

Horydoly

**TÉRY EXPRES
NA SKIALPECH**

**TĚHOTENSTVÍ
A OUTDOOR**

**LAGO DI GARDA
NA KOLE**

www.horydoly.cz

Obsah

- rozhovor:** fyzioterapeutka doporučuje outdoor před i po porodu **2**
- Do La Normy se jezdí za prašanem** **3**
- trendy:** na lyžích do terénu **4**
- test:** lyže Zag Freeride 75 **4**
- Téry Expres staví v Tatrách** **5**
- turistika:** v zimě jedině na sněžnice **6**
- lezení:** trénink na hory v křivoklátských lesích **6**
- divoká voda:** horní Sázava **7**
- tramping:** zimní táboření **7**
- Lukáš Bauer střídá běžky a kolo** **8**
- Cyklistika u Lago di Garda** **8**



Milé čtenářky a vážení čtenáři, držíte v rukou první číslo časopisu, který se vyloupnul z lůna outdoorového serveru Horydoly.cz. Chceme na papíře, stejně jako na počítačové obrazovce, přinášet informace a zábavu aktivním lidem, kteří vyrazí na lyže, na pěší túry, pod stan, na kolo či na vodu.

V tomto čísle najdete především čtení o lyžích a sněžnicích, ale také o zimním splutí divoké vody a horolezectví v zasněžené krajině. Budoucí rodiče potěšíme rozhovorem s fyzioterapeutkou o sportování v pozeňnaném stavu a cyklisté mohou začít plánovat výlet do Gardy.

Přeji inspirativní čtení. Na shledanou nad dalším číslem časopisu, které se zaměří na vodáky.

Jakub Turek

Jakub Turek
šéfredaktor



www.bartsport.cz

Nový design

Nové funkce

- parametrické vyhledávání
- více informací a fotek u výrobků
- doporučené výrobky
- akční sety dle přání

Nové služby

- platby kartou on-line
- splátky on-line
- zelená linka
- poradny

Více než 10 tisíc položek zboží!

Největší sport na českém internetu!!!

@Mall
WWW.MALL.CZ

...obchody, které si oblíbíte.

LEZENÍ MĚ BAVILO IV TĚHOTENSTVÍ

POVZBUZENÍ NASTÁVAJÍCÍM RODIČŮM

Zuzana Hoetzelová (28 let) je fyzioterapeutka, vyznačka outdoorových aktivit a čerstvá maminka. Synovi Hugovi je osm měsíců a spolu s otcem Martinem žijí na zámku Sychrov na hranici Českého ráje a Podještědí.

Kdy by měla nastávající maminka přestat sportovat?

To je čistě individuální. Znáám maminku, která jela na kole do porodnice, jiná lezla po skálách do osmého měsíce a další se vozila na běžkách až skoro do porodu.

Mnohé maminky jsou úzkostlivé, že by se jejich nenarozenému dítěti mohlo něco stát.

Opatrnost je samozřejmě na místě. U nerizikových těhotenství však nejde o nějaké poškození plodu, ale spíše o komplikace při porodu.

Jedna moje známá upadla v osmém měsíci na běžkách a dítě se v ní přetočilo a už se nechtělo vrátit do ideální polohy hlavičkou dolů. Mechanickým nárazem se totiž občas stane, že se dítě pootočí do špatné polohy, a potom je porod složitý pro matku, dítě a nakonec i pro lékařský personál. Když se vzpříčí, může to skončit i císařským řezem. To se ale netýká jen sportování, ale i domácích prací a veškeré těžké práce. Gynekologové také neradi vidí, když se chodí těsně před porodem do bazénu, aby dítě nedostalo nějaké nakažlivé choroby. Na to se ale dělají při pravidelných těhotenských kontrolách testy a jakoukoliv nákazu lze zjistit a případně léčit ještě před porodem.

Jak to bylo u tebe a malého Huga?

Na kole jsem jezdila asi do konce čtvrtého měsíce. Potom bych se už za nízká říditka horského kola nevešla. Kdybych měla cestovní kolo s vysokou

vytaženými říditky, asi by to bylo jiné. V Adršpachu na pískových jsem s manželem lezla v pátém měsíci, ale výhradně na druhém konci lana, abych nespadla. Ještě v sedmém měsíci jsem se zúčastnila oddílových závodů na umělé boulderingové stěně. To už šlo ztuha.

Jak rychle se lze vrátit ke sportu?

