Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI 3 / 2016

Extrémní skialp nad fjordy

Rozhovor s bratry Švihálkovými

Vybavení zblízka

21 recenzí, novinky z OutDooru, impregnace, kancelář na cestách

Netradiční trekové destinace

Madeira, Maroko, Kalifornie, Mexiko nebo Ladákh v zimě

SUUNTO

NOVINKY!

Otestujte tyto nové přístroje
Suunto Spartan Ultra
a Suunto Spartan Sport.
Více informací na
www.**suunto**.cz.

ALL PLAYGROUNDS ALL YEAR LONG

DRIFTER

Oboustranná bunda Drifter pro nejrůznější aktivity v každém ročním období.
Oblečte lesklou stranu navrch pro maximální zateplení a ochranu proti větru díky materiálu Pertex®.
Strečová strana navrch přináší městský vzhled pro každodenní využití
a propustí více vzduchu dovnitř bundy, když nepotřebujete tolik tepla.

SALOMON.CZ

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

salomon

TIME TO PLAY

Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI

3/2016

Obsah

1 Foto na obálce: **Kejda Ski Team** (foto Ondřej Švihálek)

CESTY

6–7 **Vrchol Ostrova věčného jara** (Pico Ruivo)

8–9 **V oblacích afrického Atlasu** (Jebel Toubkal)

10–11 **Na lyžích z vulkánu** (Pico de Orizaba)

22–25 **Kde se mráz zakousne až do duše** (Ladákh v zimě)

26–29 **Skrz Brdy v sedle kola** (3 tipy na podzimní vyjížďky)

31 **Traverz masivu Bernina** (Tip na túru od horského vůdce)

38–41 **Žulové království Yosemit** (Kalifornií v pohorkách)

OSOBNOSTI

42–45 **Jízda v nejlepších kulisách** (Bratři Švihálkové)

50–53 **Jak trénují čeští mistři?** (Martin Stráník, Jiří Prskavec, Danny Menšík a Tomáš Petreček)

HORY A BEZPEČNOST

34–35 **Orientace bez signálu?** (S buzolou krok za krokem)

66–69 **SOS** (Přivolání pomoci na horách)

VYBAVENÍ

56–59 **Za sucha i v dešti** (Impregnace outdoorového vybavení)

60–63 **Mobilní kancelář** (Aneb práce na cestách)

70–72 **Inovace a novinky** (Co přinesl veletrh OutDoor 2016)

EXPEDICE

12–14 **Hora nás nechtěla** (Markéta Hanáková)

16–19 **Divočinou Aljašky** (Po řece Alatně až k polárnímu kruhu)

RECENZE

73 **Pinguin Tritan Fat Bottle** (láhev)
Leki Khumbu Antishock (trekové hole)

74 **Salomon Granitik GTX W** (boty)
adidas adistar Raven boost (boty)
adidas Kanadia 8 trail (boty)

75 **Petromax fk1** (konvice)
Coleman Twist +300 (svítilna)
LedLenser B5R + B2R (čelovka)

76 **CAT S60** (telefon)

77 **Salomon Drifter Mid Hoodie** (bunda)
Marmot Red Star Jacket (bunda)
Osprey Radial 26 (batoh)

78 **Direct Alpine Mountainer Cargo** (kalhoty)
30seven (vyhřívané rukavice)
Warmpeace Elkie Lady (kalhoty)

79 **Woolife funkční merino** (triko)
Smart Wool PhD Outdoor Medium Crew (ponožky)
Devold Hiking Man Shirt (triko)

80 **Prabos S10428 Hypergrip kamufláž** (boty)
Faramugo Nanorak 3L (bunda)
Feldten (impregnace)

Vybrali jsme

NETRADIČNÍ TREKOVÉ DESTINACE

6 – 11 Na nejvyšší vrcholy Madeiry, Maroka a Mexika

OSOBNOSTI

42 – 45 Extrémní skialp v podání bratrů Švihálkových

EXPEDICE

16 – 19 Pádlování aljašskou divočinou

OUTDOOROVÉ VYBAVENÍ: RADY A TIPY

34–35 Práce s buzolou

46–47 Výběr trailových bot

56–59 Impregnace

60–63 Mobilní kancelář

70–72 Novinky z veletrhu OutDoor 2016

73–80 Nezávislé recenze 21 produktů

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

PŘIPRAVILA KATEŘINA SMOLOVÁ

Vychytané akce
Co nesmíte minout

Dalajláma v Praze (19. 10. 2016, Praha) – Přednáška tibetského duchovního vůdce. **www.brontosaurivhimalajich.cz**

