně věnuje kayakingu, skialpinismu a horolezectví. Má za sebou přechody víc než stovky kaňonů po celém světě, účastnil se mnoha expedic do Afriky. V roce 2010 si splnil sen, když prošel jeden z nejobtížnějších kaňonů světa Trou d´Fer na ostrově Reunion.

Čtyři pokusy o zdolání začarované řeky Godžeb

„Byla to láska na první pohled. Poprvé jsem viděl její soutok s řekou Omo při expedici Omo 2005. Panenská příroda okolo vytvářela překrásnou scenérii. Už tehdy jsem si řekl, že bych se chtěl pokusit ji sjet,“ říká o řece Godžeb Miroslav Dušek. Na jejím břehu stanul ještě dvakrát, nejprve v roce 2007 při sjíždění řeky Dyntchiya. Ani při další výpravě do Afriky ale na Godžeb nedošlo. Expediční raft Pulsar od českého výrobce Gumotex, familiérně pojmenovaný Modrý Hroch – Mroch, zmizel někde v nákladovém prostoru.

„Byl ze mě rázem kapitán bez lodi, ale nevzdali jsme se. Vyrazili jsme džípem k řece a pořádně jsme oblast prochodili. Bylo to potřetí, kdy jsem stál u břehů Godžeb. Bezmocný, smutný a zklamaný,“ přiznává Dušek.

Řeka Godžeb pro výpravu zůstala zapovězená, zato se jí podařilo dostat se k tajemnému, obávanému kmeni Surmů. Po mnoha dnech s těžkými lodními batohy na zádech

a s mačetami v rukou stáli na území kmene, který se jim ukázal v celé své kráse. Večerní zpěvy a bubnování jim dlouho zněly v hlavě.

Na raftech na území hrochů

Cestovatelé, kterým učaroval černý kontinent, vědí, že vzpomínky na Afriku vás vždy doženou. Na řeku Godžeb se Mirek Dušek proto vrátil s výpravou filmaře Pavla Barabáše, který cestu zdokumentoval ve svém nejnovějším filmu Suri.

Po řece Godžeb se expedice vydala doslova do neznáma, málo prozkoumaný přítok řeky

Hroši patří k nejnebezpečnějším afrických savcům, velkým problémem byli i pro slovenskou expedici.

Omo sjeli zřejmě jako jedni z prvních. Technická obtížnost řeky se pohybuje v rozmezí WW III-IV. Vzhledem k prostředí afrického deštného pralesa a obrovským rizikům se dá ale sjezd označit za extrémní.

Při dobrodružné plavbě skrz bujnou pralesní vegetaci výprava zažila perné chvilky. Na dvousetkilometrovém úseku řeky museli překonávat náročné peřeje, ve valící se rozbouřené pěně se dal někdy raft jen těžko ovládat. Po cestě je čekaly dva zcela nesjízdné úseky, na nichž musela posádka veškerou výbavu včetně raftů přenášet přes obří balvany.

TIP: Film Suri si nenechte ujít na filmovém festivalu Expediční kamera, který probíhá do 5. dubna ve víc než 200 českých a slovenských městech.

Velké nebezpečí pro výpravu znamenali hroši, kteří jsou tu vládci řeky. Godžeb je jejich domovem, který si bedlivě chrání. Před útokem hrochů neexistuje obrana. Svou oběť buď rozdupou svým tříapůltunovým tělem nebo roztrhají až padesát centimetrů dlouhými ostrými zuby. Mnoho z nich tu člověka nikdy nespatřilo, o to překvapeněji hleděli na výpravu na raftu.

„Snažili jsme se držet v hlavním proudu řeky a klopili jsme zrak jako děti jdoucí poprvé do školy. Voda skoro stála a hroších rodin bylo na malém místě příliš. Pokud by se jen jeden z nich rozhodl zaútočit, naše šance na přežití by byla minimální,“ říká Dušek.

Při sjíždění dosud málo prozkoumaného přítoku řeky Omo se expedice vydala do neznáma.

Výprava měla štěstí, přestože to v určitých chvílích vypadalo, že plavidlo skončí roztrhané na kusy. Daleko větší problém byl na břehu. Hrochům, kteří se chodili pást, se lidská přítomnost hrubě nelíbila. Celou noc tak musela posádka nezvané návštěvníky odhánět pádly a dalšími zbraněmi – ohněm, kamením a silným rámusem.

Za obávaným kmenem Surmů

Na konci rozbouřených peřejí řeky Godžeb a putování pralesem vstoupila výprava na území unikátního přírodního etnika, které bojuje za svůj původní způsob života. Budou mít Surmové sílu odolat tlaku etiopské vlády?

Surmové svádí s etiopskou vládou nerovný boj za přežití svých tradic.

„Vládní jednotky se snaží vytlačit původní obyvatelstvo kvůli půdě a nerostnému bohatství. Zakazují jim jejich tradice a nutí je přizpůsobit se. Kmenoví bojovníci se bouří a neváhají použít zbraně. Surmové jsou velmi svébytný národ a v této napjaté době jsou schopni všeho. Nemají totiž už co ztratit – bojují o svou zemi, tradice, identitu i celý svůj život,“ líčí Dušek neradostnou situaci Surmů.

PADLER
magazín
Roční předplatné pouze 330 Kč.

Jediný vodácký časopis v ČR.
PŘEDPLÁCEJTE A VYHRAJTE!
Výhry z jarní nadílky pro předplatitele: loď a další vodácké vybavení.
www.Padler.cz

TEXT NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO XIBABA 2016

Svět expedic

TIP: Další novinky z hor čtěte na webu Pohora.cz.

POHORA.CZ

Po Koruně Himálaje Koruna planety

Koruna planety
Oblast: celý svět
Účastníci: Radek Jaroš
Termín: od jara 2016
Info: www.radekjaros.cz

Radek Jaroš si v roce 2014 splnil svůj dlouholetý sen o dobytí Koruny Himálaje, když vylezl na svou čtrnáctou osmitisícovku, K2. Horolezecké sny ho však neopustily, a proto se letos vydává vstříc dobytí takzvané Koruny planety, zvané anglicky také Seven Summits, tedy nejvyšších vrcholů všech sedmi světadílů. Začít chce s projektem na domácí půdě v Evropě. A protože se o nejvyšší horu Evropy kvůli různým definicím evropsko-asijské hranice vedou spory, vyleze Radek radši na oba kandidáty. V květnu se chystá na Mont Blanc (4809 m), kde se chce zároveň aklimatizovat pro výstup na nejvyšší horu Severní Ameriky, Denali (dříve Mount McKinley, 6168 m). Druhý adept na nejvyšší horu starého kontinentu jej čeká na podzim, až pod kavkazský Elbrus (5642 m) chce Radek dojet na kole a přidat se k němu můžete i vy.

Xibaba 2016

Xibaba 2016
Oblast: Yucatán
Účastníci: Členové České a Slovenské speleologické společnosti
Termín: leden a únor 2016
Info: www.speleoaquanaut.cz

Už od roku 2003 objevuje a mapuje skupina českých a slovenských speleopotápěčů nové jeskyně v mexickém Yucatánu. Výsledkem jejich práce je kompletní mapa krápníkového království zaplaveného vodou. Sny speleologů se ale neplní lehce. Expedice má na kontě mnoho setkání s hady, krokodýly, pavouky a prodírání džunglí není snadné. Z dosud známých 1200 kilometrů zaplavených chodeb v oblasti Quintana Roo objevili desetinu Češi a Slováci. Díky jejich práci je 75 kilometrů dlouhá jeskyně Koox B´aal nejdelší souvislou vodou zaplavenou jeskyní na světě, která má svoji podrobnou mapu.

Vrchol Nanga Parbat poprvé v zimě

Horolezeckou výzvu, na níž si vylámalo zuby desítky předchozích expedic, zdolala koncem února trojce horolezců Alex Txikon, Ali Sadpara a Simone Moro Kinshoferovou cestou. Jediná žena v expedici, Italka Tamara Lunger, se kvůli vyčerpání kousek pod vrcholem deváté nejvyšší hory světa otočila. Nanga Parbat (8125 m) je předposlední osmitisícovkou, jejíž vrchol čekal na zimní dobytí. Posledním osmitisícovým vrcholem nevylezeným v zimě zůstává K2 (8611 m).

Nanga Parbat Winter Expedition 2016
Oblast: Himaláj
Účastníci: Alex Txikon, Ali Sadpara a Simone Moro, Tamara Lunger
Termín: únor 2016

Libor Uher se pokusí prolomit nepálskou smůlu

V roce 2010 vylezl Libor Uher rovnou na dvě osmitisícovky - Gasherbrum I a II.

S Liborem jsme se potkali u něj doma v Palkovicích nedaleko Frýdku-Místku a řeč byla především o chystané expedici do Nepálu na osmou nejvyšší osmičku – Manáslu (8156 m).

Proč Manáslu?
Pro mě moc možností k výběru není (smích). Pákistán mám vnitřně tak nějak uzavřený, pokud nepočítám Nanga Parbat, kde je to teď nebezpečné a myslím si, že se tam delší dobu nikdo nedostane. Jasná volba je pro mě tedy Nepál.

