

Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI

4/2016

Český prvosjezd z Nošaku

Exkluzivní rozhovor
o expedici

**Vyražte
s námi
na skialpy**

Norsko, Írán,
Rusko, Kanada
Novinky v lavinové
výbavě, freeride

Běžková idyla v Česku

Valašsko, Jizerky, Vysočina
Nejhezčí běžkařské závody,
příprava na lauf





OVLÁDNI TERÉN

Trailová běžecká obuv terrex agravic GTX® s agresivním profilem z pryže Continental® zaručuje jedinečnou přilnavost jak na suché, tak na mokré stezce.
#livewithoutlimits

EKATERINA MITYAEVA

adidas.com/outdoor

terrex

AGRAVIC GTX



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
Ostrava	OC FORUM Nová Karolina, Jantarová 3344/4
Plzeň	Americká 54
Praha	OC Arkády Pankrác, Na Pankráci 86 OC Letňany, Veselská 663 OC Novodvorská Pláza, Novodvorská 136

Obsah

- 1** Foto na obálce: **HUDY,**
Tomáš Galásek

CESTY

- 6–7** Severský skialpinistický ráj
(Norský Jotunheimen)
- 8–9** Za sněhem do Íránu
(Nejen na Damávand)
- 10–11** Bílý obr Kavkazu
(Se skialpy na Elbrus)
- 16–19** České terény na běžky
(Valašsko, Jizerky a Vysočina)
- 28–30** Nejhezčí dálkové běhy
(V Evropě i ve světě)
- 32–35** Ráj pro dobrodruhy
(Nový Zéland outdoorově)
- 38–40** Sněžnicové radovánky
(Víkendové tipy v rakouských Alpách)
- 52–53** Prašanové orgie v Kanadě
(Heliskiing v Britské Kolumbii)
- 64** Pyramide du Tacul
(Tip na túru od horského vůdce)

OSOBNOSTI

- 42–45** Čím drsnější, tím lepší
(Extrémní biker Jan Kopka)

EXPEDICE

- 12–15** Český prvosjезд Nošaku
(Expedice SKI Nošak)
- 26–27** Expedice Cho Oyu
(Libor Uher)

PŘÍPRAVA A METODIKA

- 20–24** Příprava na dálkový lauf
(Jak natrénovat)
- 36–37** Běžeká regenerace a příprava
(Co trénovat přes zimu)
- 54–56** Rádost z volné jízdy
(Freeride krok za krokem)

HORY A BEZPEČNOST

- 48–51** S kým bezpečně do hor?
(Horští vůdci a průvodci)
- 57** Nepřítel pro oči
(Sněžná slepota)

VYBAVENÍ

- 58–59** Na hory i v zimě
(Rady a tipy k vybavení)

- 60–62** S airbagem na zádech
(Novinky v lavinové výbavě)

RECENZE

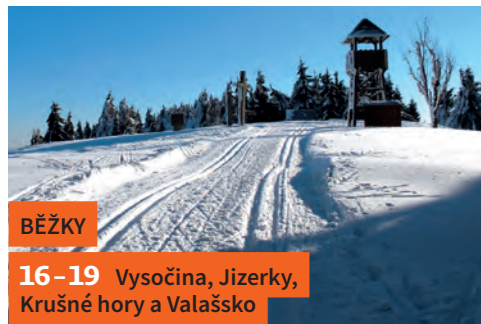
- 65** Multitool **BaseTech** (nůž)
Pinguin **Trio S** (nádoby)
- 66** Salomon **S-LAB XA Alpine** (boty)
adidas **Performance R E COM GR TC1P** (podkolenky)
adidas **Terrex Agravic** (boty)
- 67** Leki **Aergon 2 V** (hole)
Osprey **Kamber 32** (batoh)
Julbo **Airflux Cat.S.2** (brýle)
- 68** Julbo **Freetourer** (helma)
Vaude **Updraft 28 LW** (batoh)
G3 **FINDR 94** (lyže)
- 69** Vaude **Bormio Touring Pants**
(kalhoty)
BCA **Shaxe Tech** (cepín + lopata)
Climbing Technology **Pro Light**
(mačky)
- 70** Led Lenser **P7R** (svítlna)
Suunto **Spartan Ultra** (sporttester)
- 71** Bergans **Storen Jacket** (bunda)
Marmot **Red Star Jacket** (bunda)
Direct Alpine **Jorasses** (bunda)
- 72** Lowe Alpine **Axiom 5 Manaslu ND 55:65** (batoh)
Salomon **Cruzano GTX** (boty)
- 73** Warmpeace **Vernon a Alamo**
(bunda a vesta)
Rafiki **Fletcher** (bunda)
Sensor **Coolmax Fresh Air** (triko)

Vybrali jsme



SKIALP

S lyžemi do Norska,
Íránu, Ruska a Kanady



BĚŽKY

16–19 Vysočina, Jizerky,
Krušné hory a Valašsko



EXPEDICE

12–15 Český prvosjезд z Nošaku

SKIALPINISMUS A BĚŽKY

- 06–11** Zajímavé skialpové destinace
- 16–19** České běžkařské terény
- 20–23** Příprava na delší lauf
- 28–30** Nejkrásnější běžkařské závody
- 52–53** Heliskiing v Kanadě
- 54–56** Freeride krok za krokem
- 60–62** Lavinová výbava

Vychytané akce

Co nesmíte minout

Snow film fest (17. 10. – 15. 12. 2016, víc než 200 českých a slovenských měst) – Celovečerní filmové pásmo o extrémních aktivitách. www.snowfilm.cz

Diashow Kouzelná planeta (podzim 2016/jaro 2017, celá ČR) – Komentované promítání ze všech koutů světa. www.motani-photography.com

Výstava Tibet (listopad 2016, Praha) – Fotografická výstava v prostorách restaurace Klub cestovatelů. www.klubcestovatelu.cz

Loučení (25. – 27. 11. 2016, České středohoří) – Vícedenní dálkový pochod. www.loucení.webnode.cz

Rajbas (25. – 27. 11. 2016, Blansko) – 18. ročník festivalu filmů, setkání a dobrodružství. www.festivalrajbas.cz

Turné přednášek Americký severozápad (podzim 2016, celá ČR) – Diashow Martina Loewa. www.promitani.cz

WINTER SkyRace Ještěd (3. 12. 2016, Ještěd) – Drsný závod pro profi běžce i hobíky. www.jestedrace.cz

Koloběh Říp – Praha (3. 12. 2016, Říp) – Závod dvojic v běhu i jízdě na kole. www.kolobeh.com

Pražská stovka (9. – 11. 12. 2016, Praha) – Extrémní dálková běžecká a chodecká akce. www.dalkovepochody.cz

Vánoční sjezd Sázavy (17. 12. 2015, Krhanice – Pikovice) – Tradiční sjezd oblíbené řeky, masky vítány.

Zamykání Orlice (25. 12. 2016, Chocně) – Vánoční jízda z Perné do Chocně.

CUTT Beskydy (29. 12. 2015, Beskydy) – Třetí závod ze seriálu horských terénních ultramaratonů. www.cutt.cz

Novoroční splutí Otavy (7. 1. 2017, Strakonice) – Z Křemelky do Štěkné.

Lauberhorn Ski world cup (13. – 15. 1. 2016, Wengen, Švýcarsko) – Jeden z nejtěžších závodů Světového poháru ve sjezdu. www.lauberhorn.ch

GO Kamera (19. – 22. 1. 2017, Brno) – Tradiční festival pro cestovatele. www.gokamera.cz

LH24 (20. – 21. 1. 2017, Beskydy) – Extrémní zimní závod. www.lh24.cz

Festival Cyklocestování (4. – 5. 2. 2017 Frýdek-Místek, 10. – 12. 2. 2017 Hradec Králové) – Ryze cyklocestovatel-ský festival. www.cyklocestovani.cz

Veletrh ISPO (5. – 8. 2. 2017, Mnichov) – Veletrh zaměřený (nejen) na outdoorové vybavení. munich.ispo.com

Holiday World (16. – 19. 2. 2017, Praha) – Veletrh cestovního ruchu. www.holidayworld.cz

ČEZ Jizerská 50 (17. – 19. 2. 2017, Jizerské hory) – Jubilejní 50. ročník slavného lafu. www.jiz50.cz

Krkonošská 70 LAWI (4. 3. 2016, Krkonoše) – Jeden z nejdelších a nejtěžších závodů po krkonošských hřebenech. www.stopaprozivot.cz

Filmový festival Expediční kamera (únor a březen, víc než 200 českých a slovenských měst) – Pásmo filmů o dobrodružství. www.expedicnikamera.cz

Krkonošský survival (24. 3. 2017, Krkonoše) – Výjimečně náročný závod týmů pěšky, na běžkách či na sněžnicích. www.krkonoskysurvival.cz

Další tipy na zajímavé akce najdete na HedvabnaStezka.cz, Pohora.cz, SvetBehu.cz, Padler.cz a TuleníPasy.cz.

Otvírání obzorů

Jistě jste i vy letos zaměřili na nová, dosud nepoznaná místa a poodhalili jedno z dalších tajemství země. Ačkoli je velikost naší planety daná a počet míst, která můžeme navštívit, je konečný, i tak se nestačí divit, kolik je na světě krás. Mám pocit, že každá výprava do nového koutu planety mi jen ukáže, jak málo toho stačím poznat. Návštěva každého místa je jen malou ochutnávkou z pestré palety možností a posunutí obzorů o drobný krůček vpřed. Jak ale ví každý, kdo někdy vyrazil na delší pochod pěšky, i krokem se dá po určité době ujít dlouhá vzdálenost. Pokud se tedy neženeme, abychom

projeli co nejvíc zemí, vylezli jen na co nejvyšší vrcholy a přivezli co nejvíc fotek, může se nám poznávání stát životním stylem. Pokud je i pro vás cesta cílem, snad najdete inspiraci na následujících stránkách.

Za celou redakci přeju mnoho nových obzorů!

Natalie Šírová

Šéfredaktorka Světa outdooru



Co dělá naše redakce?

Katka Karlová,
manažerka festivalu Snow film fest

Katka si prodloužila léto na Severním Kypru. Celou severní část ostrova objela na kole od východu na západ. „Severní Kypr můžu na cykloturistické toulky jedinečně doporučit. Všude je velká síť polních cest a silniček s minimálním provozem, snadno najdete opuštěné pláže a se spaním pod širákem jsme také neměli žádné problémy.“

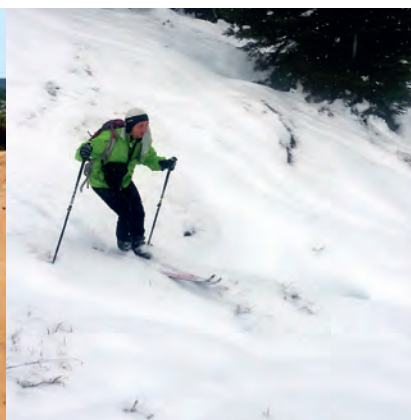
Jan „Palič“ Pala,
šéfredaktor webu TuleniPasy.cz

Honza se koncem léta přehříval při cyklistice na ostrově Zanzibar, aby se mohl víc těšit na první snůh zimní sezony. Ten se objevil v Česku na začátku října: „Nejvíc sněhu sice bylo v Beskydech, ale i hřebeny Krkonoš slibovaly relativně dobré podmínky pro

první vytažení skialpových lyží. V sobotu 8. října jsme za husté mlhy na hřebenech Krkonoš potkávali pěší turisty i cyklisty.“

Vojtěch Dvořák, šéf testovacího týmu

Vojta se v na podzim vypravil na Damávand, 5671 m vysokou sopku a nejvyšší kopec Íránu. „Díky pravidelnému kuželovitému tvaru by na něj mohla vést silnice, ani by nebyla moc prudká. Jen by vulkán přátelsky obtáčela. Naštěstí nikoho tehle bláznivý nápad nenapadl a my to mohli letos v září zkusit po svých. Rozhodli jsme se pro severní stranu. Nešlo o extrémní výstup, spíš VHT. Přesto mám z výšlapu velkou radost. Na sopku, ze které se ještě kouří a trochu vás pod vrškem přiotráví, se neleze každý den.“ Vojta už má ale i další smělé plány: „Chceme se věnovat zimním přelezům via ferrat s nástupy a sestupy pomocí skialpových lyží. Aktivitu jsme zatím pracovníě nazvali vialpinismus.“



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 (UIMLA) a národní licencí (MŠMT), a Českého horolezeckého svazu.



☑ Kousek pod závěrečným výšvihem na vrchol Storebjorn neboli Velkého medvěda.



Severský skialpinistický ráj

Po ledovcích v Jotunheimenu

Norsko je u nás populární jako cíl letních výprav do hor, na divokou vodu, za rybolovem a krásami jedinečné severské krajiny. Pořád víc ale láká i milovníky zimních sportů. V Norsku si stačí jen vybrat – hor je tu nespočet a sněhová nadílka je téměř jistá.

Na co se v zimním Norsku těšit? S výjimkou těch nejpokulárnějších oblastí je řada norských pohoří liduprázdná a nejbližší civilizace může být i desítky kilometrů daleko. V horách tu najdeme různorodé terény od plání až po velmi strmé sjezdy ve žlabech, takže si tu na své přijde skutečně každý. Dá se tu taky kombinovat vnitrozemské lyžování ve vyšších horách s lyžováním přímořským. Vrcholy u pobřeží fjordů často stoupají do výšky přes tisíc metrů nad mořem, a vytvářejí tak zajímavý kontrast sněhu a moře. V hlavní zimní sezoně se často dá dojet na lyžích z vrcholů až k mořské hladině ve fjordech.

Dostupnější je pro nás jižní část země, které jednoznačně dominuje nejvyšší pohoří Norska i celé severní Evropy, Jotunheimen. Výborné podmínky nabízí i sousední pohoří

Hurrungane, jehož vrcholky pokrývají z velké části ledovce. Pro skialp jsou ale vhodné i daleké severní oblasti vysoko nad polárním kruhem, jako je sousloství Lofoty, Lyngenské Alpy a oblast Narviku.

Vyhlídkové vrcholy pohoří Jotunheimen

Na norskou aklimatizaci a rozlyžování je výborným cílem vrchol Loftet (2170 m), na který se nastupuje nedaleko chaty

Jotunheimen fjellstue. Výstup i sjezd jsou proměnlivé a nahoře se otevírá vrcholové plató. Sníh může být kvůli větru někdy tvrdý jak beton, ale po napadnutí čerstvého prašanu nemá sjezd chybu. Dalším krásným vyhlídkovým vrcholem je 2124 metrů vysoký Store Ringsting. Nástup zahájíme kus nad chatou Turtagrø, odkud se rovinatým terénem dostaneme pod ledovec. Po jeho levé části se obchází strmá část s ledopády, nad nimiž se pokračuje traverzem doprava přes sedlo pod strmější úsek na vrchol. Za dobrých sněhových podmínek si můžete celý výstup užít na tuleních pásech. Sjezd z vrcholu částečně kopíruje výstupovou trasu, za dobrých sněhových podmínek se pak sjíždí i kolem séraků.

Další vyhlídkový vrchol Store Dyrhaugstindane (2150 m) je na dohled od Store Ringstingu a nástup začíná z parkoviště přímo u chaty Turtagrø. Výstup na něj je celkem dlouhý, ale pohodový. Na předvrchol se dá dojít na lyžích, ale na samotný skalnatý vrchol se pokračuje na stoupacích železech a s cepínem (nebo hůlkami) ukloněným svahem. Celou dobu vás doprovázejí parádní

i NORSKO

Kdy vyrazit: Leden – konec dubna.

Cesta do Norska: Do jižního Norska po Jotunheimen je nejlepší jet vlastním autem nebo dodávkou. Nad severní polární kruh je lepší doletět letadlem a auto si půjčit na místě buď na norské straně, anebo ve švédské Kiruně.

Ubytování: Neomezeně ve stanech, někde je možné využít místní chaty.

výhledy na okolní ledovce a sousední vrchol Store Ringsting. Sjezd je standardně norský – měnící se sklony svahu, objížďení skalek a daleké výhledy.

Ukázkový celodenní čistě ledovcový skialpinistický výlet se nabízí na Storebjørn (2222 m), neboli Velkého medvěda. Od silnice pod chatou Krossbu vede pro mnohé psychicky poměrně náročný rovinatý přístup k plochému ledovci Leirbreen. Ledovec je hodně mírný, zvedá se až před sedlem Bjørnskardet. Ze sedla se na pásech sjíždí na druhou stranu, odkud se traverzem dostáváme pod závěrečný strmý svah na Storebjørn. Pod ním dávají někteří lyže rovnou na batoh, zatímco většina se snaží stoupat na tuleních pásech co nejvýš. Vyhlídky z vršku je úplně famózní a konkuruje jí jen stejně vydařený sjezd dolů. Jediný malý zápor představuje stoupání zpátky do sedla Bjørnskardet, odkud následuje dlouhý rychlý sjezd po ledovci a pod ním až k chatě Krossbu. O kus dál na jih poblíž lyžařského střediska Hemsedal najdeme o něco nižší vrcholy, které ale svými výhledy taky nezklamou, například Nibbi (1741 m), Skarvanfjellet (1735 m) nebo Skogshorn (1728 m).

Nejvyšší vrchol Norska

Nejvyšší hora Norska Galdhøpiggen (2469 m) je za krásného počasí přeplněná jak v létě, tak v zimě. Pokud se na něj vydáte na norský státní svátek v polovině května, potkáte na vrcholu často dvojice na lyžích, oblečené v tradičních norských krojích. Ideální výstupová a sjezdová trasa s převýšením 1400 metrů vede od chaty Spiterstulen v údolí. Před cestou si ale ověřte, jestli je otevřená horská silnice k chatě, protože nástup z údolí od hlavní silnice č. 55 je hodně dlouhý. Výstupová trasa z chaty stoupá strmě vzhůru západním směrem kolem vyhlídek na ledovce Svellnosbreen a Styggebreen. Z vrcholu se

AUTOR: Jan „Pali“ Pala

Šéfredaktor webu TuleniPasy.cz Jan Pala začal ve velké míře cestovat s lyžemi na nohou během doktorského studia na MFF UK v Praze. Od té doby lyžoval v mnoha pohořích a zemích od severní Ameriky přes Evropu až po Japonsko a Kamčatku. Většinu skialpinistických výletů organizuje a vede, na některých z nich se podařily i české prvosjezdy. Je hlavním autorem knihy *Hory a sníh* (Epocha, 2010) a spoluautorem knihy *Horolezecká abeceda* (Epocha, 2007). Ze zimních i letních cest píše články a promítá filmy na cestovatelských festivalech.



rozhlédneme po vrcholcích národního parku Jotunheimen a zpátky sjíždíme přibližně po výstupové trase zpátky k chatě.



▲ **Výhled ze svahů Damávandu při sjezdu k chatě Bargah Sevom, v pozadí čtyřtisícový hřeben íránských hor.**

Za sněhem do íránských hor

Na lyžích nejenom na Damávand

Íránskou islámskou republiku spojujeme s tím, že byla zařazena na „Osu zla“, má krásná historická města, velké zásoby ropy a rozsáhlé pouštní oblasti. Míň už se ví, že se území Íránu pyšní taky řadou vysokých pohoří a v mnoha z nich najdeme po většinu zimy dostatek sněhu pro lyžování nebo skialpinismus.

Do Íránu se dá vyjet jen za freeridem, protože několik místních středisek nabízí výborné freeridové možnosti na týdenní i delší pobyt. Mnohem zajímavější je ale čistě skialpinistická návštěva Íránu. Hlavním lákadlem je tu nejvyšší aktivní sopka Eurasie – 5671 metrů vysoký Damávand. Kromě pětitisícového vulkánu, který převyšuje druhý nejvyšší kopec Alam Kooh (4850 m) o 800 výškových metrů, je ale v Íránu spousta dalších zajímavých vrcholů a sedel v rozpětí od 3500 do 4850 metrů.

Aklimatizace v lyžařských střediscích

Pokud přijedete do Íránu, aniž byste předtím absolvovali aklimatizaci v Alpách, první den, dva si nechte na přizpůsobení se vyšším nadmořským výškám. Na dvoudenní

aklimatizační pěší túru do lyžařského střediska Tochal můžete vyrazit přímo z Teheránu. Ze zhruba 1600 metrů se dá pěšky vystoupit na chatu do 2700 metrů, přespat a druhý den vyšplhat na čtyřtisícový vrchol Tochal (s malým bivakem). Sestup vede přes stejnojmenné lyžařské středisko. Můžete s sebou vynést i lyže, zalyžovat si a pro sestup z páté stanice gondoly použít lanovku.

Sněhově a podmínkami zajímavější variantou je lyžařské středisko Dizin (2600 – 3550 m) s nejvyšším vrcholem Seechal (3719 m). V Dizinu jsou výborné terény na freeride i skialp. Upravuje se tu jen několik sjezdovek, terén mezi nimi slouží pro freeride bez omezení. Pro skialpy je lákavý vrchol Seechal i okolní nižší kopce. Po zhruba dvoudenní aklimatizaci je čas na přesun do skialpově atraktivní oblasti Alam Kooh.

Skialpování v masivu Alam Kooh

Alam Kooh (4850 m) se nachází v oblasti Takht-e-Soleiman, která je doslova poseta čtyřtisícovými vrcholy a sedly. Po započtení vedlejších vrcholů tu najdeme skoro sto padesát kopců přesahujících hranici 4000 metrů! Řada z nich je přitom dosažitelná nebo sjízdná na lyžích. Při přístupu od městečka

i ÍRÁN

Kdy vyrazit: Leden – konec dubna.

Cesta do Íránu: Letecky do Teheránu, letiště je celkem vzdálené od megapole, takže pokud si nechcete prohlédnout staré tržiště a centrum, můžete rovnou pokračovat do hor.

Víza: Pro pobyt kratší než dva týdny se dá získat vízum za 60 eur přímo na letišti, pro delší návštěvy je nutné víza zařídit přes velvyslanectví Íránské islámské republiky v Praze.

Ubytování: V íránských horách se nachází řada chat, většinou samoobslužných. Jedinou celoročně obhospodařovanou chatou je zřejmě Bargah Sevom (4200 m), postavená v roce 2008 na klasické JV výstupové trase na Damávand. V okolí hor se dá přespat na základnách íránských horolezců, např. v Poluru, Reinehu nebo Rudbaraku.

Rudbarak se dá dojet do výšky přibližně 2300 metrů autem. Dál už se musí pokračovat pěšky dolinou. Traverzem vysoko nad ní se dostaneme k začátku sněhu a po něm nastoupáme na ledovec Sarchal. Nad ním se ve výšce asi 3700 m (někdy se udává 3550 m) nachází stejnojmenná kamenná chata, která slouží jako výborný nástupní bod pro skialpové výlety po okolí. A na jaké kopce se vypravit? Přímě nad chatou se tyčí vrcholky Siah Guk Round (4450 m) a Siah Guk North (4505 m). Z chaty dráždí k výpravám krásný výhled na Takht-e-Soleiman (4659 m), Mian Sechal (4348 m) a spoustu dalších vrcholů. Vybrat si může každý – od lehkých sjezdů až po svahy se sklonem přes 45 stupňů.

Na skialpech na Damávand

Damávand (5671 m) je nejvyšším vrcholem Íránu a zároveň bývá považován za nejvyšší aktivní sopku Eurasie. Tady se ale názory liší, protože na rozdíl od kamčatského vulkánu Ključevskaja (4750 m) nemá Damávand aktivní kráter, ale jenom řadu fumarol pod hlavním vrcholem. Své nejbližší okolí převyšuje íránský stratovulkán skoro o 1600 výškových metrů, a představuje tak dominantu celého severního Íránu. Pro výstup na Damávand je potřeba zajistit si povolení ve vesnici Reineh nebo Polur. Protože tu v nižších polohách ani v zimní sezoně nebývá moc sněhu, je možné nechat se vyvézt autem k mešitě a bivaku Goosfand Sara (3000 m).



✓ V pozadí vlevo konec sněhu, kam se došlo na lyžích kousek nad bivakem Goosfand Sara.

Nejdrsnější z drsných můžou zkusit výstup na těžko od silnice č. 77, spojující Teherán a Amol v údolí řeky Haraz z výšky přibližně 1600 metrů.

Pokud je člověk aklimatizovaný a vyjde dokonalé počasí, dá se výstup i sjezd na lyžích zvládnout ve dvou dnech. První den se zahájí výstupem na chatu Bargah Sevom (4250 m). Za dobrých sněhových podmínek se další den z chaty stoupá podél trčícího kamenného žebra na tuleních pásech přes 1400 výškových metrů až na vrchol, odkud se otevírají letecké výhledy na severní Írán. V případě horších sněhových podmínek je nutné lyže připnout na batoh a jít pěšky, což obvykle trvá podstatně déle. V horní části si dejte pozor na pole fumarol, které občas překrývá tenký sněhový most. Sjezd z vrcholu až ke konci sněhu asi do výšky 3200 metrů se vyznačuje proměnlivými podmínkami. Někdy nechybějí nafoukané „desky“ prašanu, přemrzlý hrboatý podklad a ke konci i měkká sněhová kaše.

TIP: Další tipy na zajímavé skialpové destinace i konkrétní výstupy a sjezdy najdete na webu www.Tulenipasy.cz.

**TULENÍ
PÁSY.CZ**



☑ **Vrchol Donguz Orun (4468 m)** s pověstnou ledovou čepicí jihovýchodně od Elbrusu a patří také k oblíbeným lezeckým cílům Kavkazu.

Biely obor Kaukazu

So skialpami na Elbrus

Najvyšší vrchol Kaukazu a podľa niektorých i Európy svojimi 5642 m prevyšuje okolie o dobrý kilometer. Dvojvrchol stratovulkánu ležiaceho v bočnom hrebeni trvale pokrýva sneh a ľad. Vďaka tomu a tiež vďaka celkom nenáročnému výstupu je čoraz častejšie aj cieľom skialpinistov.

Kaukaz je divoké a rozľahlé horstvo s množstvom štvrtisícových a päťtisícových vrcholov. Zo zelených dolín sa tu dvíhajú vysoké ľadovcové hory, ktoré lákajú veľa horolezcov. Ešte pred pár rokmi podnikala väčšina z nich výstup na vrchol Elbrusu predovšetkým v lete, v poslednej dobe k nim ale pribudli aj skialpinisti a tí sa vydávajú na výstup a prípadné zlyžovanie z vrcholu aj v skorších mesiacoch. Vhodná doba je spravidla od polovice apríla, ale pravé zimné podmienky s množstvom snehu tu môžete zažiť aj uprostred júna či júla.

i KAVKAZ

Kdy vyrazit: březen – konec května.

Cesta do Ruska: Letecky s přestupem v Moskvě. Při vstupu do doliny je potřeba vyřídit další povolení.

Víza: Pro vstup do Ruské federace jsou potřeba víza, ta se dají vyřídit na zastupitelských úřadech v Praze, Brně nebo Karlových Varech za poplatek zhruba 1000 Kč, při asistenci některé z agentur si o něco připlatíte.

Ubytování: Pozor dejte na nutnost se ohlásit a registrovat u místních úřadů. Může to za vás vyřídit i ubytovací zařízení.

Bohužiaľ aj táto hora si v poslednom čase vyberá obdobia bez snehu a väčších snehových zrážok, zato mrazy a neúchádzajúci vietor sprevádzajú horolezcov a skialpinistov pravidelne.

Nezabúdajte na aklimatizáciu

Prístup do pohoria Kaukaz prebieha spravidla letecky cez Moskvu a letisko Minerálne Vody. Pre toho, kto tento zemský kút a Rusko navštívi prvýkrát, by mohli niektoré inštrukcie a „ešte ruský“ prístup úradov byť skôr odradením, ako užívaním si dní v krásnom prostredí kaukazskej prírody. Rozhodnúť, či je Elbrus zároveň aj najvyšším vrcholom

AUTOR:

Milan Tomaškovič

Rodák z Belianských Tatier, horolezec, skialpinista a milovník hor má za sebou výstupy v Tatrách, Alpách, Ťan Šanu nebo v horách Mexika a Evropy. V súčasnosti pôsobí ako profesionálny člen HZS Vysoké Tatry, horský príručník UIMLA a zároveň predseda slovenskej asociácie horských príručníkov.



Európy nie je cieľom tohto článku, nebudeme o tom ani polemizovať a necháme to na odborníkov. Vedzte však, že pri ceste a prípadnom výstupe na najvyšší vrch Ruskej republiky a Kaukazu sa s touto otázkou určite stretnete. Výstupovým miestom je Baksanská dolina, kde v dedinách Azau, Terskol a Elbrus ponúka pohostinstvo rad penziónov, hotelov a reštaurácií a nájdete tu i ostatný servis, ktorý návštevník potrebuje. Zatiaľ netreba zabúdať, že ste v Rusku, ale za pár rokov už dolina bude mať skoro európsky charakter.

Či pôjdete na lyžiach alebo pešo, nezabúdajte na poriadnu aklimatizáciu; bez nej vám to hora môže naozaj spočítať. Ak sa na Elbruse

spojí nedostatočná aklimatizácia s vetrom a mrazom, môže byť výsledok neúspešný. Nová lanovka z Azau vás môže vyviezť skoro do triapoltisíc nad morom, lepšie je to ale skombinovať s výstupom a prípadným zostupom do nižšej nadmorskej výšky. Aklimatizácia a aj reakcia každého organizmu na nadmorskú výšku je individuálna. Výborným miestom na počiatočnú aklimatizáciu je oblasť Čegetu (3460 m), ktorá ponúka i možnosť zajaždieť si v neupravenom teréne.

Selfie v piatich tisícoch

Pre milovníkov hôr, zberateľov vrcholov alebo pre tých ktorí chcú zažiť posun v nadmorskej výške, odporúčame využiť možno aj služby niektorých renomovaných cestoviek, ktoré sa ruskému trhu venujú dlhšie a vedia ako na to. Lepšia dostupnosť má ale svoje úskalía - občas sa tu stretnete i s jedincami, ktorí použijú vývoz skútrom alebo ratrakom do takmer päťtisícovej výšky, čo sa už za výstup ani nedá považovať. Tu vidieť čoho sú schopní ruskí priatelia, ktorí pre selfie v päťtisícovej výške urobia všetko.