Cine Argentino (15. – 20. 10. 2016, Praha, 26. – 28. 11. 2016, Brno) – Festival argentinského filmu. **www.cineargentino.cz**

Snow film fest (17. 10. – 15. 12. 2016, 200 českých a slovenských měst) – Celovečerní pásmo špičkových filmů. **www.snowfilmfest.cz**

Prešporský ultratrail (22. – 23. 10. 2016, Slovensko) – Náročný závod v prostředí Malých Karpat. **put.wbl.sk**

Nezkrotná Brazílie (podzim 2016, celá ČR) – Diashow manželů Kateřiny a Miloše Motani. **www.motani-photography.com**

Ukončení sezony na Opatovickém kanále (22. 10. 2016, Lázně Bohdaneč) – Pohodové splutí na konec sezony.

Fotoexpo (22. 10. 2016, Praha) – Veletrh a festival současné fotografie. **www.fotoexpo.cz**

EPO Trail Maniacs 2016 (22. 10. 2016, Slapy) – Trailový závod v okolí Slapské přehrady. **trailmaniacs.cz**

Uzavření chodníků ve Vysokých Tatrách (31. 10. 2016, Slovensko) – Od konce října na tatranské chodníky mohou jen horolezci organizovaní pod James, ČHS, Alpenverein nebo jiným spolkem.

Kelsang Lhamo: Tibet (listopad 2016, Praha, Klub cestovatelů) – Výstava fotografií v prostorách restaurace. **www.klubcestovatelu.cz**

Caminos (4. – 6. 11. 2016, Karlovy Vary) – Cestovatelský festival. **www.caminos.cz**

Kino Brasil (3. – 6. 11. 2016, Praha) – Festival brazilské kinematografie. **www.kinobrasil.cz**

O Vltavotýnskou kremroli (5. 11. 2016, Týn nad Vltavou) – Závod na mořských kajacích pro otužilé. **www.rk-tyn.cz**

Cyklon 16 (5. 11. 2016, Roudnice v Krkonoších) – Noční cykloorienťák dvojic. **orientacni-hra.cz**

World Travel Market (7. – 9. 11. 2016, Londýn) – Nejprestižnější veletrh cestovního ruchu v Evropě. **www.wtmlondon.com**

Podzimní ozvěny (10. – 13. 11. 2016, Ostrava) – Cestovatelsko-hudební festival. **www.folkvostrave.cz**

Podzimní bahno (12. 11. 2016, Karlovy Vary) – Kultovní seriálový „zavírák" bikerské sezony. **bahno.ambike.com**

Festival Obzory (12. – 13. 11. 2016, Praha) – Festival cestování a aktivit v přírodě. **www.festivalobzory.cz**

Velká Kunratická (13. 11. 2016, Praha) – Legendární běžecký závod. **www.velkakunraticka.cz**

Seakajaková jízda Praha – Mělník (17. 11. 2016, Praha) – Tradiční akce pro trénované vodáky. **www.hgsport.cz**

Za posledním puchýřem (17. – 20. 11. 2016, Lázně Bělohrad) – Turistický festival. **www.posledni-puchyr.cz**

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

SVĚT BĚHU.CZ · TULENÍ PÁSY.CZ · POHORA.CZ HORY-OUTDOOR-ADRENALIN · HedvabnaStezka.cz cestovatelský portál

Ti praví parťáci

Cestování a chození po horách je pro mě často synonymem potkávání nových lidí podobného ražení, ze kterých se nezřídka vyklubou spolehliví parťáci pro budoucí výpravy. Z mé zkušenosti vynikají horomilové láskou k přírodě, nadhledem, zdravým humorem a sebereflexí, za každé situace pomůžou a nepodnikají nic na úkor ostatních. Výjimka však potvrzuje pravidlo, a tak i na horách můžeme potkat, s prominutím, blbce. Možná jste i vy při svých letošních toulkách narazili na někoho, kdo nečekal na skupinu a hnal se vstříc vrcholu na vlastní triko. Nebo na pár expertů, kteří vyrazili na feratu nebo ledovec bez potřebného vybavení a znalostí. Případně jste natrefili na notorického kritika bez vlastního nápadu a plánu. Každý se při výběru spolucestovatelů občas spálí, proto si hýčkejte ty správné parťáky do hor. Většinou totiž nezáleží tolik na tom kam, ale s kým jedeme.