Na kopec budete vyrážet v jarní, nebo podzimní sezoně?
V jarní. Letíme už druhý dubnový víkend.

Jaké jsou výhody a nevýhody každé ze dvou částí horolezecké sezóny v Himálajích?
Na podzim bývá po letním monzunu víc sněhu, což je obecné pravidlo pro všechny tyhle kopce, které se nacházejí v dráze monzunu. Jaro by naopak mělo být s ohledem na množství sněhu chudší, protože zimní monzun je míň srážkový. Výhodou podzimu je údajně stabilnější počasí, kdežto jaro bývá divoké. Já byl v Nepálu vždycky na jaře a počasí bylo hodně špatné. Každý den byl jako přes kopírák – ráno azuro, kolem oběda se začaly honit mraky a odpoledne sněžení.

V Nepálu se ti ale moc nedaří, co?
(smích) Máš pravdu, vůbec ne. Ale chci se ještě jednou přesvědčit, jestli mi ten Nepál opravdu není nakloněný. Manáslu pro mě byla logickým vyplynutím. Ale abych to uvedl na pravou míru, tuhle akci jsem nevymyslel já. Ozvali se mi kluci z expedice na K2 (z roku 2007, pozn. autora), Radovan Marek a Kamil Bortel. Bude to taková nostalgie, protože jsme spolu dlouho nikde nebyli a těším se na společný čas strávený v horách.

i EXPEDICE NA NEPÁLSKÉ OSMITISÍCOVKY

2009 – Annapurna (8091 m), dosažená výška 6000 metrů
2009 – Mount Everest (8848 m), dosažena výška 8400 metrů
2012 – Dhaulagiri (8167 m), dosažená výška 6700 metrů

A jede s vámi ještě někdo další?
Já jsem ve dvojce s Márou Novotným, se kterým za sebou máme expedice na Broad Peak, Dhaulagiri nebo Annapurnu. A pak jedou ještě čtyři kluci z Krkonoš a Jizerek, které zatím znám jen z organizačního setkání, pro ně je to první osmitisícový kopec.

Na expedicích, ale i jiných akcích tě podporuje adidas. Jak se ti jejich výbava osvědčila?
Na expedici si beru kompletní adidas outdoorovou kolekci, se kterou parádně funguju až po třetí výškový tábor. Pouze na vrcholový útok si oblékám speciální výškové peří od Josky Rakoncaje.

i ÚSPĚŠNÉ VÝSTUPY V KARÁKÓRAMU/PÁKISTÁNU

2007 – K2 (8610 m)
2010 – Gasherbrum II (8035 m)
2010 – Gasherbrum I (8068 m)
2014 – Broad Peak (8047 m)

Ještě se vrátím k Nanga Parbat. Jaká tam je teď bezpečnostní situace? Samozřejmě mám v paměti rok 2013, ale před pár dny na ni byl podniknut zimní prvovýstup.
Rok 2013 nebyl žádná náhoda. Situace prostě vygradovala a už dlouhou dobu se tušilo, že se k něčemu schyluje. Bylo cítit velké napětí, které s tím útokem neskončilo. Možná teď v zimě měli nějakou ochranku, ale podle mě se jedná o brutální hazard.

Takže jakési dokončení vylezení všech osmiček v Pákistánu je z tvého pohledu ohroženo?
Já už právě nemám žádné ambice něco kompletovat (smích). To, že se podařilo vylézt všechny osmitisícovky Karákóramu, byla spíš náhoda, než že bych to plánoval.

Do nižších hor, třeba do Tater, jezdíš lézt i v zimě. Neláká tě v Asii udělat něco zajímavého nejen na osmitisícovkách?
Myslím, že to už u mě nehrozí. Chybí mi k tomu chuť a asi i odvaha. Roli hraje i úraz právě v Tatrách z roku 2008. Chci se věnovat i jiným věcem než jen lezení a běhání po horách. Ježdění na osmitisícovky je už tak dost nebezpečné. Zvyšovat ho pokusy o nové nebo těžké cesty ve vysokých horách se mi nechce.

Díky za rozhovor a hodně štěstí na Manáslu!

PŘIPRAVIL LADISLAV SIEGER, FOTO VOJTĚCH DVOŘÁK

Příprava je půl úspěchu

Jak vyrážet na hory bezpečně?

Zima je pomalu za námi, místo lyží si chystáme trekové boty a vyrážíme na hory. Někteří z nás pro letošek plánují nějaký delší trek nebo třeba exotiku mimo evropský kontinent. Co se týče zdraví na cestách, je příprava polovinou úspěchu, proto vám poradíme, jak se na možné zdravotní komplikace mimo civilizaci připravit, jak sbalit lékárničku nebo kde sehnat léky jinak dostupné jen na předpis.

O nebezpečí pohybu v horském terénu jsme si povídali s MUDR. Janou Kubalovou, která má uvedenou problematiku víc než jen v pracovní náplni.

Stále více českých turistů míří do velmi vysokých hor, třeba i do Himálají. Oblíbené jsou třeba treky do základních táborů osmitisícovek. Máš zkušenost, že lidé odjíždějí do vysokých hor poučeni, nebo nebezpečí spíš podceňují?

Myslím, že většina lidí, kteří odjíždějí do opravdu vysokých hor, nebezpečí nepodceňuje a informace o rizicích pro danou oblast si zjišťuje. Možná to souvisí i s dostupností informací. Lékař na expedici je však v současné době už vzácností.

i KDE ZÍSKAT INFORMACE

Český horolezecký svaz: www.horosvaz.cz

Společnost horské medicíny: www.horska-medicina.cz

Horská služba: www.horskasluzba.cz

Mezinárodní horolezecká federace UIAA: www.theuiaa.org

Mezinárodní komise pro horskou záchranu ICAR: www.alpine-rescue.org

Podílíš se na tvorbě různých doporučení a výukových materiálů o bezpečnosti na horách. Kde by měl člověk, který se chystá na svou první horskou výpravu, hledat informace?

Asi nejméně námahy stojí zjistit si informace na internetu. Na řadě internetových stránek je možné najít nejen kvalitní, ale i vyčerpávající informace.

Dají se tedy všechny potřebné informace zjistit na internetu?

Informace dostupné jsou, je ale důležité si uvědomit, že čtením odborné literatury se pohybu na horách nenaučíš. Začátečníkům doporučuju cestovat se zkušeným horským průvodcem, v případě náročnějších túr s certifikovaným horským vůdcem, který pomůže naplánovat túru, minimalizovat rizika a zároveň se od něj můžeš ledacos naučit. Existuje také řada praktických kurzů.

V čem spočívá hlavní nebezpečí výprav do odlehlých končin?

Problém může nastat nejen na horách, oblíbené jsou výpravy do tropů, pouští či off-road výpravy, kdy projedeš řadu států v Africe, Asii či Jižní Americe. V případě zdravotního problému si na takových místech musíš pomoct sám.

To ale předpokládá alespoň základní medicínské znalosti a vybavenou lékárničku.

To je pravda. Potřebné znalosti se dají získat

TIP: Formulář pro získání léků na předpis je ke stažení na stránkách ČHS, v sekci Bezpečné lezení, oddíl Metodika, doporučení.

i TŘI TYPY PŘÍSTUPU K NEBEZPEČÍ NA HORÁCH

Vím, že vím.
To platí pro zkušené turisty, horolezce a horské vůdce. Jsou za sebe zodpovědní, znají míru rizika a vědí, jak se mu vyhnout. Jejich profesionalita se pozná podle toho, že dokážou 50 m před vrcholem zavelet k ústupu a neriskovat.

Vím, že nevím.
To je dobrý výchozí stav pro příležitostného turistu. Zná svá omezení a nevrhá se bezhlavě do dobrodružství. Ví, že chce-li si bezpečně užít pobyt na horách, je dobré využít zkušeností horského vůdce. Navíc si před cestou zjistí, jak je na tom zdravotně a jaká jsou jeho případná omezení.

Nevím, že nevím.
To je nejhorší možná kombinace. Mnohdy naše znalosti utvářejí televizní seriály, které s realitou nemají nic společného. Vybaveni touto představou o světě si lidé neuvědomují, do jakých rizik se mohou dostat. Pak snadno přichází vyčerpání, dehydratace, podchlazení, horská nemoc, úpal, sněžná slepota a další komplikace, které mohou být fatální.

TIP: Další rady pro bezpečné cesty do hor hledejte na webu Pohora.cz v sekci Trénink a zdraví.

POHORA.CZ

Základní techniky pohybu v horách, například na ledovci, můžete nacvičit na kurzu pod vedením horského vůdce.

na kurzech první pomoci, některé se zaměřují přímo na outdoorovou problematiku nebo třeba na výpravy s dětmi. Na kurzu se člověk naučí nejen jak obvázat zlomenou nohu, ale získá celkový přehled, s čím vším se může v odlehlých krajinách setkat.

Obvazový materiál se dá sehnat snadno, problém ale může nastat s léky. Například antibiotika lze získat jen na předpis v okamžiku, kdy jsme nemocní.
Léky není možné předepisovat „do zásoby“, protože zdravotní pojištění se vztahuje jenom na léčení aktuálního zdravotního stavu. Hrozí navíc individuální alergie na léky a jiné kontradikce.