V šestinedělí by si matky zadělaly na problémy při příštím těhotenství a později by mohly přijít také problémy se stresovou inkontinencí (počůraváním), bolestmi beder a hlavy. Je dobré co nejdříve posilovat a protahovat svaly nejprve vleže, později i vestoje. Nejvíce škodí dlouhé postávání, pomalé popocházení a zvedání miminka. V těhotenství jsou břišní svaly maximálně protaženy a při porodu se roztáhnou také svaly pánevního dna. Nějaký čas pak trvá, než se zase dostanou do původních rozměrů a správného napětí. Pokud se to uspěchá, tyto svaly se stanou nekonzistentními, na některých místech povolí a na jiných se zcela stáhnou jakoby v křeči a už nejsou schopny plnit svou funkci.

Čerstvé maminky se obvykle koncentrují především na péči o dítě...

To je spíše instinktivní jednání. Důležitější pro outdoorové sporty je ovšem skutečnost, že se po porodu začnou víc bát o sebe, dítě, manžela i všechny okolo sebe. Já to na sobě cítím také.

Jak vám lezou do peněz outdoorové aktivity s prckem?

S Hugem jsme dost ušetřili. Zatím s ním nejedíme do ciziny a cesty po Čechách skoro nic nestojí. Všechno podstatné vybavení jsme už měli sami pro sebe a vybavení pro dítě jsme podědili. Třeba ve stanu spíme s korbou od hlubokého kočárku, spacáček jsme dostali a sedačku do auta jsme přidělali na cyklistický nosič.

Text: Kuba Turek. Foto: Hana Suchá.



La Norma není největší, nejznámější ani nejatraktivnější zimní středisko ve Francii. Přesto se sem sjíždějí lyžaři zblízka zdaleka a Češi nejsou výjimkou. Znalci sem cestují za freeridingem, neboli ježděním off-pist, či po francouzsku hors piste.

DO LESA ZA PRAŠANEM

Francouzská La Norma vás uloží do sněhových peřin

Anebo pojedete do dalšího terénu. Po mírné zelené traverzové sjezdovce Route de la Repose dokloužete k tříseďačce St. Joseph. Ta vás vyveze o něco výš k další dlouhé tříseďačce Arlette. Z ní se vydáte kousek po modré sjezdovce Piniers. A teď máte na vybranou.

Buď se po první stovce metrů spustíte rovnou dolů, překřížíte černou trať Arcosses a víceméně podél lanovky nebo spíše trochu vlevo pojedete řídkým lesem. Čekají na vás zafoukaná údolíčka, hřebínky, pokud máte smůlu, tak mláží, a na závěr i úzká dojezdová stezka přímo pod lanovkou na sjezdovku Granges.

Kdyby vás to nebavilo, kdykoliv můžete uhnout doprava na černou sjezdovku.

Liduprázdné sjezdy

Pokud pojedete od lanovky kousek dál až na rozcestí červené Clot seshora, téměř vodorovné Piniers a prudké Arcosses, můžete si vybrat z několika údolí. Všechna končí ve vzrostlém lese. Vyjedete z něho někde na zelené sjezdovce Route de la Repose. Horní části popsaných terénních sjezdů vedou po pláních vystavených větru, a tak tam může být sníh nepříjemně slehlý.

Pokud jste všechno vyzkoušeli, máte za sebou perný den!

Text a foto: Kuba Turek.

Lanovkový freeride

Do oblasti Espace naturel freeride se dostanete kabínkou Melezet a tříseďačkou Carrelet. Přímo pod ní je nenápadné ploché údolíčko s vyfoukanou stěnou po levé ruce, kde se dá udělat pár triků jako na přírodní U-rampě.

Poté překřížíte modrou sjezdovku Marmottes a stále po volné pláni frčíte k lesu. Držte se spíše vpravo, protože sjezd přímo pod lanovkou bývá vydřený už pár hodin po sněžení. Překřížíte další modrou sjezdovku Piniers a za chvíli jste u horní stanice kabinky. Sjedete po trati Tetras k sedačce a můžete si dát freeride znovu.

Naducané peřiny prachového sněhu se skrývají především v řídkém lese, a tedy bez velkého nebezpečí lavin. V La Normě se nabízí sedmdesát kilometrů sjezdovek a nejméně tolik možností mimo ně.

Lyžařům tu nehrozí kolize s ochranáři, provozovatelé skiareálu dokonce doporučují část lesa jako Espace naturel freeride (Prostor pro volné ježdění v přírodě). V ostatních oblastech je lyžování povoleno s tím, že je nutné dávat pozor na malé stromky.



TURISTIKA V NORMĚ

Co dělat, když vás v La Normě přestanou bavit sjezdovky? Vezměte sněžnice a vyražte na túru, nebo přepněte skialpové lyže na stoupání.