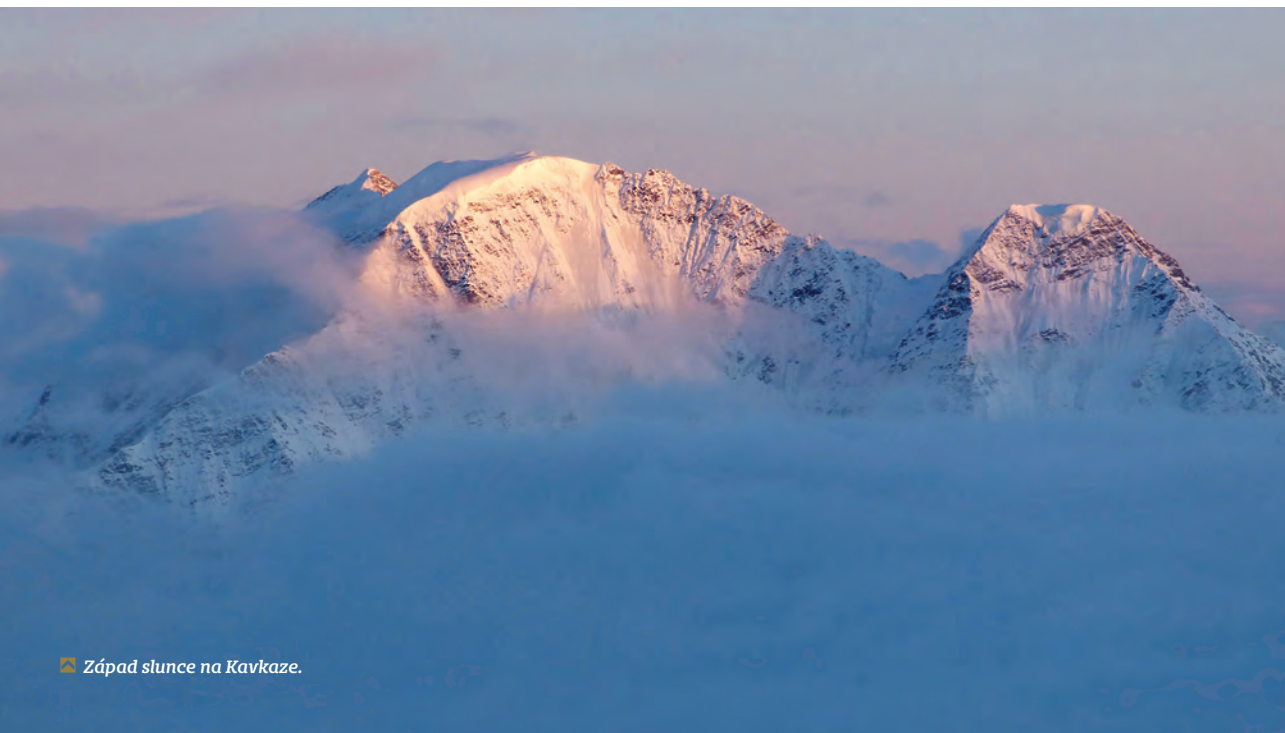
Samotný výstup na Elbrus nie je technicky náročný, najväčším nebezpečenstvom je jeho výška, preto je dôležitá dobrá aklimatizácia. Časť trasy vedie po ľadovci, ktorý je ale bezpečný a bez viditeľných trhlín, i tak je ale



▲ Výstup na Elbrus.

potrebné mať s výstupmi na ľadovci dostatočné skúsenosti. Normálna výstupová trasa vedie od juhu z dediny Azau (2300 m), odkiaľ sa výškové metre dajú získať tiež pomocou lanovky až na stanicu Bočky v 3800 m. Ďalej sa pokračuje do oblasti stáleho snehu k chate Priut 11 (4100 m), ktorá je ideálnym miestom na prenocovanie pred samotným výstupom. Okrem bivaku tu nocľah ponúkajú aj prosté chatky, ktoré znamenajú väčší komfort a záze-
mie než stan.

K vrcholu sa stúpa na pásach okolo Pastuchových skál (4700 m), kde sa už naplno prejavil vplyv nedostatku kyslíka v podobe tlaku v hlave, no najmä výrazne zhoršenej schopnosti viesť lyžiarsku stopu pri ceste dolu. Ďalej sa odbočí vľavo, smerom do sedla vo výške 5400 m. Celej našej skupine sa podarilo vystúpiť na centrálny vrchol Elbrusu pri pokuse o ešte dokonalejšiu aklimatizáciu, lyže sme ale pre zlé snehové podmienky nechali v sedle pod Elbrusom. Zlyžovali sme asi z päťtisícovej nadmorskej výšky po hrboľatom ľadovom svahu, ujazdenom skútrami a ratrakmi. Jeden z nich tam stojí hádam dodnes ako mohyla, keď príroda zvíťazila nad technikou. O dva dni neskôr, po troche sneženia, ďalší traja zlyžovali z vrcholu Elbrusu až k bunke v 4200 m.



✓ Háček při dojezdu do C1 den po vrcholovém dni.

Z Krkonoš až na Nošak

Český prvosjezd afghánské sedmitisícovky

Nejvyšší afghánský vrchol Nošak (7492 m) určitě nepatří k horolezeckému mainstreamu. Možná právě proto si ho parta pěti krkonošských horalů vybrala za svůj cíl. Výstup okořenili myšlenkou sjet horu jako první Češi a druzí v historii na skialpech. O veselých historkách z expedice jsme si povídali s vedoucím expedice a etnologem Liborem „Borkem“ Duškem a horským vůdcem Zdeňkem „Háčkem“ Hákem.

Borku, ty jsi oblast Váchánského koridoru už před expedicí asi osmkrát navštívil v rámci etnologického výzkumu. Jak se zrodil nápad vystoupit na Nošak?

Borek: Já se zajímám o Váchánce z kulturněantropologického hlediska a v oblasti jsem byl už mnohokrát – jak v Tádžikistánu, tak v Afghánistánu. V afghánské vesničce Kazi Deh jsem v roce 2011 potkal ruskou expedici, která na Nošak lezla. Od té doby mi zrála v hlavě myšlenka na horu se podívat. Zaujalo mě, že Nošak není až tak frekventovaný kopec. V šedesátých letech tam o prvovýstup soupeřili vítězíní Japonci s Poláky. Co rok tam

pak jezdilo několik expedic, až se kvůli válkám oblast v roce 1979 na třicet let uzavřela. Teď se tam lezení obnovuje, v roce 2009 byli poprvé na své nejvyšší hoře i Afghánci.

Dát dohromady zkušené skialpinisty na takovou expedici je asi dost dřina. Jak to probíhalo?

Borek: Partu jsme dávali dohromady na základě známostí a vzájemné důvěry. Složení a počet účastníků se měnil, těsně před odletem šestému členovi expedice spadl na nohu velký kovový poklop, odjeli

jsem tedy v pěti. To sice není ideální počet, ale nakonec to nevadilo, navíc Mároš se kvůli zdravotním potížím podíval nejvýš do prvního výškového tábora, pak už všechno sledoval z base kempu.

Jaká byla první reakce na nápad jet do Afghánistánu?

Háček: Já jsem důvěřivý člověk. Borek mi řekl, že tam byl, o jaký jde kopec a zmínil se o lyžích a já se okamžitě chytnul na udičku.



✓ Háček v C1 bezprostředně po sjezdu z C4.



Pětičlenná partička krkonošských horalů se na přelomu září a října vypravila do Hindúkuše s cílem vystoupit na nejvyšší vrchol Afghánistánu Nošak (7492 m) a sjet ho dolů na lyžích. To se zatím povedlo jen jediné expedici, a to Rakušanům v roce 1970. Podívat se až na vrchol se podařilo horskému vůdci Zdenku „Háčkovi“ Hákoví, který si zároveň připsal český prvosjezd a historický druhý sjezd Nošaku na lyžích. Expedice se dál zúčastnili horolezci a skialpinisté Libor „Borek“ Dušek, etnolog a odborník na kulturní oblast Váchánu a Střední Asie, Michal „Pozink“ Podzimek, člen Horské služby Krušné hory, technik a zdravotník expedice, Zdeněk „Žába“ Jirouš, patron dobré nálady, a Marian „Maroš“ Kučera, duchovní zázemí expedice. Více na facebookovém profilu expedice.

Afghánistán nepatří k turisticky nejvstřícnějším zemím. Potkala vás nějaká byrokratická úskalí?

Borek: My jsme věděli, do čeho jdeme. Já tu oblast dobře znám, vím, jak fungují přechody na hranicích, administrativa a místní úředníci. Kluky jsem důkladně varoval, takže je to nijak nepřekvapilo. Když jsem byl v Afghánistánu prvně, trvalo mi vyřízení dokladů dva dny, letos se nám to povedlo během necelých čtyř hodin. Úplně jinak tam totiž plyne čas – co my tady stihneme za hodinu, tam může trvat klidně den.

Na Nošak se kvůli válkám dlouhou dobu vůbec nejezdilo. Teď se situace mění a expedice na tenhle sedmitisícový vrchol přibývá. Čím to?

Borek: Možná to tak vypadá, že tam jezdí víc expedic, ono jich tam pořád nejezdí mnoho. Když jsme se na hranicích s Tádžikistánem ptali, kolik tam za rok přejde turistů, celník říkal: „Hodně, sto dvacet za rok.“ Letos tam shodou náhod byla expedice Markéty Hanákové, s ní jsme byli v kontaktu a vyměňovali si aktuální informace.

Na výstup jste měli asi 11 dní, nebylo to málo? Stihli jste se aklimatizovat?

Háček: Já jsem byl celé léto v Alpách, kde se ale člověk aklimatizuje tak akorát na base camp, který je skoro v 5000 m. V Alpách se aklimatizovali před odjezdem i ostatní. Na místě už byla aklimatizace rychlá, věděli jsme, že počasí dlouho nevydrží. Byli jsme jen den v základním táboře, pak jsme během tří dnů postavili C1 a vynesli nějaké věci, stan a jídlo, do výšky 5900 m, tedy kousek pod C2. Další výstup už byl ostrý pokus. Šli jsme nahoru hodně rychle, ideálně bychom potřebovali na aklimatizaci aspoň pár dní navíc.

Borek: Pro příště víme, že na podobnou akci je potřeba o týden víc.

Jak probíhal samotný výstup?

Borek: Po první vynášce jsme zjistili, že nám zbývá pět dní dobrého počasí. Proto jsme se rozhodli, že půjdeme nahoru. Postup byl pomalejší, protože jsme měli celkem těžký náklad. Čtvrtý výškový tábor jsme postavili v 6700 m a ráno bohužel mě a mého spolulezce Michala postihla lehká výšková nemoc a museli jsme sestoupit do C1. Žába s Háčkem byli v lepší formě a pokračovali k vrcholu. S Žabou jsme se ale zanedlouho potkali, došel do 7100 m, kde se rozhodl, že dál nepůjde. ➤



➤ Nosiči v Kazi Deh nakládají oslíky. Vesnice ve výšce 2600 metrů je výchozím bodem do BC pod Nošakem.



Háček: Byly to takové šnečí závody. Z C4 se leze, na části byly fixní lana, zbytek jsme lezli volně. Pak následuje dlouhé táhlé plátó asi v 7000 m, kde na mě Žába houknul, že se vrací. Mně se šlo dobře a pokračoval jsem dál, jen jsem se bál, jak Žába sleze zpátky přes skály. Jenže bych mu bez lana stejně moc nepomohl. V závěrečném kuloáru už se začala i u mě hlásit výškovka. Lyže jsem nechal v sedle a na vrchol jsem šel bez nich. Zpátky ze sedla se ale muselo zase vystoupat na předvrchol, kde se mi výškovka začala rozjíždět. Bylo to už na hraně a věděl jsem, že musím rychle dolů.

Borek: My jsme mezitím čekali v C1, už jsme začínali mít strach, ale nikdo z nás nebyl ve stavu na záchrannou akci. Nakonec se kolem čtvrté odpoledne Háček ozval: „Tak chlapi, byl jsem nahoře.“

Háček: Jakmile jsem v C4 vytáhl nohy z lyžáků, věděl jsem, že je zle. Snažil jsem se prsty na nohou zahřívát, ale hned jsem usnul a ráno už byly nohy fialové. Dostat se do lyžáků byl boj.



✔ Výstup z C1 do C2.

Jak se vydařil plán sjet horu na lyžích?

Borek: Háčkovi se povedl sjezd z předvrcholu. Michal sjel ze čtvrtého tábora v 6700 m, já jsem byl zesláblý a sjezd jsem si moc neužil.

Háček: Lyžování v téhle výšce musí mít člověk v krvi tak samozřejmě, jako chození. Já mám lyžování tak zautomatizované, že jsem i při výškové nemoci nandal lyže a zbytek dělalo tělo samo. V té chvíli to byl nejrychlejší způsob, jak se dostat dolů, což mi hodně pomohlo. Začátek byl hodně prudký, sklon ve žlabu dosahoval až 43 stupňů. V jeho půlce jsem zastavoval, abych to vyfotil. Sjezd další den z čtvrtého výškového tábora až do C1 už jsem si užíval, dole už bylo i trochu prašanu a daly se dělat pěkné oblouky.

Nastala nějaká krizová situace?

Borek: Při návratu z C1 se dost zhoršilo počasí a zasněžil dlouhý strmý kuloár, kterým jsme sestupovali, a čerstvý prašan pokrýl ledovou krustu, která tam číhala. Já jsem se tam proletěl hezkých pár desítek metrů.

Háček: Do vysílačky hlásil, že se projel asi deset metrů, a když jsme na to místo doslaňovali, koukáme, že skončil asi čtyřicet metrů pod námi. Měl tedy kliku, že tam vůbec zastavil. To bylo drama na závěr.

Jak je to tam s dostupností pomoci?

Borek: Tam se pomoci nedovoláš, žádný vrtulník by tam neletěl. V Afghánistánu nejsou ani pořádné nemocnice, zlomená noha by tam představovala velký problém. Nejbližší nemocnice je v Iškašimu, a ta má úroveň asi jako u nás před sto lety za císaře pána.

**Sešla se vás celkem různorodá skupina.
Nastala ponorka? Jak se dařilo udržet
dobrou náladu v týmu?**

Borek: Tým byl výborný, pořad byla sranda. Jsme podobné povahy, jen Michal je zodpovědnější analytik, jinak jsme spíš humoristi.

Háček: Dost jsme se bavili vymyšlením nových přezdívek, dohoda byla, že se nám ani nemusí líbit. Rozhodně jsme se nenudili.

**Dá se říct, že se někdo vyprofiloval jako
velitel skupiny?**

Háček: Co se týká logistiky a administrativy, všichni jsme naprosto důvěřovali Borkovi a jeho zkušenostem. Když to tam člověk nezná, je těžké se v té byrokracii zorientovat

a ztratí se tím dost času. Bral jsem to tak, že pokud nás dostane pod kopec, tak už si nějak poradím.

Borek: Na druhé straně jsme pak při lezení všichni důvěřovali Háčkovi, protože je v tomhle oboru profesionál. Osobně bych se bál jít na tak vysoký kopec bez někoho tak zkušeného.

Jak vidí ostatní, že se na vršek nepodívali?

Borek: Nikdo nečekal, že bychom na kopec vylezli všichni. Jsme rádi za úspěch. Ani Mároš není nijak rozmrzelý, že byl jen v C1, zdravotní problémy mohly potkat kohokoli z nás.

TIP: Více o expedici se dočtete
na webu www.TuleniPasy.cz.

**TULENÍ
PÁSY.CZ**

Jak náročné bylo pokrýt expedici finančně?

Háček: Expedice byla, dá se říct, zadarmo, vešli jsme se i s letenkou do 30 tisíc na každého. S expedičním vybavením nám pomohli partneři, za což jim děkujeme.

Jak probíhaly oslavy českého prvosjezdu a bezpečného návratu?

Borek: Po přejezdu do Tádžikistánu jsme navštívili mé přátele v Chorogu a ochutnávali místní speciality. Žádné vyložené bujaré oslavy neproběhly, spíš jsme pořad jedli, vrátili jsme se lehce pohublí.

Háček: Je pravda, že kluci oslavovali, já jsem byl zalezlý na pokoji s nohama nahoře a sténal. Připil jsem si až v letadle.

Díky za rozhovor!

 **WARMPEACE**

Peří je tradiční izolační materiál. Pokud jej relativně ochráníme před přímou vlhkostí, nenajdeme jinou náplň s takovou stlačitelností, nízkou hmotností a vysokou schopností izolace.



Vesta Alamo
Lehká pěrová vesta

Vesta Yuba
Lehká dámská pěrová vesta

Laďy



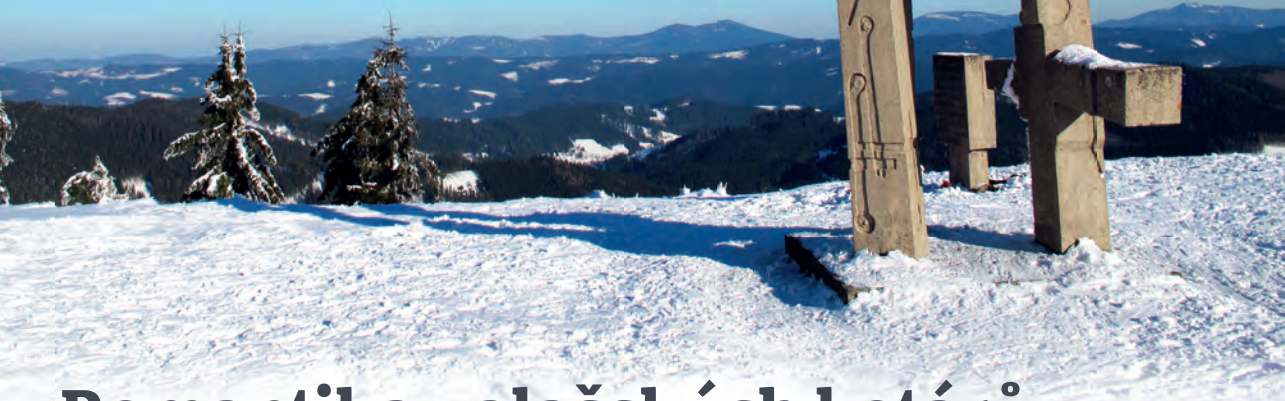
Bunda Vernon
Lehká pěrová bunda

Bunda Tacoma
Lehká pěrová bunda

Laďy

České hory na běžkách

✓ Vrcholový kříž na Stratenci
(1055 m), Javorníky.



Romantika valašských kotárů

Valašsko je nádherný kus Česka, jako stvořený pro nejrůznější outdoorové aktivity, běžky nevyjímaje. Na své si přijdou všechny typy běžkařů – ti, kteří upřednostňují svištění v upravených stopách, i ti, kteří decentním tempem brázdí hřebeny s dalekohledem a slivovicí v batohu. Vezměme to popořádku a vyberme ty největší běžkařské perly Valašska.



☑ Valašsko uspokojí jak výkonnostní lyžaře, tak milovníky pohodových výletů na běžkách.

Na výkon v Karlovicích a na Pustevnách

Borci v závodních overalcích a s perfektním vybavením míří nejčastěji do Velkých Karlovic. V údolí je upravováno asi 50 km běžeckých stop různé obtížnosti pro klasiku i bruslení. Oblíbeným tréninkovým místem pro výkonnostní sportovce jsou také Pustevny, v jejichž okolí se upravuje dalších víc než 50 km tratí pro oba styly. Běžkař si může vybrat některý z náročnějších okruhů nebo se vydat po nenáročném hřebenuvce na Radhošť nebo na Martiňák.

Výhledy z hřebene Javorníků

Pro kochací typy je Valašsko rájem. Smíšené lesy střídají otevřené horské louky, hřebeny nabízejí výhledy po celých Beskydech až k Malé Fatře a rozestě dřevěnice krásně doplňují ráz místní malebné krajiny. Na běžky je možné doporučit zejména dvě skvostné hřebenovky, které se dají různě kombinovat. Obě trasy jsou za dobrých sněhových podmínek upravené, a když je sněhu málo, i pak tu bývá aspoň vyšlapaná stopa.

První, zhruba třináctikilometrová trasa vede po hřebenu Javorníků z Kohútky

na Kasárna v 879 – 1070 m. Příjemně se tu střídá mírné stoupání a klesání, zalesněný terén s loukami a výhledy na hřebeny a vrcholy Beskyd. Za rozhlednou Stratenec a na Velkém Javorníku (1071 m) se otevřou krásná panoramata Malé Fatry. Z Kasáren se dá vrátit zpátky stejnou cestou nebo sjet do Velkých Karlovic.

Kochací trasa Vsetínských Beskyd

Druhá hřebenovka vede ze Soláně na Třeštíku, tedy po hlavním hřebeni Vsetínských Beskyd. Profil trasy, začínající na parkovišti v sedle Čarták, naznačuje mírně zvlněný terén v nadmořské výšce 796 – 937 m. Celkových 13 km vede běžkaře krásnou krajinou střídající lesy a typické valašské horské louky. Z míst, kde se les rozestoupí, vás okouzlí výhledy na okolní

hřebeny – Javorníky na jihu a Moravskoslezské Beskydy na severu. Z Třeštíku se dá vrátit stejnou trasou nebo před nejvyšším vrcholem Vsetínských Beskyd – Vysoká (1024 m) – odbočit a sjet do Velkých Karlovic. U obou hřebenovek můžete využít pro návrat k autu i autobusových spojů.

Hřebenová prémie

Pro zkušené běžkaře jsou tu ještě další atraktivní nabídky, které však už vyžadují vzhledem ke své délce a náročnosti zdatné jedince. VIP nabídkou je propojení obou hřebenovek se začátkem na Kohútce. Z Kasáren klesnete do sedla pod Lemešnou a do údolí k hotelu Horal. Přes Makovský průsmyk nastoupáte na hřeben Vsetínských Beskyd kolem pramene Vsetínské Bečvy nedaleko hraničního přechodu Bumbálka. Následuje příjemný hřebínek kolem rozhledny Čarták k chatě na Třeštíku, odkud se po solánském hřebenu dostanete až k parkovišti Čarták pod Soláněm. Na lyžích či autobusem se odsud dostanete do Velkých Karlovic i dál do Nového Hrozenkova k parkovišti. Propojením obou hřebenů vznikne krásná, asi 40 km dlouhá náročná trasa s 1500 výškovými metry.

Příjemné běžkování na Valašsku najdete i v jiných oblastech – Hostýnské, Vsetínské a Vizovické vrchy a jiné části Beskyd jsou rájem pro ty, kteří preferují osamocené putování krajinou.

Běžky v Jizerských horách

Celé Jizerské hory jsou svými mírnými svahy a množstvím značených tras ideální pro běžkařské výlety. Pokud je znáte spíš od Bedřichova a kolem Šámalovy boudy, podívejte se s námi tentokrát na jejich východní cíp, do okolí osady Jizerka.

Krátký okruh na Smědavu

Z parkoviště nad Jizerkou nabízí Promenádní cesta několik kilometrů mírně zvlněným terénem až ke kiosku nad Smědavou. Trasu na Smědavu by měli zvládnout všichni, i s menšími dětmi. Promenádní cesta bývá upravená a v sezoně tam potkáte v obou směrech i dost soupeřníků. Ze Smědavy můžete zvolit buď cestu zpátky uzavřenou Jizerskou silničkou, která vás dovede do Jizerky, nebo pokračovat dál.

Okolo Středního jizerského hřbetu

Máme-li dost sil, můžeme ze Smědavy objet celý Střední jizerský hřbet. Cesta vede zpočátku po červené značce, ale nebývá upravená, většinou je jen projatá běžkaři a po sněžení tu můžete i prošlapávat stopu. Na křižovatce U Špalku odbočíme na neznáčenou cestu vpravo. Hřeben u Zeleného kamene opustíme dlouhým sjezdem vlevo

dolů kolem skalního útvaru Houba. Po projetí Rybími loučkami nepokračujte po silnici zdoluhavě nahoru přes sedlo, ale hned po 100 m odbočte na neznáčenou cestu vlevo dolů. Po krátkém strmějším začátku se pak po lesních cestách pohodlně dostaneme na panelovou cestu, která ústí do osady Jizerka na nejnižším místě u tzv. Celnice.

Přes Pytlácké kameny

Alternativou nebo variantou, když se nám cestou kolem Středního jizerského hřbetu zkazí počasí, je červeně značená hřebenovka, vedoucí na Pytlácké kameny. Ty je nutné ➡



➡ Upravené trasy v okolí Smědavy umožní jízdu jak klasikou, tak i bruslením.

objekt neznačenou cestou okolo, stezka vedoucí po červené značce skrz skály je na lyžích nesjízdna! Je možné si je opatrně projít pěší chůzí mezi kameny s lyžemi v ruce. Před vystoupáním až na Věžní skály (1018 m) odbočte vpravo a opatrně sjedte na Lasičí cestu – silnici, jež přechází Střední hřeben a klesá k Jizerce. Na objetí Středního jizerského hřebene stejně jako k cestě na Pytlácké kameny se víc hodí širší turistické nebo back-country lyže.

Do polských Jakuszyce

Z Jizerky se snadno dostanete také do Polska. Žlutě značená cesta začíná za bývalou celnicí a zprvu klesá jen mírně až po závěrečný strmější sestup, který je tu určitě lepší než sjezd, ke Karlovskému mostu. V Polsku na druhé straně Jizery se dá jezdit do sytosti buď přes Orle (občerstvení) na upravené běžecké okruhy u Jakuszyce, nebo na druhou stranu přes Velkou jizerskou louku vystoupat třeba i na nejvyšší bod Jizerek Wysokou Kopu (1126 m). To je ale už pro zkušenější lyžaře, kteří se umí dobře

orientovat v terénu a mají dost sil i pro cestu zpět.

Přejezd Jizerek

Protože je Jizerka východním okrajem pohoří, nabízí se i možnost přejetí celých Jizerek. Ze Smědavy se dá pokračovat přes Knajpu a Křístánov až k Šámalově boudě na Nové Louce, kde doporučujeme ochutnat místní boršč. Odtud už je to jen krátké svezení do Bedřichova, kde se dá najít jak ubytování, tak dobré spojení do Liberce. Přejezd se dá jet i z druhé strany a z Jizerky pak pokračovat přes polské Jakuszyce a Harrachov až do Krkonoš.

Ráj běžkařů na Vysočině

Mírná vrchovina na Vysočině skýtá v zimě spoustu možností vyjet na běžky. Je vhodná jak pro začínající běžkaře, kterým stačí ujet jen pár kilometrů do nejbližší restaurace, tak pro milovníky dlouhého skluzu v perfektně upravené stopě, pro které je 50 km denně příjemné proklouznutí.

Mou oblíbenou oblastí jsou Žďárské Vrchy, které se rozkládají v nadmořské výšce asi 600 – 800 m. Nejsou tu hluboká údolí ani příliš strmé svahy, 60 % území pokrývají lesy a celá oblast je protkána řadou turistických cest. To dělá ze Žďárských vrchů ideální terén na běžky.

V zimním období při dostatku sněhu je najeto rolbou z Nového Města na Moravě nebo Žďáru nad Sázavou víc než 200 km upravených lyžařských stop především pro klasiku. Bruslaři najdou příležitost na kratších tratích v areálech v Novém Městě a Žďáru nebo na tratích psích spřežení v okolí vesnice Tří Studně. I přes množství upravených stop si

přijdou na své i milovníci pohybu na běžkách ve volném terénu. Krásné hřebenovky jsou technikou nedotčené.

Novoměstské tratě

Okruh novoměstských běžeckých tras dosahuje délky až 100 km. Napojit se je možné kdekoli na trase, ale kvůli dobrému parkování u Vysočina arény i vlakovému spojení je vhodným výchozím bodem Nové Město na Moravě. Nevýhodou je nízká poloha, kvůli níž musíte nejdříve dost stoupat. Naopak na konci výletu už jen sjíždíte dolů. Na okruhu minete spoustu výborných restaurací, určitě byste neměli vynechat kadovský Kadovánek nebo vynikající obědy u Martina.

TIP: Které tratě jsou projeté, najdete on-line na lyzovani.nmmn.cz.

Pokud je vám 100 km novoměstských tras málo, na severu na ně navazují na Milovech trasy svratecké, na východě u Míchova a u Zubřího bystřické, na západě ve Skleném trasy směrem na Velké Dářko. Tím získáte možnost projet vzdálenost až 200 km.

TIP: Více informací najdete na webu www.ski-velkedarko.cz.

Ze Tří Studní všemi směry

Ideálním místem pro začátek výletu je obec Tří Studně. Dá se odtud vyrazit různými směry a podle toho volit délku výletu. Výhodou je i největší pravděpodobnost sněhu. Na loukách mezi Třemi Studněmi, Vlachovicemi a Skleným bývá sníh, i když jinde není. To platí i o směru mezi Třemi Studněmi a Fryšavou,



▲ Největší jistotu sněhu na Vysočině slibuje okolí vesničky Tří Studně.

kde se asi 3km kolečku kolem lesa přezdvíá Fryšavský ledovec.

Při jednodenním výletu můžete zaparkovat u obecního úřadu. Přímo od něj a z louky před hotelem U Loubů vedou tratě třemi směry – na Medlov, Fryšavu a Kadov, druhý směr vede podél silnice na Vlachovice, Nové Město a Rokytno a třetí vás zavede nahoru na pole, kde se trať ještě rozděluje na Fryšavu nebo na Sklené.

Back-country hřebenovka

Mimo upravené stopy doporučuji hřebenovku ze Tří Studní přes Brožovu Skalku, Fryšavský kopec a Žákovu horu na nejvyšší vrchol Devět skal (836m) a přes Malínskou skálu, Dráteníčky, Kadov a Paseckou skálu zpátky na Tří Studně. Projíždíte nádhernými lesy po lesních cestách, kolem Stříbrné studánky – pramen Svratky, potkáte prales na Žákově hoře, dobudete nejvyšší vrchol Žďárských vrchů a užijete si vyhlídku z mnoha dobře přístupných skal.

TIP: Další tipy na běžkové výlety najdete na webu www.Pohora.cz.



Oranžové cedule značí běžkařské trasy, Vyšocha.

AceCamp
outdoor equipment

PRO NEKONEČNÁ DOBRODRUŽSTVÍ

Bílé stopy na východě Krušných hor

Pásmo Krušných hor nabízí v celé své délce 130 km řadu příležitostí vyrazit na běžky. Nejznámější jsou oblasti kolem Božího Daru a s ním propojeného německého Oberwiesenthalu, kde najdeme i závodní tratě. Zajímavá místa ale najdeme i ve východní části Krušných hor.

Dobrým výchozím bodem pro běžkový výlet na Mostecku je obec Klíny, skrz kterou prochází udržovaná silnice do Německa. Dobré spojení zajišťují i autobusy, které spojují Litvínov s Flájskou přehradou, Českým Jiřetínem nebo Dlouhou Loukou a můžete je využít pro návrat k autu.

Po Krušnohorské magistrále

Pro sportovní běžkaře jsou z Klín upravené značené okruhy na Mračném vrchu, přes které se dá napojit na dálkové a upravované trasy Krušnohorské lyžařské magistrály. Ty vedou na východ kolem tzv. Klínské brány ke Flájské přehradě, kolem ní do Dlouhé Louky nebo ještě dál až k Novému Městu a Cínovci. Krušnohorská magistrála pokračuje ještě několik desítek kilometrů až pod Děčínský Sněžník. Také směrem na západ se dá z Klínů vyrazit po Krušnohorské magistrále přes Mníšek, po loukách a lesem až do Nové Vsi v Horách, odkud trasy vedou ještě dál, třeba až k Lesné.

Pohodová projížďka z Klín

Z Klín k Flájské přehradě a zpět najedete příjemných 25 km; cesta bývá upravená a zvládnou ji i děti. Jen pozor při cestě zpět, sjezd do údolí 200 m před Klínskou branou na trase vedoucí podél hranic bývá nepřehledný. Od Klínské brány se dá také odbočit vlevo Tetřeví cestou údolím nebo přes kopec Bradáčov (876 m) kolem zámečku Lichtenwald a sjet do Českého Jiřetína a zpátky autobusem. Z Klín se dá také snadno napojit na upravované okruhy v sousedním Sasku v okolí Seiffenu.