Za celou redakci přeju spoustu pohodových výprav do hor v té správné společnosti!

Natálie Šírová
Šéfredaktorka Světa outdooru

Co dělá naše redakce?

Každý z naší redakce se za léto může pochlubit nějakým tím dobrodružstvím na horách či na cestách. Kam se kdo z nás vypravil?

Natálie Šírová, šéfredaktorka Světa outdooru

Natálie se letos vypravila trekovat za Velikou louži. Při návštěvě Kalifornie ji nadchly především výhledy na žulové masivy Yosemit a divoké pobřeží Pacifiku. Mimoto se stihla podívat i na svá oblíbená místa ve Slovinsku: „Vzdušné pasáže na hřebeni Kamnicko-Savinjských Alp představují kromě nočního setkání s medvědem asi nejdobrodružnější zážitek mého léta."

Vojtěch Dvořák, šéf testovacího týmu

Vojtovi se podařilo nejenom vystoupit na známé alpské vrcholy, jako je Matterhorn, Grossglockner, Mt. Blanc nebo Ortler, ale podnikl i „průzkumné" výpravy do oblastí, kde ještě nebyl. „Velikou radost mi udělal výstup na Gr. Weissbachhorn, který jsem přejmenoval na „Žraločí ploutev", spojený s přelézáním okolních vrcholů a ledovců," líčí Vojta. Při výpravách navíc stihl i testovat outdoorové vybavení a připravit se na listopadové přednášky na festivalu Obzory, kde se s ním můžete setkat osobně!

Katka Smolová, šéfredaktorka www.HedvabnaStezka.cz

Léto začala Katka na Balkáně v odlehlých koutech hor severní Albánie. „Kromě poničeného auta a navlhlého spacáku jsem si odvezla nádherný dojem, že i v Evropě se dá ještě najít pořádná divočina," vysvětluje Katka, čím ji Balkán nadchl. V srpnu si splnila další vysněnou destinaci – Kyrgyzstán. „Hory střídaly zase jiné hory a já se těšila pohledem na ledovce a lapala po dechu ve čtyřtisícových výškách," uzavírá Katka.

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.

Madeiru, hornatý ostrov omývaný Atlantikem, vymodelovala sopečná činnost

Pico Ruivo netradičně

Na vrchol Ostrova věčného jara

Během noci postupně dotahuju všechny stahovací šňůry spacáku a netrpělivě očekávám první sluneční paprsky, které by mne zahřály. Konečně slunko vychází. Rychle zabalím ležení a pokračuju dál k vrcholu. Není divu, že mi nebylo v noci zrovna teplo, když jsem si vyrazil s letním spacákem a teď už poněkolikáté překračuju zamrzlou louži.

Podél zavlažovacích kanálů, zvaných levády, vedou na ostrově stovky cest.

Kvetoucí ostrov v Atlantiku

Protože na Madeiře panuje mírné klima s příjemnými teplotami, najdete tu po celý rok kvetoucí květiny. Proto je také známá pod názvy Květináč Atlantiku či Ostrov věčného jara. Tak proč právě jaro nezvolit jako dobu, kdy vyrazit? Alespoň teploty v nižších polohách nebudou stoupat nad únosnou mez. Nebudu skrývat své nutkání vystoupat na nejvyšší horu, kdykoli se dostanu do země, kde jsem ještě nebyl. Zároveň mi však nevyhovuje výjezd autem na nejvyšší možné parkoviště a pak kráká procházka k vrcholu. Proto výstup zařadím do přechodu ostrova, při němž využiju spletitou síť zavlažovacích kanálů – levád, podél kterých často vedou stezky.