Údolí Maurienne a zvláště jeho horní část zvaná Haute Maurienne je doslova posetá lyžařskými areály. Mauriennské turistické sdružení jich eviduje dvaadvacet. Ve většině z nich jsou vyznačené stezky speciálně pro sněžnice (raquettes).

Tady ve Francii totiž sněžnice plní stejnou funkci jako v Česku běžky. Chodí se na nich náročné túry neprobádaným terénem i krátké vycházky, když se horní stanice lanovek vylopují z mraků. V La Normě vedou všechny značené cesty v lesním pásmu, a tak jsou turisté chráněni před největšími porывy větru a nehrozí jim velké nebezpečí lavin. Lyžařům

nedoporučujeme po dobře vyšlapaných stezkách jezdit, protože vedou úzkými lesními svážnicemi s prudkými zatáčkami, kde může být i nejširší pluh bezmocný.

S horolezeckým vybavením a zkušenostmi se dá s lyžemi dojít na Belle Plinier (3076 m n. m.) a především na Ag. de Scolette (3508 m n. m.). Obě jsou to ovšem náročné celodenní túry. Ani sjezdy z nich nejsou žádnou procházkou růžovým sadem. Pípák, lopata, sonda a sehrané družstvo jsou základními podmínkami k pokusům o dobytí těchto vrcholů.



Text: Kuba Turek. Foto: Hana Suchá.

DOBRODRUŽNÉ LYŽOVÁNÍ

Lyže vezou své majitele do terénu. Skialpinismus, freeriding, heliskiing a backcountry. To jsou pojmy, které hýbou lyžařským světem a zároveň představují sestup ke kořenům bílého sportu. Jde o návrat do nebezpečné divočiny.

Lanovkou na prázdné svahy

Ježdění v prašanu, kterému se říká freeride, je za pomoci lanovek nejjednodušší způsob terénního lyžování. Vyžaduje jen fyzickou kondici a znalosti místních lavinových podmínek. Snowboardistům se navíc hodí sněžnice, aby se dostali hlubokým sněhem na nedaleký vrchol nebo do sedla, odkud odstartují vyhlédnutý sjezd.

Horské túry

Pokud túru na lyžích pojmete jako výlet, říká se tomu skitouring. Blíží-li se výstupy horolezectví a občas musíte vzít lyže na ramena nebo je dokonce připevnit na batoh a slanit s nimi, říká se takovému lyžování skialpinismus. Populární jsou víkendové výstupy na nějakou vysoko položenou chatu, přesání, nedělní dosažení vybraného vrcholu a sjezd do údolí.

Pešky do zasněžené krajiny

Romantické putování zasněženou krajinou je doménou vázání s volnou patou a pohodlných teplých bot. Jestli raději sjíždíte, anebo máte rádi historický styl lyžování, pořídte si telemarkovou výstroj. Zatačky se projíždějí v pokleku. Pokud tíhnete spíše k běžkám, je pro vás jako stvořené backcountry vybavení. Jde o široké běžky s hranami, bytelné kotníkové boty a masivní vázání do terénu, kde nejsou projeté stopy.

Vrtulníky přinášejí euforii i problémy

Sjezdy v nejvzdálenějších a neopuštěnějších horách si lze užít bez větší námahy. Stačí naditá peněženka nebo zlatá bankovní karta. V údolí nasednete do vrtulníku a ten vás pohodlně vynese do lyžařského ráje. Sjíždíte strmými svahy, ledovci a údolími, kam byste se jinak dostávali několik dní. Proti helikoptérám v horách mají námitky ochránci přírody a mnohdy i místní lidé, a tak je heliskiing ve většině Evropy zakázaný.

(kt)

inzerce

OUTDOORNET

WWW.OUTDOORNET.CZ

Reklamní síť OUTDOORNET sdružuje osm českých a slovenských internetových serverů, které se zabývají aktivitami v přírodě. Inzerce na nich zasáhnete desítky tisíc čtenářů měsíčně v České republice a na Slovensku.

Vykročte vstříc zážitkům!

www.outdoornet.cz

T: +420 608 733 888, E: info@outdoornet.cz

Svezte se Těryho

Skialpinismus ve Vysokých Tatrách



TEST HORYDOLY Plusy a minusy neobvyčejných lyží

ZAGY JEDOU JAKO TANK

Až se jednou svezete na „zagách“, budou vám vaše sjezdové lyže připadat jako směšná párátka. Redakce Horydoly testovala model Zag Freeride 75, který právě přichází na trh. Zajímalo nás chování lyží, které mají tvar podobný snowboardu a jsou určeny pro jízdu v terénu. Na český trh vstoupil jejich výrobce v tomto roce. Lyže to jsou už od pohledu pro pravé chlapy - mohutné, těžké, masivní, široké a bez zbytečných okras.