Back-country okruh pro zkušené

Směrem na západ je z Klín možné dojet po upravené stopě až do Nové Vsi v Horách, odkud se nabízí zajímavá zpáteční cesta volným terénem. Za Strážným vrchem tu odbočují dvě široké neupravované cesty, po kterých se dá postupně stočit zpět k Mníšku. Jakmile narazíte nedaleko vyhlídkové věže Jeřábina (788 m) na v zimě nesjízdnou silničku do Janova, sjedete po ní zpátky k větrné elektrárně na Větrném vrchu nad Mníškem. Tam sjedete dolů po louce až k silnici a pojedete podél lesa asi 200 m, než vpravo odbočíte na mírně klesající neznačenou Přehradní cestu vedoucí do údolí. Z ní se po půl kilometru

odpojíte doleva a obkroužíte po vrstevnici vrchol Kamenec, až se dostanete na značenou Kostelní cestu, vedoucí zpět na Klíny. Jede se skrz lesy a po loukách různorodým, ale krásným terénem, kde doporučuji širší turistické či back-country lyže a radím přibalit si mapu.

Běžkování u Dlouhé Louky

Další možnosti běžkování se nabízejí z Dlouhé Louky, odkud se upravené trasy rozbíhají všemi směry, včetně šesti okruhů o délkách od 6 do 25 km. Vyrazit se dá k už zmíněné



☞ *Mlhavé ráno nad Klíny.*

Flájské přehradě a nad ní k Puklé skále a do Horní Vsi. Českou cestou se dá přímo dojet na Žebrácký roh a dál až do saského lyžařského střediska Holzhau. Přes Vrch Tří pánů můžete dojet k Bouřňáku a Novému Městu nebo vystoupat na nejvyšší bod Loučenské hornatiny, Loučnou (956 m). Cesty jsou tu dobře sjízdny i pro nepřilíš zdatné a děti všech stáří. Nedaleko od Dlouhé Louky je i Vlčí hora s rozhlednou a výhledy na České středohoří s Milešovkou, často ale vidíme i mnohem dál do Čech.



„Stopa!“ Příprava na dálkový lauf

S rostoucí popularitou lyžařských dálkových běhů se zvyšuje i počet lidí, kteří se rozhodnou vyzkoušet si takový závod na vlastní kůži. I v Česku mají na výběr z různě dlouhých a obtížných závodů dvou seriálů dálkových běhů, kterých se každoročně účastní desettisíce amatérských běžců. Ať už máte se závody zkušenosti, nebo se na svůj první lauf teprve chystáte, poodhalíme vám základy přípravy, kterou by měl rekreační sportovec, takzvaný hobbík, před startem absolvovat.

V první řadě je nezbytné zjistit, jestli je tělo takového nadšence schopné dlouhodobého výkonu a zátěže. Běh na lyžích je totiž jedním z fyzicky nejnáročnějších sportů. První kroky by tedy měly zcela určitě vést ke specialistovi, který provede kompletní lékařské a funkční vyšetření. To kromě jiného obnáší zátěžový spiroergometrický test, klidové spirometrické

vyšetření, echokardiografické vyšetření a zátěžové EKG. Důkladné vyšetření jednak potvrdí zdravotní způsobilost, ale podle výsledků se zároveň určí přesné tepové frekvence, důležité pro stanovení intenzit zátěží v tréninku. Tyhle důležité ukazatele pak při tréninku měříme pomocí široké škály sport-testerů. Tyhle sportovní pomůcky mají celou řadu výhod, například možnost absolvování standardních běžeckých okruhů v rámci tréninku se záznamem tepových frekvencí v jednotlivých úsecích a zároveň kontrolu růstu výkonnosti.

Tréninkové období

Kalendářní rok se z hlediska tréninku dělí do několika přípravných období a období závodního. Zjednodušené dělení vypadá následovně: letní přípravné období, podzimní přípravné období, zimní přípravné období (včetně předzávodního) a zimní závodní období. Jednotlivá tréninková období je vhodné dále dělit do menších časových úseků (měsíců, týdnů) a pro každý z nich by si měl sportovec vytyčit reálné tréninkové plány.

Příprava na „laufařské závody“ by měla začít už v letních měsících (červen – srpen), kdy je velký prostor pro rozvoj vytrvalosti a síly. Právě ty jsou totiž rozhodující pohybovou schopností pro úspěšné zvládnutí „laufařského“ závodu. Výhodou lyžaře – běžce



❖ Každý týden v přípravném období by měl být zakončený delší tréninkovou dávkou, například delším výběhem. Foto Shutterstock.

je, že může střídat mnoho tréninkových prostředků. Od atletického běhu přes jízdu na kolečkových lyžích nebo koloběžce, cyklistiku až po kanoistiku, přičemž v každém sportovním odvětví je rozhodující délka zátěže. Dobrým vstupem do zahájení tréninkové přípravy může být také horská turistika v podobě delších túr. Délku a intenzitu tréninku navyšujeme postupně, zároveň bychom ale neměli nezapomínat na odpočinek a regeneraci. Pokud se na závody připravuje rekreační sportovec, mívá čas na trénink jen po práci v jednofázovém režimu.

Letní příprava: objemy

Úvodní čtyři týdny tréninkové přípravy by se měla doba zátěže pohybovat v průměru okolo 1 hodiny a 15 minut s nízkou intenzitou (tzn. intenzita zátěže, kdy je člověk schopný hovořit, běh je možné bez obav proložit i chůzí – tzv. indiánský běh). Tenhle režim trvá nejdéle pět týdnů, kdy dochází k prvním zátěžovým adaptacím. Dobrým modelem pro plánování tréninku je čtyřtýdenní cyklus, ve kterém v prvních třech týdnech narůstají objemy a čtvrtý je odpočinkový (aktivní odpočinek, se snížením objemu). Každý tréninkový týden by měl být zakončený tréninkovou jednotkou s výrazně vyšší délkou zátěže nebo počtem kilometrů (např. cyklistický výlet, běžecký výlet, výlet na kolečkových lyžích apod). V tomhle období se účast na závodech moc nedoporučuje. Kdo ale cítí potřebu poměřit si své síly s ostatními, výrazně tím přípravu na lauf neohrozí. Souběžně s nabíráním objemu je potřeba už od začátku rozvíjet silové schopnosti a věnovat dostatek času regeneraci. Rozvoji síly bychom se měli věnovat minimálně jednou týdně (optimálně dvakrát) asi 45 – 60 minut. To ale neznamená jen návštěvu posiloven – rozvíjet sílu se dá dobře i pomocí hmotnosti vlastního těla. V dnešní době např. roste popularita různých stabilizačních cvičení na bosu, TRX a jiných balančních pomůckách. Pro regeneraci volíme návštěvu

Ukázka tréninkové činnosti na začátku letního přípravného období

Den	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Pondělí	Běh 50 ' RI	Běh 60 ' RI	Běh 60 ' RI	Zatížení 50 ' - 60 ' RI
Úterý	Volno	Běh 75 ' RI	Volno	Volno
Středa	Běh 50 ' RI	Volno	Běh 70 ' RI	Zatížení 60 ' - 70 ' RI
Čtvrtek	Volno	Běh 60 ' RI	Běh 90 ' RI	Volno
Pátek	Běh 60 ' RI	Běh 75 ' RI	Kolo/MTB 120 ' RI	Zatížení 90 ' - 120 ' RI
Sobota	Kolo nebo výlet 120 '	Volno	Volno	Volno
Neděle	Volno	Kolo (kol. lyže) 120 ' RI	Cílená regenerace	volno

bazény, sauny, masáže apod. V tomhle období dochází k postupnému nárůstu zatížení s nízkou intenzitou činnosti a s využitím různých tréninkových prostředků.

V dalších týdnech se zvyšuje počet tréninků, střídají se různé formy intenzit, přičemž největší objem – až 80 procent – by měl být vždycky uskutečněn v první intenzitě. Tabulka neobsahuje trénink síly ani regeneraci, které by měly být pravidelnou součástí tréninku.

Podzimní příprava: zrychlujeme

Od září začíná podzimní i přípravné období, v němž dochází k výraznějšímu střídání intenzit a imitačních cvičení a k rozvoji



📌 **Během přípravy nezapomeňte na kolečkových lyžích na trénink techniky – hlavně té, kterou chcete závod absolvovat. Foto archiv Olfin car ski team Trutnov.**

dynamiky a síly. Zároveň se zužuje množství tréninkových metod jen na běh, běh s holemi a kolečkové lyže. Četnost tréninku zůstává stejná jako na vrcholu letního přípravného období, tzn. asi pět tréninkových dnů v týdnu. Důležité je střídání intenzivních a nízkointenzivních tréninků, odpočinku a regenerace. Jestliže jsme se rozhodli pro absolvování lafařského závodu např. volnou technikou,

Ukázka tréninkového plánu v podzimním období

Den	Týden 1	Týden 2	Týden 3	Týden 4
Pondělí	Běh 90 ' STR (60 ' RI/ 60 ' RIII)	Běh 100 ' STUP (5 ' RI, 5 ' RII, 5 ' RIII)	Kolečk. lyže 100 ' STR (kopce soupaž)	Běh 90 ' STR
Úterý	Běh s holemi 90 ' (kopce imitace RII)	Kolečk. lyže 90 ' RI	Běh s holemi 90 ' RI	Kolečk. lyže 90 ' RI (síla 30 ')
Středa	Kolečk. lyže 90 ' RI (20 ' technika RI)	Kolečk. lyže 100 ' RI (30 ' spec. síla)	Kolečk. lyže 100 ' STR. (kopce bez holí)	Volno
Čtvrtek	Volno	Volno	Volno	Kolečk. lyže 90 ' (60 ' soupaž)
Pátek	Běh STR (50 ' RI/50 ' RII)	Běh s holemi 90 ' STR (kopce imitace)	Běh 90 ' - 120 ' RI	Běh 120 ' RI
Sobota	Kolečk. lyže 120 ' RI	Kolečk. lyže 135 ' RI	Kolečk. lyže 120 ' RI	Volno
Neděle	Volno	Volno	Volno	Volno

Autoři:

Článek připravil tréninkový tým lyžařského oddílu Olfin car ski team Trutnov za přispění Ondřeje Bímana, dřívějšího reprezentanta ČR v běhu na lyžích, a Vladimíra Šlofara, který za svou dlouholetou trenérskou kariéru působil mimo jiné jako vedoucí trenér juniorské reprezentace.

zaměříme se na ni už v tréninku na kolečkových lyžích. Na nich začneme rozvíjet i speciální sílu pomocí jízdy soupaží i jízdy bez holí do mírných i prudších stoupání.

Neměli bychom se obávat věnovat část tréninku na kolečkových lyžích nácviku techniky – jízda bez holí, s jednou holí, po jedné lyži apod. Nezapomínejme ani na běh s holemi, při kterém cíleně zapojujeme práci paží, do kopců skáče imitačními skoky, které napodobují pohyb na lyžích. Tenhle trénink absolvujeme střídavou metodou, tzn. kopce ve vyšší intenzitě. V závěru podzimního přípravného období snížíme četnost tréninku a zvýšíme objem regenerace, abychom s prvními sněhovými vložkami mohli plynule přejít do období těžké objemové přípravy na sněhu.

Zimní příprava: ladíme formu

Zimní přípravné období v první části zkráceně kopíruje to letní: tedy nízká intenzita, velký objem. Velkou část tréninkové činnosti věnujeme nácviku techniky v různém profilu. V současné době je bohužel dostatek přírodního sněhu pro přípravu běžeckých stop jen ve vyšších nadmořských výškách, a tím se

možnost tréninku v pracovním týdnu nabízí pouze lidem z hor a blízkého podhůří. Proto se většina tréninků soustředí do víkendu. Pokud nemáme podmínky pro trénink na lyžích, nezbyvá nic jiného, než v pracovním týdnu oprášit kolečkové lyže a část tréninku absolvovat právě na nich. I když se připravujeme na konkrétní techniku, kondiční příprava by měla obsahovat i tu druhou. Výsledkem je prohloubení lyžařských dovedností, tj. skluz, odraz, přenos těžiště atd.

Po letním a podzimním tréninkovém období je tělo připravené být opakovaně dlouhodobě „v záběru“ a tréninky dlouhé okolo dvou hodin nejsou problém. Stará poučka, že by měl mít lyžař před prvním zrychlením a závody najeto alespoň 500 km, je pořád aktuální. V takové chvíli dochází k částečnému zautomatizování pohybu, což přispívá k ekonomickému hospodaření s vlastní energií.

Ve druhé, předzávodní části zimního přípravného období podobně jako v podzimním období zrychlujeme a „hrajeme si“ s dynamikou i se silou v podobě soupaží. Měli bychom dlouhodobě vydržet běžet na lyžích submaximálním tempem (tepová frekvence okolo 90 % maximální hodnoty). Na závěr období je vhodné zúčastnit se cvičně i některého z lyžařských závodů. Čím víc se blíží den D, tím víc snižujeme počet tréninků, v týdnu před závodem není vhodné absolvovat těžký intenzivní trénink. V podstatě necháme tělo odpocívat a aktivujeme ho lehkým tréninkem.

Den	Přípravný týden	Předzávodní týden	Závodní týden
Pondělí	Volno	Volno	Volno
Úterý	L nebo KL 90 ´ RI (20 ´ technika)	L nebo KL 90 ´ – více STŘ (kopce soupaž RII)	L nebo KL 90 ´ STŘ (kopce RII)
Středa	L nebo KL 90 ´ – 100 ´ RI (20 ´ soupaž)	L nebo KL 90 ´ – více STŘ (kopce bez holí RII)	L nebo KL do 90 ´ RI
Čtvrtek	Obecná síla 50–60 ´, regenerace	Obecná síla 50–60 ´, regenerace	Regenerace
Pátek	Volno	Volno	L 60 ´ STŘ (30 ´ mírné kopce RII)
Sobota	L 120 ´ RI	L 3x(20 ´ RI+20 ´ RII) = 120 ´ STŘ	ZÁVOD
Neděle	L 120 ´ RI	L 120 ´ RI	Volno

Vysvětlivky k tabulkám:

RI – nejnížší intenzita, RII – střední intenzita, RIII – závodní intenzita, STŘ – tzv. slídák – střídání intenzit, STUP – stupňovaný trénink, KL – kolečkové lyže, L – lyže



ČUS Stopa pro život 2017

Seriál závodů v běhu na lyžích pro veřejnost

- 21. 1. 2017 Prolog Vysočina Arena (Nové Město na Moravě)
- 28. – 29. 1. 2017 Jilemnická 50 ZP MV ČR (Jilemnice)
- 11. – 12. 2. 2017 Karlův běh České spořitelny (Boží Dar)
- 25. – 26. 2. 2017 ČT Šumavský Skimaraton (Kvilda)
- 4. 3. 2017 Krkonošská 70 LAWI (Špindlerův Mlýn)



Bruslení i klasika / Dětské závody / Nezávodní Open jízdy / Škola lyžování / Vyhřívání velkokapacitní stan s úschovnou a převlékárnou / Ski servis / Půjčovna běžeckého vybavení / Teplé jídlo a nápoje / Dárek pro všechny startující / Prodejní stánky / Doprovodný program

www.stopaprozivot.cz



Skialp zodpovědně

PŘIPRAVILA
NATÁLIE ŠÍROVÁ,
FOTO DYNAFIT

S přibývajícím počtem skialpinistů, kteří svůj oblíbený sport provozují na sjezdovkách, vzrůstá i riziko potenciálních konfliktů se skiareály.

Iniciativa „Jsem zodpovědný skialpinista“ pod hlavičkou značky Dynafit se snaží najít kompromis mezi oběma stranami. Na otázky jak a proč odpovídal Branislav „Gabo“ Adamec, horský vůdce UIAGM a generální manažer pro zastoupení značky Dynafit na českém trhu.

Proč jsou skialpinisté nejčastěji trnem v oku provozovatelům vleků a sjezdovek?

V posledních letech nastal obrovský nárůst počtu skialpinistů, asi třetina z nich přitom jezdí výhradně na sjezdovkách. Největší problém nastává, když nenapadne přírodní sníh a všichni jsou odkázáni na ten umělý. Je potřeba mít respekt k tomu, že výroba umělého sněhu a stejně tak úprava sjezdovek stojí nemalé peníze. Skiareálům skialpinisti vadí hlavně tehdy, když ničí čerstvě upravené sjezdovky nebo když dochází ke kolizím se sjezdaři.

Může majitel sjezdovky skialpinistům vstup zakázat?

Určitě může. Otázkou je, jestli a jak je možné si dodržování zákazu vynutit.

Souvisí spory s rostoucí popularitou skialpinismu u nás?

Ano, tenhle trend k nám přišel z alpských zemí, kde je ještě populárnější, a taky to musely řešit. Začalo to pokusem o absolutní zákaz, ale v posledních letech už se z toho stala tak masová záležitost, že v ní všichni začali vidět i značný ekonomický přínos.

Co je cílem iniciativy „Jsem zodpovědný skialpinista“?

Chceme nastartovat proces, který potřebuje čas a má svůj vývoj. Hlavním cílem kampaně je docílit toho, aby byla obecně přijata a respektována pravidla, za kterých můžou skialpinisté využívat sjezdovky a nebudou na obtíž majitelům areálu. Ale chce také ukázat skialpinisty jako rychle rostoucí ekonomickou příležitost.

Čím můžou být skialpinisté pro lyžařské areály naopak přínosem?

Každý skialpinista je zároveň i lyžař. Při výběru lyžařské dovolené proto může být rozhodujícím faktorem, jestli areál takové možnosti nabízí, a značené skialpové trasy jsou tak vítaným bonusem. Navíc se každý skialpinista rád nají, napije, zaparkuje, případně se i ubytuje. Možností, jak se skialpinisté na chodu areálu můžou podílet, je několik: kasička, placený skialpový lístek, parkovné, útrata v určené hospodě jako nepsaná dohoda mezi skialpinisty a provozovatelem apod.

Má iniciativa nějaký vzor v zahraničí? Jak to tam funguje?

Přirozeně jsme se snažili najít co nejvíc příkladů z alpských zemí, ale zároveň takové, které se dají aplikovat i u nás. V současnosti funguje soužití skialpinistů a skiareálů různě v různých regionech. V některých areálech v zahraničí je např. pro tréninky v konkrétní dny vyhrazena jen jedna sjezdovka, která se upravuje posledně.

Děkujeme za rozhovor!

I JSEM ZODPOVĚDNÝ SKIALPINISTA

- Ve skiareálech chodím jen po vyznačených trasách pro skialpinisty. Pokud tu vyznačené trasy nejsou, pak vystupuji po okraji sjezdovky tak, abych co nejméně omezoval a ohrožoval ostatní lyžaře.
- Pokud chodím ve skupině, vždy stoupáme v řadě za sebou.
- Jsem maximálně opatrný při terénních zlomech nebo při omezené viditelnosti, používám oblečení výrazných barev nebo reflexní vestu, v noci zásadně nosím rozsvícenou čelovku.
- Nevstupuji na sjezdovky, které se právě upravují.
- Pokud opravdu musím sjíždět po čerstvě upravené sjezdovce, tak vždy jen po jejím okraji a tak, abych ji minimálně poškodil.
- Vždy respektuji pokyny a doporučení pracovníků areálu.
- Pokud to skiareál vyžaduje, podílím se na nákladech spojených s výrobou umělého sněhu a údržbou sjezdovky.

Cestovatelské novinky

Rozvoj drobného podnikání
a spolupráce mezi drobnými
zemědělci v Gruzii.



Člověk v tísní 10 let v Gruzii

Už od roku 2006 působí Člověk v tísní v Gruzii, krom podpory občanské společnosti nebo integrace sociálně znevýhodněných obyvatel se zasloužil také o podporu zemědělství, jakožto hlavního zdroje příjmů gruzínského obyvatelstva. „Hlavním problémem, se kterým se zde potýkáme, je malé vlastnictví půdy,“ popisuje Buba Jafarli, vedoucí programů, „v Gruzii se věnuje zemědělství přibližně 760 000 rodin, většina z nich ale vlastní pouze hektar zemědělské půdy, nebo ještě méně.“

Člověku v tísní se postupně daří překonat historicky zakořeněný odpor ke společnému hospodaření a motivovat lidi k zakládání společných zemědělských podniků. Ty vytvářejí více kvalitní zemědělské produkce a přinášejí nové pracovní příležitosti. „Před dvěma lety jsem se domluvil spolu s dalšími čtyřmi farmáři z okolí, se kterými už jsme spolupracovali v minulosti, že se do projektu zapojíme,“ říká Alexander Mshvildadze z vesnice Obcha na západě Gruzie, který pěstuje sazenice vinné révy. Farmáři sepsali společný podnikatelský plán, dostali několik školení a malý traktor, který jim pomáhá obdělávat půdu. „To, co mi předtím trvalo ručně zorat 14 dní, mám dnes hotové za 4 hodiny. Loni jsme prodali 7 000 sazenic a letos už to bylo jednou tolik,“ pochvaluje si.

Expedice Neuron podpoří vědecké projekty

Expedice Neuron je příležitostí pro odvážné vědce, kteří ke svému výzkumu potřebují data z terénu. Šanci na úspěch mají smělé projekty s jasným vědeckým cílem. Akce podporuje vědce, kteří navazují na slavnou éru českých cestovatelů a kteří poznání neobvyklého vnímají jako dobrodružství. Například letos se přírodovědec Václav Gvoždík díky finanční podpoře Neuronu vydá do Konga, aby tam potvrdil existenci neznámého druhu pralesního krokodýla. Výprava vedená doktorem Tomášem Páleníčkem se pak vypraví do Amazonie, aby hledala odpověď na otázku, zda je užití psychedelika ayahuascy vhodné pro další výzkum v léčbě deprese. V průběhu podzimu bude z letošních přihlášek vybráno celkem 20 projektů, o kterých nechá pořadatel hlasovat veřejnost. Do hlasování se proto můžete zapojit i vy.

TIP: Více se dozvíte na expedice.nfneuron.cz.

Hodnoty portálu HedvabnaStezka.cz

Cestovatelé z webu HedvabnaStezka.cz se rozhodli definovat všechny hodnoty, které se snaží dodržovat nejen na cestách, ale i doma v České republice. Najdete mezi nimi nezávislost, respekt a toleranci, pomoc jiným, moudrost a svobodu. Přidejte se k nim pro následující rok 2017 a pokuste se rovněž držet několika základních morálních pravidel.

TIP: Podrobný seznam cestovatelských hodnot
a jejich vysvětlení najdete na
www.HedvabnaStezka.cz/nase-hodnoty.



HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

TIP: Více na www.clovekvtsini.cz

Svět outdooru

VYBAVENÍ | TESTY | EXPEDICE
OSOBNOSTI | CESTOVÁNÍ

Nejčtenější outdoorový časopis u nás.

Předplatné časopisu jen za 79 Kč

Stáhněte si aktuální číslo Světa outdooru zdarma v elektronické podobě
na www.SvetOutdooru.cz



Libor Uher:



„Od osmitisícovek si dávám dlouho pauzu“

Libor Uher a Marek Novotný jsou už delší dobu osvědčená dvojka a na expedice jezdí společně. Na podzim spojili své síly ještě s Honzou Trávníčkem, který organizoval výpravu na šestou nejvyšší horu světa Cho Oyu (8201 m). Jedním z cílů expedice bylo dovést nevidomého horolezce Honzu Řihu na vrchol. Jak se Liborovi s Markem dařilo a s jakými „nehorolezeckými“ problémy se museli vypořádat, zjistíte z našeho povídání.

Proč u tebe padla volba na Cho Oyu? Mělo to nějakou souvislost s neuskutečnou expedicí na Manáslu na jaře?

Kluci v čele s Honzou Trávníčkem a Miskou (Petr Mašek - pozn. autora) odložili tuhle expedici o rok. A když, co se náš tým na Manáslu tak nějak rozpadl a zůstali jsme tři, podzimní termín na Cho Oyu mi hrál do karet. Řekněme, že jsem se s klukama svezl, protože jsem nemusel organizovat a zařizovat skoro nic, na rozdíl od předchozích expedic. Navíc se mi hodně líbilo složení týmu, protože jsem spoustu kluků znal a lidsky to byla moc dobrá parta. S Martinem Havlenou jsme byli na Gasherbrumu, stejně tak s Miskou, se kterým jsem byl ještě na Dhaulagiri a Everestu.

Cho Oyu má přívlastek „jedna z nelehčích osmiček“. Jak to vnímáš ty?

Z jistého pohledu je to pravda, hlavně z hlediska logistiky a přístupu k hoře, který obnáší jen jednodenní pochod. Do 5300 metrů se dojede autem, potom musíš asi 15 km nastoupat do 5700 m. „Voprůz“ je naopak cesta do hor. Letěli jsme přes Nepál, a než se pod kopec dostaneš, obnáší to mraky povolení, víza a další úřednicinu.

Vy jste se získáním čínských víz měli docela problém, že?

Mě, Trávu a Honzu Řihu nechtěli do Číny pustit. Já s Trávou jsme měli v pasech pákistánská razítka a Honza keňské. To jim nějak leželo v žaludku a hrozili, že to budou deset dní prověřovat, ale nakonec nás pustili.

Do podpory výstupu nevidomého Honzy Říhy jste se zapojili všichni, anebo to byla vyložené starost Honzy Trávníčka a dalších, řekněme původních účastníků expedice?

Byli jsme jeden podpůrný tým, ale každý z nás měl samozřejmě vrcholové ambice. Já s Markem Novotným jsme pomáhali hlavně v začátku. Týkalo se to například vynesení věcí, vykopání plošiny pro tábor atd. Honza fyzicky lezl se svým průvodcem – Davidem Knillem (horský vůdce s certifikací UIAGM, pozn. autora).

A jak probíhá takové provádění nevidomého na osmitisícovce?

David šel vždycky zhruba metr před Honzou a hlavně začátek do C1, kde se šlo přes kameny po moréně, byl dost náročný. David naváděl slovně a hůlkami tůkal o nějaké větší kameny, čímž dával Honzovi zvukové signály, kde co je. Z C1 už byl výstup snazší, protože terén není tak členitý, jde se po jakýchsi ledových schodech a byly tam natažené fixy.



EXPEDICE CHO OYU 2016

Vrcholu dosáhli Honza Trávníček, Marek Novotný a Aleš Bílek. Expedice se dále zúčastnili Honza Říha, Petr Mašek, David Knill, Martin Havlena, Lucie Výborná, Mírka Jírková, Libor Uher a David Pokorný.

I když to technicky nebyla náročná cesta, pořád jsme museli být ve střehu. Pokud by se Davidovi nebo Honzovi něco v té výšce stalo a jeden z nich by nebyl schopný sám sestupovat, byl by to velký problém. Pořád jsme byli blízko a snažili se vyvarovat jakéhokoli rizika, takže i při sebemenším náznaku možných potíží se šlo dolů. Ve vyšších polohách už byli u Honzy vždycky dva lidi. A to, že se Honza dostal do výšky kolem 7600 metrů, беру jako obrovský výkon.

Ty jsi dosáhl v podstatě stejné výšky jako Honza, Markovi se podařil vrchol. Jak se teď s odstupem času díváš na svůj vrcholový pokus?

S Markem jsme vyšli o den dřív než zbytek skupiny. První den nám foukal silný vítr a stoupání bylo i kvůli zimě hodně náročné. V průběhu dne se poryvy naštětí ustálily. Už od začátku jsem cítil, že načasování pro mě nebylo úplně dobré. Mohl jsem klidně jeden den počkat a jít se zbytkem, který si vzal o den víc na odpočinek. Takže to беру jako svou chybu. Z C3 už jsem nestíhal Markovo tempo a rozhodnul jsem se otočit.

V čem jste s Markem na hoře fungovali?

Výbavu jsme měli na základě předchozích zkušeností vyřešenou bez problémů. Adidas pro nás přichystal nové modely oblečení do hor včetně obuvi, technických kalhot a bund, ve kterých jsme fungovali až do C3. Tam už bylo potřeba nasadit kalhoty a bundu s výškovým peřím, které zatím adidas nemá v nabídce.

Proč jste zvolili v podstatě nejzazší termín podzimní sezony v Himálajích?

Termín odjezdu se víceméně řídil „adidas – Continental Beskydskou sedmičkou“. Kvůli závodu jsme museli s Markem v Česku být ještě v termínu 2. – 4. září. V neděli skončil závod, v pondělí jsme se sbalili a v úterý už seděli v letadle. Nejdřív padaly návrhy, že by kluci jeli napřed a myse k nim s Markem potom přidali, ale to se později ukázalo jako moc komplikovaná varianta kvůli letenkám, vízům a dalším povolením.

Kromě problémů spojených s výstupem, kterých je vždycky dost, jste museli údajně řešit ještě iniciativu vedoucího tábora, kterému se nelíbila česká vlajka...

☒ Libor Uher jel na osmitisícovku přezdívanou Tyrkysová bohyně vybaven oblečením a botami značky adidas.

Po příchodu a postavení stanů v base campu jsme, jak se to obvykle dělá, vztýčili českou vlajku. Ráno za námi přišel Číňan, vedoucí tábora, a řekl, že ta vlajka musí dolů. Měl z ní pocit, že to tam obsazujeme. Nejdřív byly naše námitky v duchu „tohle jsme nikde nezažili“ apod. marné. Pomohl až Martin Havlena, který pohrozil, že bude volat na ambasádu do Prahy.

Máš za sebou hodně úspěšných expedic, ale stejný počet těch neúspěšných z pohledu dosažení vrcholu. Ta poslední výprava bohužel nebyla vrcholová. Zůstává v tobě pořád ten entuziasmus k ježdění na osmitisícovky i s tím spojeným utrpením, které si tam člověk chtě nechtě musí vytrpět?

Přiznám se, že ta výška mému tělu nedělá úplně dobře a mám v ní zdravotní problémy. V tuto chvíli nevím, co by se muselo stát, abych jel ještě na osmitisícovku. Minimálně teď plánuju dlouhou pauzu.

Díky za rozhovor!



☒ Cho Oyu leží v Himálaji na hranicích Číny a Nepálu. Jaci slouží místním jako silní pomocníci při přepravě nákladu



Nejhezčí dálkové běhy světa

Vytrvalost, technika a skvělá kondička – to je jen pár základních podmínek pro absolvování jakéhokoli běžkařského klání. Dlouhé laufy nejsou jen výsadou profiků, stále častěji lákají i amatérské sportovce. Pokud patříte i vy k milovníkům bílé stopy, kteří si kladou vysoké cíle, nechte se inspirovat šesti závody, které svou lokací, délkou a tradicí patří k těm nej na světě.



Severská pouť švédskou tajgou

Kolébku dálkových běhů na lyžích je Švédsko, odkud se lyžařské lafy rozšířily do celého světa. Už skoro sto let se tam běhá asi nejznámější a zároveň jeden z nejstarších a nejdelších lafů na světě – Vasaloppet neboli Vasův běh. Historické pozadí tohoto velkolepého lyžařského svátku sahá do roku 1520, kdy bylo Švédsko pod dánskou nadvládou. Závod se pořádá na památku útěku

Vasaloppet

Délka: 90 km

Země: Švédsko

Termín: první neděle v březnu

následníka švédského trůnu Gustava Erikssona Vasy před vojáky dánského krále Kristiána II. Devadesátikilometrová trasa se jede

klasickou technikou mezi městečky Sälen a Mora typickou krajinou skandinávské tajgy.

Prvního ročníku se v březnu 1922 zúčastnilo 136 závodníků. Od té doby počet startujících neustále rostl a dnes je omezený limitem 15 800 lidí. Kromě hlavního závodu (90 km) je možné během „Vasaloppet týdne“ absolvovat taky závody kratších distancí, noční závod nebo závod „nanečisto“. Velké oblibě se v poslední době těší také letní verze Vasaloppetu, při které se trasa jen s malými obměnami dá projet na kole nebo zaběhnout v rámci běžecího ultramaratonu.