Temná cesta skrz horu

Na místo, odkud zahájím stoupání na nejvyšší vrchol, se dostávám trochu netradičním způsobem: od vodní elektrárny Faja da Nogueira, kam je možné dojet po nezpevněné silnici autem. Vyrážím vzhůru do kopce, dokud se nenapojím na stejnojmennou levádu v místě, kde mizí ve skále. Pokračuju proti proudu. Při překonávání dlouhých úseků po třiceticentimetrovém okraji levády nad propastí přemýšlím, jestli byl dobrý nápad jít právě tudy. Jištění tu žádné není nebo je tvořeno suchými větvemi, které by stěží zachytily pád.

AUTOR:

Jindřich Kadrman

K fotografování se dostal krátce po prvních nesmělých čundrech po Čechách a Slovensku. Už tehdy začal své cesty zaznamenávat jak obrazovou, tak písemnou formou. Postupně se Jindřich vypravoval na pořád delší treky od domova, jako např. na Island, Taiwan, Nový Zéland a do Austrálie.

TEXT A FOTO JINDŘICH KADRMAN

Po balancování nad propastmi se rád napojím na levádu Pico Ruivo, podél které vede široká cesta. Ta najednou končí a do tunelu přede mnou vedou staré koleje. Procházím tunelem dlouhým pár set metrů. To ale není nic v porovnání s tím, co mě čeká o chvíli později. Ve skalní stěně se jako obří chřtán černá vstup do tunelu a dýchá z něj

> *„Ve skalní stěně se jako obří chřtán černá vstup do tunelu a dýchá z něj chlad.“*

chlad. Odhodlávám se a vstupuju do nitra hory. Nepříjemný pocit z mizející světlé tečky, zmenšující se za mnou, se umocňuje, když zmizí docela. Naštěstí se po pár stech metrech objeví jiná přede mnou. Nekonečně dlouho se přibližuje, až po necelé hodině konečně vylezu na denní světlo. Právě jsem prošel dva a půl kilometru dlouhý tunel pod masivem s nejvyšší horou.

Až na nejvyšší vrchol ostrova

Tunel mě zavedl do úžasné soutěsky s nádhernými skalními kotli Caldeirao do Inferno a Caldeirao Verde. Nacházím značení a začínám stoupat na Pico Ruivo. Je to jako nekonečné schodiště prastarým lesem pokroucených stromů. V 1500 m n. m. se utábořím na pěkném místě mezi zakrslými keři. Slunko mizí a teplota klesá. Omrzlá tráva a skořápka ledu na loužích naznačují, že v noci nebylo zrovna teplo. Dalším stoupáním se však zahřeju a brzy se napojím na širokou dlážděnou cestu, vedoucí k chatě Pico Ruivo. Na stejnojmenném vrcholu (1861 m n. m.) takhle brzy ráno není ani živáčka. Krásně svítí slunko a podél pobřeží se povalují mraky. Jsou odtud nádherné výhledy na vrcholy okolních hor, které nabízejí spousty možností, kam se vydat dál. Volím hřebenovku do sedla Encumeada, která vede po ostrém zubatém hřebeni, na jehož jedné straně se bujně zelená vegetace a na straně druhé ohořelé kostry stromů připomínají nedávné požáry.

Madeira je známá svými pohodovými vycházkami podél levád. To vám ale nebrání v tom, naplánovat si podobný neobvyklý výstup na nejvyšší horu. Zážitky v podobě jednoduchých levád, dlouhých kilometrů temnými tunely skrz horské masivy, zarostlých roklí hrajících nepřeberným množstvím odstínů zelené a úžasné výhledy z vrcholků hor pro vás budou nezapomenutelným zážitkem.

Výstup k Pico Ruivo mezi prastarými pokroucenými stromy.

TIPY NA CESTU

Alternativy: Vyvézt se autem nebo využít taxi na Pico do Arieiro. Odtud pokračovat po hřebeni přes Pico do Gato a Pico das Torres. Jde o krásnou, ale náročnou túru. Jednoduchá varianta výstupu vede z Achada do Taixeira, odkud se na nejvyšší vrchol dostanete pohodovou procházku po dlážděném chodníku.

Obtížnost: Madeira je známá tím, že si tam vybere každý od jednoduché procházky po obtížné výstupy. Popsaný výstup na Pico Ruivo nepatří k obvyklým a zahrnuje přenocování po cestě a velké převýšení (asi 1500 m). Nedoporučoval bych ho osobám trpícím klaustrofobií nebo závratěmi.