První svezení je trochu divné, ale nevíte proč. Po chvíli začnete vnímat klepání špiček na ranním manšestru upravené tratě. Ještě než sjedete první sjezdovku, zvyknete si na to, že jedete jako na kolečích. A to doslova.

Rychlé reakce, přehranění a manévry na pokraji vašich lyžařských schopností nepatří do repertoáru zagů. Za to vás tyto lyže

bezpečně a rychle provedou rozbitým terémem podél sjezdovek, jejich podporu pocítíte na ledu, anebo na rychle se měnícím sněhu. Silní chlapi zkrátí zagy i ve skiparku. Zvláště na U-rampě je však cítit jejich váha.

O testu

Při testu lyží Zag Freeride 75 byly k dispozici dva páry lyží v délkách 177 cm a 187 cm. Celkem na nich jezdilo pět mužů a jedna žena mezi pětadvaceti a čtyřiceti lety. Tři byli rychlí sportovní lyžaři jezdící především po sjezdovkách na lyžích pro obří slalom, jeden lepší rekreační lyžař, jeden dobrý jezdec se zkušenostmi především v terénu a jediná žena byla rekreační lyžařka zvyklá jezdit v terénu i na sjezdovkách.

Pokud si zagy chcete koupit, připravte si minimálně dvacet tisíc korun bez vázání.





svah rozšíří, můžeme si užít krájených středních oblouků. Sjezd dvoustetmetrového převýšení byl dobrou rozvíčkou na to, co nás čeká.



Tatrární a do zastíněné Velké Zmrzlé doliny jsou fantastické. Stojíme na hranici světla a stínu. Pojedeme na jih po vysluněném sněhu. Nejprve sjedeme sto metrů nepříjemně prudkého svahu, ale potom si zvykne a svah se ještě k tomu rozšíří. Nic nám nebrání nasadit rytmus malých obloučků a pádit dolů k Hornému Spišskému plesu.

Sedielko ↗ 150 m

Z Modrého plesa vyrážíme na široké sedlo nad námi zvané Sedielko (2322). Tady potřebujeme mačky už od poloviny výstupu. Pozor na vrcholové převěje, které sice nebývají velké, ale odlamují se zcela neočekávaně. Sjezd je velmi zábavný, protože na obloučky je dost místa a sklon svahu je akorát. Mísu Modrého plesa můžeme objíždět nejvyšší rychlostí.

Lastovičia štrbina ↗ 550 m

Poslední výstup dne je výživný. Máme co dělat, protože večer se blíží a my musíme lézt přes sérii jednoduchých ledopádů, kličkovat mezi travnatými skalami a na závěr nás čeká úzký strmý žlab. Těsně

Zadná Ľadová škára ↗ 300 m

Další stoupání na sedélko Zadné Ľadové škáry (cca 2300) je nejlehčí a nejkratší z celé túry. Zároveň je to jediné sedlo, odkud se nevrátíme stejným směrem, kudy jsme přišli. Stojíme na hřebeni stoupajícím k Malému Ľadovému štítu. Pod námi se otevírá hluboká rokle. Je obrácená k severovýchodu, a proto naplněná prašanem.



Ľadové sedlo ↗ 300 m

Udýchání stojíme na zamrzlé hladině Horného Spišského plesa (2022). V dále vidíme Ľadové sedlo (2341). Projdeme dolinou Pěti Spišských ples a stoupáme až pár desítek metrů pod sedlo. Lyže odložíme pod závěrečným skalním výšvihem. Sjezd vede nejprve mezi skalními prahy a poté se rozšíří do dlouhé a neskutečně široké stráně.

pod Lastovičí štrbinou (2568) se žlab dělí, obchází z obou stran populární skalní jehlu Loktibrada, která je dobře vidět od Téryho chaty v sedle mezi Malým a Velkým Pyšným štítem. Levou či pravou variantu si vybereme podle sněhových podmínek, protože obě jsou přibližně stejně těžké.

Zakreslíme-li neobyčejnou skialpovou trasu Téryho Expresu do mapy Vysokých Tater, bude vypadat jako stonek papýrusu. Čeká nás dlouhá cesta k vysokohorské Téryho chatě a od ní hvězdicovité výpady na všechna důležitá sedla v okolí.