Než se vydáte na svou životní výzvu v horách, měli byste vědět, jaká máte zdravotní omezení.

Jak tuhle situaci řešit? Podání léku z rukou poučeného laika může zachránit život v okamžiku, kdy lékař a civilizace jsou dny cesty vzdálené.
Existuje možnost jak si vybavit cestovní lékárničku i léky, které nejsou volně v prodeji, ovšem za plnou cenu. Lékař tě na základě

i MUDR. JANA KUBALOVÁ

Lékařka se specializací na anestesiologii, resuscitaci a urgentní medicínu působí jako předsedkyně lékařské komise ČHS, viceprezidentka SHM, členka MedCom UIAA a náměstkyně ředitele pro vzdělávání a krizovou připravenost u Zdravotnické záchranné služby Jihomoravského kraje. Jana Kubalová je lektorkou mezinárodně certifikovaných kurzů ALS (Advanced Life Support), ATLS (Advanced Trauma Life Support) a BLS (Basic Life Support) a uznávanou mentorkou horské medicíny.

PŘIPRAVIL LADISLAV SIEGER, FOTO VOJTĚCH DVOŘÁK

tvého aktuálního zdravotního stavu včetně možných alergií na léky poučí o vhodném podání konkrétních léků a o jejich rizicích, které se vztahují přímo k tvé osobě. Není to standardní úkon hrazený pojišťovnou a ne každý lékař je k tomu ochotný. O celé proceduře lékař sepíše zápis do speciálního formuláře, a pak může vypsat recept.

Lékárničku byste měli s sebou nejen nosit, ale i ji umět použít.

Má člověk, který si chce udělat radost a vydá se na trek do Himálaje či jiných exotických končin, možnost zjistit svůj aktuální zdravotní stav? Není výjimkou, že se na exotické dovolené vydávají i lidé, kteří už svým věkem nepatří mezi aktivní sportovce.

Řekla bych, že na věku tak úplně nezáleží. Spíš záleží na kondici, životním stylu, pravidelné aktivitě. Pravdou však je, že se vzrůstajícím věkem přibývá i různých chorob. Nad 40 let věku je rozumné konzultovat plánované aktivity se svým lékařem. Jestliže známe svá omezení a možné komplikace, můžeme jim snadněji předcházet.

Na koho se mohu obrátit, když chci zjistit svůj zdravotní stav před náročnějším pobytem na horách?

Nejdřív je vhodné zajít za svým lékařem. Ten tě po prohlídce a konzultaci plánu tvé cesty, případně pošle za specialistou. Nadstavbou je navštívit sportovního lékaře, nejlépe takového, který dokáže poradit se specifickou problematikou, jako je např. nemoc z výšky. Takové lékaře, včetně kontaktu na ně, najdeš na webu ČHS.

Kolik zhruba u nás působí lékařů specializovaných na horskou medicínu?

Osobně znám jenom jednu opravdu specializovanou lékařku, která horskou medicínu studovala v zahraničí, další lékař si dodělává vzdělání ve formě diplomu horské medicíny. Letos bude tento kurz díky velkému úsilí kolegyně Kristiny Höschlové spuštěn i v Česku.

i SPOLEČNOST HORSKÉ MEDICÍNY

Organizace snažící se o rozšíření poznatků horské medicíny mezi laickou i odbornou veřejnost. K činnosti SHM patří mimo jiné vydávání odborných publikací, každoročně pořádá ve spolupráci s lékařskou komisí ČHS odbornou konferenci Pelikánův seminář.

Podle náročnosti výpravy může nabýt lékárnička různých rozměrů. V batohu by ale neměla chybět ani při jednodenní túře v horách.

Coleman

VAŘIČ FYRESTORM
& PLYNOVÁ KARTUŠE
C300 XTREME

Dokáže přivést vodu k varu
i při rychlosti větru 6 m/s.

Spolehlivě funguje
při teplotách do -27 °C.

Ideální do hor coby nejúčinnější
plynový vařič na trhu.

www.coleman.eu

Střípky z outdooru

Freya Hoffmeister dobrodružkou roku

Ocenění „Evropský dobrodruh roku 2015“ (European Adventurer of the Year) získala za historicky první obeplutí Jižní Ameriky na kajaku Němka Freya Hoffmeister. Trasu dlouhou 27 tisíc kilometrů rozdělila do šesti částí, které se jí podařilo urazit za čtyři roky. „Poháněna nekonečnou kuráží a odhodláním (a pádlem) je jedenapadesátiletá Freya Hoffmeister jednou z nejodvážnějších mořských kajakářů světa,“ zdůvodnila porota svůj výběr pro prestižní ocenění, udělované během lednového veletrhu ISPO v Mnichově.

TIP: Rozhovor s Freyou Hoffmeister najdete ve Světě outdooru 3/2015. Starší čísla časopisu jsou volně ke stažení na SvetOutdooru.cz

Joska Smítka ve filmovém ráji

Na přelomu dubna a května přijde do kin film Tenkrát v ráji, sledující osudy legendárního lezce Josky Smítky. Vyhlášeného lezce, který v pískovcových skalách Českého ráje podnikl desítky prvovýstupů, popravili nacisté za skrývání před odvodem k totálnímu nasazení v roce 1945 v Terezíně. „Natáčení v sobě neslo několik důležitých aspektů, především světové téma lásky na pozadí velkých dějinných zvratů, které v sobě zachycuje nejen kus historie naší země, 30. – 40. léta, ale také fenomén vzniku tzv. pískovcového lezení, které se od nás rozšířilo do světa,“ přibližuje motivy filmu zástupkyně DP Film Zdena Selingerová.

Nový web pro vodáky – Padler.cz

PADLER padler.cz

Po velké dřině a desítkách hodin strávených nad zapeklitostmi redakčního systému jsme spustili nový vodácký web Padler.cz. Na webu určeném všem, kteří se rádi věnují outdooro-vým aktivitám s pádlem v ruce, najdete nej-různější články, kalendář vodáckých akcí, rady k vybavení i vodácký bazar. Zcela novou sekcí je Pádler TV, kam můžete přidávat svá videa i vy! „Doufám, že se Vám na novém vodáckém webu bude líbit,“ uvítal začátkem února čtenáře šéfredaktor Petr Snížek. V návaznosti na nový web bude čtyřikrát ročně vycházet také časopis Pádler, který si můžete předplatit za 330 Kč na rok. Pro nezasvěcené doplňme, že Pádler vystřídal dřívější web a magazín HYDRO.

Čestné ocenění pro Wojciecha Kurtyku

Legenda polského horolezectví, Wojciech Kurtyka, převezme v dubnu čestné ocenění Piolet d'Or za celoživotní přínos alpinismu. Kurtyka se proslavil technicky obtížnými výstupy v alpském stylu, podnikl prvovýstupy na řadu osmitisícovek. Za výstup 20. století bývá označován jeho prvovýstup západní stěnou Gasherbrum IV. Na 24. ročníku udílení zlatých cepínů ve francouzském La Grave se dočká nejprestižnějšího ocenění alpinistů také jeden z 52 nominovaných výstupů roku 2015.

TEXT DAVID GLADIŠ, FOTO ARCHIV SALEWA

Tyrolský outdoorový ráj

Feraty nad údolím Ötztal

GET VERTICAL

Pokud vás možnost účasti na Salewa kempu nadchla, nepropásněte registraci na jeden ze čtyř letošních termínů:

30. 6. – 3. 7. Rakousko: Ötztal (feratový camp)
7. 7. – 10. 7. Itálie: San Martino di Castrozza (feratový camp)
21. 7. – 24. 7. Švýcarsko: Pontresina (lezecký camp)
28. 7. – 31. 7. Francie: Val d'Isère (lezecký camp)

Registrovat se můžete od 31. 3. do 30. 4. na getvertical.salewa.com

Pokud bychom měli vybrat alpský region, který nabízí nejpestřejší možnosti zimních i letních outdoorových aktivit, dost možná by zvítězilo tyrolské údolí Ötztal.

Seznam věcí, které Ötztal nabízí, je prostě bombastický: od turistiky a treků přes výstupy na nádherné třítisícovky a lezecké cesty na žule až po rafting, canyoning, caving, plavání v jezerech, MTB a trailrunning. Za pozornost v té záplavě možností stojí feraty, na které se v téhle oblasti někdy neprávem trochu zapomíná. Feraty tu přitom vedou převážně v žule a najdete tu mimořádné kousky.

Ferata Tiroler Weg

Možná nejkrásnější zajištěná cesta v žulovém skalním terénu Alp byla vystavěna už v roce 1985. Od úpatí až po vrchol Plamorder Sitze (2982 m) se leze přes žebra a hrany v tvrdé žulové skále. Jedná se o vzrušující a exponovaný výstup až do posledního metru.

Obtížnost: D
Čas výstupu: 6 – 7 hodin

Ferata Panoramablick

To, co jméno cesty slibuje, také dodrží – nádherný panoramatický výhled na věnec třítisícovek a ledovců. Ačkoliv je členitý hřeben lákavý a přístup i sestup krátký, je třeba velké pozornosti – skála se láme a drolí. Za dobrého počasí se však přesto jedná o zajímavou túru s úžasnou scenerií. Nejvyšším bodem je Hintere Karlesspitze (3160 m).