Počasí: Příjemné teploty bez výrazných rozdílů mezi ročními obdobími vybízejí k návštěvě prakticky kdykoli. V prosinci a lednu počítejte s větší možností deště. Určitě je potřeba připravit se na zimu, která vás může vysoko v horách překvapit. Na hřebeny hor je lépe vyrážet brzy ráno, protože odpoledne se vrcholy často zatáhnou hustými mraky.

Voda: V odlehlých údolích jsem bez problémů doplňoval vodu z horských potoků. Vodu jde doplnit i u chaty pod Pico Ruivo. Neberte vodu z levád! Mnohdy fungují jako kanál.

Vybavení: Některé z dlouhých tunelů jsou bez zdroje světla neprůchodné!

Klenot Vysokého Atlasu

Zimní Jebel Toubkal

Kdo chce zažít závan exotiky a zároveň neutratit moc peněz, měl by vyrazit do Maroka. Nabízí celou řadu kulturních i přírodních zajímavostí, přičemž jednou z těch nejpůsobivějších je nejvyšší hora severní Afriky – Jebel Toubkal (4167 m), kde se můžete alespoň na chvíli schovat před neúprosným žárem slunce v nížinách.

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

Je únorové ráno a my spěcháme z barevné ubytovny „Rainbow" nedaleko hlavního náměstí Jemaa El Fna v Marrákeši na zastávku Grand Taxi. Tak se tu jmenují malé dodávky, fungující na kratší vzdálenosti stejně jako ruské maršrutky. Čeká nás 65 km do horské vesnice Imlil (1740 m), kde začíná výstup na nejvyšší horu severní Afriky – Jebel Toubal. Malá horská vesnička je závislá na turismu, a tak je letos už i poslední úsek cesty pokrytý asfaltem. Hlavní ulice, strmě se zvedající do údolí, nabízí nepřeberné možnosti koupě nebo půjčení horolezeckého a kempingového vybavení. Mají tu snad všechno až na plynovou kartuši s VAR závitem. Nakonec ale seženeme i tu, i když za přemrštěnou cenu.

Mrazivá noc v marockých horách

Po propletení se úzkými uličkami přicházíme na prašnou cestu, vedoucí k posledním stavením na konci údolí. Okolí je naprosto vyprahlé, ojedinělé stromy tu vytrvale zápasí o to málo vody, které tu je. I přesto, že je únor, jdeme v tričku, což v tuhle dobu nebývá úplně zvykem. Stejně jako u nás byl i v Maroku v létě 2015 nedostatek vody. Nepřišly sem ani podzimní a zimní srážky, a tak tu po cestě, která je běžně skialpovou trasou, jdeme v sandálech. Výstup je tak sice snazší, ale v celé zemi přináší nedostatek sněhu velké problémy.

Široká cesta plynule přechází ve vyschlé koryto řeky Mizane, ze kterého přecházíme na pěšinu, mírně se vinoucí svahem. Občas mineme pár ovcí, vytrvale spásajících zbytky trávy mezi zakrslými keříky. Po necelých dvou hodinách přicházíme zpět ke korytu říčky, která už není schovaná pod sutí, ale prudce proudí skalním korytem. Okolních několik budov nabízí klasický sortiment horského občerstvení. Cesta pokračuje v konstantním sklonu až k chatě Toubkal. Celkově jsme na 11 kilometrech s 1000 m převýšení strávili 4,5 hodiny i s obědem (někde se udává až 8 hodin). Chaty Toubkal i Nelter nabízejí ubytování, jídlo i místa na stan. Jsme ve výšce 3200 m, ale po sněhu ani památka. Zima se ale hlásí o slovo spolu se západem Slunce. Teplota prudce klesá k -10 °C, a my se tak pod jedním spacákem nemůžeme dočkat rána.

Než stačíme rozhýbat promrzlá těla a vyrazit, předchází nás několik skupinek s průvodci. Cesta vede v serpentinách po kamenité cestě do údolí, kde se objevuje první sníh. Je tvrdý jako led, a tak i přes poměrně malý sklon zvažujeme použití maček. Naše rozhodování se protáhlo tak, že docházíme až na vrchol

bez nich. Na konci úzkého údolí se cesty dělí, podle map je možné jít na vrchol zprava i zleva. My využíváme hlavní cestu, vedoucí vpravo, a dvěma serpentinami se dostáváme na rozeklaný hřeben, z něhož už vidíme masivní ocelový trojúhelník značící nejvyšší bod. Na vrcholu jsme sami a užíváme si daleké výhledy na všechny strany. I přes surovou vyprahlost a jednotvárnost má pohoří své kouzlo.