Priečné sedlo ↗ 200 m

Po snídani v chatě stoupáme dolinkou Pod Sedielkom přes Modré pleso (2157) na Priečné sedlo (2352). Většinou je potřeba posledních sto metrů vyšlapat s lyžemi na zádech. Priečné sedlo je velmi lavinězní terén, protože v něm bývá nafoukáno mnoho krásně hebkého prašanu, který se ovšem dokáže v mžiku rozjet do údolí. První metry z převěje skáčeme krátkými oblouky, sledujeme vlevo na skále řetězy frekventované feráty z Térynyky na Zbojničku, a teprve až se

Baraní sedlo ↗ 400 m

Travrujeme svahy doleva pod Baraními rohy, až se dostaneme pod mohutný kuloár spadající z Baraního sedla (2393). Nejméně do poloviny je možné ho vystoupat na lyžích, zbytek záleží na našich schopnostech a kvalitě sněhu. Na vrcholové převěji bývá dost místa pro pět až deset lyžařů.

Sjezd začíná skákanými oblouky, a když je méně sněhu, je potřeba některá místa dokonce i sešoupnout bokem. Potom točíme podél skal mírně doprava a dostaneme se na sněhovou pláň. Stále se držíme vpravo, časem se připojuje další výrazný žlab od Ovčarské lávky a jsme ve velmi prudkém a nebezpečném místě. Prohlédli jsme si ho již při výstupu, a tak víme, že lavinězní svah končí skalním zlomem. Sjízdňý směr vede úplně vpravo okolo dvou ledopádů. Někdy je nutné slaňovat.

Výhledy odtud na sever k vápencovým Belianským

Dvoustranu připravil: Kuba Turek.

inzerce

ASOLO®

www.asolo.cz

Výběr
Výkon
Pohodlí
Technologie



Sněžnice okouzly milovníky zimy

Osamělá krajina otevírá studenou náruč

běžky se totiž mohou využít nejen k protáhnutí na zdravém vzduchu, ale také jako sportovní nástroj k prožití adrenalinových okamžiků.

Nejčastěji lze narazit na skupiny se sněžnicemi na nohou ve velkých alpských centrech. „Každé ráno vyjedu se svými klienty lanovkou do kopců a tam s nimi jdu po oblych zasněžených hřebenech standardní půldenní túru k další lanovce. Tou se odpoledne vracíme dolů,“ popisuje zimní rutinu sportovní instruktor Pierre Béghin z Les Arcs ve Francii, který většinou vodí školní výpravy. „Pro mne je to procházka, ale pro spousty středoškolaček je pohyb v osamělé krajině úžasný zážitek.“

Mezi dospělými jsou oblíbené túry, které začínají odpoledne. „Dvě, tři hodiny jdeme k nějaké zapadlé horské chatě, tam pozorujeme západ slunce, máme objednanou večeři a nocleh,“ říká horský vůdce z La Plagne, který si nenechá říkat jinak než křestním jménem Philippe. „Dolů do civilizace se vracíme dopoledne.“ Trekingový vůdce z Chamonix Jean Petit doplňuje: „V poslední době se tolik nelyžuje. Spousta návštěvníků dělí týdenní

pobyt na tři dni sjezdování, jeden den na sněžnicích nebo na běžkách, potom jdou bruslit, sáňkovat a do bazénu, a dovolená je pryč.“ Podle něj jsou sněžnice populární k relaxaci, a ne na žádné velké výkony.

Zatímco ve vyhlášených skiareálech jsou sněžnice hodně vidět a návštěvníci je využívají jako doplňkové sportovní náčiní k lyžím, v Česku, na Slovensku a v nižších Alpách nedaleko našich hranic jsou jejich majitelé daleko méně nápadní. „V Rakousku se sněžnice často používají na seriózní turistiku,“ vysvětluje šéf turistického průmyslu v rakouském Štýrsku Karl Fussi.



Chůze lesem i prudkými svahy v hlubokém a měkkém sněhu všude tam, kam by se pěší turista ani lyžař nedostal. V tom spočívá kouzlo sněžnic. Snowboardisté v nich navíc vidí prostředek, jak se dostat ke sjezdům panenským sněhem, a trampové si do nich promítají touhu po zašlých indiánských časech.

Sněžnice se již pár let drží na předních místech hitparády zimních sportů. Stejně jako sjezdovky či

DRUHY SNĚŽNIC

Plastové

Základem jsou různé zohýbané a prorežané desky z houževnatého plastu, na kterých je připevněno vázání podobné jako na skialpinistických lyžích. V jednodušších případech ho mohou nahrazovat neoprenové řemínky. Zespolu mají sněžnice kovové zuby, které na zledovatělém sněhu působí jako mačky.