Obtížnost: B/C
Čas výstupu: 3 – 4 hodiny

Ferata k Lehnerskému vodopádu

Za super zážitky nemusíte nutně do vysokých nadmořských výšek. Náročná a zajímavá ferata, vybudovaná v blízkosti šumícího vodopádu potoka Lehnbach (1530 m), nadchne a uspokojí všechny horaly. Pro ty nejlepší je navíc před koncem cesty zajištěn extrémní převis napravo od normální cesty.

Obtížnost: C
Čas výstupu: 2 – 3 hodiny

Ferata Goldweg

Velmi těžká zajištěná cesta na vrchol Bergkastelspitze (2912 m). Vzdušná ferata začíná na úpatí třetího výrazného skalního žebra severní stěny. To se postupně napřimuje do hrozivě vyhlížející věže. Téměř děsivé klíčové místo, bez zajištění horolezecká „šestka", se překonává pomocí několika kolíků. K zvládnutí této feraty budete potřebovat fyzickou sílu, obratnost, lezeckou techniku a naprostou odolnost vůči závratím.

Obtížnost: D/E
Čas výstupu: 6 – 7 hodin

get vertical.

Chcete se vydat do Ötztalu ve společnosti dalších horských nadšenců z celé Evropy? Pak máte možnost vyhrát účast na Salewa kempu „get vertical.", který se koná právě tady.

Podobně jako loni, vybere i letos Salewa stovku šťastlivců, kteří získají pobyt na horolezeckém či vysokohorském kempu v Alpách. Ve čtyřech lokalitách, pod vedením profesionálních horských vůdců, budou moct účastníci kempu get vertical. získat často první zkušenost s alpským lezením nebo via ferratou.

„Na webu jsem zodpověděla několik otázek v krátkém kvízu a připojila fotku s pár slovy, co na horách obdivuju a jaký je můj nejsilnější zážitek," popisuje nenáročné přihlášení do soutěže Iveta, loňská účastnice feratového kempu v Alta Badii. „V Česku jsem v horách vyrostla a neumím si představit lepší dovolenou. Akce get vertical. pro mě byla úžasným zážitkem. Pokud bych v budoucnu měla příležitost zúčastnit se znovu, neváhala bych ani minutu."

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI v outdoorové výbavě

adidas Terrex Agravic

Lehkost, rychlost a záběr v horském terénu

Lehká outdoorová obuv adidas Terrex Agravic nesmí chybět nikomu, kdo zbožňuje běhání v horách. Technologie Boost™ poskytuje maximální energetickou návratnost. Podešev se vzorkem z pryže Continental™ zaručuje skvělý grip i v té největší rychlosti, na mokrém i suchém povrchu. S Terrex Agravic se budete cítit jistě a stabilně v jakémkoliv terénu.

Infocena: 3499 Kč

www.RockPoint.cz

Pinguin Signal

Univerzální nepromokavá bunda

Bunda pro nejrůznější outdoorové aktivity z dvouvrstvého, čtyřsměrně strečového laminátu se síťovanou podšívkou a podlepenými švy. Ramena a lokty vyrobené z oděruodolného materiálu, odvětrávání v podpaží na zip pro lepší termoregulaci a sbalitelná kapuce nastavitelná ve dvou směrech zaručují maximální funkčnost a pohodlí při nošení.

Infocena: 4350 Kč

www.pinguin.cz

Sensor Merino Wool Active

Pánské trenky pro komfort ve všech podmínkách

Funkční vlněné trenky jsou vyrobeny z vysoce kvalitní vlny Merino z Nového Zélandu. Jsou velmi příjemné na těle, přirozeně absorbují a odvádějí vlhkost a hřejí, i když jsou vlhké. Funkční prádlo Merino má vynikající termoregulační vlastnosti a je odolné proti zápachu i při delším nošení. K dostání jsou ve výhodném trojbalení za 1425 Kč.

Infocena: 595 Kč

www.sensor.cz

Kamik Capemay

Výletní sandály do přírody

Sportovní sandály Kamik Capemay chrání nohu a díky dobrému odvětrávání nabízejí vysoký komfort při delší chůzi. Svršek boty je vyroben z voděodolného materiálu. Rychlošněrovací zavazování a anatomicky tvarovaná vnitřní stélka zvyšují pohodlí při nošení. Odolná podrážka a zesílená špička slibují využití i v lehčím terénu.

Infocena: 1290 Kč

www.kamik.com

The North Face Aterpea Hoodie

Dámská softshellová bunda s kapucí

Lehká elastická softshellka pro širokou škálu outdoorových aktivit. Díky použité technologii WindWall odolá větru a zároveň si zachovává vysokou prodyšnost. Ideální vlastnosti bundy jsou zajištěny panelovým řešením. Materiál hlavního dílu je strečový ve všech čtyřech směrech, což zásadně zpříjemňuje nošení.

Infocena: 3490 Kč

www.thenorthface.cz

adidas adistar Raven Boost

Trailová obuv pro nejdivočejší dobrodružství

Běžecká obuv adistar Raven Boost zvládne běh drsným terénem. Vzorek podešve Continental™ s profilem pláště horských kol poskytuje výjimečnou přilnavost. Vysoce odolný svršek ze síťoviny s balistickým přelepením zvládne nástrahy běhu v terénu. S pevnou obuví Raven Boost překonáte každou náročnou trať s hbitostí a navrácenou energií.

Infocena: 3799 Kč

www.adidas.cz

TEXT VOJTA DVOŘÁK, FOTO VÝROBCI

Jak na výběr batohu

Správný společník pro každou aktivitu

Samozřejmě si chcete vybrat dobrý batoh. Jiný přece ani nechcete. Jak tedy vybrat dobrý batoh? Při pořizování batohu si nejdřív ze všeho promyslete aktivity, které s ním budete podnikat. Pokud totiž sebelepší batoh použijete na špatný účel, budete se zbytečně trápit.

Neexistuje žádný univerzální batoh. Proto se zamyslete se nad tím, k jaké aktivitě a jak často budete batoh používat. Z toho vycházejte při nárocích kladených na trvanlivost batohu. Ultralehký kousek, který budete používat často, nemusí totiž takovou zátěž dlouho vydržet. Nepodceňujte ani maximální nebo doporučené zatížení batohu. Koupi nenechávejte na poslední chvíli. Nakupujte u odborníků, kteří vám budou schopní poradit a nechají vás batoh v klidu vyzkoušet i se zátěží.

Protože s batohem na zádech strávíte i stovky hodin, musí vám bezpodmínečně dobře sedět. Větší trekové batohy mívají nastavitelnou délku zad, což využijete, pokud se o něj chcete dělit třeba v rodině. Některé batohy naopak můžete pořídit v několika délkách zad (velikosti torza), které se označují například jako M/L a XL apod. V takovém případě kupujete batoh na míru a sdílet ho můžete jen s lidmi stejné výšky. Některé batohy nabízejí i verzi pro ženy, která je speciálně konstruovaná pro ženskou postavu. Dál si všímejte i rozteče ramenních popruhů, neměly by vám sjíždět z ramen. Bederní pás by měl být nad boky. Čím větší objem batohu, tím bývá bederák bytelnější.

Důležité pro pohodlné nošení je dostatečné polstrování zad, ramenních a bederního popruhu. Pro náročnější aktivity by měl batoh mít také dobré odvětrávání, které zajišťuje zádový systém. Většinu ventilačních a zaručeně odvětraných zádových systémů však berte s rezervou. Když se aktivně pohybujete, budete se na zádech potit tak jako tak.

I pokud vám batoh sedí na zádech jako ulitý, nemáte vyhráno. Je třeba ještě promyslet, jestli vám vyhovuje provedení komor, kapes, zádového systému a dalších detailů. Batoh by měl mít bytelné (značkové) spony z kvalitního plastu, kvalitní popruhy, dobře chodicí ve sponách, dobré polstrování, dostatečně masivní zipy atd. Turistické batohy mívají integrované pláštěnky, při nákupu zjistěte, zda tuto praktickou věc váš batoh má, případně rovnou dokupte správnou velikost externí pláštěnky. Speciální batohy mají navíc specifické funkce a vychytávky. Podrobně se s nimi seznamte. Některé nenajdete ani v návodu a je třeba kouknout na stránky výrobce či na užitečné videorecenze.

Batohy podle aktivit

Daypack – batoh pro denní akce

Batoh určený především na jednodenní akce, příležitostně se dá používat do školy či do práce. Daypack má organizér na doklady, tužky, bloky a elektroniku. Mívá polstrovanou kapsu na tablet či notebook. Reakcí na krátkou výdrž baterií u všech moderních komunikačních zařízení jsou batohy s integrovaným napájecím systémem nebo paměťovým úložištěm.

Nosnost: do 10 kg. Objem: 10 – 25 l

Turistický batoh pro denní výlety nebo túry

Do batohu se vejde svačina, pití a oblečení na túru. Většinou má odvětraný zádový systém a pohodlné ramenní popruhy, bederní pás může být jenom popruhový. Batoh je vybaven více kapsami včetně elastických (na rukavice, čepice a lahev), pláštěnkou na batoh a uchycením a vývodem pro camelback. Některé mají i systém na nošení trekových holí či cepínu.