Osamělý klid Vysokého Atlasu

Sestupem zpět ke stanu náš den zdaleka nekončí. Nechceme jít zpátky stejnou cestou, a tak pokračujeme dál vzhůru údolím, kterým jsme předešlý den přišli. Obcházíme západní vrchol Toubkalu a šplháme do sedla Tizi n'Ouanaoums (3700 m). Pokud bychom neodbočili do sedla a šli dál údolím, dostali bychom se na vrchol Ouanakrim (4088 m), odkud se dá pokračovat přes osadu Tizi Oussem na silnici vedoucí z Imlilu do Asni. Nám se v sedle naskýtá velkolepý výhled strmým údolím Tisgui. Dole pod námi se leskne modrá hladina Lac d´Ifni, k němuž míříme. Zdá se být, co by kamenem dohodil, ale ve skutečnosti scházíme 2300 výškových metrů. Serpentiny se kroutí jako nekonečný had a nohy se nám v kamenitém terénu

Při výstupu na vrchol nabízejí okolní stavení mimo jiné vychlazený čaj Touareg.

začínají slušně motat. Je tu neskutečný klid, nikde ani živáčka. Atmosféru podtrhují i okolní holé barevné skály.

Další den od jezera míříme do vesnice Amsouzart, odkud už pokračujeme dál do civilizace a do údolí Todry (také rozhodně stojí za návštěvu). Jestli ale nespěcháte, pokračujte v cestě kolem celého masivu hory Toubkal. Trasa odbočuje ve zmíněném Amsouzartu, prochází odlehlými pasteveckými osadami a vrací se zpět do Imlilu. Ročně tenhle 5 – 6denní trek absolvuje jen kolem 300 lidí, což dává šanci pro osamělé objevování krás Vysokého Atlasu. Pokud je vám i tohle málo, v okolí najdete dalších šest čtyřtisícovek, které zejí prázdnotou a čekají na vylezení.

Terasovitá políčka obklopují jednu z vesnic v marockých horách.

TIPY NA CESTU

Doprava
Marrákeš – Imlil: Grand taxi cca 50 dirhamů (1 dirham = 2,5 Kč), s přestupem v Asni

Obtížnost
Celkově je výstup poměrně jednoduchý, nejobtížnější úsek bych přirovnal k zimnímu výstupu na Sněžku s uklouzaným sněhem.

Počasí
Do Maroka se dá vyrazit celoročně, ideální je podzim nebo jaro, kdy nehrozí tropické teploty. V horách je nutné počítat s výkyvy počasí, v zimě se sněhem.

Voda
Cestou na vrchol je množství malých obydlí, prodávajících základní potraviny a chlazené nápoje. Vodu jsme pili i z potoka nad chatou. Voda je ale nedostupná od chaty Toubkal až k jezeru Ifni (pozor, nepít z jezera, ale od pastevců).

Vybavení
Pokud napadne sníh, jsou mačky a cepín nutností.

Pohled z hrany do kráteru vyhaslé sopky Nevado de Toluca.

Do Mexika s lyžami

Ľadový vulkán Pico de Orizaba

Mexiko je známe prekrásnymi plážami, starobylými mestami, pamiatkami Mayov a tiež päťtisícovými vrcholkami hôr, ktoré priťahujú horolezcov v čoraz väčšom počte. Na aké kopce sa teda v Mexiku vypraviť?

Mexické hory patria do sústavy Kordiller a môžu sa právom pýšiť dostupnými päťtisícovkami aj nižšími vrcholmi. Naším cieľom sa vlani stala sopka Pico de Orizaba (5636 m) – Citlaltépetl alebo Hviezdna hora, ktorá je najvyšším vrchom Mexika a zároveň treťou najvyššou horou Severnej Ameriky. A keďže je jej vrchol trvalo zaľadnený, chceli sme sa pokúsiť zlyžovať ho.