Rámové

Nosnou plochou těchto modelů je pogumovaný textil natažený do rámu z duralových trubek. Vázání s volnou patou je vždy řešeno pomocí několika neoprenových nebo gumových řemínků. Doménou těchto sněžnic je hluboký prachový sníh, protože na ledu a kamení se textil rozdírá.

Tradiční

Rám z plastu nebo duralu je vypleten řemínky z umělých hmot. Ze stejných řemínků je uprostřed této osnova vyrobeno i vázání s pevnou patou. V Česku jsou to oblíbené modely především mezi romantiky a trampy. Jsou relativně levné, průměrně odolné, dá se na nich chodit všude a na batohu nezaberou mnoho místa.

Indiánské

Dřevěné nebo proutěné modely, které laikům připomínají upomínkové předměty spíše než sportovní nářadí. Obdivovatelé minulosti na nich ovšem podnikají dlouhé výlety. Hlavními světovými výrobci jsou Kanada, Spojené státy a Česko. Jejich ceny se velmi liší a nezadají si s nejlepšími sportovními modely.

DOPORUČUJEME

- túru si naplánujte podle knižního průvodce a mapy, na aktuální lavinové nebezpečí se informujte u horské služby nebo na internetu

- v terénu neustále kontrolujte směr postupu, stezky i turistické značky jsou zaváté

- na vyšší hory nezapomeňte vzít s sebou lavinový vyhledávač, sondu a lopatu

- napoprvé zajděte do půjčovny (cca 100 Kč/den), nevíte, zda vás sněžnice budou bavit

NEDOPORUČUJEME

- vyrábět sněžnice svépomocí, protože jejich selhání v terénu může ohrozit zdraví i život

Text: Kuba Turek. Foto: OT Chamonix, OT Menuires.

Tréninkové možnosti na Hořovicku

Zimní Dehetník připomíná maličké hory

Když zavládne tuhá zima v křivoklátských lesích, stanou se tamní skály tréninkovým eldorádem pro drsné horolezce. Nejlepší z nich je zasněžený Dehetník nedaleko hájovny Křížovatky.

Přicházíme k patnácti metrů vysokému mohutnému masivu. Uprostřed lesa stojí černá skála posypaná bělostným sněhem. Na severu pokrývají prašanové polštáře téměř celou stěnu, pod nimi se občas objeví ledová glazura. Každý krok je potřeba dobře rozvážit, všechny stupy i chyty se musejí pečlivě čistit.

Vklíněnce a friendly dělají dobře svoji práci v ukloněných cestách, v kolmých úsecích mohou přijít ke slovu i skoby. Jih má sněhu méně, v kolmých stěnách je dokonce suchá skála.

Zato v koutech a spárách je místy nateklý led, ve kterém kloužou i založené friendly.

Tréninkové cesty na hory

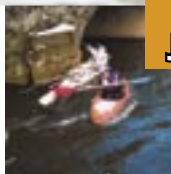
- Žlutý kout V** - kolmá skalní stěna s vysněženým dolezem
- Převíslá V** - suchá spárka a zasněžené vhloubení
- Generálka III+** - dlouhý traverz zasněženou stěnou
- Večerní III** - položená stěna
- Bouřková III** - pravá „tatranská“ hřebenovka
- Sedlová II** - krátká sněhovo-skalní rokle





Vánice na kajaku

Jednoho březnového rána se vydáme na horní Sázavu



Do Žďáru nad Sázavou je to odevšad daleko, řeka pod ním teče opuštěnou krajinou

a peřeje jsou dlouhé. Vzduch -6 stupňů Celsia, voda +2 stupně. „Půjčím ti neoprenové rukavice, když mi zadarmo uděláš daňové přiznání,“ nabízí Ondra Hance.

Řeka ve Žďáru sice ještě vypadá jako širší potok, ale pokud se hladina zvedne, dá se bez větších problémů proklíčovat kamenitým řečištěm k prvním jezům a stupňům.

Na plastových kajacích je možné většinu sjet nebo sešoupat po dně. Už dlouho jsme neviděli Ovečka na žlutém kajaku, ale utěšuje se, že s ním vzadu jela zelená deblovka se Sprostou

Už dlouho jsme neviděli Ovečka na žlutém kajaku, ale utěšuje se, že s ním vzadu jela zelená deblovka se Sprostou

Klárou a jejím přítelem na palubě, která by mu mohla v případě nehody pomoci.

„Kurva, poprvé jsme lovili loď po pás ve vodě, kurva, podruhé to už bylo po bradu, kurva, a napotřetí jsem visela na nějaké látce, kurva, abych se neutopila!“ vyprávěla Sprostá Klára večer v hospodě své vodácké zážitky. Není divu, že deblovka skončila už v Hamrech.