Nosnost: do 10 kg
Objem: 10 – 30 l

Pláštěnka na batoh se hodí jak u batohů pro jednodenní turistiku, tak u modelů na dlouhé treky.

Batoh na víkendy s ubytováním

Do batohu se vejdou potřeby na víkend – náhradní oblečení a boty, hygienické potřeby, případně lehký spacák. Batoh by měl být vybaven výztuhou zad, bederním pásem, hrudním popruhem a balančními dotahy. Různé kapsy a prostorné víko přístupné zvenčí zvýší komfort ukládání věcí. Kapsa na bederním pásu by měla pojmout telefon nebo foťák.

Nosnost: do 20 kg
Objem: 25 – 50 l

Batoh na víkendové výpravy

Do batohu by se měly vejít potřeby na víkendové spaní venku – stan, spacák, karimatka, náhradní oblečení, potřeby na vaření a jídlo. Takový batoh by měl mít propracovaný a nastavitelný nosný systém a stahovací popruhy pro stabilizaci nákladu, výhodou pro snazší balení jsou oddělené komory. Vhodné je také prostorné víko s kapsami, systém na uchycení karimatky, holí nebo cepínu a pláštěnka na batoh.

Nosnost: do 25 kg. Objem: 55 – 70 l

Batoh na vícedenní přechody

Do batohu se vejdou potřeby na více dní – stan, spacák, karimatka, jídlo, oblečení a vaření. Měl by mít co nejlepší nosný systém, který přesně a pohodlně sedí na zádech. Po dobu akce se bude mnohokrát vybalovat a zase balit, i v průběhu dne je třeba mít přístup k věcem. Výhodou jsou proto dva vstupy, nástavec a prostorné víko (oddělitelné) s kapsami a boční kapsy. Hlavní komora rozdělená na dvě části zvyšuje komfort při balení a vybalování. Vhodná je i pláštěnka na batoh.

Nosnost: nad 30 kg .Objem: 50 – 90 l

Do turistického batohu se vejde vše potřebné pro jednodenní výlet.

Speciální zádový systém Axiom 2 umožňuje nastavení výšky zad přímo na zádech bez nutnosti sundávat batoh. Foto Honza Laštůvka.

Lezecký či horolezecký batoh

Do lezeckého batohu se vejde lano a další lezecké vybavení, záložní oblečení, lékárnička a svačina. Batoh by měl mít štíhlý tvar, který umožňuje lezecký pohyb. Vhodný je odnímatelný bederák s poutky na karabiny, poutka na připevnění cepínu a maček a výškově nastavitelné víko, pod které se vejde lano.

Nosnost: nad 20 kg
Objem: 30 – 50 l

Speciální batohy

Existují i batohy se specifickým využitím – například běžecké, adventure, skialpové a freeridové batohy, duffle bagy nebo cestovatelské speciály s kolečky. Všechny mají specifickou konstrukci a je jich tolik, že si zaslouží extra článek. Přesto si vždycky nejdřív rozmyslete plánovanou aktivitu a její intenzitu. Pořízením batohu u specialistů se většinou vyhnete špatné volbě.

Aby batoh dlouho sloužil

- Nechte si při nasazování batohu pomoct. Šetříte tím ramenní popruhy.
- Používejte trik nosičů – odkládejte batoh na vyvýšené místo. Při nasazování či sundávání opět šetříte batoh.
- Chraňte si plastové spony, když batoh odkládáte na zem, např. v dopravních prostředcích. Spony se snadno rozšlápnou.
- Na ostré předměty používejte obaly.
- Vyhýbejte se umísťování příliš mnoha věcí na batoh. Takový batoh se často zachytává a popruhy či látka dostávají zabrat.

Aby batoh dobře seděl

Nosný systém batohu přenáší hmotnost nákladu na ramena a bedra. Rozložení hmotnosti na ramenní popruhy a bederní pás se dá regulovat. Důležitá je velikost zad batohu, která je buď nastavitelná, nebo fixní. Pokud je velikost zad fixní, a nejde ji tedy změnit, musíte batoh vybrat podobně jako oblečení – správnou velikost odpovídající vaší postavě. Pozor, pouhým prodlužováním či zkracováním délky ramenních popruhů se délka zad batohu nemění.

BATOHY S UNIKÁTNÍM PŘÍSTUPEM

mhm
Packs. Elevated.™

5 LET ZÁRUKA

Otestujte si MHM batohy zcela zdarma!
HUDYsport, ČESKOMORAVSKÁ 41, Praha 9
rezervace: tel.: +420 284 818 521, email: praha.ceskomoravska@hudy.cz

Nosné popruhy by měly být pohodlné, anatomicky tvarované a přiměřeně polstrované. Nesmějí svírat krk ani padat z ramen. Jsou nejvíc namáhanou částí batohu, proto musí být důkladné a precizně připevněné.

Bederní pás odlehčuje nosným popruhům, a tím i ramenům. Bederák je fixován v pase a nese často víc než polovinu hmotnosti těžkého batohu. Mívá boční dotahy, které zabraňují kymácení batohu. Bederák by měl být dostatečně tuhý a přitom přiměřeně polstrovaný, spona musí perfektně držet, v případě potřeby musí jít naopak snadno a rychle rozepnout. U některých batohů je tento pás odnímatelný.

Balanční popruhy dolaďují optimální nastavení nosného systému, přitahují batoh k ramenům, a tím zajišťují jeho větší stabilitu. Musí jít dotahovat i povolovat při nasazeném batohu, jen tak se dá za chůze plynule regulovat přenos zatížení z ramen na bedra a naopak.

Hrudní popruh zabraňuje padání popruhů z ramen a vymezuje jejich umístění na rameno. Měl by být výškově nastavitelný, opatřený sponou s dotahem a pružný (nesmí bránit dýchání).

Aby batoh na zádech dobře seděl je potřeba správně nastavit a dotáhnout všechny popruhy.

CO RADÍ ODBORNÍCI?

Dušan Stuchlík,
produktový manažer HUDY a horský vůdce UIAGM

Jaké jsou tvá základní kritéria při výběru batohu?

- **Aktivita: podle toho, na co budu batoh využívat, si vyberu vnitřní kapsy, úchyty na vybavení aj.**
- **Materiál: vybírám podle preferencí, jestli dám přednost nízké váze nebo mechanické odolnosti. Tomu odpovídá i ostatní materiál použitý na zipy, popruhy, přezky atd.**
- **Délka zad batohu: aby dobře seděl na velikost postavy.**
- **Design a cena: musí se mi líbit a být cenově dostupný.**

Lukáš Soumar,
vývojář a designér batohů Pinguin

Podle čeho bys vybíral dobrý batoh?

- **Podle referencí na konkrétní značky v dané kategorii. Dál podle toho, zda plně vyhovuje mým představám a požadavkům na batoh, který právě vybírám.**
- **Je důležité být si jistý, na co budu batoh používat. S tím souvisí objem, typ zádového systému a prvky výbavy – dostatek a vhodné umístění kapes a popruhů atd. Vše je třeba dobře promyslet, a hlavně poctivě vyzkoušet.**
- **Rozhoduje kvalita provedení a použitých materiálů (zipy, spony, textilie, popruhy, pevnostní švy, celková jednoduchost batohu a promyšlenost jeho detailů, nápaditost). A samozřejmě se mi musí líbit.**

TEXT A FOTO VOJTĚCH DVOŘÁK

Novinky ze světa outdooru

Co přineslo ISPO 2016

Redakce Světa outdooru i letos navštívila největší světový veletrh sportovního zboží a sportovní módy ISPO 2016, který se konal od 24. do 27. ledna 2016 na výstavišti v Mnichově. Přes 2500 vystavovatelů z 50 zemí tam na výstavní ploše 140 000 m² představilo novinky pro sezonu 2016/2017.

Co tam tým Světa outdooru viděl? Na co se můžete v nadcházející sezoně těšit? V tomto článku se zkrátka dozvíte, co nás zaujalo, opravdu potěšilo nebo i pobavilo. Přinášíme vám informace o novém vybavení, materiálech nebo technologiích. Dál se dozvíte něco i o českém zastoupení a oceněných produktech ISPO Award.

Kam outdoorový průmysl směřuje a jak se mu daří?

Po stagnaci a malé outdoorové krizi se výroba sportovních a outdoorových potřeb oklepala a podle zpráv a chování mezi vystavovateli panuje v tomto odvětví dobrá nálada. Lidé více nakupují a pravděpodobně i víc vyrážejí do přírody nebo sportují. Někteří výrobci se z továren v Číně vracejí zpátky do Evropy.

Lyžařské značky jedou na vlně skialpinismu a skitouringu. Není firmy, která by neměla v nabídce alespoň jednu skialpovou lyži nebo botu pro techové vázání. Oděvní značky se na téhle vlně vezou také a nabízejí pro skitouring kompletní oblečení od hlavy k patě. U izolačních vrstev je trendem vrstvit peří a syntetiku na sebe a různě je kombinovat. Výsledkem by mělo být spojení toho nejlepšího z obou. Na veletrhu zazářila korejská značka Black Yak, která za svou kolekci oblečení získala historicky nejvíc ocenění ISPO Awards.