Aklimatizáciu nevynechajte

Cez Viedeň a Madrid a po dlhom lete cez Atlantik sa ocitáme v naozaj exotickom Mexiku. S lyžami sa do tejto krajiny necestuje každodenne, na letiskách teda vzbudzujeme značnú pozornosť. Keďže pred výstupom na mexické päťtisícovky je vhodné absolvovať aklimatizáciu , mierime najskôr do národného parku Nevado de Toluca neďaleko hlavného mesta, kde sa nachádza rovnomenný štvrtý najvyšší vrchol Mexika (4680 m).

Túra na vyhasnutú sopku Nevado de Toluca nie je náročná a vedie najprv okolo Slnečného jazera (Lago del Sol) na hrebeň tvoriaci obvod vyhasnutého kráteru. Široký chodník nás vyvádza na hrebeň, kde sa okolo najvyššieho bodu Pico de Fraile (4691 m) terén trochu priostrí (do I UIAA). Z hlavného vrcholu padá cesta do najbližšieho žľabu a ostro dole k Mesačnému jazeru (Lago de la Luna). Jazerá sa nachádzajú na dne pôvodného kráteru a tak cestu späť si treba zas vyšliapať. Celá túra sa dá stihnúť do šiestich hodín a je výborným variantom aklimatizácie pre mexické päťtisícovky.

Cez labyrint a ľadovec

Do východiska ciest na najvyššiu horu - mesta Tlachichuca a chatu Piedra Grande (4250 m) – sa dostávame cez hlavné mesto Mexiko City a Pueblo. Na chatu je možné vyjsť aj pešo, ale väčšina ľudí využíva vývoz alebo aj prípadnú starostlivosť počas pobytu. Chata nemá chatára a neodporúča sa tu nechávať veci osamote, je tiež potrebné dať si sem dopraviť aj jedlo a vodu na celý čas pobytu. Agentúr i ľudí živiacich sa týmto servisom je mnoho a je teda z čoho vyberať.

Ráno vyrážame naľahko, bez lyží, ktoré sme si deň predtým vyniesli pod začiatok labyrintu. Betónový chodník hneď od chaty prudko vystúpa sto výškových metrov a potom sa začína kľukatiť v suťových serpentínach až do výšky 4750 m. Tu začína labyrint – sčasti suťový a niekde aj skalnatý terén. Sem-tam sú značky alebo vlajky, ale trasa cez labyrint k päte ľadovca vo výške asi 5000 m sa hľadá

i TIPY NA CESTU

Obtížnost: Výstup na Pico de Orizaba je střední obtížnosti a vyžaduje znalost pohybu po ledovci a ve vysoké nadmořské výšce.

Počasí: Pro návštěvu hor je ideální období sucha, které v Mexiku panuje od listopadu do března.

Voda: Nutné dovézt zásoby s sebou.

Vybavení: Na zaledněné vrcholy kompletní ledovcová výbava.

ťažko. Niektorí horolezci si na prechod labyrintom berú domorodých sprievodcov, lebo v hmle alebo zlom počasí tu nie je ťažké zablúdiť.

Plochý ľadovec prechádza do ľadového rebra a s pribúdajúcou nadmorskou výškou stúpa aj sklon. Problém by mohol nastať, keď sa kopec zmení v ľadovú horu a karty tiež môže zamiešať hmla, lebo trasa nie je značená. Tesne pod vrcholom obchádzame sprava skaly v hrebeni a dlhým stúpavým traverzom dosahujeme koniec ľadovca, kde nechávame lyže. Suťou je to k vrcholovému krížu už len kúsok. Už cítiť nadmorskú výšku, ale výhľad na všetky svetové strany prekonáva únavu alebo prípadné bolesti hlavy.

TIP: V katalogu treků na webu Pohora.cz najdete popisy treků po celém světě.

Po vrcholových fotografiách nasleduje krátky zostup k lyžiam a prichádza to, na čo sme sa najviac tešili. Horná ľadová vrstva ale nie je odmäknutá, a tak je zjazd na lyžiach tak trochu bojom s ľadovými brmbolcami. Postupne ale pribúdajú menej strmé pasáže a dojazd na pätu ľadovca je naozajstnou odmenou za vynášku lyží na vrchol Pico de Orizaba.