Na břehu však mrzla tak jako tak, protože Oveček nejel a nejel, šušťákové komplety namrzaly a teplo se vytrácelo do nenávratna. A co mezitím dělal Oveček? „Nedojel jsem ani těch pět kilometrů a ztratil jsem morál. Pětkrát ležet v ledové vodě není nic příjemného.“

Další odhodili bojového ducha nad Ronovem. Rozpoutává se vodácké peklo. Místo dábelkých plamenů šlehájí do tváří sněhové vločky, flotila se musí rozdělit po dvojicích, které se navzájem hlídají, aby se za vánice v meandrech a potom na oleji nad jezem neztratily.

Hance omrzají konečky prstů, Komárovi vychladla ruka tak, že s ní nemůže hybat, já si všechny prsty neustále ohřívám v ústech.

HORNÍ SÁZAVA

Splouvaný úsek: Žďár n.S. - Ronov
Doba splutí: 5 - 8 h
Vodácká obtížnost: místy WW II

Charakter řeky: delší peřeje s většími vlnami, jasné a dostatečně široké průjezdy v zablokovaném toku.

Text: (kt). Foto: Radek Jošek, Ondřej Marek.



Noc na sněhu jako v mámině peřině

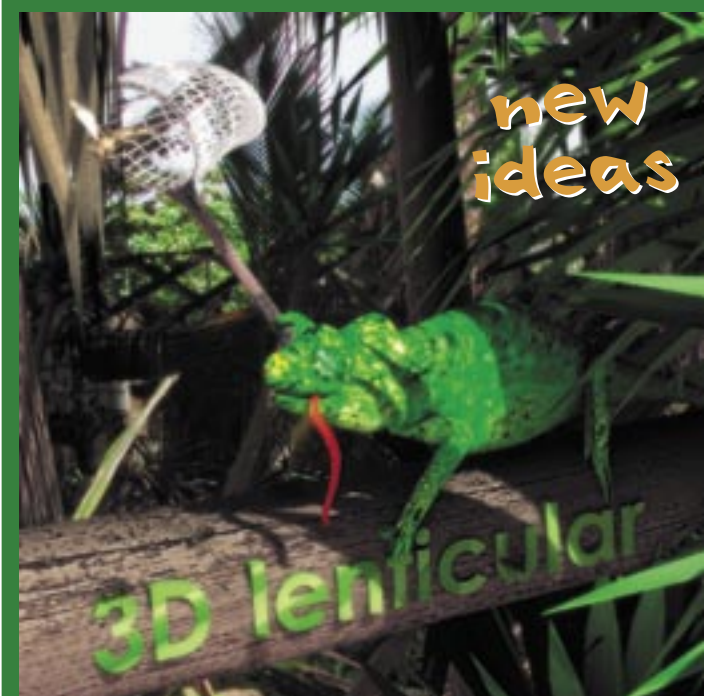
Není mnoho tak mystických okamžiků, jako když podupáváte u ohničku pod nekonečně černou oblohou, zíráte na miriády hvězd, okolo kůže sníh, mrazivý vzduch jako by na pár chvil zkamení a civilizace zůstane v údolí hluboko pod vámi. Takové zážitky si budete pamatovat do smrti. Řeč je o přenocování na sněhu ve volné přírodě. Stačí trochu zkušeností, dobré vybavení a můžete spát



kdekoliv jako v mámině peřině. Zároveň ovšem určitě nikdy nezapomenete na prochládlé nohy, dlouhé čekání na ráno s drkotajícími zuby, studící spacák a zmrzlé boty. Se zimním tábořením je to jako se vším – napřed se ho musíme naučit. Mateřskou školou jsou letní dětské tábory u vody.

Foto: Hana Suchá.

inzerce



reklamní agentura
výrobce lenticulárních obrazů


Chameleon

reklamní předměty reklamní textil tisk & grafika
zakázková výroba reklamní odrazky osvěžující reklama

novinka z reklamních předmětů:

MENTOLOVÉ PERLY v elegantní stříbrné krabičce s posuvným otevíráním s potiskem Vašeho loga se rozplynou v ústech a zanechají svěží zážitky. Vaši zákazníci či partneři tak od Vás dostanou milou pozornost, kterou mnozí z nich poznají vůbec poprvé.



novinka z lenticulárních obrazů:

rádi bychom Vám představili nový typ lenticulární fólie - 100 LPI !! Tato precizní ultra jemná fólie je nejlépe vhodná pro lenticulární obrazy menších formátů - vizitky, kalendářiky atp. Oproti nejčastěji používané 75 LPI fólii umožňuje použití drobnějších fontů, mnohem jemnější rastr a super kvalitu, kterou Vám nikdo jiný jen tak nenabídne!