Ekologie pořád víc hraje prim a něco „zeleného“ má v nabídce většina firem. Jack Wolfskin dostal cenu Eco Achievement Brand Award za celostní přístup k výrobě a značce. Patagonia byla oceněna za první „neoprenový“ oblek bez použití neoprenu a Teko za výrobu ponožek ze starých rybářských sítí.

Batohy se obecně odlehčují nebo dovolují snižování hmotnosti ubíráním komponentů. To předvedla značka Kailas s batohem Edge. Nosný systém SAS umožňuje měnit jeho hmotnost. Bez bederního pásu, hliníkové výztuhy a horního víka získáte batoh o váze pouhých 700 gramů. K vidění byla i spousta nových lavinových batohů. Arc´teryx získal ocenění za voděodolný lyžařský batoh s airbagem, který se nafukuje pomocí elektrického ventilátoru. Mammut atakoval se svým lavinovým batohem Ultralight (s karbonovou lahví) magickou hranici 1,5 kg. Značka ABS vylepšila tvar airbagů a zvětšila jejich plochu o 30 %. Výrobkem roku se stal batoh se systémem Avabag od firmy Ortovox, která vyvinula nejlehčí a nejkompaktnější lavinový systém současnosti.

Ani elektronická lavinová bezpečnost nespí a neustále inovuje. Ocenění získal Pieps za nový vyhledávač Micro a vyhledávač Arva Axio s výklopnou anténou.

Co nás letos zaujalo nejvíc?

Arc´teryx získal ISPO Award za batoh Voltair s airbagem, který se spouští pomocí baterie a větráku a garantuje uživateli čtyři aktivace včetně jedné při -30 °C. Voděodolné provedení zvyšuje užitnou hodnotu batohu. Další novinku kanadské značky představují skialpové boty, které kromě klasického náklonu dovolují i náklon boční (rozuměj vyklonit kotníky), což se ideálně hodí pro chůzi v mačkách a v terénu.

Značka Fimbulvetr získala ocenění za sněžnice vyrobené z jednoho kusu, které díky promyšlené konstrukci fungují stejně dobře jako o čtyři palce větší konkurenti.

Ocenění v kategorii Outdoor získalo lovecké nepromokavé pončo Fjällräven Lappland Eco-Shell, vyrobené z nové třívrstvé membrány Eco-Shell (vodní sloupec 30 000 mm, prodyšnost 26 000 g/m²/24h), která navíc neobsahuje impregnační látku fluorcarbon, škodlivou pro životní prostředí.

TIP: Úplný přehled oceněných výrobků na veletrhu ISPO 2016 a novinek českých outdoorových značek najdete na webu SvetOutdooru.cz.

La Sportiva představila novou kolekci lyží, kterou pro ni vyrábí Ski Trab. Na lyžích je to znát, La Sportiva se tím netají a logo Ski Trab je na nich jasně patrné. Skialpové boty Spectre a Sparkle 2.0 mají trojitou kompatibilitu s vázáním Tech, Skitrab TR2 a AT.

Leki získalo ocenění za skládací karbonové hole Tour Stick Vario Carbon s fixací pomocí systému Speed Lock 2 s pohodlným úchopem Aergon a kompatibilitou se systémem Trigger. Tento systém by mohl vyřešit používání poutek i při jízdě nebo pohybu ve volném terénu na skialpových túrách.

LifeStraw předvedlo praktickou ukázku filtrace vody přímo na veletrhu. Filtrovali vodu rovnou z nádob, jejichž obsah nevzbuzoval důvěru k napití. Firma obdržela ISPO Award za LifeStraw Steel – filtraci v kompaktním kovovém těle.

Švýcarský Mammut prezentoval i prakticky předvedl batohy s airbagy atakující hmotnost 1,5 kg včetně systému a tlakové lahve. Další novinkou bylo použití jačí vlny v kombinaci s merinem pro vytvoření nového izolačního materiálu Alpine Wool. Podle výrobce tenhle materiál izoluje líp než pouhá vlna, dýchá líp než peří a rychleji schne oproti srovnatelným izolačním materiálům.

TEXT A FOTO VOJTĚCH DVOŘÁK

Porota ocenila cenou Gold ISPO Award sadu jezdců Munkees Fixnzip na opravu polámaných zipů. Není tedy vždy nutné vyměnit celý zip, a vy tak ušetříte čas a peníze.

Německá značka Ortovox získala letos čtyři ocenění ISPO Award. Batoh Peak získal toto ocenění za použití zádového systému Swiss Wool – vlněných zad a ramenních popruhů, která absorbují 30x víc vlhkosti než běžné materiály. Dál za řadu oblečení, na kterém byly použity revoluční materiály: kombinace vlny ze švýcarských černých ovcí a vysoce prodyšné membrány Toray Dermizax NX. Nejvyšší možné ocenění Product of the Year v kategorii Ski získal lavinový systém Avabag. Jedná se o velmi lehký systém airbagu (podle výrobce nejmenší a nejlehčí na světě), kterého bylo dosaženo použitím špičkových technologií a materiálů.

U Petzlu nás zaujalo hyperstatické lano Rad Line 6 mm, které je určeno na ledovec, slaňování a ledovcovou záchranu. Dynamické prý není třeba. S novým sedákem Altitude 150 g, který získal ISPO Award, v kombinaci s cepínem Ride s hmotností pouhých 240 g a mačkami Leopard LLF, které váží pouhých 330 g, si vytvoříte ledovcový set (mačky, cepín, sedák, lano – 60 m) s hmotností pouhých 2000 g!

Edelrid vybojoval ocenění s „brzdovým asistentem“ OHM, který umístěn do prvního mezijištění zvyšuje v případě pádu či spouštění prvolezce tření, a vyrovnává tak hmotnostní rozdíl mezi lezcem a jističem.

Tradiční výrobce lavinového vybavení Pieps získal ocenění ISPO Award za 140 g vážící tříanténový vyhledávač Micro. Díky Bluetooth propojení s telefonem můžete instalovat nový firmware nebo registrovat přístroj u výrobce, a získat tak prodlouženou záruku. Při nálezu prvního signálu vibruje a při vložení do plastového pouzdra nebo kapsy se automaticky přepíná do módu vysílání. K vidění byla inovovaná sonda iProbe II a vylepšená lopata Shovel C 660.

Pobavilo nás

Pletená čepice s integrovanými brýlemi. Názor redakce: „A na kolik se to pere?“

České značky

Kromě světových značek se na veletrhu v Mnichově už tradičně prezentovaly i české značky. Těch bylo letos 55 na celkové ploše 1600 m²! Navštívili jsme ty outdoorové a přinášíme vám o některých telegrafické zprávy.

Direct Alpine bodoval barevnou kolekcí a zaujalo nás oblečení z voděodolné bavlny. Oděvní značka Kilpi předvedla oblečení z materiálu Siberium Nano a zajímavé barevné kombinace. Lezecká značka Ocún představila nové lezečky OXI a kompletní oblečení pro lezce včetně izolačních vrstev. U Pinguinu byl k vidění komplet

i ISPO AWARD 2016

Výrobci sportovního zboží letos přihlásili celkem 535 produktů. Z nich po dvou dlouhých dnech speciálně složená porota vybrala pět Products of the Year a Asian Product of the Year, 67 Gold Winners a 119 Winners. Porota dál ocenila dva produkty jako Eco Achievement - Apparel (v kategorii oblečení) a jednu jedinou značkou coby Eco Achievement Brand Award neboli ocenění za ekologicky šetrný koncept či inovaci. Všechny oceněné výrobky ISPO Awards ve všech kategoriích včetně Product of the Year najdete na stránkách veletrhu **www.ispo.com.**

(bunda a kalhoty) na freeride a nezvykle široká paleta izolačních vrstev. Warmpeace rozšířil řadu "péřových svetrů" s vyšší hustotou prošití (HD) o modely Nordvik HD a pro dívky Vikina HD. Dál přidal zateplovací péřové vesty s kapucí Alamo a Yuba. Rafiki ukázalo ucelenou, barevnou a propracovanou kolekci oblečení pro lezce od hlavy k patě včetně izolace. Nové mačky, které doplňují stávající nabídku a vytvářejí několik variant upínání a počtů hrotů, vystavil výrobce Singing Rock. Tendon se prezentoval novým vizuálem a upraveným logem (bez panáčka) a novým sloganem „Tied to be free“. U Triopu nás zaujala reinkarnovaná lezečka Genus. Pamatujete? Legendární model, který se ve třetí generaci vrací do skal.

Autor: Vojta Dvořák

Vojta Dvořák leze po horách od svých patnácti let, od roku 2009 působí jako horský vůdce UIAGM. Je spoluautorem metodických materiálů Singing Rock a Hudy, autorem metodického seriálu v Lidé & Hory a nekonečného komiksového seriálu Wattova Wokna v Montaně. Jako šéf testovacího týmu Světa outdooru má na starosti recenze vybavení a odborné a metodické články.