Svátek dálkových běžců v srdci Dolomit

První ročník závodu Marcialonga se jel v roce 1971, tedy tři roky po olympiádě v Grenoblu, kde italský reprezentant Franco Nones vyhrál na trati 30 km klasicky. Jeho úspěch podnítil účast italských sportovců v závo-

Marcialonga

Délka: 70 km

Země: Itálie

Termín: poslední neděle v lednu

dech na delší distance, a proto se poprvé zúčastnili také Vasova běhu. Nadšený sportovci dostali nápad převést podobný závod do italských podmínek.

Sedmdesát kilometrů dlouhá trať závodu klasickou technikou vede údolím Val di Fiemme a Val di Fassa v samém srdci Dolomit. Startuje se na pláni Moena, odkud se profil trati mírně vlní. Neopakovatelnou atmosféru dodávají závodu úseky trasy, které vedou klikatými uličkami italských horských městeček, kde závodníci zdraví davy fanoušků. Nejnáročnější dvoukilometrové stoupání – Cascata – čeká v závěru závodu a většinou právě ono rozhoduje o výsledcích. Podobně jako u jiných dálkových běhů je možné vybrat si ze závodů různých délek, které se konají v týdnu před hlavním závodem.



▲ Táhle stoupání Cascata často rozhoduje o vítězi závodu Marcialonga, který se jede na 70 km klasickou technikou v srdci italských Dolomit. Foto ph Newspower.it.

Královský běh nejen zámeckou zahradou

König Ludwig Lauf

Délka: 50 km

Země: Německo

Termín: první víkend února

S nápadem uspořádat závod, který by byl delší než švédský Vasaloppet, přišla v roce 1967 dvojice Fritz Lang a Benedict Stueckl. V té době měl skandinávský závod 89 km, proto byla původní délka König Ludwig Laufu 90 km. Dnešní podoba hlavního závodu je o 40 km kratší a je možné ji absolvovat klasicky i volným stylem. Profil trati s převýšením 830 metrů je výrazně zvlněný, na závodníky čeká několik poměrně prudkých stoupání i sjezdů.

Závod se jede v jedné z nejvíc scénicky atraktivních oblastí Německa – přírodní rezervaci Ammergebirge nedaleko hranic s Rakouskem. Startuje se v městečku Ettal a 50 km dlouhý okruh přivede závodníky údolím Graswangtal bezprostředně kolem malebného rokokového zámku Linderhof do cíle na sportovním stadionu v Oberammergau.

Drsný závod norskými horami

Závod drsnou norskou přírodou Birkebeinerrennet každoročně připomíná historickou událost z období občanské války ve 13. století. O moc v té době bojovaly dva nepřátelené rody. Aby zachránili následníka norského trůnu, převezli dva rolníci v kruté norské zimě a třeskutém mrazu jen rok a půl starého prince Haakona z Lillehammeru do Trondheimu. Z Haakona Haakonssona se později stal velký král, jehož vláda ukončila 1000 let trvající občanskou válku, sjednotila Norsko a přivedla zemi k rozkvětu.

Pro připomenutí odvážného činu při záchraně malého králevice přes pusté hory má každý závodník povinnost s sebou nést po celou dobu závodu třípůlkilový balíček, obsahující nezbytnosti pro zimní horské počasí. Na trati 54 km klasickou technikou se mezi

Birkebeinerrennet

Délka: 54 km

Země: Norsko

Termín: třetí sobota v březnu

městy Rena a Lillehammer překonává horský hřeben a trať patří k nejnáročnějším z celé série dálkových běhů Worldloppet. ▶



▲ Padesátikilometrový König Ludwig Lauf se jede v malebném podhůří bavorských Alp. Foto König Ludwig Lauf.

Precizně připravený lauf na Hokkaidó

Inspirací pro uspořádání Sapporo International Skimarathonu byly norské Holmenkollen Games. V zimě roku 1981 japonská delegace navštívila Německo, aby do detailu nastudovala, co všechno je nutné k organizaci populárních lyžařských závodů. Pro jistotu, že všechno bude šlapat jako na japonském vlakovém nádraží, byli pozváni vítězové série Worldloppet, aby všechno zkontrolovali, než bude velký podnik spuštěn.

Sapporo International Skimarathon

Délka:	50 km
Země:	Japonsko
Termín:	první neděle v únoru

Ze startu v blízkosti ultramoderního stadionu Sapporo Dome se jede klasicky i volnou technikou po tratích, připravovaných speciálně pro tenhle závod. Na některých z nich

se dokonce závodilo během olympiády v roce 1972. Pro trasu skimaratonu jsou typické úzké úseky – v nejužším místě vedle sebe můžou jet jen jeden nebo dva běžci. Přestože na celé délce nenajdeme výrazné rozhodující stoupání podobně jako na jiných závodech Worldloppet, hodně zvlněný charakter terénu řadí závod k těm obtížnějším z celé série.

Za lyžováním a za kлокany k protinožcům

Austrálii si s běžeckým lyžováním většinou nespojíme, ale i tam se dá zazávodit na běžkách. Původ australského závodu Kangaroo Hoppet nemůžeme hledat nikde jinde než zase na severu Evropy. V roce 1977 založila skupina lyžařů z Australských Alp vlastní ski klub. Protože někteří z nich absolvovali proslulý norský Birkebeinerrennet, uspořádali dva roky nato vlastní verzi závodu.

AUTOR:

Lucie Jebavá

Horalka z Krkonoš se kromě běžek věnuje orientačnímu běhu, skialpům nebo VHT. Když to jen trochu jde, utíká do hor, kromě těch českých a alpských se podívala třeba na Kavkaz, do And nebo Himálaje.



Dnešní podoba Kangaroo Hoppetu se jede na vzdálenost maratону volnou technikou a závodníci už s sebou nemusí nést pětikilové závaží, jak tomu bylo dřív. Trať závodu začíná i končí v městečku Falls Creek a vede divokou přírodou v oblasti Bogong High Plains v jihovýchodním cípu kontinentu. Pořadatelé nám prozradili, že každého z dosavadních 26 ročníků se zúčastnil i nějaký český závodník. Třem z nich, Aleši Vaňkovi, Stanislavu Řezáčovi a Petru Novákovi, se dokonce podařilo přivést od protinožců kloaní trofej za vítězství!

✓ I v srpnu si můžete zazávodit na běžkách. Třeba na australském skimaratonu Kangaroo Hoppet. Foto Kangaroo Hoppet.



Kangaroo Hoppet

Délka:	42 km
Země:	Austrálie
Termín:	čtvrtá sobota v srpnu



ČUS Stopa pro život 2017

Seriál závodů v běhu na lyžích pro veřejnost



Jilemnická 50 ZP MV ČR 28. – 29. 1. 2017 / Jilemnice

Závod v běhu na lyžích pro veřejnost

Volně 25 km, klasicky 25 a 50 km

Dětské závody, nezávodní open jízda pro veřejnost



INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER





Fjällräven Classic

TEXT TEREZA SRBECKÁ,
FOTO FJÄLLRÄVEN.COM/
HUDY TEAM

Svátek trekařů v srdci divokého Laponska

Dálkový pochod skrz pusté hory na samém severu Švédska prochází jednou z posledních divočin v Evropě. Ostřílení i začínající trekaři mají v těchto jedinečných kulisách při tradičním trekovém svátku každoročně možnost poznat krásy švédské krajiny i rozmery severského počasí. Pod taktovkou švédské firmy Fjällräven se tu dobrodruzi vydávají na 110 km dlouhou cestu na sever kolem nejvyšší hory Kebnekaise, průsmekem Tjåktja, kolem soustavy jezer Alesjaure až k národnímu parku Abisko.

Fjällräven Classic je výzvou pro každého, kdo chce otestovat své možnosti a má chuť zúčastnit se velké outdoorové akce v ryzí severské divočině. Každoročně se tu setkávají milovníci přírody z více než 30 zemí světa, kteří společně vytvářejí jedinečnou atmosféru. Tradiční start pochodu je v městečku Nikkaluokta, 200 km za polárním kruhem, kde se letos v srpnu sešlo přes dva tisíce nadšených trekařů. Přestože jde o masovou akci, po pár kilometrech se z davu oddělí samostatné skupinky a každý se na cestu vydá vlastním tempem. Po celé délce trasy naráží trekaři na stanice, kde si můžou doplnit zásoby, osvěžit se a v některých také relaxovat v sauně. Přestože je pochod precizně zorganizovaný, není nouze o klasickou trekovou džínu – účastníci spí ve stanech a veškeré vybavení nesou s sebou na zádech. Vyplatí se tedy šetřit na hmotnosti. Proto byl náš tým vybavený dehydratovanou stravou a vařiči Primus – stačilo jen uvařit vodu z místního potoka a večere byla hotová.

Přes hory až do národního parku Abisko

Během stoupání do hor pod nejvyšším švédským vrcholem Kebnekaise přibývá kamení a výšlap se ztěžuje. Nejčastějším strašákem začínajících trekařů proto byly v obtížném podmáčeném terénu puchýře. V takových případech nespočet nohou zachránily kvalitní a dobře padnoucí pohorky, mezi něž patří i legenda mezi trekovými botami Alasky z dílny německé značky Hanwag. Po několika kilometrech se okolní krajina promění ve skutečnou divočinu, kterou se pyšní Královská cesta protínající švédské hory. Zmizí mobilní signál a směřuje se k další stanici u chaty Singi. Letos trekaře potrápilo proměnlivé deštivé počasí, při kterém se vyplatilo mít po ruce kvalitní nepromokavé oblečení. Nám se osvědčily bundy a kalhoty Fjällräven z materiálu g-1000, které díky impregnaci voskem Greenland Wax dokážou výborně uchránit před mokrem.

Nejvyšší bod treku, sedlo Tjåktja v nadmořské výšce přes tisíc sto metrů, často halí mraky. Nám se ale otevřel výhled na mohutná údolí a sněhem pokryté vrcholky, který přímo vybízel k odpočinku. Během posledních etap se přecházejí rozlehlé travnaté planiny, na kterých se dá bez problému utábořit jen v případě, že zem zrovna není nasáklá vodou po velkém dešti. Dál se pokračuje podél jezer v oblasti Alesjaure, která dominují místní krajině. Při závěrečné zastávce v národním parku Abisko je možné se v horkých dnech svažit v jezeře a prohrát se na písčité pláži. Odsud už je to jen pár kilometrů do cíle, kde čeká medaile na každého, kdo pochod dokončí.

i INFOBOX

Letošního 12. ročníku Fjällräven Classic 2016 se zúčastnil také HUDY team nadšených trekařů, kteří se na tuto túru každoročně rádi vrací. Během cesty na vlastní kůži testují vybavení Fjällräven, které je k

HUDY

dostání na prodejních HUDY. Jde o velkou outdoorovou akci s jedinečnou atmosférou, které se účastní lidé z celého světa, takže o možnosti seznámení není nouze. Protějškem letního pochodu je Fjällräven Polar, během něhož si účastníci mohou užít mimo jiné jízdu s psím spřežením v zasněženém Švédsku.



Ráj pro dobrodruhy

TEXT A FOTO
LENKA VAŇKOVÁ

Nový Zéland v pohorkách i s pádlem v ruce

Když na globusu zapichnete jeden prst do České Republiky a druhý na Nový Zéland, zjistíte, že tyhle dvě země jsou skoro přesně na opačném konci světa. Na Nový Zéland se jezdí především kvůli krásné nedotčené přírodě a krajině, která chytne za srdce nejednoho cestovatele. Vydejte se s námi poznat outdoorové lahůdky, které by vám neměly uniknout.

Great Walks

Nový Zéland je protkaný hustou sítí stezek, které vás zavedou na krátké procházky, několikahodinové výlety i týdenní túry. K nejlepším zážitkům, jaké si můžete ze

Zélandu odvézt, patří trekky Great Walks. Celkem devět různých dlouhých tras vede jedněmi z nejkrásnějších míst ostrovů. Tři najdeme na Severním ostrově, pět na Jižním a jeden na ostrově Stewart Island. Na Severním ostrově si určitě nenechte ujít trek Tongariro Northern Circuit. Na svých 41 km obchází tahle úžasná túra aktivní sopky a míjí lávové proudy a krátery v Národním parku Tongariro. Pro ty, kteří nemají dost času, určitě doporučuji aspoň jednodenní Tongariro Alpine Crossing, který vás provede „Mordorem“ z Pána Prstenů a nabídne úžasná panoramata téhle sopečné oblasti.

Jižní Alpy a členité pobřeží s hlubokými zálivy Jižního ostrova doslova vybízejí k trekování. Nejkratší, 32 km dlouhý Routebourn Track, prochází údolími s jezírky i přes vrcholky a vodopády dvou národních parků. Naopak ten nejdelší, Heaphy Track, má 82 kilometrů, na kterých zažijete všechno od bujného deštného pralesa přes vysoké rozebrané hory až po nížinné lesy a palmami lemované pláže. Nejznámější ze všech je ale určitě Milford Track, který na svých 53 km skrývá průzračná jezera, vrcholky hor, dechberoucí výhledy do údolí i nejvyšší novozélandský vodopád. Pokud byste na vlastní oči ve volné přírodě rádi zahlédli



▲ Zlaté pláže, bujná přímořská vegetace a příjemné klima jsou hlavními lákadly Abel Tasman treku na jižním ostrově.



❏ V národním parku Tongariro můžete na vlastní oči spatřit impozantní krajinu z Pána prstenů.

ptáka kiwi, který je zároveň symbolem celé země, vydejte se na ostrov Stewart a trek Rakiura.

Počítejte ale s tím, že Great Walks jsou kvůli své popularitě přes sezonu poměrně frekventované a klid a samotu si tu rozhodně neužijete. Ba naopak, leckde si budete připadat jako na Václaváku. Těsně před nebo po sezoně nejen ušetříte dolary, ale také tu potkáte mnohem míň lidí. Nový Zéland ale nejsou jenom Great Walks. Trekovat se tu dá opravdu do „aleluja“. Zdejších čtrnáct národních parků, prošpikovaných sítí různě dlouhých i obtížných túr, představuje třetinu celkové rozlohy země a zahrnuje skoro všechny krajinné typy.

Kajak, kánoe nebo obojí?

Pokud už jste se dosyta nachodili, vyměňte trekovky za pádlo. Místní pobřeží nebo řeky totiž také skýtají netušené krásy. K nejmalebnějším oblastem se zálivy patří Malborough Sounds na jižním ostrově. Sít starodávných zatopených říčních údolí je teď naplněná vodami Tichého oceánu. Zalesněné kopce se tu prudce zvedají přímo z moře, ➤



⚠ Idilické písčité pláže a malebné zátoky v oblasti Malborough Sounds je vhodné prozkoumávat třeba na kajaku.

í CHATY A STANOVÁNÍ

Vstup do národních parků je neomezený a bezplatný. Tábořit se dá jen na místech k tomu určených, která jsou zpoplatněna, nadivoko je tu kempování zakázáno. Na ostrovech nabízí ubytování taky 950 chat různých velikostí, od těch nejzákladnějších, které jsou zadarmo, až po ty komfortně vybavené na Great Walks. Spí se ve společné místnosti zhruba za deset až dvacet dolarů za osobu, za pět dolarů můžete většinou přenocovat ve stanu u chaty.

Na Great Walks je potřeba v letní sezoně lůžko rezervovat předem přes internet na www.doc.govt.nz nebo přímo v návštěvnickém centru. Jednotlivá místa v tu dobu bývají vyprodaná i půl roku dopředu, Great Walks byste si tedy měli opravdu dobře a včas naplánovat.

V sezoně se ceny za lůžko pohybují v rozmezí 32 dolarů na chatách v národním parku Abel Tasman nebo Tongariro, a až 54 dolarů za noc na Milford Track. Mimo sezonu, tedy od května do října, jsou ceny na Great Walks mnohem přívětivější (patnáct dolarů za noc) a rezervace není potřeba, místa fungují na bázi kdo dřív přijde, ten dřív mele.

Pokud chcete na některé z chat spát, musíte si nejdřív v kanceláři DOC koupit lístky Backcountry Hut Tickets, jejichž cena je odstupňovaná podle oblíbenosti a návštěvnosti a samozřejmě i podle sezony. Lístky se na jednotlivých chatách házejí do tzv. „schránek poctivosti“ (Honesty Boxes). Na nejznámějších třech pobývají v chatách hlídači, kteří lístky vybírají osobně. Na chatách najdete vodu a záchody, veškeré odpadky si ale musíte odnést s sebou do civilizace.



▲ Dramatické scenérie ukrývá národní park Fiordland na jihozápadním cípu jižního ostrova.

kteří je ohraničené členitým pobřežím chráněných zátok a písčiny zálivů. Tahle oblast má tři hlavní ramena – Queen Charlotte, Kenepuru a Pelorus Sound. V Okiwi Bay si můžete objednat kajaky a křižovat čtyři dny moře. Je to opravdu hodně silný adrenalinový zážitek! Změť malých zátok, pláží, ostrovů a ostrůvků, to je ten pravý ráj pro kochání se z kajaku kolem desítek kilometrů pobřeží. Neustálý kontakt s mořem, úžasné, zcela opuštěné kempy v divočině a k večeru plody moře a tisíce hvězd nad hlavou, co víc si člověk může přát?

TIP: Další rady pro cestování po celém světě hledejte v on-line průvodcích na www.HedvabnaStezka.cz.



HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

Pokud dáváte před mořem přednost řekám, určitě se vydejte na sjezd řeky Whanganui, který také patří mezi Great Walks Severního ostrova. Řeka Whanganui je dodnes jedinou přístupovou cestou do nitra zdejší panenské přírody

a neproniknutelných pralesů stejnojmenného národního parku. Vine se 329 kilometrů od svého pramene na úbočí Mt. Tongariro ve středu severního ostrova až do města Whanganui, kde se vlévá do Tasmanova moře. V parku je několik pěkných turistických stezek, ale kvůli hustému pralesu je oblíbený zejména z kánoe. V nedalekém městečku Taumarunui se dají za 160 dolarů pronajmout lodě na čtyři dny, během nichž sjedete 145 kilometrů naprostou divočinou!

Adrenalinová jízda

Nový Zéland je Mekkou adrenalinových sportů a zážitků. Vždyť taky prvním člověkem na světě, který v roce 1986 skočil po hlavě dolů s gumovým lanem uvázaným k nohám,



▲ Vyhrabat si na pláži Hot Water Beach svůj vlastní termální bazének je zážitek pro požitkáře.

i NOVÝ ZÉLAND

Rozloha: 268 680 km²

Počet obyvatel: 4 414 400

Nový Zéland je stát v jihozápadní části Tichého oceánu. Tvoří ho dva velké ostrovy, Severní a Jižní, a další menší ostrůvky. Nejbližší sousední stát je asi 2000 km vzdálená Austrálie.

byl právě Novozélanďan A. J. Hackett. Dnes tu najdete spoustu míst, kde si můžete bungee skočit. Nejlepší oblastí pro adrenalinové nadšence je Queenstown na Jižním ostrově. Kromě bungee si tu můžete vyzkoušet třeba paragliding, seskok padákem nebo jetboating (bláznivá jízda tryskovou lodí).

K oblíbeným adrenalinovým aktivitám na Novém Zélandu patří i rafting zpěnými peřejemi. Zajišťuje ho celá řada společností. Na Severním ostrově se porozhlédněte v Taupo a Rotorua, na Jižním ostrově hledejte v Queenstownu a Wanace. Opravdovou chuťovkou je rafting na řece Kaituna u Rotorua o obtížnosti 5+. Sjíždí se tu přes několik peřejí a vodopádů, jeden z nich dosahuje sedmi metrů a je nejvyšším komerčně sjížděným vodopádem na světě. I další možnosti adrenalinového vybití jsou na Novém Zélandu široké, stačí jen mít dostatek dolarů.

Horká koupel v přírodě

Další specialitou Nového Zélandu jsou termální prameny. Největší termální oblast Nového Zélandu je Rotorua na Severním ostrově. V některých termálech se platí vstupné, z těch si nenechte ujít kouzelné barevný areál Waiotapu. Ale spousta je jich i zdarma. Například přímo pod mostem na příjezdové stezce k Waiotapu najdete jedno oblíbené koupaliště v horkém potoce. Koupání v nedalekém



TIP: Velmi užitečná je stránka www.nzhotpools.co.nz, kde najdete informace o horkých pramenech na Novém Zélandu včetně mapy a popisu, jak se k nim dostat.

Kerosene Creek navíc zpestřují i horké vodopády. Nepotápějte v nich ale hlavu! V horké vodě může sídlit nebezpečná améba, která proniká do lidského těla nosní sliznicí a ve vzácných případech může způsobit meningitidu.

Proslulá je i takzvaná Hot Water Beach na poloostrově Coromandel, kde si můžete na pláži vykopat bazének, jenž se naplní horkými prameny z podloží. Lopaty se pronajímají na místě, kopat bazénky na Hot Water Beach je možné jen za odlivu, každý příliv je vždycky znovu zaplaví.

Tajný tip na prameny uprostřed divočiny

Kdo chce ale klid, samotu a kolem jenom přírodu, rozhodně by se měl vydat k horkým pramenům Mangatutu Hot Springs, které se nacházejí 77 kilometrů od města Napier, v Kaweka Forest Park. Z parkoviště vede pohodlná 500 metrů dlouhá stezka, na jejímž konci vás budou čekat dvě velké vany plné přírodní horké vody. Ještě lepší variantou jsou ovšem prameny Mangatainoka Hot Pools. Výchozí bod je stejný, ale k těmhle pramenům si budete muset dojít. Po zhruba třech hodinách dojdete k chatě Te Puia Lodge, kde se dá přespát, horké prameny jsou ještě o půl hodiny dál. V určitých pasážích je stezka poměrně strmá, výsledek ale předčí vaše očekávání! No řekněte sami, co může být lepší tečkou po dlouhém a náročném pochodování, než naložit se do přírodních horkých pramenů uprostřed divočiny a nad hlavou mít přitom tisíce hvězd?

AUTOR: Lenka Vaňková

Vystudovala VOŠ publicistiky v Praze, pak začala studovat antropologii na UK. Po dokončení prvního ročníku školu přerušila a vydala se po zemi do Indie. Do školy se už ale nevrátila, láska k cestování byla silnější. Žila a pracovala v Anglii, na Novém Zélandu, v Kanadě a ve Švédsku a kromě Antarktidy navštívila všechny kontinenty.



HAGLÖFS

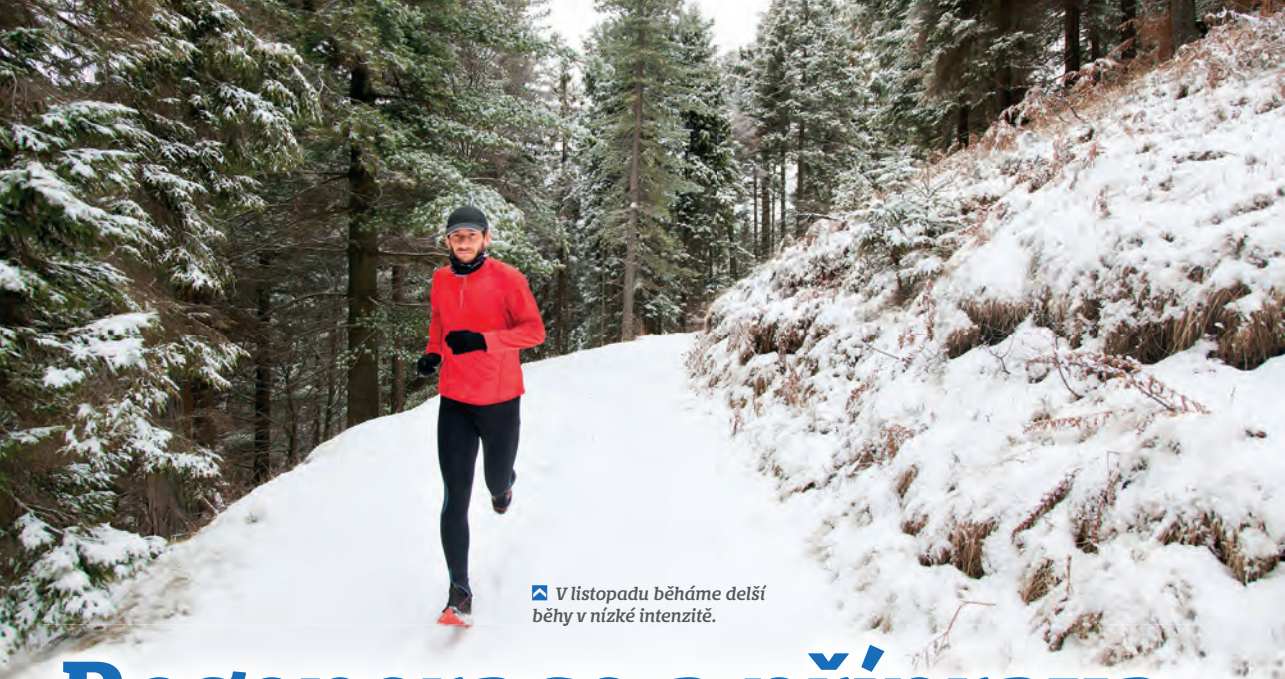
Bunda Summit

Skialpy, běžky, zimní lezení, zimní turistika, běh či cykloprojížďka v mrazu ... to je výčet jen několika aktivit, na kterých Vás tato bunda ráda doprovodí. Přední díl, ramena a předloktí jsou vyrobeny z materiálu Polartec® Alpha®, který dosahuje extrémních hodnot, co se týče rychlosti schnutí a odvodu vlhkosti, čímž zabraňuje prochlazení těla uživatele. Zadní díl, boky a rukávy tvoří strečový teplý materiál Polartec® Powerstretch Pro®, který dlouhodobě patří k nejlepším materiálům v outdoorovém průmyslu.

Produkty značky Haglöfs zakoupíte v prodejnách a na webu rockpoint.cz



ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT



▲ V listopadu běháme delší běhy v nízké intenzitě.

Regenerace a příprava

Jak a co trénovat přes zimu?

Jen otrlí a zkušený běžec si ještě na přelomu podzimu a zimy dopřávájí požitky ze závodní atmosféry. Pro většinu běžců už jsou ale závody v zimních měsících minulostí a teď spřádají plány na další, snad úspěšnější běžeckou sezonu.

Samozřejmě, že běžecká termínovka obsahuje závody i přes zimní období, ale pro úspěšný následující rok bych osobně dal přednost přípravě, především regeneraci a odpočinku po velmi náročném závodním období. Teď je také ideální prostor a čas pro plánování na další rok, abychom měli jasný cíl, plán a motivaci.

Regenerace po závodní sezoně

Po náročném běžeckém závodním roku je tělo běžce vyčerpané. Jednak fyzicky z náročných tréninků, a pak psychicky z každodenní rutiny a monotónnosti. Dopřejte proto tělu a hlavě kýžený odpočinek. Nikdy se nevyplácí šít regeneraci, ba naopak, v téhle části roku je naprosto nezbytná a nepostradatelná. Jednoduše dobijte baterky před dalším obdobím těžkých tréninků.

Formy regenerace a odpočinku jsou periodicky řazené do tzv. přechodného období. Je to část roku mezi závodním a přípravným obdobím. Přechodné období může

OBDOBÍ	DOBA	ZAMĚŘENÍ
přechodné	říjen	regenerace
přípravné	listopad	příprava na trénink
základní	prosinec – únor	vybudování vytrvalosti, rychlosti a síly
stupňovací	březen	zvýšení intenzity
vrcholné	1 – 2 týdny v dubnu	upevnění výkonnosti a vyladění na závod
závodní	duben	závody a udržení vysoké výkonnosti

TIP: Další rady a tréninkové plány pro běžce každé výkonnosti najdete na webu www.SvetBehu.cz.



trvat 2 až 4 týdny. Je to individuální záležitost, při níž záleží především na náročnosti předchozí sezony, zejména její závěrečné části. Časově tahle etapa spadá zhruba na říjen. Alfou a omegou je při ní především zotavení organismu.

Podstatou přechodného období je snížení zatížení a počtu tréninkových jednotek. Převažuje velmi nízká aerobní intenzita. Není vůbec na škodu na několik dní úplně přerušit tréninkovou činnost či radikálně zkrátit čas tréninku. Z hlediska obsahu bychom se měli věnovat doplňkovým sportům a činnostem s důrazem na emocionální prožitky a variabilitu prostředí, abychom eliminovali i psychickou únavu. Dbáme také na vyléčení nebo doléčení všech zranění, které jsme opomíjeli nebo přehlíželi. Mezi základní druhy regenerace patří: aktivní odpočinek, spánek, strečink, sportovní masáž, elektroprocedury, akupresura či akupunktura, a především vodní procedury – koupele, stříšky, sprchy, zábaly, parní lázeň a samozřejmě sauna.

AUTOR: Filip Peřinka

Filip se specializuje na triatlony, ale rád si zaběhne i kdejaký běžecký závod. Vystudoval FTVS a sport je jeho celoživotní vášeň. Ročně absolvuje až čtyřicet závodů a rád se dělí s ostatními o své zkušenosti. I ve své profesi má velmi blízko ke sportu, věnuje se totiž trenérství jako osobní a kondiční trenér.



Jak se připravit na novou sezonu

Po dokonalém odpočinku a načerpání nových sil je čas se zase pustit do práce. Měli byste překypovat energií a být nažhavení na trénink. Hlavně nic neuspěchejte a do běhání se vrhněte s rozvahou. Celý běžecký rok by měl mít jakousi periodizaci a pevnou strukturu. Především jde o postupné zvyšování zatížení od obecného tréninku ke specifickému. Nejprve trénujeme vysoké objemy s nízkou intenzitou, později snížíme objem a zvýšíme intenzitu.

Přípravné období – listopad

Je to etapa, která postupně připravuje celý organismus na náročnější zatížení. Je potřeba se zaměřit na komplexní rozvoj vytrvalostních vlastností celého kardiorepiračního systému. Pokládáme při tom základy budoucího výkonu. Běžecký trénink probíhá v nízké intenzitě. Objem navyšujeme postupně.

Cílem je zvýšit extenzivní vytrvalost. Soustředíme se také na technickou stránku běhu. Pro zlepšení běžeckého stylu zařazujte do svého tréninku speciální běžecká cvičení či prvky běžecké abecedy. Snahou je svůj běh technicky zdokonalit, a tím zlepšit ekonomiku a celkový pohybový projev.

Základní období – prosinec až únor

Tahle kondiční etapa má za úkol rozvíjet vytrvalost, rychlost a sílu. Dochází ke zvyšování fyzické kondice a výkonnosti. Vytrvalostní tréninky jsou delší a v závěru základní etapy dosahují naběhané objemy maximálních hodnot. Nejvíce kilometrů je naběháno na úrovni základní vytrvalosti. Pomalu začínáme pracovat na rozvoji rychlostních schopností, které nabývají na intenzitě a významnosti. Dalším dílkem do skládačky je tempový běh, který začíná na 15 minutách a postupně dosahuje až k 30 – 45 minutám. Jakýmsi vrcholem základního období je intervalový trénink ve vysoké intenzitě. Zařazuje se spíše ke konci základní etapy a trénuje se na rovinaté trati v časovém rozmezí 6 – 12 minut. Důležitou částí je stimulace vytrvalostní síly, kterou rozvíjíme tréninkem kopců. Nejdřív volte střední



☑ Vytrvalostní sílu rozvíjíme tréninkem kopců.

kopce s mírnějším sklonem, později kopce prudší a delší. V rámci dlouhého vytrvalostního běhu vkládáte krátké zrychlované úseky ve vyšším tempu po dobu asi 20 vteřin.