100 LPI LENS
precizní jemná fólie

AKCE! Vánoční výroba lenticulárních kalendářů a PF karet za fantastické ceny!
PŘEKVAPTE NÁPADEM - ANIMACÍ, POHYBEM, VÝMĚNOU, PROMĚNOU NEBO
3D OBRAZEM ZA POMOCI LENTICULÁRNÍ FÓLIE.

www.chameleon-czech.cz



Lukáš Bauer je nejlepším českým lyžařem-běžcem současnosti. Nejezdí ovšem jen na lyžích, ale také na kole. Zeptali jsme se ho na kombinaci obou nádherných sportů.

Na běžky doporučuji Finsko

Jaké máte letos cíle?

Jasným vrcholem je olympiáda v Turíně, ale zároveň chci kvalitně závodit v celém seriálu světového poháru.

Loňská sezona vám moc nevyšla, co uděláte jinak?

Nemám pocit, že by mi loňská sezona nevyšla! Dvě vítězství ve světovém poháru a páté místo na mistrovství světa je jasným důkazem. Sice jsem měl problém naskočit do pohárového seriálu, ale slabší výsledky byly zapříčiněny zdravotními problémy, a proto se muselo v tréninku velmi improvizovat a to se na výsledcích projevilo.

Kolik najezdíte na kole?

Ročně na horském kole najedu dva a půl až tři tisíce kilometrů.

Prozradíte model kola?

Author Egoist s předním odpružením.

Můžete doporučit nějaké lokality pro kola a běžky, kam jezdíte nejraději, kde vás to baví a kam by měli zajet i oni?

V České republice je spousta míst, kde jsou skvělé podmínky pro lyže, kolo i jiné sporty. Protože bydlím na Božím Daru v Krušných horách, tak jsem nejspokojenější tady, ale zároveň můžu doporučit Šumavu, Krkonoše, Orlické hory...



Velice rád lyžuji ve Finsku, kde mají neuvěřitelné množství lyžařských tratí s bezchybnou úpravou.

Text: Kuba Turek. Foto: Qanda.

Krev tuhne, ráfky hoří



Zima teprve začíná a vám už teď připadá moc dlouhá? Neberou vás sjezdovky, běžky ani lezení po zamrzlých vodopádech? Koukněte do mapy a můžete začít plánovat jarní vyjížďku za teplem.

Definitivní rozhodnutí, že letošní dovolenou strávíme v Dolomitech, padlo pár dní před odjezdem. Později se ukázalo, že to byla volba pozdní, ale perfektní.

Bike není jenom kolo

Po čtyřhodinovém spánku v nijak luxusním hotelu (krásná alpská roubená autobusová zastávka) se ocitáme ve Ferleitenu, odkud se zpoplatňuje romantický průjezd motorových vozidel průsmekem Hochtor. Pro nás toto místo znamená začátek prvního výšlapu. Nastoupáme celkem pohodlně po silnici patnáct set výškových metrů na nejvyšší možnou hůrku

Biker's point 2570 m n. m. Bohužel není biker jako biker, a tak nás prudí velký zástup motorizovaných bikerů. Po zběsilém sjezdu se dostáváme v podvečer zpět k našemu formanovi a vyrážíme k vytouženému bikerskému ráji zvanému Lago di Garda.



Mapky dostáváme zdarma

Nabíráme časovou sekeru, ale úspora 16 euro, jež spočívala v rozdílu mýtného vybíraného za průsmeky Hochtor a Felbertauern, byla všemi účastníky přivítána pozitivně včetně formíka, který byl

vděčný za přijatelnější převýšení. Přesně o půlnoci se dostáváme na Lago di Ledro, což je menší bráška Lago di Garda. Opět není luxusu nazbyt a chrníme na fofr place hned u jezera a hlavně mimo hlavní silnici. Do středy se probouzíme obklopeni krásnými dolomitskými výhledy

a orosení ranními mlhami od jezera. Nejdříve míříme do místních infocenter, kde nás ochotně vybavují bikovými mapami, podle kterých jezdíme

v pohodě po celou dobu pobytu. No v pohodě úplně ne..., občas nás pěkně pozlobily chybějící směrovky na křižovatkách, ale vždy to nějak dopadlo.

Text a foto: Pavel Koudelka.



inzerce

© Schöffel - Robert Bosch

Bezkompromisní lyžařské technické oblečení

www.schoeffel.com, www.sportkoncept.cz

Schöffel