SEA TO SUMMIT
Spací podložky nové generace
Izolační vrstva v podložce je řešena unikátní soustavou buněk, uložených v jedné nebo ve dvou vrstvách, případně v hybridní kombinaci obou. Jako izolačního média užívají podložky Sea to Summit vzduchu, případně vzduchu s thermolitem. Nafukování a vyfukování je řešeno efektivním způsobem a do podložky se nedostává vlhkost.
Nádherný den začíná příjemným spánkem v noci.
sprung cells™
Ultralight
Ultralight INSULATED
Comfort light
Comfort light INSULATED
Comfort plus
Comfort plus INSULATED
www.warmpeace.cz
buňky v jedné vrstvě
hybridní kombinace
buňky ve dvou vrstvách

Recenze Světa outdooru

Jak testujeme?

Recenze a testy Světa outdooru jsou nezávislé. Testující si stojí za tím, co napíše. Je si vědom toho, že se do něj opřou čtenáři např. v komentářích na webu. Žádným způsobem si nelze koupit kladný výsledek testu či recenze. Recenze hodnotí výrobek z pohledu uživatele a s ohledem na jeho doporučené použití; naopak nehodnotí cenu. Recenze jsou subjektivním názorem autora.

Kdo testuje?

Tým pravidelných i příležitostných testerů vede horský vůdce Vojtěch Dvořák. Na recenzích se podílí i řada špičkových horolezců, ultraběžců, skialpinistů a horských vůdců.

Celé znění recenzí včetně mnoha dalších informací o outdoorovém vybavení najdete na www.SvetOutdooru.cz.

Rychlá fakta
Hmotnost: 167 g (včetně baterií)
Voděodolnost: IPX8, 2 m pod vodou
Světelný zdroj: Výkonná LED Cree XM-L2 T6 s teplejším odstínem světla
Počet režimů: 6
Akumulátor: Li-ion 18650 2600 mAh
Dodává: Ariga
Infocena: 2099 Kč
Více info na: **www.kronium.cz**
Tester: Jakub Havel

Zaujalo nás
univerzálnost
odolnost
dobíjení přes USB

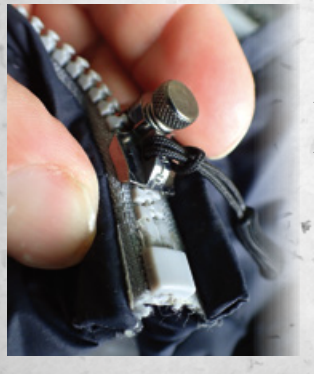
Fenix HL60R

Extrémně výkonná nabíjecí čelovka

Poslední novinka značky Fenix je v mých očích adeptem na ideál univerzální outdoorové čelovky. Více než dostatečný světelný výkon i dosvit, volba šesti režimů od 1 do 950 lm, maximální robustnost, vodotěsnost do 2 metrů, stále relativně kompaktní rozměry a k tomu možnost dobíjení akumulátoru přímo v čelovce přes microUSB konektor. Čelovka HL60R vychází z alternativního modelu HL55, který je však nenabíjecí. Zvenku přibyly vroubky pro lepší chlazení a vpředu dvě malé červené diody, které využívá nerušivý režim 1 lm. Akumulátor netrpí paměťovým efektem, takže lze dobíjet kdykoli, jeho plné nabití trvá 4 hodiny.

Munkees Zipper Repair

Nejen originální, ale i praktické!



FixnZip není obyčejná opravná sada na rozbité zipy. Je to náhradní zipový jezdec, který můžete nasadit na zip bez použití nářadí nebo šití. Správnou velikost si můžete určit ještě před nákupem náhradního jezdce pomocí jednoduché převodní tabulky na webu. Mírka na správný výběr a návod je i součástí každého balení. Pořídit se dá v setech po třech velikostech nebo i jednotlivě. Funguje s otevřenými (např. bundy) i s uzavřenými zipy (např. kalhoty). Vhodný je pro širokou škálu velikostí zipů – od 0 do 10 mm šířky zipu. Zvládne spirálové zipy, ale i plastové nebo kovové kosticové zipy. FixnZip tak může zachránit vaše outdoorové vybavení, ušetřit váš čas a peníze za případnou výměnu celého zipu. FixnZip získal mimo jiné prestižní ocenění ISPO Award 2016/2017.

Rychlá fakta
Velikosti jezdců: 3
Kompatibilita: spirálové i kosticové zipy
Dodává: Munkees
Infocena: od 279 Kč/ks nebo 549 Kč/sada 3 ks
Více info na: **www.msdistribution.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák, hotský vůdce UIAGM a šéf testovacího týmu Světa outdooru

Zaujalo nás
snadnost použití
kompatibilita s různými typy zipů
3 velikosti jezdců

Coleman FyreStorm

Vařič, který nemluví do větru

Rychlá fakta
Hmotnost: 134 g
Dosahuje varu i při rychlosti větru 6 m/s
Dodává: Camping Gaz
Infocena: 1999 Kč včetně kartuše C Extreme 300
Více info na: **www.coleman.eu**
Tester: Jakub Havel

Zaujalo nás
dobrá ochrana plamene proti větru
robustní a jednoduchá konstrukce
kvalitní transportní balení

Kompaktní plynový vařič pro nasazení přímo na kartuši se závitem v sobě skrývá nadprůměrný výkon 3500 W. K tomu přidává patentovanou technologii hořáku dobře chráněného proti větru i bez jakéhokoli dodatečného závětří. Celkově působí vařič velmi robustně, a to včetně tří výklopných podpěr nádoby, které snesou zatížení i velkými hrnci. S hmotností 134 g rozhodně nepatří mezi nejlehčí plyňáky, ale trochu vyšší hmotnost vyváží výkon, celková robustnost konstrukce a vestavěné závětří. Vařič se dodává s originálním obalem v podobě kousku plastové trubky v textilním obalu, v batohu je tak téměř dokonale chráněn proti jakémukoli poškození.

Direct Alpine Cascade plus

Kalhoty horských vůdců

Kalhoty, které stanuly během testování na vrcholech jako Grossglockner nebo Matterhorn, zaujmou na první pohled. Barevné plochy nejsou pouhou samoúčelnou hříčkou designéra. Materiály s rozdílnými vlastnostmi jsou využity tak, aby co nejlépe sloužily svému účelu. Kapsy jsou opatřeny zipy YKK, které se zapínají směrem dolů. Zipy na nohavicích umožňují přetažení i přes lyžáky. Materiál na zadku, kolenou a vnitřní straně lýtek včetně lemu nohavic je vyztužený pro větší mechanickou odolnost. V pase mají kalhoty poutka na kšandy a pásek s plastovou sponou. Cascade jsou ideální společník pro lezení a chození po horách.

Rychlá fakta
Hmotnost: 490 g
Materiály: Cordura, Thermolite, Tactel, Lycra, Coolmax
Zipy: YKK
Dodává: Direct Alpine
Infocena: 3790 Kč
Více info na: **www.directalpine.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák, horský vůdce UIAGM a šéf testovacího týmu Světa outdooru

Zaujalo nás
propracovaný střih
použití několika materiálů
neotřelý design

Warmpeace Viking Blanket

Cestovatelská duchna

Viking Blanket je letní péřová mumie s možností rozložení na přikrývku s menším množstvím náplně, nízkou hmotností (730 gramů) a tomu odpovídajícím objemem. Rozložení oceníte při spaní v místnosti, autě či při sdílení přikrývky za velmi teplých nocí. Konstrukčně však vychází z modelu Viking 300. Protisměrné jezdce YKK poskytují snadný vlez a případné dodatečné větrání. Rozdělitelná zdrhovadla na pravé nebo levé straně umožňují sepnutí dvou spacáků dohromady. Léga zipu je bez izolace a zabraňuje zadrhávání zipu. Stahování dna spacáku a prostoru okolo hlavy je řešeno pevnou tkanicí se samosvorkou. Izolační schopnosti jsou testovány zejména praktickým používáním a pro srovnání také podle normy EN13537. Komorová konstrukce je typu H. Nejedná se tedy vůbec o prošívaný letní spacák se studenými švy, ale je jasné, že možnost rozložení na deku dává oproti klasické mumii prostor tepelným únikům – je to kompromisní řešení typu „něco za něco“. Možnost rozložení a použitá izolace u tohoto letního spacáku jsou tedy jednoznačně jeho největší předností. Letní spacáky se většinou vyhýbají používání péřových náplní, zejména s odůvodněním, že to není v létě třeba a stačí syntetika, o kterou se nemusí tolik pečovat. Péřová náplň při spaní v plusových teplotách dává vyniknout schopnostem peří pracovat správně s tělesnou vlhkostí – podobně jako vlna obsažená v prádle má peří vysokou schopnost absorpce vlhkosti, a udržuje tak spáče v relativním suchu. Právě v létě, za vyšších okolních teplot, se víc potíme a je dobré, když si s tím náš spacák poradí. Takže se nejedná o spaní jako v bavlnce, ale pod péřovou dekou. V suchu a teple.