Stupňovací období – březen

Pro tohle období je typická intenzita na hranici maximálních hodnot a snižování celkového objemu. Je to jedna z posledních fází před začátkem závodního období. Základem pro stupňovací etapu je trénink anaerobní vytrvalosti a sprinty. Tréninky mohou probíhat po dráze, ale i mimo ovál. Běhá se například: 4 × 800 m, 8 × 400 m, 20 – 30 vteřin sprinty v maximálním úsilí, sprinty do kopce nebo trénink v podobě kontrolovaného závodu apod. Dál pokračuje rozvoj vytrvalostní síly, kde se výborně uplatňují intervaly do kopce, prováděné na dlouhém a mírném stoupání nebo v silném protivětru.



ČUS Stopa pro život 2017

Seriál závodů v běhu na lyžích pro veřejnost



Karlův běh České spořitelny 11. – 12. 2. 2017 / Boží Dar

Závod v běhu na lyžích pro veřejnost

Volně 22 km, klasicky 22 a 45 km

Dětské závody, nezávodní open jízda pro veřejnost

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



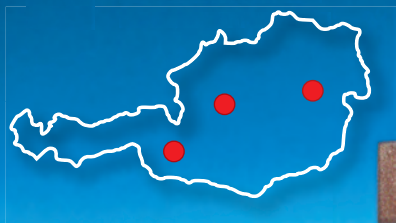
HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Autorka Maruška Lollok
Klementová na vrcholu Stellkopf
(2851 m) ve Vysokých Taurách.



Sněžnicové radovánky v rakouských Alpách

Víkendovka pro pohodáře

Nejvýchodnější výběžky Alp – Raxalpe – najdete jižně od Vídně. Pro mnohé Čechy je tahle vysoko zdvižená náhorní plošina mnohem líp přístupná než třeba Krkonoše a nejvyšší vrchol Heukuppe překračuje o celých sedm metrů magickou hranici 2000. A kde jinde se dají naprosto dokonale využít všechny přednosti sněžnic, než právě na náhorních plošinách?

Až do konce března tu je skoro stoprocentní jistota sněhové pokrývky a není nouze o setkání s kamzíky. Pokud nemáte štěstí na počasí a dobrou viditelnost, doporučuji připravit si jako záložní plán akční hru „gde proboha su“, jinak řečeno GPS mějte rozhodně po ruce. Terén je tu v zimě za mlhy orientačně opravdu náročný. Počítejte s tím, že horské chaty tu bývají přes zimu většinou zavřené (aktuální informace hledejte přímo na webových stránkách chat, např. Ottohaus nebo Karl Ludwig Haus), a tak spíš využijte k ubytování celoročně otevřené chaty Waxriegelhaus (1361 m).

Výstup na Heukuppe (2007 m)

Pro zdolání nejvyššího vrcholu si vyčleňte dva dny – bezplatné parkování hledejte na mapě v Preiner Gscheid (1070 m), odkud vyběhnete s plnou polní k chatě. Pokud jste ještě svěží, zvládnete v témže dni i výstup na Heukuppe. Pokud vás zmůže únava, přesuňte ho na neděli a vyšlápněte si jenom na hřebínek nad chatou. Od chaty Waxriegelhaus je výstupová cesta k Heukuppe víceméně jasně zřejmá. Jakmile se dostanete na plošinu, vydejte se po sněhové pláni přímým směrem k vrcholu.

Kdo touží v Raxalpe po opravdu pohodové sněžnicové turistice, ať zapomene na Heukuppe a zamíří spíš do údolí Höllental. Ubytování hledejte např. v chatě Weichtalhaus (nově je otevřená celoročně), lanovkou se vyvezte do horní stanice Rax-Seilbahn (1547 m)

a můžete křížovat Raxalpe libovolným směrem, co vám budou síly stačit. Krásnou panoramatickou túrou je např. procházka ke kříži stěny Preiner Wand (1783 m). Fantazii se meze nekladou a určitě si tu najdete vlastní sněžnicové eldorado.

i MAPY NA SNĚŽNICE

I když žijeme v době digitální, klasická papírová mapa je pořád důležitou součástí vybavení. Na sněžnicové túry se hodí mapy z edice Alpenverein, označené jako „zimní“. Nemají zakreslené letní turistické trasy, jejich výhodou je výborné zpracování, bohužel jsou tištěny na klasický papír, proto myslíte na jejich ochranu před sněhem a vlhkem (např. použitím mapníku). Navíc nepokrývají celou oblast rakouských Alp (např. chybí oblast Raxalpe). Tuhle edici můžete doplňovat mapami značky Kompass. Vydavatelství jde s dobou a řadu map prodává ve voděodolné úpravě.

Sněžnicová klasika

Další náhorní planina ve výšce 1700 – 2000 metrů tvoří značnou část vápencového pohoří Totes Gebirge. Kdo se necítí na zimní sněžnicový přechod celého pohoří, které k tomu svým charakterem přímo vybízí, ten ať zamíří do střediska Tauplitzalm.

Je vyhlášené zejména mezi sjezdaři a běžkaři, ale díky své poloze a skoro stoprocentní jistotě sněhové pokrývky si tady na své přijdou i vyznavači pohybu na sněžnicích. Výhodné ubytování nabízí několik chat alpských svazů (Alpenveren, Naturfreunde), nebo dokonce i Češi (včetně českého piva), a autem navíc dojedete až do střediska. Díky tomu odpadá úmorný výstup z údolí a máte šanci snáz se dostat do volného terénu.

Na víkendovou akci si naplánujte výstupy na dva vrcholy – Grosses Tragl (2184 m) a Labienstein (v některých mapách značen

jako Lawenstein, 1966 m). Druhý jmenovaný je rozhodně míň fyzicky, orientačně a časově náročný, nabízí se proto nechat si ho na neděli.

Volným terénem na Grosses Tragl

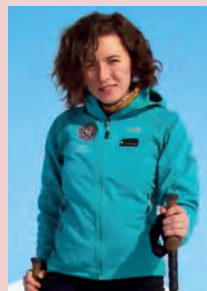
Výstup na vyšší Grosses Tragl bude zaručeně zlatým hřebem víkendu a může se stát, že budete následně z Labiensteinu lehce zklamaní. Hlavně proto, že část trasy vede podél lanovky a sjezdovky. Na výstup můžete vzít s sebou i děti, celkové převýšení výšlapu nepřesáhne 400 výškových metrů a po cestě máte možnost občerstvení. Vrcholový kříž zapadáný sněhem pak děti rozhodně nadchne. Výhledy z Labiensteinu jsou doslova a do písmene panoramatické, snadno poznáte masiv Dachsteinu přímo před vámi. Oproti tomu výstup na Grosses Tragl už slibuje volný terén se vším všudy. Z Tauplitzalm zamíříte směrem na západ a začnete traverzovat táhlým stoupáním pod stěnami Schafstelen. V horních partiích narazíte na zimní tyčové značení, které ale brzo opustíte a prudce zabočíte levotočivým obloukem do závěrečných pasáží výstupu. I Grosses Tragl je osazený vrcholovým křížem, sestup zpátky vede stejnou cestou. ➤

AUTORKA:

Marie Lollok Klementová

Instruktorka rakouského Alpenvereinu a mezinárodní horská průvodkyně UIMLA věnuje horám a outdooru svůj profesní i soukromý život.

Pravidelně přednáší, vede odborné semináře a lektoruje na kurzech Českého spolku horských průvodců. Ráda se toulá po horách s fotoaparátem na krku a s batohem na zádech, pokud možno ve vertikálním směru.



☑ Slunečné březnové dny se dají strávit na sněhu například v Totes Gebirge.



☑ Panoramaty Vysokých Taur s výhledem na Grossglockner (3798 m) jsou odměnou při sněžnicových výletech v Tyrolsku.



Sněžnice pro požitkáře

Další z velmi oblíbených zimních túr najdete v jižním cípu národního parku Vysoké Taury nad údolím Astental. Prožít se tu dá neopakovatelný víkend, na jehož konci si připsíte na své osobní konto dvě hodnotné sněžnicové túry v dvouapůltisícových výškách.

Panoramatickým výhledům na řadu třítisícovek vévodí majestátný Grossglockner a chata Sadnighaus (1880 m) se dá polopenzí přirovnat ke špičkovému horskému hotelu. Tahle horská chata je dostupná autem a po celém Rakousku je vyhlášena svou vynikající kuchyní. Předem varujeme – nechte si místo na dezert! V sobotu ráno si přivstaňte, protože výšlap na vyhlídkový Stollkopf (2851 m) nebude rozhodně zadarmo. Naopak – zpětně ho budete považovat za jeden ze svých hodnotnějších.

S výhledy na Grossglockner

Nejdřív se zahřejete traverzem mezi horskými samotami a od Kröllalm (1961 m) začnete už jen nabírat výšku. Postupně se vám otevrou nádherné výhledy směrem na východ, a když dospíte až do sedla Butzentörl (2714 m), můžete se kochat i severním a západním směrem. Od sedla je to jen, co by sněžnicí dohodil, tedy necelých 150 výškových metrů. Ovšem už výhledy ze sedla dávají tušit, že vyškrabat se až na Stollkopf byl rozhodně dobrý nápad. Nejvyšší vrchol celého Rakouska, Grossglockner, nemůžete rozhodně přehlédnout. Bude přímo před vámi svítit v celé své bílé kráse a významně převyšovat své okolí. Jen si na něj sáhnout! Znalci určitě poznají i Sandfeldkopf nebo Schareck. Celá túra, ačkoli je dobře čitelná z mapy i v terénu, vám zabere celý den, při

krátkých zimních dnech se tak snadno může stát, že se nahoře zapomenete a do chaty se vrátíte až se setměním, ne-li za tmy. Kdo neodpadne hned po večeru do postele, může si vychutnat místní biosaunu.

Na neděli si naplánujte kratší, ale výhledově stejně vděčný výstup na Mocher (2604 m). Orientačně nenáročná a sklonem svahu ideální sněžnicová túra začíná přímo nad chatou. V letních měsících vede značená stezka více západním směrem, v zimě se můžete vydat směle přímou spojnici vzhůru svahem na Görtzer Törl (2463 m). Pro milovníky azimutů – držte kurz 340. Pokud spěcháte domů, tady se otočte a vraťte stejnou cestou zpět. Pokud ale rádi vrcholíte, vydejte se po hřebínku 700 metrů západojižním směrem až na Mocher (2604 m). Koho láká pokračovat dál a obejít okruh zpátky k chatě, ať si sem zajede radši ještě jednou v létě. Sklony svahů začínají být víc než varovné a terén není na sněžnice rozhodně ideální. Sestup kopíruje výstupovou trasu a před odjezdem si ještě stihnete dát na Sadnighausu nějakou dobrotu.



ADAPT TO YOUR ENVIRONMENT

AXIOM
BACKSYSTEM



10:02AM
TREK NA KUNGSLEDEN TRAIL, ŠVÉDSKO

www.lowealpine.co.uk/axiom

Střípky z outdooru



Nová ferata ve Slovenském ráji

Po ničivém požáru dlouhou dobu uzavřená dolina Kysel ve Slovenském ráji se letos v srpnu otevřela turistům a nabízí hned dvě možnosti outdoorového vyžití. Celoročně bude malebná soutěska Kyseľské doliny přístupná pěším turistům po naučné stezce. Pro milovníky adrenalinu je tu ale ještě další varianta – nová feratová cesta. Ta bude otevřená od 15. června do 31. října za poplatek 5 eur. Povinným vybavením je feratový set a helma. Ferata obtížnosti C měří skoro 1500 m s výškovým rozdílem necelých 180 m a na její zdolání si vyhraďte dvě hodiny. Začátek feraty vede řečištěm dravého potoka, dál už se budete kochat panenskou přírodou národního parku pěkne z výšky.

TIP: Více informací najdete na www.npslovenskyraj.sk.

Jubilejní ČEZ Jizerská 50 v novém termínu

Padesáté výročí slavného běžeckého závodu odstartuje 17. – 19. února 2017. Od přesunu závodu až na únor si pořadatelé slibují lepší sněhovou nadílku, závodníky lákají i pojištěním vrácení startovného pro případ zrušení závodu kvůli nedostatku sněhu. A zdá se, že závod, jehož se zúčastní až 7000 běžkařů z víc než třiceti zemí světa, bude vyprodán hodně dopředu. Na oslavu 50. výročí závodu chystají pořadatelé navíc řadu novinek a rozšířený doprovodný program, který připomene nejen padesát let historie závodu, ale zavzpomíná i na Expedici Peru 1970 a patnáct tragicky zesnulých horolezců, na jejichž počest se závod každoročně koná.

Kurz horských průvodců

Český spolek horských průvodců (ČSHP) otevírá pro všechny zájemce i zájemkyně o vzdělání horského průvodce už šestý ročník akreditovaného kurzu. Program vede u úspěšných absolventů k získání licence horského průvodce MŠMT (akreditace MŠMT – průvodcovská činnost horská) a dále k licenci mezinárodního horského průvodce UIMLA. Nejblíže termín vstupního bloku je 6. – 7. ledna 2017, více informací najdete přímo na stránkách www.cziml.org.

On-line rezervace chat Alpenvereinu

Alpské horolezecké svazy jdou s dobou – nově je možné rezervovat si nocleh na 91 chatách v Alpách on-line. Ve Švýcarsku on-line rezervace chat úspěšně funguje už několik let, na novém společném rezervačním portálu se podílelo i Rakousko a Německo. Najdete v něm jak možnost rezervace, tak počty volných míst v jednotlivých pokojích na konkrétní dny i fotky ubytování. K 16 rakouským, 6 německým a 69 švýcarským chatám by brzy mohlo přibýt 43 dalších. O tom, jestli se k on-line rezervačním připojí, rozhoduje každá chata sama, ne všechny totiž mají stále připojení k internetu. Telefonická rezervace tedy zůstává u všech chat alternativní možností.

TIP: Více informací a rezervace chat na www.alpenverein.at/reservierungsportal.

Rekord: BASE jump z 7700 m

Ruská legenda skydivingu a wingsuit létání Valerij Rozov v jedenapadesáti letech láme výškové rekordy v BASE seskoku. V říjnu se vrhl střemhlav z výšky 7700 m z vršku jihozápadní stěny šesté nejvyšší hory světa Cho Oyu (8201 m). Celou minutu a půl se proletěl volným pádem a po otevření padáku doplachtil na ledovec ve výšce 6000 m. Stanovil tak nový světový rekord ve výšce, odkud kdy člověk seskočil, a překonal o 500 m svůj tři roky starý rekord z Mt. Everestu.



☑ **Praktické cvičení z orientace na kurzu horských průvodců.** Foto Marie Lollok Klementová.



Čím drsnější, tím lepší

Jan Kopka o extrémních závodech

Ostřílený extrémní biker Honza Kopka letos z role pořadatele přesedlal zpátky do závodních pedálů. V březnu vyhrál ve finském Rovaniemi závod na 325 kilometrů, který závodníkům okořenilo velké množství čerstvého sněhu. Honzovi v boji o vítězství pomohly předchozí bohaté zkušenosti z víc než desítky těch nejextrémnějších klání světa.



☒ Na aljašském Iditarod Trailu musí být závodníci naprosto soběstační a vézt vše potřebné s sebou. Teplota v okamžiku bivaku dosahovala minus 40 stupňů.

Jan Kopka patří k průkopníkům ježdění na fat-biku u nás, své první kolo na sních si vyráběl svépomocí před víc než deseti lety. Z původně silničního závodníka se stal vyznavačem drsných bikeultramaronů. Zazávodil si už v extrémních podmínkách na většině kontinentů – třeba na Iditarod Trail v mrazech Aljašky, při Mongolia Bike Challenge ve spalujícím horku pouště Gobi nebo na nejdelším bikovém závodě na světě Great Divide Race v USA.

Jsi důkazem toho, že věk nehraje v takhle extrémních závodech roli. I po padesátce dokážeš ujet o polovinu mladším soupeřům. Jsou za tím roky zkušenosti?

Já s nimi startuju rád, cítím se pak stejně mladý jako oni. A když pak zjistím, že jsem schopný jim i ujet, tak je to parádní pocit. Cyklistika patří k vytrvalostním sportům, kterým je potřeba věnovat hodně času – na podobné závody se trénuje od tří do deseti hodin na jeden trénink. Já mám za ta léta naježděné velké objemy, což je dobrý základ.

Z finského Rovaniemi 300 sis letos přivezl vítězství, závod přitom kvůli nebývalé velké sněhové nadílce mnozí vzdali. Jak se jelo tobě?

Vzhledem k tomu, že posledních pár let na trénink přes léto kvůli pořádání závodu 1000 Miles Adventure nemám čas, jel jsem si do Finska hlavně vyčistit hlavu. Trať byla kvůli množství nového sněhu náročná a jelo se pomalu. Já jsem nespěchal, byl jsem na dovolené, takže jsem se v klidu první dvě noci vyspal, což mi dodalo síly a poslední den jsem byl schopný dohnat ztrátu přes 10 hodin na vedoucího Itala a předjet ho. On jel totiž na dřevě a na konci už mu došly síly.

První zkušenosti z polárních závodů jsi sbíral v roce 2003 na Aljašce. Nebyl to trochu risk vypravit se rovnou na ten nejdůležitější závod světa?

Určitě byl, člověk tam může snadno zůstat. Bylo v tom obrovské nadšení, moc jsem chtěl poznat Aljašku, místní přírodu a lidi. Závod je skoro druhořadá věc, největším zážitkem je sebezpoznání, které tam člověk získá. Byla to nepředstavitelná zátěž nejen na fyziku, ale i na psychiku. Člověk nikdy dopředu neví, co to s ním udělá. Říká se, že Aljaška každého změní.

Co v takových momentech dělá psychika?

Je to jak na houpačce. V jednu chvíli člověk zažívá obrovské dávky endorfinů, vlastně je celou dobu pod vysokou hladinou adrenalinu. Na druhou stranu zažívá velkou nejistotu, na 1800 km je jen šest vesnic a nebezpečí je obrovské. Během závodu se odpoutám od běžného života, civilizace mi připadá jako



☛ Do světa bikových ultramaratonů vstoupil Honza Kopka v roce 2000 startem v australském závodě Crocodile Trophy, při němž přel celým kontinentem.

sen. Mě příroda nabíjí, když ale při závodech cítím její sílu, připadám si hrozně malinký a naše civilizace mi přijde vůči její síle nicotná. Ani bych se nedivil, kdyby tam někomu přeskočilo.

Na Aljašce se jede bez podpory, není možné se spojit s pořadateli ani si přivolat pomoc. Není to hazard?

Signál tam není dodnes, ale závodníci teď vozí trackery, které umožňují vyslat SOS přes družici. V době, kdy jsem to jel poprvé nebo podruhé, nebyly ani mapové podklady, ani GPS přístroje, takže jsme stav cest zjišťovali od místních. Byly to časy pionýrů ježdění na sněhu, závodníci si kola sami upravovali, co kus, to originál, byli to srdcaři. Měl jsem pocit zlatokopa, který objevuje nový svět – na tom byl postavený duch toho závodu. Hodně se od té doby změnilo, začíná víc záležet na výkonu a už to není můj typ závodu. Ve vesnicích funguje i internet, závodníci používají facebook v telefonu, takže spojení s civilizací je oproti dřívější daleko snadnější.

Podruhé ses na Iditarod Trail vrátil v roce 2007 a vyhrál. Trasa 1800 km, kde teploty klesaly až k minus 40 stupňům, jsi ujel za 23 dní. Jak se tělo vyrovnávalo s dlouhodobou extrémní zátěží?

Člověk tam zjistí, jak neuvěřitelné má tělo limity. I když jsem spal jen čtyři hodiny denně a skoro nejedl, tělo dokázalo najít sílu a pokračovat dál. Jel jsem tam celkem natrénovaný a hubený a za první týden jsem zhubnul o dalších 10 kilo, a to mi do cíle zbývalo ještě 17 dní. Tělo má úžasné mechanismy sebezáchovy, a to nejen fyzické. Nevím, kam až takhle může dojít. Když jsem dojel do cíle a zvítězil, najednou mi to nepřipadalo až tak důležité, jako celá ta cesta, která k tomu vedla. ☛



☛ Bez podpory dokázal ujet i nejdůležitější závod světa, přes 4000 km dlouhý Great Divide Race.



📌 **Při závodě Mongolia Bike Challenge v roce 2010 ujel 1400 km skrz Mongolsko a ve své kategorii zvítězil, celkově byl čtvrtý.**

Jaké vybavení s sebou při takových závodech vezeš?

Je potřeba mít všechno, aby člověk dokázal pokrýt veškeré klimatické podmínky, které můžou nastat. Na druhou stranu je vhodné vézt toho co nejmíň, aby byl člověk co nejlehčí a nikde se nepropadal. Ten, kdo veze málo, je daleko rychlejší a sníží tím riziko, které číhá v divočině mezi vesnicemi.

„Fini říkají: Stres končí na polárním kruhu.“

Na Aljašce tě nadchl život místních eskymáků a indiánů. V čem tě tak oslovil?

Ti lidi nemají v podstatě nic, žijí velmi izolovaně a svým způsobem dost primitivně. Pocit nadřazenosti naší civilizace mě ale rychle opustil. Kdykoli jsem zastavil v některé z vesnic, bylo pro místní naprosto samozřejmé mě pohostit i ubytovat – tak velí zákon divočiny. Nadchla mě jejich naprostá svoboda, neřeší kvanta zbytečností jako my.

Jak tě poslouchám, jsi velký odpůrce civilizace a jejích vymožeností. Vyhledáváš právě proto závody v koutech planety, kam lidská ruka zasáhla jen minimálně?

Dá se říct, že tam utíkám. Tyhle závody pro mě představují velké dobrodružství, ale taky poznání. Dnešní doba je moc uspěchaná a zdá se mi, že tenhle rychlý vývoj není

v pořádku. Lidi podle mě zapomínají, z čeho jsme vzešli, příliš se spoléhají na techniku. Na závodech člověk řeší jen to nejnútnejší, funguje efektivně, tady řešíme z 80 procent zbytečnosti. Já v tom postrádám smysl.

Na druhé straně jsi absolvoval i řadu závodů v podmínkách pouští nebo deštných pralesů. Čím tě lákaly?

Lákají mě všechny nepoznané klimatické podmínky, proto jsem si vybíral tak různorodé závody. Začalo to pouštěmi Austrálie nebo Maroka, pralesy Kostariky, kde číhalo hodně jedovatých živočichů. Kromě Aljašky a Great Divide Race to ale byly etapové závody, kde bylo alespoň základní zázemí.

Absolvoval jsi i nejdelší cyklozávod světa – Great Divide Race na 4000 km. Jak na něj vzpomínáš?

Za 21 dní jsem přešel Skalistými horami a odlehlými pouštními oblastmi USA ze severu na jih. Dost jsem bloudil, protože ani tady nebyla nijak vyznačená trasa. Jelo se vyprahlými pouštěmi ve vyšší nadmořské výšce kolem 2000 m po rozvodí Tichého a Atlantského oceánu. Největší nebezpečí tam představovaly bouřky. Není se tam kam se schovat a po dešti se půda mění v jílovité bahno, které se nabalí na vzorek a nejde jet ani jít.

Při závodě poznáš jen jednu stránku země, co klasické cestování, to tě neláká?

Závody jsou zajímavé v tom, že vás pošlou do míst, kam by vás ani nenapadlo jet. Při závodě se vybíjí a po něm si vždycky nechávám čas i na poznávání země jako takové.



📌 **Honza Kopka při závodě v pralesích Kostariky v roce 2008.**

Své nadšení pro jízdu v extrémních podmínkách se snažíš zprostředkovat i českým bikerům. Pořádáš zimní snow-bikeové kempy v Jizerkách nebo v Laponsku. Jaké jsou reakce účastníků?

Většinou se vrací nadšení. Laponsko je bezpečné, na většině míst je i signál. Lidi tam učím, jak se v polárních oblastech pohybovat, jak tam fungovat. Krajina, lidi, jednoduchý způsob fungování, kdy všechno potřebné vezeme s sebou... Tohle jim chci ukázat.

Od roku 2011 organizuješ v našich podmínkách ojedinelý závod 1000 Miles Adventure – trans Czechoslovakia. Jak se ujal?

Inspiroval jsem se všemi závody, které jsem jel. Každý ten závod mě něčím zasáhnul a to jsem se snažil přenést do našich podmínek. Mě ty závody v životě posunuly a chtěl jsem tohle zprostředkovat i ostatním. Pořádal jsem sice diashow, napsal dvě knihy, ale žádný zážitek se nedá předat tak dobře jako vlastní zkušenosti. To mi potvrdili i samotní závodníci, že číst o tom a prožít to je jiná dimenze. Jede se po vyznačené trase ze západu Česka na východ Slovenska, zakázané jsou podpůrné týmy, závodníci musí být soběstační. I když jsme nedělali žádnou velkou kampaň, už od prvního ročníku se počet startovních míst rychle zaplnil a letos byl limit 150 míst zaplněný během pár minut.

Jaké máš plány do budoucna?

Jsem soutěživý typ, takže své plány rád propojuju se závodem. Do budoucna mě láká Sibiř, kde se ale bohužel žádný podobný závod nekoná, takže by se jednalo spíš o expedici. Podobně jako na Aljašce mě tam láká jistý objevitelský duch, drsnost a opuštěnost krajiny.

Díky moc za rozhovor!

i JAN KOPKA

Český biker vstoupil do světa extrémních závodů v roce 2000, kdy se jako první Čech zúčastnil náročného etapového závodu napříč australským kontinentem Crocodile Trophy, v němž zvítězil ve své kategorii, celkově byl čtvrtý. Tři roky nato si taky poprvé vyzkoušel start v nejdrsnějším závodě světa – Iditarod Trail Invitational na Aljašce, na který se v roce 2007 vrátil a po 23 dnech mrazivé jízdy zvítězil. Své síly poměřil v roce 2004 i v nejdelším cyklistickém závodě světa – Great Divide Race, během kterého dojel 4000 km z Kanady až do Mexika na třetím místě. V dalších letech vyzkoušel také závody v kanadských Skalisticích horách, v pralese Kostariky a pouštích Maroka nebo ve stepích Mongolska. Posledním triumfem je letošní první místo v 325 km dlouhém zimním závodě na polárním kruhu ve finském Rovaniemi.



CAT® S60

S INTEGROVANOU TERMOKAMEROU

NA ZÁKLADĚ TECHNOLOGIE **FLIR**

CAT®



PLNĚ INTEGROVANÉ
tepelné zobrazování



CHYTRÝ TELEFON S NEJVYŠŠÍ
ODOLNOSTÍ PROTI VODĚ
(1 hodina v hloubce do 5 metrů)*



© 2016 Caterpillar. All Rights Reserved. CAT, CATERPILLAR, BUILT FOR IT, their respective logos, "Caterpillar Yellow", the "Power Edge" trade dress as well as corporate and product identity used herein, are trademarks of Caterpillar and may not be used without permission. Bullitt Mobile Ltd is a licensee of Caterpillar Inc.

All other trademarks, trade names, product names and logos are the property of their respective owners. Any rights not expressly granted herein are reserved.

NOVINKY a ZAJÍMAVOSTI v outdoorové výbavě

Cat® S60

Extremně odolný chytrý telefon s termovizí



Lákadlem smartphonu Cat® S60 je bezpochyby světové prvenství – integrovaná termokamera. Konstrukce splňuje normy IP68 a MIL SPEC 810G. Je vodotěsný do hloubky 5 m, odolný vůči prachu, písku, blátu, sněhu, vysokým a nízkým teplotám i pádu z výšky 1,8 m! Dotykový 4,7" displej s rozlišením 1280 x 720 bodů chrání Gorilla Glass 4. Je tou nejlepší volbou pro ty, kteří hledají telefon, a ještě něco navíc.

Infocena: 17 500 Kč
www.smarty.cz

Sensor Dots

Funkční dámské kalhoty pro zimní aktivity



Nové kalhoty přiléhavého střihu jsou z funkčního značkového materiálu s technickými detaily, jako je zakončení gumou se silikonovou úpravou proti skluzu či rozepratání konce nohavic. Díky schopnostem rychlého odvodu potu a vynikajícím termoregulačním vlastnostem jsou vhodné na běh během studených měsíců, na běžky, VHT a další zimní aktivity. Vyrobeno v České republice.

Infocena: 1995 Kč
www.sensor.cz

Smartwool PhD Light Long Sleeve

Merino do chladného počasí



Triko o gramáži 210 gm² je reakcí na trend funkčního oblečení, které nezapáchá, je lehké, skladné a příjemné na nošení. Tento kousek oceníte při aktivním pohybu, podzimních výbězích, ale i při horské turistice. Kombinace novozélandského merina s polyesterem zajišťuje výborný odvod vlhkosti. Sítované panely v místech největšího pocení a ploché švy přispívají k příjemnému nošení.

Infocena: 2099 Kč
www.rockpoint.cz

Coelsol Luna Cube

Nafukovací solární LED lampa

Solární lampička Luna Cube je vhodná pro veškeré outdoorové aktivity. Přes solární panel se ve dne nabíjí a v noci svítí 5 – 10 hodin podle nastaveného režimu svícení: intenzivní má 90 lm. Je voděodolná, flexibilní, lehká (90 g) a skladná (dá se vyfouknout). Má dvě pouťky a je možné připevnit ji kamkoli, například zavěsit na batoh a nabíjet na treku. Testováno na několika expedicích.



Infocena: 459 Kč
www.solarnimoda.cz

Lowe Alpine Manaslu 65:75

Pohodlný batoh pro dlouhé treky



Velký dvoukomorový batoh s rozepínatelnou přepážkou se hodí pro klasické treky a několikadenní turistiku. Pohodlné nošení zajišťují zářadový systém Axiom 5 a měkká záda, doplněná síťovinou pro perfektní odvětrávání. Propracovaný bederní pás se přizpůsobuje přirozenému pohybu těla. Systém pro uchycení holí a cepínů, vývod na hydrovak nebo integrovaná pláštěnka jsou samozřejmosti.

Infocena: 5790 Kč
www.lowealpine.cz

Leki Tour Stick Vario Carbon V

Lehké a odolné skialpové hole



Díky novému prodlouženému madlu se systémem Trigger Vertical se dá u hole pohodlně změnit úchop, aniž by se odpojila. Vybavena je i systémem Speed Lock 2 a prodlouženým madlem Thermo long. Kombinace karbonu a vysokopevnostního hliníku zajišťuje nízkou váhu a dlouhou životnost. Technologie Push Button umožňuje hole rychle a snadno složit na přepravní velikost 41 cm. Hůl je nabízena v délkách 115 – 135 cm.

Infocena: 4790 Kč
www.leki.cz

NOVINKY a ZAJÍMAVOSTI

adidas Terrex Swift R GTX

Spolehlivá outdoorová obuv pro rychlé túry

Voděodolná obuv do terénu adidas Terrex Swift R s prodyšnou membránou Gore-Tex® udržuje chodidla vždy v teple a suchu.