Rychlá fakta
Velikosti: 170 cm / 180 cm / 195 cm
Hmotnost: 675 g / 730 g / 795 g
Hmotnost náplně: 300 g / 330 g / 360 g
Náplň: kachní peří 90/10, 600 cuin
Teplotní rozsah: COM 8 °C / LIM 3 °C / EXT -10 °C
Infocena: 3949 Kč (180 cm)
Dodává: Warmpeace
Více info na: **www.warmpeace.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák, horský vůdce UIAGM a šéf testovacího týmu Světa outdooru

Zaujalo nás
možnost rozložení na přikrývku
péřová náplň
nízká hmotnost

Pinguin Minimalist 50

Méně je někdy více

Rychlá fakta
Hmotnost: 1850 g
Počet komor: 1
Objem: 50 l
Integrovaná pláštěnka: ano
Odnímatelné víko/bederák: ano/ano
Infocena: 2390 Kč
Dodává: Pinguin
Více info na: **www.pinguin.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák, horský vůdce UIAGM a šéf testovacího týmu Světa outdooru

Zaujalo mě
bytelný nosný systém
z odnímatelného víka a bederního pásu lze sestavit ledvinku
masivní spony

Minimalist 50 je jednoduchý jednokomorový batoh s rolovacím uzávěrem a víkem. Víko je odnímatelné a batoh je možné používat bez něj. Rolovací uzávěr se buď fixuje k popruhům víka batohu, anebo se uzavírá jako lodní vak. Na rolovacím uzávěru jsou tři spony. Dvě párové a jedna navíc, která slouží k sepnutí s hlavními popruhy od víka batohu. Zádový systém působí festovně. Ramenní popruhy jsou dostatečně tuhé. Dvojice poutek pro uchycení holí a cepínů se dá zastrčit do batohu, který pak působí velmi kompaktně. Do bočních kapes se dají uložit kromě drobností i vlastní popruhy. Masivní spony se dobře ovládají i v rukavicích. Pro lepší manipulaci s batohem je na předním panelu přidáno ještě jedno madlo. Odejmutím bederáku a víka snížíte hmotnost batohu o 610 gramů, při vyjmutí HDPE zádové desky s aluminiovými výztuhami ještě o dalších 310 g. Po této odtučňovací kúře máte k dispozici 50litrový batoh s hmotností pouhých 930 g. Z víka a bederního pásu můžete vytvořit během okamžiku velikou ledvinu, a batoh tak zanechat ve stanu nebo v autě a vyrazit nalehko. Do víka je netradičně integrovaná pláštěnka, která se dá vyjmout a sušit nebo použít zvlášť.

adidas Terrex Agravic

Odolná bota do horského terénu i na kratší krosy

Rychlá fakta

- Hmotnost: 315 g (8,5 UK)
- Odpružení: Boost system
- Podešev: Continental
- Dodává: adidas
- Infocena: 3499 Kč
- Více info na: **www.RockPoint.cz**
- Tester: Pavel Brýdl, reprezentant ČR ve skyrunningu

Zaujalo nás

- komfort pro chodidlo i achilovku
- agresivní vzorek podrážky
- systém šněrování

Na jaře 2016 uvedl adidas na trh opravdu dobrý terénní model. Už od pohledu je vidět, že se jedná o poctivou botu s agresivním vzorkem, který nemá problém se stabilitou v bahně, na sněhu nebo na mokrých kamenech. Odpružení je díky systému Boost na vysoké úrovni a přináší dodatečný komfort pro dlouhé terénní běhy. Nejnovější systém šněrování spolu s kvalitním zpevněním klenby zajistí podporu v technických seběžích i výběžích. Osobně tento model doporučuji nejen pro běh v terénu, ale i jako závodní botu pro tratě od Vertikal km až po ultratrail.

adidas Terrex Swift R GTX W

Skautské „Vždy připraven“ v podobě bot

Patříte-li mezi akční lidi, kteří rádi a často mění plány, budou se vám „Swifty“ líbit. Nezáleží na tom, zda budete běhat po polních cestách nebo ostrých kamenech, zda vyrazíte na lehký horský trek anebo na feratu. Dokonce nezáleží ani na počasí. Tyto boty vás vždy podrží. Odpružení adiPRENE tlumí nárazy při došlapu a podešev Traxion přilne téměř ke každému povrchu a zajistí stabilitu i v náročnějším terénu. Boty jsou lehké jak pírko a spolu s membránou Gore-Tex, spolehlivým rychlošněrováním a povedeným designem se po prvním obutí stanou vaším nejlepším kamarádem.

Rychlá fakta

- Membrána: Gore-Tex
- Podešev: Traxion
- Odpružení: tlumicí pěna adiPRENE
- Hmotnost: 310 g (6 UK)
- Dodává: adidas
- Infocena: 3399 Kč
- Více info na: **www.RockPoint.cz**
- Tester: Natálie Šírová, všestranná sportovkyně a šéfredaktorka Světa outdooru

Zaujalo nás

- nízká váha
- univerzální využití
- neotřelý design

Asolo TPS Equalon

Trekovka na dlouhou trať

Rychlá fakta

- Hmotnost: 1600 g/pár (42 EUR)
- Podrážka: Vibram s technologií TPS Evo
- Dodává: SPORT prima
- Infocena: 5290 Kč
- Více info na: **www.asolo.cz**
- Tester: Vojtěch Dvořák, horský vůdce UIAGM a šéf testovacího týmu Světa outdooru

Zaujalo nás

- snadné utahování
- dostatek místa na prsty
- masivní mezipodešev chránící botu

Asolo TPS Equalon je pevná bota v kombinaci hydrofobní kůže a odolného nylonu, určená pro těžší treking s batohem. Inovovaná podešev Vibram TPS evo má uvnitř tři tlumicí válce, které při došlápnutí tlumí nárazy na nejnamáhanějších místech chodidla. Každý se skládá ze dvou vrstev polyuretanu jiné hustoty a na podešvi je snadno rozpoznáte díky barevnému rozlišení. Jednotlivé složky podešve jsou vstřikovány v jednom výrobním procesu, a nemůže tudíž dojít k rozlepení. Voděodolnost a prodyšnost zajišťuje membrána Gore-Tex. Vzorek podrážky je kvalitně profilovaný. Testována je pánská verze pro širší nohu.

Svět outdooru

SVĚT OUTDOORU S NÁKLADEM 15 000 KUSŮ JE NEJVĚTŠÍM OUTDOOROVÝM ČASOPISEM U NÁS.

Magazín o vybavení, cestách, expedicích a osobnostech. Vychází 4× ročně, toto číslo vyšlo v březnu 2016.

Vydává gunTAO, s.r.o., www.guntao.cz
Adresa redakce:
Masarykovo nábřeží 22, 110 00 Praha 1, redakce@svetoutdooru.cz.

Redakční tým:
Natálie Širová, Vojtěch Dvořák, David Gladiš.

Spolupracovníci:
Michaela Kofrová, Jiří Červinka, Kateřina Smolová, Michal Kroužel, Jakub Havel, Ladislav Sieger, Petra Greifová, Honza Haráč, Petra Královcová, Karel Vůjtek, Jan Procházka, Petr „Snížák" Snížek.

Jazyková úprava:
Honza Velíšek.
Grafická úprava:
Martin Chrenko, www.mcprogress.cz.

Inzerce:
Ondra Müller, muller@svetoutdooru.cz
Vladimír Fořt, fort@svetoutdooru.cz.
Tisk: Triangl Praha.

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 inzerenta, 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 nenese odpovědnost za případné úrazy a škody vzniklé jejich nesprávným použitím.

MAGAZÍN SVĚT OUTDOORU JE ZDARMA. Registrace MK ČR E 13451, ISSN 1801-2000.

SVĚT OUTDOORU POŠTOU DOMŮ JEN ZA 79 KČ ZA ROK!

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

Pojištění za 590 Kč na rok

UNIQA

CHS

> horolezectví a cestování mimo ČR

> záchrana i léčení

více na www.horosvaz.cz

Spontánní lavina přejela turistickou stezku. Vážná zlomenina nohy. Čekání na vrtulník. Stupeň lavinového nebezpečí 2. Vysoké Tatry.

Hlavní mediální partneři: montana, Lezec, lidé a HORY

Mediální partneři: everest, Svět outdooru, POHORA.CZ, horyinfo

RYCHLOST A KOMFORT PRO PÁDLOVÁNÍ

NOVINKA

JEDNODUCHÉ KORMIDLO
POMŮŽE PROPLOUT
I ROZBOUŘENÝM MOŘEM

~ **jednoduchá instalace**
~ ovládání pomocí pedálů
~ **udržení kurzu i v náročnějších podmínkách**
~ v nabídce kormidlo pro Framuru a Seawave

Framura

1 | 16 kg | 58×80×30

Parťák pro každé dobrodružství

www.gumotexcluny.cz

GUMOTEX
BOATS & OUTDOOR

www.marmot.eu | facebook.com/marmot.mountain.europe
Marmot PRO: Nina Schlesener | Location: Watzmann, Germany
Klaus Fengler

Living the Adventure

Shell Collection

Rainwear for the dedicated outdoors-person, the Minimalist is a lightweight shell, while Gore's inimitable Paclite® gives it guaranteed reliability.

< Minimalist Jacket

www.marmot.eu

Marmot®
FOR LIFE