Podešev Traxion™ pevně přilne i ke kluzkému povrchu.

Technologie odpružení paty Adiprene® zajišťuje extra měkký došlap. Terrex Swift R vám poskytne maximální funkčnost a pohodlí na vašich dobrodružstvích.

Infocena: 3499 Kč

www.rockpoint.cz



The North Face Thermoball Hoodie

Designová zateplováčka pro dámy

Dámská bunda s kapucí je vyplněná materiálem Thermoball™.

Tato speciální syntetická izolace vykazuje stejné zateplovací schopnosti a výbornou sbalitelnost jako husí peří, ale mnohem snadněji si poradí s vlhkým prostředím.

Ripstop úprava zamezí protřetí svrchního materiálu.

Bunda se dá snadno sbalit do vlastní kapsy a je ideální pro celoroční využití.

Infocena: 4490 Kč

www.thenorthface.cz



Loap Rave M

Pánská outdoorová obuv do přírody i do města

Loap Rave M jsou ideální volbou na lehčí turistiku do přírody či do města od podzimu do jara. Model je vybavený vzdušnou síťovinou, která při náročnější aktivitě zajistí odvětrávání.

Patu a špičku proti opotřebení chrání syntetické překrytí. Při chůzi po nepevném povrchu oceníte gumovou podrážku z phylonu, která tlumí otřesy a šetří klouby.

Infocena: 1699 Kč

www.loap.cz



QUALITY ACCESSORIES

Knitting Tradition since 1927

BARCELONA



Look for the hat & neckwear matching in design.

www.buff.cz



S kým bezpečně do hor?

Povolání horských vůdců a průvodců



Pro mnohé se to zdá být práce snů. Trávít celé dny na horách – to obnáší povolání horských průvodců a vůdců. Spojuje je láska k horám, ale i velká odpovědnost. Kvalifikací má ale každý z nich jiné pole působnosti. Jaké jsou rozdíly mezi horskými průvodci a vůdci, na to jsme se zeptali průvodce Michala Lolloka a vůdců Vojty Dvořáka a Karla Kříže.

Průvodce: Mezinárodní horský průvodce s licencí UIMLA je kvalifikovaný vést a vzdělávat zájemce ve všech horských oblastech celého světa za všech sezonních podmínek ve značeném i volném terénu. To zahrnuje i oblasti pokryté trvale sněhem či ledem, kde se k postupu nepoužívají horolezecké, alpinistické techniky. Ledovec může překračovat jen po oficiálně značené cestě. Pro zajištění bezpečnosti a řešení krizových situací využívá lano, mačky i cepín. Naopak horolezecké výstupy, lezení, skialpinismus nebo freeride jsou doménou kolegů horských vůdců UIAGM. V ČR existují ještě horší průvodci s národní licencí MŠMT. Jejich vzdělání ale probíhá rozdílně a často se jedná o účastníky rychlokurzů, kteří získají oprávnění během pouhých 16 dnů. Ne všechny kurzy řeší např. pohyb v zimních horách nebo lavinovou problematiku.

Vůdce: Protože definice těchto profesí není obecně známá, snadno dochází k záměnám. Problém nastává při popisech mimořádných událostí – veřejnost se pak cítí „zmatená“ a nikdo neví, kdo má jaké oprávnění. Označení vůdce a průvodce vidím tedy jako zásadní věc a naší snahou, samozřejmě ve spolupráci s novináři a kolegy s ČSHP, je používat pro tyto profese přesné označení. Veřejnost pak bude mít

▲ I horští průvodci by měli ovládat práci s lezeckým materiálem pro případ nouze a záchrany. Foto archiv Marie Lollok Klementové.

jasno, s kým má tu čest a koho si na jakou túru najmout. Horský průvodce člověka po horské krajině provádí – tedy jde s ním, vedle něho. Horský vůdce člověka v horách vede na laně a je s ním symbolicky spojen. Ostatně práce s lanem a dalšími technickými pomůckami nutnými k horolezectví vnímám jako děličku čáru mezi prací vůdce a průvodce. Další rozdělení našich činností můžeme chápat jako rozdíl mezi horolezectvím a pěší turistikou.

Hlavní rozdíl je tedy ve způsobu vedení túry – místa a pomůcek, které k tomu použijete. Je zřejmé, že potřebujete specifické znalosti. Jaké vzdělání absolvují adepti na průvodce a vůdce?

P: Vzdělání na mezinárodní úrovni u horských průvodců i vůdců probíhá podle standardů jednotlivých organizací (UIMLA a UIAGM). Ty definují minimální pravidla pro výcvik, hodnocení, povinnou praxi a provádění konkrétní profese. Vzdělání UIMLA obsahuje tyto nosné body: vedení a psychologie, lektorské dovednosti, zdravotní pomoc a různé techniky záchrany, horské prostředí (fauna, flora, geologie, ochrana přírody), základní i pokročilé lanové techniky, orientace a navigace, meteorologie, bivakování, specifické letní i zimní dovednosti, jako je lavinová prevence, pohyb ve sněhem a ledem pokrytém terénu a po zajištěných cestách. Standard udává minimálně 40 dnů výcviku a 40 dnů pravidly



▣ **Horský vůdce se pohybuje i v lezeckém terénu, kde své svěřence vede na laně.**
Foto Vojtěch Dvořák.

definované praxe. Pro ukončení vzdělání musí zájemce splnit letní a zimní závěrečné hodnocení. Existují i specifické specializace, např. na sopečné oblasti, tropické horské oblasti a džungle, polární expedice, canyoning, nordic walking, horská kola atp.

V: Rozdíl ve vzdělání je poměrně značný, ale základ je podobný. Horský vůdce i průvodce se se svými klienty pohybují na stejném hřišti – v horách. Pro pohyb v horách s lidmi musí ovládat orientaci, počasí, lavinovou problematiku, první pomoc, plánování túr, základy

anatomie a fyziologie, pedagogiku a psychologii. U horských vůdců k tomu pak přibude lezení ve skalním, sněhovém nebo smíšeném terénu a s tím spojené technické dovednosti jištění a pohybu v exponovaném terénu. Další velkou částí práce horských vůdců je lyžování – freeride a skialpinismus. Je jasné, že zvládnout tak velkou nálož informací a dovedností trvá nějaký čas, takže vzdělání vůdců trvá 100 dní kontaktní výuky v horách plus aspirantská praxe pod dozorem starších vůdců. Vzdělání je rozdělené do bloků a celkem zabere skoro tři roky.

Co je naopak společného?

P: Mezi společné body patří pojištění odpovědnosti, pokračující vzdělání, osobní rozvoj a samozřejmě láska k přírodě a horám.

V: Společná je určitě láska k horám a zároveň i chuť pracovat s lidmi. Tu považuju za jeden ze základních předpokladů pro obě profese. Jak horští vůdci, tak průvodci taky můžou působit ve všech zemích světa. ▣



▣ **Jak průvodci, tak vůdci jsou školení v orientaci, navigaci, meteorologii, lanových technikách, zdravotní pomoci a různých technikách záchrany na horách.** Foto archiv Marie Lollok Klementové.



▲ Výcvik horského vůdce zabere zhruba tři roky. Adepti na horské vůdce, bratři Švihádkové, před vzdušným slaněním z hřebenové túry na Drátíku. Foto Vojtěch Dvořák.

Ted' praktická otázka: Co mám udělat, když budu chtít využít služeb horského vůdce či průvodce?

P: Na stránkách www.horskypruvodce.cz najdete přehled všech certifikovaných průvodců UIMLA, ve kterém se dá filtrovat podle oblasti působnosti a provozovaných aktivit, včetně kontaktních údajů. Mezinárodní průvodce a vůdce využívají k vedení zájezdů i některé cestovní kanceláře.

V: Nejjednodušší je podívat se na stránky asociace www.horskyvudce.com, tam je seznam všech členů ČAHV i s kontakty. Naprostá většina vůdců má také své internetové stránky, takže si vlastně můžete vybrat podle sympatií :-). Jinak, jak řekl Michal, horské vůdce i průvodce potkáte i na zájezdech outdoorových cestovek, což je rozhodně krok správným směrem.

i MEZINÁRODNÍ ORGANIZACE

Horské vůdce sdružuje v ČR Česká asociace horských vůdců (ČAHV) a na mezinárodní úrovni UIAGM (Union Internationale des Associations de Guides de Montagnes). Více informací na www.horskyvudce.com a www.uiagm.info.

Horští průvodci jsou členy Českého spolku horských průvodců (ČSHP), zaštitěného mezinárodní organizací UIMLA (Union of International Mountain Leader Associations). Více informací na www.horskypruvodce.cz a www.uimla.org.



Dá se v terénu poznat, že jsem potkal horského vůdce či průvodce? Jsou nějak identifikováni?

P: V terénu poznáte průvodce nebo vůdce podle loga, které se objevuje na výšivkách, kovových odznacích nebo bývá vytištěné na oblečení. Loga jsou často doplněná titulem: „Horský průvodce“, „Mountain leader“ i jménem.

V: Ano, snadno je poznáte podle odznaku asociace. Pokud to zjednodušíme, horské vůdce potkáte v terénu

za použití maček, lana, cepínu např. při lezení v ledu, na ledovcích, skalách a při lyžování mimo sjezdovky.

Setkali jste se někdy s falešným průvodcem nebo vůdcem? Jaké nebezpečí představují?

P: S falešnými vůdci a průvodci se setkáváme často. I v dnešní době některé outdoorové cestovní kanceláře vysílají na horské programy lidi bez potřebné kvalifikace. Průvodcovská činnost horská je vázanou živností a komerční horské programy musí vést certifikovaný průvodce nebo vůdce. Pokud jsou do hor vysíláni lidé bez dostatečných zkušeností, může to skončit tragicky. Jinou kapitolou jsou ti, kteří cíleně porušují legislativu ČR i navštívených zemí a organizují akce bez patřičné koncese cestovní kanceláře nebo licence průvodce či vůdce. Často se při tom skrývají za občanská sdružení nebo kluby. Certifikovaní profesionálové mají za sebou specializované vzdělání ukončené zkouškami a jsou odborně i legislativně způsobilí pro vedení klientů v horách za úplaty. Mají povinné pojištění odpovědnosti, nutné pro práci v zahraničí. Licence nedělá člověka, ale zaručuje jeho minimální odbornou kompetenci a znalosti.

V: Ano, je jich poměrně hodně. Nebezpečím může být jejich nedostatečná erudovanost, a hlavně neexistence pojištění pro činnost horského vůdce. V principu se jedná o to, že tihle lidé pracují a podnikají v oblasti, kde je nutné vzdělání, certifikáty a pojištění odpovědnosti. Jistě jsou mezi nimi lidé, kteří jsou schopní a dokážou si v situacích v horách poradit. Samozřejmě, že tihle lidé většinou nabízejí túry levně, což je dělá v očích zákazníků velmi atraktivními. Otázka je tedy postavená v rovině zákazníka. Nejme-li si licencovaného horského vůdce, má jistotu, že půjde do hor s člověkem, který má veškeré kvality a dovednosti, jež zaručují bezpečný pohyb na túře, a hlavně bezpečný návrat. Zároveň bych ale byl rád a vždycky budu lobbovat za to, aby hory zůstaly svobodnou zónou bez regulací, kde se lidé pohybují sami nebo s vůdci podle svého vlastního uvážení. Ne proto, že jim to nařizuje nějaký zákon. Možnost volby, jestli polezu sám, nebo s vůdcem, by měla zůstat jen na svobodném rozhodnutí každého – ovšem při vědomí své vlastní zodpovědnosti za tohle rozhodnutí.



▣ Další doménou horských vůdců je freeride a skialpinismus. Foto archiv Vojty Dvořáka.

Většina „falešných“ vůdců svým klientům bohužel neříká, že nemají odpovídající vzdělání, nebo je dokonce vědomě klamou.

Co byste rádi vzkázali našim čtenářům?

Průvodce i vůdce: Přejeme všem úspěšné výstupy a túry, a aby nezapomněli, že úspěšný výstup je ten, ze kterého se vrátí všichni v pořádku domů. Pokud jim k návratu přispějí i horští vůdci UIAGM a průvodci UIMLA, budeme velmi potěšeni.



Oceněný touringový systém na veletrhu ISPO 2016

- První a úplně nové bezpečnostní vázání na touringových holích
- Při pádu či lavinovém nebezpečí lze jednoduše odepnout hůl od rukavice
- Maximální přenos síly Trigger S Vertical Strap/Glove
- Flexband na rukavicích umožňuje přeuchopení madla z vrchu aniž by došlo odpojení rukavice



TOUR STICK VARIO CARBON V

GO VERTICAL OR GO HOME

TRIGGER S VERTICAL



✓ **Typický rozježděný svah při heliskiingu v Britské Kolumbii. Našími osmičkami jsme to trochu pokazili.**



Orgie v Kanadě

Heliskiing v prašanu za každého počasí

Lyžování s vrtulníkem neboli heliskiing je to nejlepší, co se dá s lyžemi nebo snowboardem na zimních horách zažít. Kolébkou heliskiingu je Britská Kolumbie v Kanadě, kde první výpravy s lyžemi a vrtulníkem začal organizovat zakladatel tohoto sportu Hans Gmoser. Jak si tedy nejlíp užít jízdu v čerstvém prašanu?

Až sedm dní ve víru prašanu

Heliskiing je obecně lyžování s vrtulníkem, podle oblasti může být jednodenní, nebo ve tří- až sedmidenních turnusech. Při jednodenním heliskiingu se ráno potkáte buď u kanceláře heliskiingové společnosti, nebo na letišti a letíte do hor. U vícedenních turnusů se obvykle vyráží za prašanem každý den z chaty v horách. Brzy ráno se tam vždycky sejdou horští vůdci s pilotem a podle předchozí analýzy se rozhodnou, do kterých oblastí vyrazit, aby měli lyžaři k dispozici co nejvíc prašanu. Celý den se tráví na lyžích za asistence vrtulníku, který lyžaře pokaždé „vyveze“ na jiný vrchol nebo sedlo. Dolů se pak jede neporušeným sněhem. Po odpoledním lyžování čeká na účastníky rozmazlování v podobě občerstvení, bazény, sauny, jakuzzi nebo relaxace.

TIP: Více o skialpu a freeridu v různých koutech světa najdete na webu www.TuleniPasy.cz.

**TULENÍ
PÁSY.CZ**

předchozí analýzy se rozhodnou, do kterých oblastí vyrazit, aby měli lyžaři k dispozici co nejvíc prašanu. Celý den se tráví na lyžích za asistence vrtulníku, který lyžaře pokaždé „vyveze“ na jiný vrchol nebo sedlo. Dolů se pak jede neporušeným sněhem. Po odpoledním lyžování čeká na účastníky rozmazlování v podobě občerstvení, bazény, sauny, jakuzzi nebo relaxace.

Ideální terény na heliskiing

V horách vede skupinu horský vůdce UIAGM a po domluvě s pilotem vybírá sedla nebo vrcholy, na které vrtulník přistává. Po vyložení vůdce rozhoduje o trase a jede ze svahu vždycky první. Během dne je takhle možné absolvovat až osm sjezdů, z nichž každý může mít převýšení třeba osm set výškových metrů. Je na vůdci, jaké terény podle aktuálních

podmínek a lyžařských schopností skupiny vybere.

V případě velkého množství prašanu a za jakéhokoliv počasí jsou nejlepší strmé i velmi strmé řídké lesy, případně v kombinaci s tzv. pillows (sněhovými polštáři). V případě krásného počasí jsou parádní terény nad hranicí lesa a ledovce, tzv. alpine, které nabízejí kombinace strmých a mírnějších svahů s fantastickými výhledy.

Nebezpečí při heliskiingu

Při heliskiingu v neledovcových oblastech jsou nad hranicí lesa hlavním nebezpečím laviny, ale většina společností toto nebezpečí minimalizuje díky vynikající lavinové prevenci a měřením v terénu. V oblastech strmých kanadských lesů představují laviny menší nebezpečí oproti tzv. tree well, tedy stromovým studnám. Vznikají při velkém množství sněhu, kdy jsou jehličnaté stromy zakryté vysoko do výše korun a kolem jejich kmene se vytvářejí trychtýře, hluboké i několik metrů. Při průjezdu těsně kolem trčících větví se proto může stát, že se lyžař nebo snowboardista sněhem propadne až několik metrů.

Kam dál za heliskiingem

Kolébku lyžování s vrtulníkem je kanadská provincie Britská Kolumbie. Hans Gmoser založil společnost CMH (Canadian Mountain Holidays), zaměřenou na horské aktivity, v roce 1957 a letecký způsob přístupu do hor použil poprvé v Cariboo s hornoplošníkem Cessna 180 na začátku května 1962. O tři roky později vznikl heliskiing v podobě, jaké jej známe dnes, když se během dvou týdnů v pohoří Purcells vystřídaly s vrtulníkem dvě skupiny lyžařů. Pokud někdo hledá nejrozsáhlejší „heliskiingové hřiště“, najde ho právě v Kanadě. Do neuvěřitelných prostor pokrytých pohořími se v zimě dá v rozumném čase dostat jen s vrtulníkem. V Britské Kolumbii je řada společností nabízejících heliskiing. Největší z nich je CMH, která vlastní řadu chat se všemi možnými obtížnostmi sjezdů od pohodového prašanového lyžování i pro rodiny s dětmi až po velmi strmé pláně nad hranicí lesa a proslulé, prašanem přeplněné jehličnaté lesy. Pro ty, kteří si chtějí dobře zajezdit ve strmých terénech, doporučuji na prvním místě chatu CMH Galena.

Z evropských oblastí je u nás díky aktivitám Robina Kalety a Josefa Šimůnka dobře známý heliskiing za severním polárním kruhem s nástupním místem na letišti ve švédské Kiruně. Relativně blízko je to také do vysokých hor Gruzie. Trochu dál je potřeba letět při zájmu o heliskiing v Uzbekistánu nebo Kyrgyzstánu. Pokud má někdo zájem o co nejvíc výškových metrů v rámci jednoho sjezdu, bude pro něj rájem pro heliskiing poloostrov Kamčatka. Tam se obvykle sjíždějí aktivní i vyhaslé sopky, na nichž převýšení jednoho sjezdu může snadno dosáhnout i dva až dva a půl tisíce výškových metrů. Za ideálního květnového počasí a při dostatku peněz se vám tak může podařit podobný výkon jako slovinskému freeriderovi, který v květnu 2013 za dokonalých podmínek najezdil během jediného dne skoro 26 000 výškových metrů na vulkánech v okolí Petropavlovsk Kamčatského.

i BRITSKÁ KOLUMBIE

Kdy vyrazit: Leden – začátek dubna.

Cesta do Britské Kolumbie: Letecky do Calgary nebo Vancouveru.

Ubytování: U agentur je obvyklá komfortní chata s vynikající kuchyní, barem a wellness.

Horský vůdce: Je možné vyhledat služby horského vůdce v Česku nebo na Slovensku.



▲ Vrtulník CHM vyzvedává skupinu lyžařů. Horský vůdce je připraven naložit lyže a batohy z druhé strany.

LEDLENSER.



XEO 19R

extrémní výkon



7
LET
ZÁRUKY

Na svítilnu se vztahuje záruka 7 let.

Nakupujte u autorizovaných prodejců.

www.ledlenser.cz/prodejci



Radost z volné jízdy

Freeride krok za krokem

Základní myšlenkou freeridu je jízda z kopce dolů bez vymezení tratě brankami. Cílem jezdce je projet svahem s ohledem na rozložení terénu a najít co nejhezčí linii sjezdu, ale hlavně si jízdu co nejvíce užít. Je vlastně jedno, jestli jedete na lyžích, snowboardu nebo na kole. Žádné branky a stopky, jen vy a terén.

Tak asi může vypadat definice, která sedí reklamnímu duchu dnešní doby. O freeridu můžeme také staromilecky říct, že to není nic nového a je tu stejně dlouho jako lyžování samo. Jízda volným terénem, kde nás k zatažení nutily pouze přirozené překážky v terénu nebo potřeba korigovat rychlost, tu byla dřív než vypreparované pisty a trať s brankami. Ve volném terénu se vždycky pohybovali na lyžích skialpinisté nebo tzv. extrémní lyžaři, kteří se snažili zdolat na lyžích a později na snowboardu ty nejprudší svahy, žlaby a stěny v Alpách. Také tzv. variantenfahren neboli jízda mimo sjezdovky má už víc než stoletou tradici.

i ZÁKLADNÍ PRINCIPY BEZPEČNÉHO FREERIDU

- Absolvuj alespoň základní lavinový kurz.
- Nikdy nejedź sám – z laviny ti včas pomůže jedině kamarád.
- Vždycky měj kompletní lavinové vybavení – vyhledávač, sondu a lopatu.
- Vždycky se řiď lavinovou předpovědí a svoje ježdění plánuj s ohledem na lavinové nebezpečí.
- Nauč se a dodržuj v terénu správné postupy, plánování, ovládej záchranu při lavinové nehodě.
- Pokud si nejsi jistý nebo si chceš užít freeride bez stresu a hledání dobrých sjezdů, najmi si profesionála.
- Lavinový airbag je super, ale nesmí vést k větší ochotě riskovat.
- Jezdi s přílbou.
- Nebuď ovce a nedělej to, co ostatní – přemýšlej sám.

Vlastní stopa svahem

Za podobou freeridu, jak ho vnímáme dnes, stojí v první řadě vznik a rozvoj snowboardingu. Na rozdíl od lyžařů, kteří vždycky hodně dbali na provádění správné dobové techniky, bordáči chtěli prostě jen jet svahem jako na vlně a užívat si prašanu a skoků přes přirozené překážky. Lyžování našťastí tenhle trend brzo zachytilo a tím, jak nám lyže postupně ztloustly, se rychlá jízda dlouhými oblouky stala jednodušší a stejným požitekem jako jízda na prkně.

A co vy, už jste jezdili freeride? Já myslím, že určitě. Jestli vás to jako naprostou většinu lyžařů při napadnutí čerstvé sněhové nadílky táhne mimo sjezdovku a toužíte po popsání čistého sněhu vaší linkou, jste freerajdci.

Je freeride nebezpečný?

Odpověď není černobílá. Na jedné straně se propírá každá tragická lavinová nehoda v obecném éteru a jezdci jsou označováni za hazardéry, na druhé se setkáme se snahou některých odborných kruhů o zakrývání, banalizaci a porovnávání s ostatními „disciplínami“ běžného života, jako je třeba řízení auta. Neraď bych použil klišé, že při dodržování pravidel je freeride bezpečný sport, ale

zároveň bych nechtěl od freeridu někoho odrazovat. Vždyť je to taková kráska!

Lyžování obecně je riziková činnost a někdy dochází ke smrtelným nehodám i na sjezdovce. Příčinou bývá srážka ve velké rychlosti. U freeridu hrozí dvě hlavní nebezpečí, a to je pád v prudkém terénu, případně náraz na skálu či strom, a pak samozřejmě laviny. Naprostá většina obětí freeridu jde na vrub právě lavinám. Většinou se přitom nejedná o spontánní laviny, ale v 90 % si lavinu uvolní sami jezdci. S tím je nutné počítat, opustit myšlenku absolutní bezpečnosti a pracovat v intencích „rizikomanagementu“.

Líbí se mi jedno přirovnání, které používají lektoři rizikových sportů jako je horolezectví, parašutismus, potápění apod.: Když se rozhodnete dělat nějaký rizikový sport, máte na začátku dva měsíce. V jednom, který je nejdřív plný, je štěstí a v druhém, na začátku prázdném, jsou zkušenosti. Čím déle aktivitu provozujete, tím víc byste měli aktivně plnit měsíc zkušeností, protože z toho šťastného vám časem ubývá.

Jak a kde s freeridem začít

Pokud se chcete věnovat freeridu vážně i nevázně a nechcete, aby vaše výlety místo prašanové euforie skončily lavinovou tragédií, je třeba přijmout rizika, a hlavně připravovat



☑ **Koho láká projet si v čerstvém prašanu vlastní stopu, má duši freeridera. Foto Karel Kříž.**

se a učit. Nejjednodušší cesta, jak začít s freeridem, je přihlásit na freeridový kurz. Jejich bohatou nabídku najdete jak v ČR, tak v zahraničí.

Proč kurz?

Můžeme to porovnat například s přístrojovým potápěním. Přestože bych rizika obou disciplín považoval za podobná, jen pár šilenců napadne pořídit si potápěčskou výbavu a bez kurzu se spustit do hlubiny. U freeridu to bohužel neplatí. Spousta lidí vjíždí do potenciálně nebezpečného terénu bez jakékoliv přípravy, často bez vybavení a bez představy, kam jedou a co budou dělat v případě nehody. Zvláště je třeba dávat si pozor na nebezpečný mýtus, že pokud se budete držet v blízkosti střediska, nemůže se vám nic stát. Je to jeden z nejhorších omylů. V současné době se většina sjezdů ve volném terénu odehrává v blízkosti ☑

☑ **Při freeridu se překonávají různé skalky a přírodní překážky. Foto archiv Karla Kříže.**





▲ **Snowboard je svým širokým tvarem pro jízdu ve volném terénu jako stvořený.**
Foto Matt Enright.

sjezdovek nebo v prostoru lyžařských areálů, a také proto se tam odehraje většina lavinových nehod. Freerideři, kteří se vypraví šlapat na vlastní lajny v horách a daleko od středisek, už patří mezi ty zkušené, jsou vybavení a své výpravy plánují s ohledem na lavinovou předpověď.

Freeride v Česku

V naší republice jsou bohužel možnosti freeridování velmi omezené, protože skoro všechny české lyžařské rezorty se vyskytují v oblastech, které podléhají většímu či menšímu stupni ochrany přírody. Freeride je v naprosté většině českých hor ilegální, přesto je například v Krkonoších možné na vymezených trasách nabídnout dobrý lavinový kurz pro začátečníky.

Alpské terény

Jinak je tomu naštěstí v Alpách, kde díky zvyšující se popularitě freeridu mnoho středisek dokonce možnosti volného ježdění propaguje. Na druhé straně platí v Alpách přísná pravidla v tom, kdo smí s lidmi ve volném terénu jezdit nebo může poskytovat lavinové či freeridové kurzy. Oprávnění k tomu mají mezinárodně certifikovaní horští vůdci

TIP: Více informací o freeridu, lavinové výbavě a prevenci najdete na webu www.TuleniPasy.cz.

**TULENÍ
PASY.CZ**

AUTOR: Karel Kříž

Horský vůdce UIAGM, člen lektorského sboru ČHS a lektorského sboru APUL. Vodič po horách a učitel lyžování už od roku 1997. V zimě ho potkáte v rakouském Söldenu na sjezdovce, ale hlavně mimo ni.

UIAGM a mezi lyžařskými instruktory držitel licence Eurosecurité nebo tzv. lyžařští vůdci (Skiführer v Rakousku).

Pro absolvování kurzu se můžete vydat na samostatnou cestu. Další možností je využívat služby lyžařských nebo horských vůdců a užívat si jen jízdu, bez nutnosti plánování. Samozřejmě to není levné a pro mladé a začínající jezdce nabízejí některé firmy, vyrábějící lavinové vybavení nebo lyže, v rámci reklamy a osvěty vzdělávací kurzy zadarmo nebo za velmi symbolickou cenu.

i VYBAVENÍ NA FREERIDE

- Lyže – delší, a zejména širší. Nebojte se tloušťky 90 a víc mm pod botou, Rocker je už samozřejmostí.
- Prkno – delší, širší, měkčí s rockerem.
- Svatá trojice – vyhledávač, sonda, lopata.
- Přilba, kvalitní lyžařské brýle.
- Hůlky s většími sněhovými kotoučky, jezdí se bez poutek.
- Freeridový batoh 15 – 30l, do kterého se kromě sondy a lopaty vejde i lékárna, ždárák, jedna vrstva oblečení, nářadí, brýle, pití, energetická tyčinka, ale hlavně má poutka na přidělení lyží nebo prkna.
- Ideální batoh s airbag systémem.
- Vrstvené funkční oblečení – spíš několik tenčích vrstev, kombinéza nebo gatě s laclem, aby vám neležel sníh na záda.

LOVE NATURE.

Love performance.



Men's Larice Pants II

Softshell pants for ski tours
• mixed windproof and breathable material zones
• stretchy, extremely breathable inserts
• environmentally friendly and fair manufacturing



VAUDE
The Spirit of Mountain Sports

Sněžná slepota

Nepřítel pro oči na sněhu

Při pohybu na sněhu ve větších nadmořských výškách hrozí řada nebezpečí – od náhlých změn počasí, lavin a ledovcových trhlin až po méně „diskutované“ hrozby. Jednou z nich je vystavení nechráněných očí silnému slunečnímu záření při pohybu na sněhu, což může vést k tzv. sněžné slepotě.

Sněžná slepota neboli fotoftalmie je zánět rohovky, který vzniká ve vyšších nadmořských výškách za slunečního počasí na sněhu. UV záření ze slunce působí s rostoucí nadmořskou výškou intenzivněji, a to nejenom přímým svitem, ale také silnou odrazivostí od sněhu, která se pohybuje od 75 do 90 procent. Problematické jsou hlavně záření typu UVB a UVA. Na nechráněných očích se podepíší v řádu hodin příznaky, jako je silná bolest očí, slzení, světlolachost, bolest hlavy, stažení víček (blefarospasmus), viditelné malé poškození spojivek, zhoršené vidění apod. Bolest očí může být natolik silná, že dojde ke křečovitému stažení víček, a oči tak nejdou otevřít.

Jak reagovat na sněžnou slepotu?

Pokud se příznaky projeví až odpoledne u stanu nebo chaty, stačí se přesunout dovnitř a nevystavovat oči dalšímu záření. Večer a noc budou hodně bolestivé, ale při slabší sněžné slepotě si je člověk schopen poradit sám během 24 hodin. Nejhorší je situace, kdy ke sněžné slepotě dojde v průběhu dne, brýle nejsou k dispozici (ať už jsou rozbité nebo ztracené), a postižený je tak víceméně slepý na sněhu. V takovém případě mu partáci dělají „vodiče“ a snaží se s ním sestoupit do nižších nadmořských výšek a mimo sněh. Oči je nutné okamžitě zakrýt, případně na víčka přiložit studený obklad. Je potřeba zabránit dodatečnému mechanickému poškození rohovky mnutí, pohybem víček a dalšímu působení intenzivního UV záření. Protože v příruční lékárnice se obvykle nevyskytují znečistlivující kapky, gely nebo masti, je v případě silných bolestí vhodný nějaký tišící lék. Sněžná slepota se obejde bez následků, pokud poškození rohovky nebylo výraznější a zkombinované s infekcí.

Bez brýlí ani ránu

U sněžné slepoty platí, že nejdůležitější je prevence. Důsledně proto noste při pohybu na sněhu vhodné brýle nejenom za krásných slunečních dnů, ale i pokud je zataženo nebo mlha. UVB a UVA záření totiž proniká i přes oblačnost. Dnes existuje řada sportovních brýlí,



❑ Improvizované brýle z tvrdého papíru s malými otvory odcloní většinu škodlivého záření

určených speciálně pro pohyb na ledovcích, s výborným krytím všude kolem očí. Při pořizování brýlí pro pohyb na sněhu se nevyláčí šetřit – oči má každý jenom jedny a je bezpodmínečně nutné, aby brýle přiléhaly k obličejí co nejlépe po celém svém obvodu. Jinak se škodlivé UV záření dostane k očím bokem (nemají-li prodloužené bočnice jako ledovcové brýle) nebo kolem horní obroučky brýlí (při nevhodném tvaru brýlí). Poučení je možné najít na historických horolezeckých fotkách, kde horolezci používali na sněhu ve větších nadmořských výškách klasické svářečské brýle.

i IMPROVIZOVANÉ BRÝLE

Brýle se v krajních případech dají provizorně nahradit např. pomocí tvrdého papíru, izolepy a čelovky. Do tvrdého papíru se nožem vyříznou malé díry. Dva kusy papíru s dírami se k sobě slepí izolepou tak, aby díry byly vodorovné a odpovídaly rozteči očí bez brýlí. Na hlavu se improvizované brýle upevní pomocí čelovky. Oči jsou takhle chráněny proti většině přímého i odraženého slunečního záření a dotyčný vidí přiměřeně dobře, aby byl v terénu bez překážek schopen samostatné chůze.



▲ Zimní hory jsou čarokrásné, nezapomeňte ale na vhodnou výbavu. Bez sněžnic, skialpů nebo běžek se brození sněhem může stát noční můrou.

Na hory i v zimě

Rady a tipy k zimnímu vybavení

Hory se nám s nástupem moderních sněžnic a pořád lepšího skialpového vybavení otevírají i v zimě. V krajině zasypané sněhovou peřinou tak můžete zažít úplně jinou atmosféru. V zimním období většinou na horách potkáte jen podobné nadšence a dobrodruhy, jako jste vy. Spíš než kompletní seznam potřeb na zimní hory dnes uvádíme naše tipy a rady na vybavení, které by vám při zimních výpravách nemělo chybět.

Jaký batoh?

Batoh vyberte podle toho, jestli půjdete „na těžko“ a budete spát ve stanu, nebo jestli využijete pohostinnost místních chat. V prvním případě zvolte větší, ve kterém se vám i hmotnost spacáku, karimatky, stanu a věcí na vaření pohodlně ponese. V každém případě je nejlepší mít batoh tak velký, abyste na něj nemuseli cokoli všet a vázat (snad s výjimkou pěnové karimatky, holí a sněžnic). Nahoře nebo v kapse mějte vždycky po ruce důležité věci jako čepici, rukavice a zateplovací vrstvu pro přoblečení během zastávek.

TIP: Jak vybrat správný batoh pro každou aktivitu se dočtete ve Světě outdooru 1/2016. Volně ke stažení je i na www.SvetOutdooru.cz.

Spaní

Pořídte si dostatečně teplý spacák, který s dostatečnou rezervou odpovídá předpokládaným podmínkám. Výhodný je stan s předsírkou nebo apsidami pro uložení věcí a na vaření. Dobře izolující karimatka, ať už pěnová nebo nafukovací, je při zimním táboření samozřejmostí.

Boty a ponožky

Na zimní výpravu do hor se určitě hodí pevné kotníkové pohory s kvalitní podrážkou. Ať už klasické, celokožené, s membránou i bez ní. Nezapomeňte na kvalitní impregnaci! Více než vhodné jsou k botám návleky, zabraňující padání sněhu do bot a zvyšující tepelný komfort. Nohu v botě chrání kvalitní ponožky nebo podkolenky, které rozhodně mějte i náhradní.

Jídlo a pití

Výhodné je zvolit dehydrovanou stravu, která málo váží. Pro pití budete v mrazivých podmínkách potřebovat termosku, ideálně každý svou. Není třeba omezovat se jen

TIP: Čaj na ráno si uvařte už večer do termosky. Ráno u snídani můžete vařit rovnou další várku na den.

na čaj, který je nutné zalívat vroucí vodou, stačí ochucené teplé nápoje. Zvykněte si během túry pravidelně jíst a nepodceňujte ani pití. A to i přesto, že se v zimě žije tolik neprojevuje. Pro vaření si pořídte radši zimní směs plynu a šetřete energii – používejte pokličku a závětrří. Ekonomičtější je vařit z tekoucí vody, než ze sněhu a z ledu.

Teleskopické hole

Takřka nezbytnou součástí zimního vybavení jsou teleskopické hole, které vám pomáhají udržovat stabilitu. Nezapomínejte na veliké talířky a používejte hole s nastavením délky pomocí pákového mechanismu, který funguje spolehlivě i v mrazu. Dlouhá polstrovaná madla vám umožní lehce zkracovat nebo prodlužovat úchop bez nutnosti nastavovat délku holí.

Sněžnice

Když nejsou holomrazy, nízká sněhová pokrývka nebo nejste přátelé veliké dřiny,

pohybujte se na horách na sněžnicích nebo na skialpech. Kvalitní sněžnice by měly odpovídat vaší váhové kategorii – to si před půjčením nebo pořízením zkontrolujte. Dál zkontrolujte, jestli mají kvalitní upnutí boty, přední hroty pro přímý výstup svahem a možnost podložení paty při stoupání. Některé modely taky umožňují zvětšení nosné plochy přidáním doplňkového dílu.

Lopata

Při spaní v divočině se hodí do skupinky nebo do dvojice teleskopická lopata pro vykopání místa na stan. Lehká lopatka (do 500 g) úplně stačí. Navíc může posloužit i jako kotevní prostředek pro vypnutí tropika nebo vystavení zídky jako závěti.

Na lehkou

Pro pohyb na horách by hmotnost vašeho batohu neměla přesáhnout 20 kg. Čím méně, tím lépe. Každý kilogram navíc vás drtí a zpomaluje tempo. Učte se balit na lehkou. Ušetřit můžete například minimalizací hygienických potřeb. Některé kosmetické taštičky při kontrole před túrou velikostí a hmotností odpovídají ekvivalentu i tří lahvočných plnů. Titanové a hliníkové nádoby je lehčí než nerezové. Kvalitní vlněné prádlo nemusíte takřka měnit, stačí vám tak málo oblečení. Výrazně ušetřit můžete i vlastním batohem, a snížit tak nošení „mrtvé váhy“. Batoh o objemu 60 litrů může vážit 2500 g, ale i 1400 g, nebo dokonce i méně. Rozdíl jednoho kila na hmotnosti prázdného batohu je opravdu hodně.

Příprava

Kromě vybavení nepodceňujte ani teoretickou přípravu. Připravte si trasu, pracujte s mapou, spočítejte si délku túry – v zimních horách často ujdete kratší vzdálenost, než jste zvyklí v létě. Zkontrolujte si počasí, případně i lavinovou předpověď. Vytvořte si náhradní a nouzový plán. Rezervujte si chaty předem. Nechoďte do zimních hor sami. Mějte kontakty i na ostatní členy výpravy a horskou službu. Jste-li vedoucím akce, seznámte se se zdravotním stavem členů týmu. Před túrou nebo odjezdem do hor ještě jednou proveďte kontrolu vybavení.

i DALŠÍ NEZBYTNOSTI

- Lékárnička
- Čelovka
- Věci pro navigaci (mapa, buzola, výškoměr, příp. navigace GPS)
- Nabitý telefon, případně power banka
- Náhradní čepice a rukavice
- Lyžařské brýle, které umožňují pohyb i za větru a sněžení
- Sluneční brýle (nejlép s bočnicemi)
- Šátek nebo kukla, která chrání krk a obličejovou část hlavy
- Zimní krém a lipstick
- Termoska
- Zateplovací vrstva (péřovka nebo primaloftová bunda či vesta)
- Pojištění



Stan musí v zimě zvládnout i nápor padajícího sněhu, zvažte použití sněhových límců.

25
ANNIVERSARY



VIRUS

Pánská lyžařská bunda s nepromokavou membránou Climatic Element Stretch (17 000 mm/15 000 g/m²/24h).

Voděodolné zipy YKK, značková výplň Thermore, odepínatelný sněhový límec, rukávové manžety s otvory na palec, kapsa na skipas a systém Recco pro snadnější vyhledání v lavině.

HANNAH.CZ


HANNAH
OUTDOOR EQUIPMENT

S airbagem na zádech

Co nového v lavinové výbavě?

Za poslední rok přibyla řada hardwarových novinek v oblasti lavinové prevence. Výrazným odlehčením prošla řada lavinových batohů, inovace a vylepšení se dočkaly vyhledávače i další lavinové vybavení. Co nového bude k dostání v nadcházející sezoně?

Obrovský rozvoj proběhl v oblasti lavinových batohů. Kromě dvou systémů založených na bateriovém zdroji představilo několik firem vlastní řešení plynem plněných lavinových batohů. Další velký pokrok nastal u lavinových vyhledávačů, kde se především angažovaly firmy Arva a Pieps. Bylo představeno také několik zajímavých sněžových lopat. Velkým rozvojem procházejí i různé nadstandardní pomůcky pro „dohledání“ lyží ztracených v lavině nebo bezedném prašanu. V neposlední řadě se objevila přilba nebo sedák s pasivním lavinovým systémem Recco a nová generace elektronických lavinových sond Pieps iProbe.

Lavinové batohy

Ortovox vyvinul úplně nový, kompaktní a extrémně lehký lavinový batoh **Ortovox Avabag**, oceněný na zimním ISPO 2016 jako výrobek



 **Ortovox Avabag** byl oceněný jako výrobek roku na veletrhu ISPO

roku v zimní lyžařské kategorii. Samotný systém měl v první verzi hmotnost pouhých 640 g (celý batoh o objemu 30 l pak 2,17 kg). Pro sezonu 2016 – 2017 se změnila norma pro lavinové batohy, a tím i možný použitelný materiál, takže v druhé generaci narostla hmotnost systému o 50 g. Avabag s velikostí vaku 160 l je možné vyjmout a vložit do jiného batohu. Instalaci usnadňuje barevné oddělení kotvicích popruhů.

Arc'teryx Voltair je po **Pieps/BD JetForce** druhým lavinovým batohem na světě, který k nafouknutí vaku nevyužívá stlačený plyn, ale baterii s výkonným ventilátorem. Oproti Pieps JetForce s objemem vaku 200 l má Voltair doporučený nejmenší možný objem 150 l a nafouknutý vak má tvar objemného U, mířícího dopředu kolem hlavy. Stejně jako u Piepsu je zdrojem nabíjecí baterie, takže je možné odpálení batohu jednoduše natrénovat. Díky baterii není problém batoh odpálit opakovaně během jednodenního výletu. V nabídce jsou batohy o velikosti 20 a 30 l s hmotnostmi 3,23 kg a 3,46 kg.

Vaude Alprider Updraft 22 LW je jeden z nelehčích lavinových batohů. Lavinový systém včetně zásobníků váží 1,24 kg, celý batoh



✦ **Nová koncepce lavinového batohu – ABS batoh P.RIDE.**

i s lavinovým systémem 2,125 kg. Systém Alpride jako jediný z plynem plněných lavinových batohů využívá standardní IATA zásobníky z vest používaných v letecké přepravě.

ABS Avalanche Airbag P.RIDE nabízí přepracované ABS vaky, které na první pohled vypadají komorově. Podle



✦ **Po Pieps JetForce druhý lavinový batoh na baterku – Arc 'teryx Voltair.**

výrobce tak došlo ke zvětšení plochy o třicet procent, a tím i k nárůstu pravděpodobnosti zůstat na povrchu laviny. Kromě vlastní aktivace umožňuje bezdrátovou skupinovou aktivaci a definovanou jednotlivou aktivaci. Firma ABS integrovala do svého systému elektroniku pro monitorování průběžného stavu.

Arva Reactor je jedním z nejlehčích dvoukomorových lavinových batohů s vaky nafukovanými po celém obvodu s výjimkou dna. Dvě membránou vnitřně oddělené vzduchové komory o hmotnosti 400 g mají celkový objem 150 l. Celý lavinový systém bez bomby váží 790 g a je možné ho vyjmout a vložit do jiného batohu.

Mammut R.A.S. 3.0 je třetí generací výměnného systému Removable Airbag System 3.0, jímž se Mammut zapojil do honby za co nejnižší hmotností lavinových batohů. Díky kompaktnosti a odlehčení má celý systém s vakem o objemu 150 l hmotnost kolem 700 g. Batoh Mammut Ultralight 20 L má včetně hliníkové bomby hmotnost 1908 g, Mammut Technology 3.0 30 L včetně hliníkové bomby 2446 g, z toho hliníková bomba 694 g. Nevýhodou R.A.S. 3.0 je nekompatibilita s předchozími verzemi.

Lavinové vyhledávače



✦ **Nejlehčí tříanténový lavinový vyhledávač Pieps Micro.**

Pieps Micro je nejlehčí tříanténový lavinový vyhledávač s jednou baterií AA a hmotností 150 g. Jedná se o nejpokročilejší vyhledávač se snadným a intuitivním použitím a možnou kontrolou přes aplikaci v mobilním telefonu pomocí Bluetooth. Ovládání je minimalizováno na přepínač on/off a jedno tlačítko. Pokud je vyhledávač zavazknutý do pouzdra a fotočidlo zakryté, vysílá vyhledávač signál. Vytažením vyhledávače z pouzdra dojde k přepnutí do vyhledávacího režimu.

Arva Axio je nejnovější tříanténový lavinový vyhledávač, u něhož je krátká třetí anténa výklopná. Jejím vyklopením se zároveň vyhledávač přepíná ✦



Arva Axio s výklopnou třetí anténou byla představena na veletrhu ISPO v Mnichově.

BCA The Shaxe kombinuje sněhovou lopatu a cepín v jednom. Změna mezi nimi trvá v řádu desítek vteřin. Jak lopata, tak cepín jsou plnohodnotně použitelné, s výjimkou násady-cepínu, pro přípravu provizorního svozného prostředku.

Proti ztrátě lyží

ResQski je elektronický vyhledávač lyží, které se ztratí v hlubokém sněhu po pádu nebo v lavině. ResQski má dvě části – samotný vyhledávač a pro každou lyži jeden vysílač. Vyhledávač o velikosti kreditní karty na frekvenci 2,45 GHz (odlišná od frekvence lavinových vyhledávačů) komunikuje se ztraceným vybavením. Přiblížení ukazuje změnou blikání z červené do zelené diody a hlasitostí pípání. Dosah má do třiceti metrů a do hloubky jednoho metru.

Další zajímavou pomůckou je zařízení **NeverLose**, které má funkci Ski Finding. NeverLose je před lyžováním potřeba přes Bluetooth 4.1 propojit s mobilním telefonem. Pokud dojde ke ztrátě lyže v bezdném prašanu, stačí aktivovat hledání v aplikaci. Zařízení automaticky detekuje, pokud je lyže ztracená, což se projevuje zvukem o intenzitě 96 dB pro snadnější nalezení lyže. Při rozměrech 8,7 x 5,9 x 1,8 cm a hmotnosti 35 g bez podložky je NeverLose velikostně a hmotnostně zanedbatelné. Instalace trvá pár minut – stačí přilepit podložku na lyži nebo snowboard a pomocí

z módu vysílání na příjem signálu. Podle výrobce je jeho tříanténová konstrukce unikátní v tom, že všechny tři antény jsou používány současně v nezkreslené 3D „kouli“. Samozřejmostí je detektor pohybu.

Sněhové lopaty

Pieps C720 je nová lopata s inovovanou rukojetí s prohnutím ve tvaru „C“ pro ergonomičtější kopání. Přepnout se dá z lopaty na motyku.

Mammut Alugator Light s hmotností 460 g je nejlehčí sněhovou lopatou od firmy Mammut. Má teleskopickou násadu s oválným profilem a list lopaty se zaostřeným zakončením a prodáváním pro snadné sestrojení provizorního svozného prostředku nebo sněhové kotvy.

torxe připevnit NeverLose. Součástí NeverLose je PowUnity, neboli POWERful community. To je komunita sdružující uživatele NeverLose proti ztrátě lyží ve volném terénu. Po nalezení lyže s ní stačí zatřepat, aby došlo k deaktivaci.

Další vychytávky

Se zajímavou novinkou přišla firma Uvex, jejíž univerzální model přilby s hmotností 310 g **Uvex p.8000 tour**, certifikovaný pro lyžování, lezení a cyklistiku, je dovybaven o pasivní vyhledávací systém Recco. Tradiční výrobce horolezeckého vybavení Beal systém Recco použil i při výrobě svého sedáku



BCA The Shaxe – sněhová lopata a cepín v jednom.

Mirage. Šikovným doplňkem je elektronický sklonoměr a teploměr **Pieps 30 Plus XT** se zjednodušeným připevněním na hůlku a vyměnitelnou baterií.

Firma Pieps navíc připravila na novou sezonu druhou generaci elektronických lavinových sond **Pieps iProbe II** v délkách 220 a 260 cm. Tyto sondy velmi urychlují dohledání zasypávaných lavinových vyhledávačů a oproti první generaci je jejich ovládání výrazně vylepšené – sonda se zapíná poskládáním a vypíná složením a tři diody ukazují vyhledávání, nález nebo servisní problém.

TIP: O aktuálních novinách v lavinové výbavě i další lavinové prevenci

TULENÍ PÁSY.CZ

čtěte na webu www.Tulenipasy.cz.



Lopata Pieps C720 s inovovanou rukojetí.

NOVINKY a ZAJÍMAVOSTI v outdoorové výbavě

Pinguin TOUR Long FL Foam

Teleskopické hole s prodlouženou rukojetí

Dvoudílné teleskopické hole s 28 cm pěnovou rukojetí, rozpětím holí 91 až 160 cm a s průměrem trubek 18/16 mm z duralu 7075 se hodí pro široké použití ať už se jedná o nordic walking, chůzi na sněžnicích či skialp. Součástí holí jsou sněhové (80 mm) i trekové talířky (53 mm). Hroty z wolframu chrání gumové krytky. Hole mají nastavitelná poutka na zápěstí a aretaci systémem Fast Lock.

Infocena: 1090 Kč

www.pinguin.cz

Microfiber Reversible Hat BUFF®

Oboustranná čepice pro aktivní milovníky zimy

Šátky Original BUFF® dělají radost outdoorovým nadšencům už dlouhé roky. Teď se BUFF® poďívá na zoubek také čepicím, a tak vznikla tato lehká sportovní čepice z polyesterového mikrovlána. Kromě toho, že se výborně hodí pro aktivity v chladném počasí, také skvěle vypadá – je oboustranná, s odlišným motivem z každé strany. Motivů se vyrábí tolik, že vám půjdou oči kolem.

Infocena: 572 Kč

www.buff.cz

Sensor Merino Wool PT logo

Pánské univerzální merino

Sportovní triko s dlouhým rukávem je vyrobeno ze 100% merina. Ve volnějším střihu vypadá každý typ postavy skvěle a je vhodný pro milovníky sportu všeho druhu. Úspěchy slaví při vysokohorské turistice, protože vydrží bez zápachu dlouhé dny. Je velmi příjemné na těle, absorbuje a odvádí vlhkost od těla a k tomu hřeje, i když je vlhké. Triko je vyrobeno pěkně u nás doma, v ČR.

Infocena: 1355 Kč

www.sensor.cz

adidas Climaheat

Legíny, které dodají teplo a odvedou pot

Tyto zimní běžecké legíny v dámském i pánském provedení zpevní svaly nohou, a udrží vás tak v tempu po celou dobu výkonu. Lehká izolace climaheat™ zadržuje tělesné teplo a odvádí tělesnou vlhkost. Praktické zipy u kotníků umožňují převlékání i při obutých botách. S legínami Climaheat se nemusíte omezovat ve výkonu ani během chladných měsíců.

Infocena: 3199 Kč

www.adidas.cz

STORE
ONLINE
MOBILE

VYBAVENÍ NA ZIMU
V PRODEJNÁCH
I E-SHOPU

WWW.HERVIS.CZ

AUTOR: Pavel Žofka

Horský vůdce IFMGA, skialpinista, horolezec. V létě se pohybuje v oblasti Chamonix, na konci zimy a na jaře ho potkáte na skialpových túrách v Alpách. Za sebou má výstupy na alpské 4000 velikány, přechody Alp na lyžích, extrémní sjezdy a lezecké výstupy v Evropě a Americe. Více najdete na www.horskyvudce.cz.



Lezecká romantika na chamonixské žule

Tip na túru od horského vůdce

Skalní útvary v Chamonix nabízejí atraktivní lezení nejen výkonnostním a špičkovým lezcům, ale i pohodářům, kteří si na horolezecké túře chtějí skvěle a bezpečně zalézt na prvotřídní „šamonické“ žule. Prožít tu můžete kouzelný romantický den, přímo ideální pro lezecké páry.

Pyramide du Tacul (3468 m) se nachází na východním kraji masivu Mont Blanc du Tacul přímo u ledovce a je velice lehce dostupná jak z chaty Aiguille du Midi, tak i z Helbronner (okolo 1,5 hodiny). Užijete si chůzi po ledovci s nádhernými panoramaty přilehlých štítů ledovce Géant. Prostě jedno velké „ááá“, Chamonix“.

Tuhle nádhernou lezeckou túru východní hranou Via Ottoz začnete jak z francouzské, tak z italské strany chůzí po ledovci du Géant. K jeho překonání je samozřejmostí navázání na lano. Při přechodu z ledovce na skálu k lezení první délky dávejte velký pozor na sněhové mosty, u Pyramidy je dost nebezpečných ledovcových trhlin. Nástup může mít dvě varianty, jedna odspodu přímo hranou (tou se asi moc nelezte), druhá zleva od východní hrany stěnou doprava.

Deset délek k vrcholu

První délka vede stěnou k hraně, od druhé lanové délky se držíte víceméně východní hrany, po které lezete dalších 9 – 10 délek na vrchol. Štandy se nacházejí v cestě asi po 30 metrech. Ve třetí délce potrénujete na krátkém 1,5 m úseku komínovou techniku. Po šesté délce doležete na krásnou plošinu, kde si můžete náležitě odpočinout a vychutnat nádherná panoramata. Při odlezu ze šestého štandu mírně sestoupíte a čeká vás nejtěžší místo celé túry – systémem spár a puklin se dostanete k hraně a pak mírně za ni do severovýchodní stěny. Poslední tři závěrečné délky se tlačíte mírně vlevo od hrany, lezení vede lehkým terénem až na vrchol.

Linie cesty je velice dobře členitá na obě strany, lehce čitelná, existuje dost příležitostí jak zajistit, hodně spár a koutů, možnosti zajištění za hroty a dobrá místa na vybudování

štandů. Prostě pohodová cesta pro všechny věkové generace. Není se čeho bát. Doporučuji zjistit si, kdy jezdí poslední lanovka do údolí, pokud chcete túru absolvovat za jeden den, je třeba být rychlý.

i PYRAMIDE DU TACUL

Vybavení: Dvojitě lano (ideálně 2 x 60 m kvůli rychlému slánění), 8 expresek, šité smyčky, friendly.

Jištění a slánění: Vlastní, sem tam najdete skobu, nýt či zapomenutého frienda či vklíněnce. Štandy poznáte podle smyček, slaňovacích štandů je dostatek, jsou víceméně po 30 metrech. Slánění je možné přímo cestou dolů nebo jihovýchodní stěnou přes nádherné linie spár zpátky k nástupu.

Přístup: Od chaty Aiguille du Midi asi 1,5 hodiny po ledovci pod nástup, z italské strany od Refugio Torino okolo 1 hodiny. Oba přístupy jsou dolů kopce, při cestě zpět budete stoupat do kopce, myslíte na to, pokud budete spěchat na lanovku. Převýšení od nástupu cesty k horním stanicím lanovek je okolo 300 výškových metrů.

Chaty: Refugio Torino – na italské straně (Helbronner)
Cosmique Hut – na francouzské straně (Aiguille du Midi)

Jak testujeme?

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

Kdo testuje?

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

Celé znění recenzí a další informace o outdoorovém vybavení najdete na www.SvetOutdooru.cz.



Recenze

Světa outdooru

Multitool BaseTech

Jednoduchý nářaďový nůž



Nářaďový nůž BaseTech patří k výrobkům vhodným pro každého, kdo hledá robustní, jednoduchý a funkční nástroj. Obsahuje kleště a osm železek (nůž, pilník, pilu, otvárač na konzervy, bodec a tři šroubováky) s celkem dvanácti běžnými funkcemi. I když osobně preferuju spíše nůžky než pilku, nelze výběru nástrojů nic vytknout včetně pojistky vyžadující pro zavření každého nástroje mírný tlak. Otevírání nástrojů by mohlo jít snadněji, naopak velkou předností je perko udržující kleště v otevřeném stavu. Součástí setu je jednoduché pouzdro.

Rychlá fakta

Počet funkcí: 12
Hmotnost: 250 g
Délka se zavřeným nožem: 10,5 cm
Materiál: ocel
Celková délka s otevřeným nožem: 16,5 cm
Infocena: 509 Kč
Dodává: CONRAD
Více na: www.conrad.cz
Tester: Jiří Červinka

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás

Pojistka nástrojů
Počet nástrojů a funkcí
Pružina kleští

Rychlá fakta

Materiál: Nerezová ocel, žáruvzdorný silikon
Sítovaný přepravní obal: ano
Hmotnost: 1215 g
Objem: Hrnec 2,5 / 1,5 / 1 l a pánev 1,1 l
Infocena: 1090 Kč
Dodává: Pinguin
Více na: www.pinguincz.cz
Tester: Vojtěch Dvořák

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás

Sítovaný přepravní obal
Počet informací na obale
Výklopná madla s žáruvzdorným silikonem

Pinguin Trio S

Nádobí na doživotí

Sada nerezového nádobí pro 2 – 3 osoby. Sada obsahuje hrnec o objemu 1, 1,5 a 2,25 l s pokličkou a 1,1 l pánev. Celkem 7 ks nádobí. Uvedené objemy jsou maximální. Využitelné jsou v průměru o 150 – 250 ml menší. Držadla jsou všechny výklopná a opatřena silikonovou žáruvzdornou bužirkou (odolnost do 200 °C). Stejně tak i všechny pokličky se silikonovou úchytkou na stisk alá čepice „rádiovka“. Snížit větší hmotnost můžete selekcí počtu kusů nádob. Na obale jsou uvedeny jednotlivé hmotnosti a objemy nádob včetně rozměrů. Dál výrobce uvádí, že pořízení této sady, která vám pravděpodobně vydrží na celý život, pomůžete chránit naši planetu. Takže jím klidně odpouštíme 7 igelitových sáčků.



Salomon S-LAB XA Alpine

Běžecká a VHT bota v jednom



Salomon S-LAB XA Alpine kombinuje všechny výhody běžecké a vysokohorské obuvi, a dává tak majiteli absolutní svobodu v jakémkoli prostředí. Ačkoli není určena na klasické běhání, zaujme svou univerzálností, nízkou váhou, excelentním gripem a výbornými materiály. XA ALPINE je složena ze dvou skořepin. První, vnitřní, je jakousi teniskou, která nejvíc připomíná boty S-LAB Sense Ultra. Vnější skořepinu boty tvoří do vysoké míry robustní, pogumovaný a vodu odpuzující materiál s vodou nepropustným zipem. Špička i pata boty jsou velmi tvrdé, a zabraňují tak možnému zranění z okopu nebo špatného došlapu. Podešev Contagrip® je vyzkoušená a napomáhá i tady lepší přilnavosti za mokra i lezení. S botou S-LAB XA ALPINE se můžete vydat kamkoli.

Rychlá fakta

Hmotnost: 700 gramů (pár)
Šněrování: Quicklace
Podešev: Contagrip®
Odpružení: Dual-density Compressed EVA
Stabilizace: Carbon chassis
Stélka: Ortholite®
Dostupné velikosti: 5 – 13
Dodává: Salomon
Infocena: 6890 Kč
Více na: www.salomon.com/cz
Tester: Vojtěch Gawlas

Zaujalo nás

Stabilita – přestože jsou velmi lehké
Zpracování a technické řešení
Inovativní materiály

Rychlá fakta

Velikosti: S, M, L (33 – 46 EU)
Materiál: 62 % polyester, 34 % polyamid, 4 % elastan
Technologie: TECHFIT
Určení: UNI Sex
Vhodné aktivity: běh, hiking
Dodává: adidas
Infocena: 679 Kč
Více na: www.adidas.cz
Tester: Vojtěch Dvořák

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

Zaujalo nás

Reflexní prvky
Civilní vzhled a design úpletu
Jemná komprese

Podkolenky adidas Performance R E COM GR TC1P

Nenápadné kompresky

Běžecké podkolenky s technologií techfit® by měly přeměnit energii vašich svalů na optimální sílu, zrychlení a vytrvalost. Promyšleně upletené podkolenky mají několik zón a kombinují na různých místech různé úplety. Vyztužená je špička i pata. Podpora klenby. V botě noha dobře sedí a neklouže. Zesílení na kotních a úplet ve tvaru včelí plástve na lýtku zvyšují kompresi. Ta se mi zdá s porovnáním s podobnými podkolenkami decentnější, rozuměj méně stahovací. Pocitově spíše příjemně fixující lýtko během, ale i po sportovní aktivitě. Horní lem s reflexními prvky je široký, pružný a nohu nezaškrucuje.



adidas Terrex Agravic

Odolná bota do horského terénu i na kratší krosy

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. Model se výborně hodí nejen pro běh v terénu, ale i jako závodní bota pro tratě od vertikál km až po ultratrail.

Rychlá fakta

Hmotnost: 315 g (8,5 UK)
Odpružení: Boost system
Podešev: Continental
Dodává: adidas
Infocena: 3499 Kč
Více info na www.rockpoint.cz
Testerka: Michaela Kofrová

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

Zaujalo nás

komfort jak po chodidlo, tak pro achilovku
agresivní vzorek podrážky
systém šněrování



Rychlá fakta

Délka holí: 110 – 150 cm
Rukojeť: Trigger S Vertical + Thermo Long
Spojovací systém: Trigger S Vertical
Rukavice: Leki Tour pro V GTX
Zámek holí: Speed Lock 2
Hmotnost: 288 g
Dodává: LEVELSPORTKONCEPT
Infocena: 3390 Kč
Více na: www.leki.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Hole Leki Aergon 2 V Nevídané. Do terénu s poutky!

Firma Leki je první, které se podařilo „rozbit“ automaticky přejímaný názor o nebezpečí používání poutek holí při skialpinistických a freeridových aktivitách v terénu s možným pádem sněhových lavin. Díky novému rychloupínacímu systému Leki Trigger S Vertical je možné mít po celou dobu výstupu i sjezdu ruce spojené s holemi ať už přes poutko dodávané s holemi nebo přímo rukavicí pomocí elastického oka Trigger Loop, obojí v případě nebezpečí snadno odpojíte. Samotné hole mají délkové rozpětí 110 až 150 cm a jsou zamykatelné zmenšeným a odlehčeným zámkem Speed Lock 2. Rukojeť Trigger S Vertical s prodlouženým Thermo long úchopem ideálně sedí do dlaně a v horní části nabízí ochranu prstů při pádu nebo průjezdu lesem.

**Zaujalo nás**

Snadná manipulace a ovládání
Prodloužená rukojeť Thermo Long
Rukavice s elastickým páskem a pojistkou proti ztrátě

Osprey Kamber 32 Batoh na lyže i na snowboard



Firma Osprey připravila na zimní sezonu 2016 – 2017 novou řadu skialpinistických a snowboardových batohů Kamber ve třech objemových velikostech – 22, 32 a 42 litrů. Prostřední z nich je určen na klasické jednodenní túry s lyžemi, splitboardem nebo snowboardem. Tomu odpovídá i jeho konstrukce s řadou vnějších úchytnů pro různé způsoby připevnění lyží nebo snowboardu, stejně jako přílby. Vnitřní uspořádání nabízí klasický dvukomorový systém a dodatečné kapsy. Hlavní komora je přístupná přes záda tak, že po odcvaknutí dvou ramenních přezek je možné dlouhým zipem záda úplně otevřít, kromě zúžení v bederní oblasti. Přední komora je určena na lavinovou výbavu. Celý batoh působí bytelně a kompaktně.

Rychlá fakta

Hmotnost: 1460 g
Objem: 32 l
Velikosti: S/M (30 l), M/L (32 l)
Sítka na přílbu: ano
Zádový vstup do hlavní komory: ano
Izolovaný ramenní popruh pro hydrovak: ano
Extra kapsa na lyžařské brýle: ano
Extra kapsa na lavinovou výbavu: ano
Barevné varianty: červená, modrá, černá
Materiál: 420HD Nylon Packcloth, 420D Nylon Mini Check Dobby
Dodává: Rock Point
Infocena: 4299 Kč
Více na: www.rockpoint.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Zaujalo nás

Různé způsoby připevnění lyží a snowboardů
Vytužení, kde může dojít ke kontaktu hran s batohem
Přístup k hlavní komoře přes záda
Velké koncovky zipů

Rychlá fakta

Skla: Kategorie 2, Orange Screen + Blue Flash
Anatomický rámeček: ano
Silikonizovaný popruh: ano
Ventilace: Julbo Airflux
Dvojitá pěna: ano
Dodává: Outdoor Concept
Infocena: 2899 Kč
Více na: www.rockpoint.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Julbo Airflux Cat. 2 Lyžařské brýle s ventilací

Julbo Airflux je po průkopnickém Julbo Aerospace druhým odvětrávacím systémem pro lyžařské brýle. Julbo Airflux jsou lyžařské brýle určené pro všechny, kteří se pohybují na lyžích v různé intenzivní zátěži, případně lyžují v oblastech s kabinkovými lanovkami. Airflux umožňuje ať už pro výstup na pásech nebo pro výjezd lanovkou snadné oddálení zorníku brýlí od obroučky tak, že vznikne volný meziprostor, který výrazně zvyšuje cirkulaci vzduchu, a tím omezuje i zamlžení zorníku zevnitř. Ovládání je jednoduché i v prstových rukavicích, takže v závislosti na aktuálních podmínkách je možné snadno měnit variantu „klasické lyžařské brýle“ na „plně odvětrávané Airflux“. Brýle Julbo Airflux poskytovaly perfektní ochranu proti slunci a zároveň se nezamrzaly ani při teplotách nad bodem mrazu a při intenzivní zátěži během výstupu do kopce.

**Zaujalo nás**

Dobře fungující odvětrávání
Snadné ovládání i v rukavicích
Panoramatický zorník

Julbo Freetourer

Přilba pro lyžování a lezení



Freetourer je první přilba firmy Julbo určená komplexně pro zimní aktivity, je totiž certifikována jak pro skialpinismus s lyžováním, tak pro lezení. Pro pohybově vydatné aktivity má, na rozdíl od klasických lyžařských přileb, ve vrchní a přední části řadu větracích otvorů, aby nedocházelo k přehřívání hlavy při rychlém výstupu. S tím souvisí i další vychytávka – oddělitelné kryty uší, které je možné pro výstup nebo aktivity v jarním období snadno oddělat. Oproti klasické lyžařské přilbě má Freetourer také větší úchyty pro připevnění čelovky. Nastavení velikosti přilby je pomocí kolečka v týlu – je snadné, ať už je přilba na „holé“ hlavě nebo na tenké čepici.

Rychlá fakta

Materiál: EPS s polykarbonátovým svrškem 0,3 mm
Velikost: 56/58, 58/60 a 60/62 cm
Hmotnost: 300 – 420 g
Dodává: Rock Point
Infocena: 2999 Kč
Více na www.rockpoint.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Detailní recenze
na www.SvetOutdooru.cz

Zaujalo nás

Nízká hmotnost
Odvětrávání
Snadné připevnění čelovky
Oddělitelné kryty uší

Rychlá fakta

Hmotnost: 745 g
Objem: 32 l
Barevné varianty: červená a modrá
Diagonální připevnění lyží: ano
Dodává: Vaude Sport GmbH
Infocena: 2990 Kč
Více na: www.VaudeCZ.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Detailní recenze
na www.SvetOutdooru.cz

Zaujalo nás

Nízká hmotnost batohu
Nadstandardní počet kapes
Obvodové kompresní stahování
Flexibilní připevnění lyží

Skialpinistický batoh Vaude Updraft 28 LW

Lehký a vychytaný batoh

Firma Vaude uvedla na trh ideální skialpinistický batoh pro jednodenní rychlé túry Vaude Updraft 28 LW. Batoh je vybaven řadou kapes a při vnitřním objemu 32 litrů má opravdu minimalistickou hmotnost 745 gramů! Je odladěný tak, aby uživateli maximálně ulehčil veškeré myslitelné aktivity. Nebýt dvou nastavitelných ok pro diagonální připevnění lyží v čele, mohl by Updraft 28 LW být ideální univerzální batoh na jakékoliv aktivity v přírodě od hor po nížiny. Základní vnitřní řešení je klasické dvoukomorové s doplněním o řadu vnitřních a vnějších kapes. Na čelní straně batohu jsou také snadno nastavitelné popruhy pro diagonální upevnění lyží o libovolné šířce.



Lyže G3 FINDr 94

Skialpové 4x4.
Projedou všechno.

Nové lyže G3 FINDr se na veletrhu ISPO 2016 dostaly mezi oceněné. Na jaře 2016 se na nich dost pojezdilo od norského betonového sněhu přes strmé sjezdy v Alpách a Vysokých Tatrách. Díky mini-rockeru krásně nesou jak v prašanu, tak v rozměklém firmu a v pozdně jarní odpolední sněhové břečce. Šířkou pod vázáním se nejedná o žádnou „závodní běžku“, takže i v hlubokém prašanu se na nich při vyšších rychlostech krásně „plave“. FINDr 94 určitě nejsou nejtvrďší lyže na trhu, ale osvědčily se také na tvrdém zledovatěném podkladu různé strmosti, když perfektně držely jak v obloucích, tak při jízdě přímo.

Rychlá fakta

Hmotnost: 1,45 kg (délka 177 cm)
Rádus: 20 m
Krojení: 126/94/113 mm
Karbonová vlákna: ano
Jádro: 3D shaped Poplar Paulownia
Zpevnění lyže: Titanal aluminum mounting plate
Dodává: Boatpark
Infocena: 18 680 Kč
Více na: www.boatpark.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Zaujalo nás

Perfektní na tvrdém sněhu
V prašanu krásná jízda za vyšších rychlostí
Snadný sjezd i za nevhodných podmínek



Rychlá fakta

Materiál: 88 % Polyamide,
12 % Polyuretan
Izolace: Polartec Alpha 100g/m²
Hmotnost: 450 g
Varianty: červená v kombinaci
s černou, černá
Počet kapes: 2
Zesílení nohavic Cordura®: ano
Flouorocarbon free (PFC-free): ano
Dodává: Vaude Sport GmbH
Infocena: 4890 Kč
Více na: www.VaudeCZ.cz
Tester: Jan "palič" Pala

Vaude Men's Bormio Touring Pants

Skialpové kalhoty

Zateplené skialpinistické kalhoty Vaude Bormio Touring jsme měli možnost vyzkoušet na jaře 2016. Díky zateplení v oblastech náchylných na podchlazení jsou určeny do nižších teplot. Zároveň mají pro případné přehřátí během výstupu za teplot nad bodem mrazu dostatečné odvětrávání – ať už bočními zipy na stehnech nebo „otevřením“ v podkolení. Kalhoty dobře sedí jak na nohou, tak kolem pasu. Úprava obvodu širokého pásu je pomocí rychlostahování. Zakončení

Zaujalo nás

Perfektní „převleky“ přes jakékoliv skelety
Odvětrávání na bocích a kolenou
Zvýšený tepelný komfort



BCA Shaxe Tech

Lopata a cepín v jednom



Americká firma BCA, patřící pod K2, představila v roce 2016 novinku pro pohyb v zimním zasněženém terénu – lopato-cepín BCA Shaxe Tech, vylepšený o možné použití při sestavení provizorního svazného prostředku. Místo samostatné lopaty a cepínu nabízí BCA Shaxe Tech kompaktní řešení, sestávající ze tří částí: list lopaty, násada a pytlík s hlavou cepínu z nerezové oceli, T rukojetí pro lopatu a čtyřmi šroubky pro rychlé sestavení provizorního svazného prostředku. List lopaty je z profilovaného tvrzeného hliníku, vhodného i pro nejnáročnější použití. Násada je pro ergonomičtější použití u lopaty sklopena o devět stupňů. U cepínu to umožňuje pohyb i v obtížném a strmém terénu.

Rychlá fakta

Hmotnost: Lopata 706 g / cepín 436 g
Rozměry listu lopaty a materiálu: 24x28,5 cm, materiál 6061 T6 hliník
Hlava cepínu: nerezová ocel
Délka lopaty: 68 cm
Délka cepínu: 51 cm
Dodává: Camping Gaz CS s.r.o.
Infocena: 4599 Kč
Více na: www.backcountryaccess.com
Tester: Jan "palič" Pala

Zaujalo nás

Nízká hmotnost cepínu s lopatou
Rychlá a jednoduchá změna mezi lopatou a cepínem
Velmi pevný profilovaný list lopaty
Plnohodnotný cepín i do obtížného terénu

Rychlá fakta

Hmotnost: 700 g
Počet hrotů: 12
Materiál: slitina hliníku
Rozsah velikostí: 36 – 49 EU
Systém upínání: poloautomatický
Dodáváno s obalem: ano
Dodává: R-SPORT
Infocena: 2990 Kč
Více na: www.climbingtechnology.cz
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás

Nízká hmotnost
Vyhazovací podložky
Odolnost

Climbing Technology PRO LIGHT

Mačky italské značky

Tyhle ultralehké mačky byly během náročné sezony horského vůdce intenzivně testovány na skialpech, na ledovci i během alpských výstupů. Použitá speciální slitina vykazuje až o 35 % nižší hmotnost než tradiční mačky z ocelové slitiny při zachování potřebné pevnosti. Klasické košíčkové upínání sedí na všechny trekové a skialpové boty. Zadní rychloupínací patka je určena pro obuv s drážkou vzadu. Mačky jsou k dostání i ve verzi klasické a plnoautomatické. Zvládnou i drsné zacházení při přechodech sutovisk, lezení po čisté skále nebo i náročné výstupy strmými svahy během skialpových túr. Délku maček můžete snadno a rychle přizpůsobit na velikost boty 36 až 46. Nastavení se provádí pouhým zvednutím nerezového klipu s kolíkem. Jsou dodávány včetně „Anti bootu“ (sněhových vyhazovačů) a transportního obalu.





Ledlenser P7R

Překvapivě výkonná baterka

Tak tahle menší svítilna mě zaujala z několika důvodů. Samozřejmě že nejdřív svým regulovaným světelným tokem od 20 přes 250 až po 1000 lm. Veškerou regulaci a také nabíjení řídí elektronika Smart Light Technology (SLT) a Floating Charge System, jak bývá u moderních LED svítidel obvyklé. Zaostřování světla je plynulé, posunováním přední části reflektoru. Pootočením reflektoru se dá nastavené zaostření uzamknout. Přepínání světla se děje tlačítkem v zadní části svítilny, které ale současně slouží i jako nabíjecí kontakty. Připojení a přichycení nabíječky se uskutečňuje pomocí silného magnetu buď přímo, nebo i v držáku na stěnu, kde je svítilna kdykoliv nabíjí a v pohotovosti. Svítilna P7R v kovovém (Al) pouzdře dobře padne do ruky, snadno a logicky se ovládá a díky své třístupňové regulaci a plynulému ostření je ideální partnerem na vaše cesty.

Rychlá fakta

Hmotnost: 210 g
Světelný tok: do 1000 lm
Baterie: 1x Lilon akumulátor
Kapacita akumulátoru: 8,1 Wh
Doba svícení: do 40 hodin
Maximální dosvit: do 210 m
Dodává: MORIS design
Infocena: 2976 Kč
Více na: www.ledlenser.cz
Tester: Pavel Krupka

Zaujalo nás

Záruka 7 let
Lehká a výkonná
Dobré zaostřování

Rychlá fakta

Hmotnost: 73 g
Rozměry: průměr 50 mm, tloušťka 17 mm
Displej: barevný, dotykový 320x300
Voděodolnost: 100 m podle ISO 6425
Typ baterie: dobíjecí lithium-iontová
Satelitní systémy: GPS a GLONASS
Digitální kompas: ano
Vibrační vyzvánění (alerty): ano
Měření tepu: vyžaduje hrudní pás nebo optický senzor v kompatibilním náramku
Dodává: Suunto
Infocena: 19 190 Kč
Více na: www.suunto.cz
Tester: Karel Královec

Suunto Spartan Ultra

Za hranicí představitosti

Vrcholný model Suunto Spartan Ultra patří mezi to nejlepší v kategorii sporttesterů. Hodinky přicházejí s moderním barevným dotykovým displejem s možností přizpůsobení. Menu je přehledné a jednoduché. Displej je krytý safírovým sklíčkem, které zabraňuje prakticky jakémukoli poškození. Baterie zajišťuje opravdu solidní výdrž i na dlouhé závody. Načítání GPS polohy i připojení hrudního pásu je prakticky okamžité. Hodinky zvládají zobrazit upozornění z telefonu a monitoring denní aktivity.

Zaujalo nás

Nadstandardně dlouhá výdrž s GPS
Dotykový barevný displej viditelný i za slunečního počasí
Suunto senzor pro měření tepu



ČUS Stopa pro život 2017

Seriál závodů v běhu na lyžích pro veřejnost



ČT Šumavský Skimaraton

25. – 26. 2. 2017 / Kvilda

Závody v běhu na lyžích pro veřejnost

Volně 23 a 46 km, klasicky 23 a 45 km

Dětské závody, nezávodní open jízda pro veřejnost

INSTITUCIONÁLNÍ PARTNEŘI



HLAVNÍ PARTNEŘI



GENERÁLNÍ MEDIÁLNÍ PARTNER



Rychlá fakta

Velikosti: XS – XXL

Barevné varianty: modrá, žlutá, červená

Materiál: Dermizax NX

Hmotnost: 480 g (vel. L)

Dodává: Norská móda

Infocena: 13 516 Kč

Více na: www.norskamoda.cz

Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás

Kapsa na vyhledávač

Velkokrysa kapuce

Velké větrací otvory

Počet a rozmístění kapes

Bergans Storen Jacket

Nekompromisní bunda z kolekce Slingsby

Je to na první pohled technická bunda, kterou norský výrobce Bergans řadí do kategorie na skialp, skitouring a lezení. Nepromokavost a větruodolnost zajišťuje trojvrstvá membrána Dermizax®NX. Kromě toho je prodyšná (30 000 – 50 000 g/m²/24h) a hodně elastická. Přídavnou ventilaci zajistíte dlouhými zipy v podpaží. Velká kapuce klidně pozře i velkou helmu. Kapsy jsou podloženy síťovým materiálem. Kapsa na vyhledávač na hrudníku se otevírá na obě strany tak, abyste ji i ve stresu vždycky otevřeli. Dvojice předních kapes je ukončena tak, aby nepřekážela bederáku nebo sedáku. Předem tvarované lokty zajišťují dobrou volnost pohybu i při sjezdu a široké rukávy jde přetáhnout přes rukavice. Prodloužený zadní díl vám hlídá záda. Storen Jacket se doplňuje v kolekci s kalhotami Storen Pants.



Marmot Red Star Jacket

Outdoorový elegán

Jednoduše rafinovaná bunda, která působí velmi civilně, ale podává neobyčejný výkon. Perfektně sedí a je příjemně dlouhá. Délka rukávů byla dostatečná. Stahování rukávů je řešeno pomocí jednoduchého suchého zipu, elegantně našitého na slaminovaný materiál. Při zvedání rukou se, pravděpodobně díky střihu Angel-Wing Movement™, nevyhrnuje. Hluboké kapsy, ze kterých vám nic nevypadne, ani když je necháte rozepnuté, mě překvapily a rychle jsem si na ně zvykl. Dovnitř nasoukáte i štangli vysočiny. Velká kapuce se dá stahovat a upravovat pomocí dvojice gumíček. Štítek je vyztužen laminací. Všechny švy jsou zateplovány. Kromě dvou vnějších kapes můžete najít ještě jednu vnitřní, elasticou, na levé straně. Všude jsou použity Water Resistant zipy, a to včetně ventilace v podpaží. Na neuvěřitelně našité poutko à la ručník a obrácený americký zip si však musíte malinko zvyknout.

Rychlá fakta

Velikosti: S, M, L, XL, XXL

Střih: athletic fit

Barevné varianty: Steel Onyx, Arctic Navy, Citronelle, Team Red

Materiál: NanoPro 3L 100% Nylon Ripstop 3.5 oz/yd

Hmotnost: 425 g

Dodává: Martin Rak

Infocena: 8090 Kč

Více na: www.marmot.de

Tester: Vojtěch Dvořák

Detailní recenze na
www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás

Elegantní vzhled

Hluboké kapsy

Veliká kapuce

Rychlá fakta

Hmotnost: 505 g

Materiál: Dynamic Soft Shell, Cordura®, Tactel®, Lycra®, DWR úprava

Dostupné velikosti: S – XXL

Barevné varianty: černo/šedivá, modro/černá, modro/červená

Dodává: Direct Alpine

Infocena: 4190 Kč

Více na: www.directalpine.cz

Tester: Matěj Švec

Zaujalo nás

Odolnost bundy

Prodyšnost

Široké použití

Bunda Direct Alpine JORASSES

Drsný univerzál

Technická softshellová bunda je vhodným společníkem na všechny horské aktivity, kde je potřeba vysoká odolnost, prodyšnost, ale zejména ochrana před nepřízní počasí. Kvalitní materiály spolu s impregnací velmi dobře chrání proti vodě i větru. Tenký microfleece uvnitř bundy poskytuje i mírnou izolaci, ale celkově je vhodná zejména pro aktivní pohyb. Rizikové partie jsou vyztuženy prvky z Cordury, které je chrání proti opotřebení. Vysoko položené kapsy jsou ideální při použití sedáku či bederáku. Celkově velmi povedený střih a malá váha nebudou bránit žádné aktivitě, při které budete potřebovat zůstat v zóně komfortu, ať už to bude na skále nebo na skialpech. Výhodou je i padnoucí kapuce a fakt, že se jedná o ekologicky šetrný výrobek.





Lowe Alpine Axiom 5 Manaslu ND 55:65

Dámská volenka na delší treky

Všestranný trekový batoh o objemu až 65 litrů využijete při vícedenních výpadech do hor s plnou polní. Výborně odvětráný nastavitelný záďový systém Axiom 5 a konstrukce specificky uzpůsobená ženské anatomii zajistí pohodlné nošení i těžšího nákladu po celý den. Dvoukomorový batoh s rozepínatelnou přepážkou má řadu praktických kapes: dvě postranní strečové, jednu přední síťovanou (na helmu apod.), dvě ve vrchlíku, dvě menší na bederním pásu i zabudovanou kapsu na hydrovak. Nechybějí detaily jako poutko na cepín, systém pro uchycení trekových holí, integrovaná pláštěnka, pišťalka, řada popruhů pro uchycení karimatky či lana apod.

Rychlá fakta

Hmotnost: 2,2 kg
Objem: 55 – 65 l
Počet komor: 2
Vstup: vrchní, přední, spodní
Nosnost: 23 – 30 kg
Integrovaná pláštěnka: ano
Kapsa na hydrovak: ano
Barva: černá, modrá
Dodává: SPORT Prima
Infocena: 5590 Kč
Více na www.lowealpine.cz
Testerka: Natálie Šírová

Zaujalo nás

Přizpůsobení ženské postavě
Systém pro upevnění hůlek hrotem dolů
Skvělé odvětrání zad

Rychlá fakta

Membrána: GORE-TEX®
Podešev: Contagrip®
Hmotnost: 580 – 600 g
Odpružení: EVA
Stélka: Ortholite®
Dostupné velikosti: 41 – 46
Barevné varianty: černo-modrá
Dodává: Salomon
Infocena: 4199 Kč
Více na: www.hervis.cz
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás

Vyztužená pata a špička
Dost místa pro širší nohu
Kvalitní a pevná podešev Contagrip®

Salomon Cruzano GTX

Pánská zimní obuv

Cruzano jsou zimní boty s GORE-TEX® membránou, které zajišťují teplo při zimních činnostech, jako jsou vycházky nebo pobyt na horách. Výrobce garantuje komfort do teplot –10 °C během aktivity. Vodotěsný a prodyšný svršek s Gore-Tex® membránou a EVA mezipodešev se starají o tlumení nárazů při chůzi a o sucho v botě. Patentovaná stélka Ortholite preventivně zabraňuje vzniku zápachu v botách a plísni. Podešev Contagrip® neklouže a je osvědčená i z jiných testovaných bot. Tyhle zvýšené boty jsou olemované imitací kožešiny a jsou ideální na procházku za každého počasí. Dostupné i v dámském provedení.



Myslete na dovolenou
BEZ HRANIC.

Nyní sleva 20% na online UNIQA cestovní pojištění při použití slevového kódu OUTDOOR*

www.uniqa.cz

*Slevový kód lze uplatnit pouze na online cestovní pojištění do zahraničí na www.uniqa.cz. Slevu lze uplatnit nejpozději 31. 8. 2017.



Myslete



Rychlá fakta

Velikosti: S, M, L, XL, XXL, XXXL
Počet kapes: 3
Hmotnost: 370 g (vesta 270 g)
Náplň: kachní peří 90/10, 600 cuin
Dodává: WARMPEACE
Infocena: bunda 3490 Kč, vesta 2990 Kč
Více na: www.warmpeace.cz
Tester: Jan Štoviček

Zaujalo nás

Plnohodnotná kapuce
Nízká hmotnost
Délka bundy a dostatečně dlouhé rukávy

Bunda Vernon a vesta Alamo

Pánská pírková od Warmpeace

Když se budou chtít muži „chlubit cizím peřím“, mohou teď sáhnout po nové péřové bundě Vernon od Warmpeace. Ačkoli stříhem připomíná typickou zateplovací spodní vrstvu, bližší pohled ukáže, že Vernon je populárním „péřovým svetrům“ na hony vzdálený. Na první pohled mě okamžitě zaujala kapuce jako plnohodnotná součást bundy. Stahování zajišťuje jenom jednoduchá obvodová guma kolem obličeje. Hlavním kladem bundy je nízká hmotnost, včetně obalu váží 370 g, je dobře zpracovaná, nikde se nic netrhá. Vernon (stejně jako vesta Alamo) má klasickou buřtíkovou konstrukci s prošitými „studenými“ švy. Zipy jsou plnohodnotné, spolehlivé kostěné YKK, a to i na kapsách. Jedna z nich obsahuje napevno přišitý transportní pytlík, do něhož se dá bunda zmuchlat. Chci výslovně pochválit její celkovou délku, nepodléhající módnímu trendu zkracování, a zejména dostatečně dlouhé rukávy. Model je dostupný i v dámské verzi.



Zateplovací bunda RAFIKI Fletcher

V pohodě do skal i na stěnu

V období na přelomu podzimu a zimy přijde zateplení jistě vhod. Bunda Fletcher s průměrně silnou izolací Du Pont Sorona se mi jeví jako ideální volba. Zvlášť když dokáže ochránit i proti krátkodobému deštiku a větru. Vnější jemná polyamidová tkanina i vnitřní podšívka mají v celé ploše úpravu ripstop proti oděru. K tepelné pohodě přispívá i pěkně padnoucí střih na tělo. Kapuce, obvod límce i pasu jde nastavit gumou, takže se do bundy dá v nepříznivém počasí i pěkně zakuklit. Při každodenním oblékání oceňuji masivní kontrastní dvoucestný zip YKK podložený légou, který se nezasekává.

Rychlá fakta

Materiál: 100% Polyamid, izolace DuPont Sorona
Velikosti: S, M, L, XL, XXL
Počet kapes: 3
Hmotnost: 435 g (vel. XL)
Barvy: ensign blue/dark navy, dark navy/citronelle
Dodává: RAFIKI
Infocena: 3490 Kč
Více na: www.rafiki.cz
Tester: Karel Vidlák

Detailní recenze na
www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás

Dobře padnoucí střih
Masivní YKK zip
Povedený design

**Rychlá fakta**

Materiál: 100% Polyester Coolmax® fresh
Velikosti: S, M, L, XL, XXL
Hmotnost: 105 g (vel. L)
Barvy: bílá, černá
Výrobce: SENSOR
Infocena: 635 Kč
Více na: www.sensor.cz
Tester: Vojtěch Dvořák

Detailní recenze na
www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás

Dobře padnoucí střih
Použitý materiál
Ionty stříbra
Úplet u krku a na rukávech

SENSOR COOLMAX FRESH AIR pánské triko

Druhá kůže

Velice lehké a doslova průhledné triko, která však nevypadá jako rybářská síť a můžete v něm vyběhnout i „naostro“. Pochválit bych chtěl délku zad, která je opravdu dostatečná. Hladký a jemný úplet okolo krku a na rukávech je příjemný. Použitím certifikovaného úpletu od firmy Advansa je odvod vlhkosti příkladný a díky obohacením ionty stříbra snesl i několikrát použití bez nutnosti praní. Triko se nevytahovalo ani po několika nasazeních v terénu. Ploché švy jsou samozřejmostí. Na triku není ani jedna etiketa. Označení je provedeno termotransferem a tak nikde nic neškrábe ani nečouhá. Tento model je dostupný i ve verzi scampolo nebo s dlouhými rukávy.



Radek Jaroš
při podzimním
výstupu na Elbrus

Svět expedic

Další klenot Koruny světa pro Radka Jaroše

Po Koruně Himálaje, kterou dokončil v roce 2014, míří horolezec Radek Jaroš i na Korunu světa, tedy nejvyšší vrcholy všech sedmi kontinentů. Za sebou už má Mt. Everest (8848 m) v Asii, na který vystoupil jako na svou první osmitisícovku v roce 1998. Letos v létě mezi splněné mety přibyla aljašská Denali (6194 m) v Severní Americe. A na podzim Radek přidá do sbírky ještě vrchol kavkazského Elbrusu (5642 m), který o post nejvyšší hory Evropy soupeří s Mont Blancem. Až k hoře přitom expedice došla poněkud netradičně. Odstartovali z Radkova rodného Nového Města na Moravě a po měsíčním putování dojeli až do Ruska na kolech. A kam se vypraví dál? Cílem na příští rok by měl být Mt. Kosciusko (2228 m) v Austrálii a Mt. Vinson (4892 m) v Antarktidě.

Koruna planety

Oblast: celý svět

Termín: od jara 2016

Info: www.radekjaros.cz

České úspěchy na Cho Oyu

Početná česká expedice pod vedením Honzy Trávníčka se v září vypravila na Tyrkysovou bohyni Cho Oyu (8201 m). Třem účastníkům, Marku Novotnému, Aleši Bílkovi a Honzovi Trávníčkovi, se povedlo dosáhnout vrcholu šesté nejvyšší hory světa. Za největší úspěch ale expedice

Cho Oyu 2016

Oblast: Himálaj

Termín: podzim 2016

Info: www.honzatravnickec.cz

považuje výškový rekord nevidomého horolezce Honzy Říhy, který se společně se svým parťákem Davidem Knilleem dostal výšky 7600 m. Podle jeho slov bylo lepší některé úseky cesty nevidět. Dalšími členy expedice byli Petr Mašek, Libor Uher, Martin Havlena, Lucie Výborná, Mirka Jirková a David Pokorný.

TIP: Rozhovor s Liborem Uhrem, jedním z účastníků expedice, si přečtete na stranách 26 – 27.

Amazonka na raftu

Čtyřčlenná expedice českých dobrodruhů se v lednu chystá do Brazílie, kde chce vlastními silami splout 1500 km dlouhý úsek řeky Amazonky. Startovním bodem jejich plavby má být město Tabatinga, které leží na průsečíku hranic Brazílie, Peru a Kolumbie. Po zhruba měsíční cestě plánují vodáci přistát v brazilském městě Manaus. Pokud se jim to podaří, budou si na vrub moct připsat světové prvenství ve sjezdu řeky tímhle způsobem.

Amazonka na raftu 2017

Oblast: Jižní Amerika

Termín: leden 2017

Info na facebookovém profilu expedice

Kolem světa ve škodovce

Jako nejdelší cesta kolem světa autem se zapsalo do knihy rekordů dvouleté cestování dvojice Kateřiny Dvořákové a Ladislava Bezděka. Během expedice s názvem Big Trip a podtitulem

Big Trip

Oblast: celý svět

Termín: září 2014 – říjen 2016

Info: www.bigtrip.cz

Život se má prožít, ne přežít, projeli padesátku zemí na šesti kontinentech a urazili víc než sto tisíc kilometrů. Domovem se jim na cestách stala oranžová škodovka, která je přes Evropu, Afriku, Jižní i Severní Ameriku, Austrálii a Asii dovezla koncem října po 777 dnech zpátky až do České Lípy.

Manáslu bez povyku

Nepálská osmitisícovka Manáslu (8163 m) je častým cílem velkých komerčních expedic, kvůli kterým na vrchol míří doslova davy. O to sympatičtější působí výstup dvojice českých horolezců Antonína Bělíka a Víta Auermüllera, který zaznamenal jen málokdo. První říjnový den se jim podařilo vylézt na vrchol osmé nejvyšší hory planety. Výstup podnikli bez použití umělého kyslíku a Antonín Bělík byl přitom jen šest týdnů od operace menisku.

Manáslu

Oblast: Himálaj

Termín: podzim 2016

Info: www.vrcholeni.cz

TIP: Informace o českých expedicích do velehor i rozhovory s účastníky najdete na webu www.Pohora.cz.



Svět outdooru

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

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

Vydává gunTAO, s.r.o.,
www.guntao.cz

Adresa redakce:

Masarykovo nábřeží 22,
110 00 Praha 1,
redakce@svetoutdooru.cz.

Redakční tým:

Natálie Šírová, Vojtěch Dvořák,
David Gladiš.

Spolupracovníci:

Michaela Kofrová, Kateřina Smolová, Michal Kroužel, Jan Pala, Ladislav Sieger, Pavel Krupka, Karel Kříž, Milan Tomaškovič, Marie Lollok Klementová, Lucie Jebavá, Kateřina Karlová, 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!

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

Neptáme se, jak vysoko mřííte

od 590 Kč/rok

- > Celoroční pojištění
bez omezení
nadmořskou výškou
- > Zapláceno 100 %
uplatněných pojistných plnění*



* včetně záchran vrtulníkem v Alpách nebo repatriace ze zamoří. Za období od 1. 1. 2016.



www.marmot.eu | facebook.com/marmot.mountain.europe
Marmot PRO: Gilles Siéro | David Cartier

Living the Adventure



Skitouring Collection

Reliable apparel for carefree winter adventures. Choose Marmot and experience all-round comfort on those high aerobic ascents and deep powder rides. Activity-specific product technologies and cutting-edge functional designs make it all possible.

< Zion Jacket & Pro Tour Pant

www.marmot.eu

Marmot[®]
FOR LIFE