Kam za ďalšími vulkanickými obrami

V Mexiku ale nájdeme mnoho ďalších vrcholov, ktoré stoja za návštevu. Snáď najviac záberov z mexických hôr je s druhým najvyšším vrcholom Popocatépetl (5426 m) alebo Dymiacou horou. Výstup na túto stále aktívnu sopku je mexickými úradmi zakázaný, aj tak sa ale nájdu dobrodruhovia, ktorí to riskujú. Tretím päťtisícovým vrcholom Mexika je Iztaccihuatl (5286 m) – Spiaca žena, ktorý sa nachádza blízko hlavného mesta Mexico City a výstup naň je veľmi populárny. Nie je trvalo zaľadnený a pre výstup z mesta Amecameca stačí klasická turistická výstroj.

Ďalšie vrcholy mexických hôr už nedosahujú magickú päťtisícovú výšku, to ale neznamená, že sú navštevované menej ako veľkí obri. Najvyššou štvortisícovkou je už spomínané Nevado de Toluca (4680 m) a prvú päťku mexických vrcholov uzatvára populárna hora La Malinche (4462 m). Záleží, koľko času máme – Mexiko totiž nie sú len hory, ale aj kultúra Mayov, pyramídy, návšteva púšte či pralesa i oddych pri mori.

Autor: Milan Tomaškovič

Rodák z Belianských Tater, horolezec, skialpinista a milovník hor má za sebou výstupy v Tatrách, Alpách, Ťan Šanu nebo v horách Mexika a Evropy. V současnosti působí jako profesionální člen HZS Vysoké Tatry, horský průvodce UIMLA a zároveň předseda slovenské asociace horských průvodců. Dalšími účastníky expedice byli Dušan Beňa, Martin Jakubík a Miloš Várady (Himalaya club Vysoké Tatry).

Doslova letecké pohledy z pětitisícového vrcholu Pico de Orizaba.

Hora nás nechtěla

O expedici na afghánský Nošak

Horolezkyně Markéta Hanáková má za sebou šestitisícový Mera Peak, náročné treky v Himálaji nebo Andách i řadu alpských vrcholů – to vše s implantovaným kardiostimulátorem. Když v roce 2013 bez použití kyslíku dosáhla výšky přes 7200 metrů nad mořem, dostala se nejvýš, kam kdy člověk s kardiostimulátorem vystoupil. Letos v létě se neúspěšně pokusila dobýt sedmitisícový Nošak (7492 m) a překonat při tom svůj dosavadní rekord. Markéty jsme se zeptali na dojmy z expedice.

Jak bys celkově zhodnotila letošní expedici?

Na to je těžké odpovědět. Vrchol se, alespoň nám dvěma, nepovedl, přestože expedice jako taková úspěšná byla. Vršku dosáhli Víťa s Jardou, dva fyzicky zdatní mladoši. Stihli to ještě, než se zhoršilo počasí, i když ani oni úplně ideální podmínky a počasí neměli. My ostatní už jsme pak měli na počasí smůlu. Za sebe osobně bych expedici hodnotila jako nejnáročnější, jakou jsme zatím podnikli. Zážitky z ní jsou strašně silné, dali jsme tomu hrozně moc. Spousta překážek, které se objevily už cestou k hoře, nám dávala najevo, že nás hora prostě nechce.

Jaké překážky máš na mysli?

Pořád jsme museli řešit nějaké komplikace. S Afghánci jsme zdlouhavě vyjednávali o cenách, nemohli jsme sehnat plynové bomby vhodné do vysokých nadmořských výšek, samotný vařič, který jsme si k nim museli v Tádžikistánu dokoupit, se nám napůl roztavil, protože byl zespodu vyrobený z plastu. Tohle když se stane třeba v prvním výškovém táboře, kde je člověk závislý na rozpouštění sněhu na vodu, tak je to celkem zásadní problém. A všechno to završilo počasí: pořád nám chodily zprávy, že má být jasno, vrcholové počasí, a nám tam zatím sněžilo a sněžilo.

Mělo to i nějakou pozitivní stránku?

Byli jsme v nádherných horách v podstatě sami. S námi tam byla jen jedna další expedice Lotyšů, ale žádné davy.

Nošak není úplně nejvyhledávanějším cílem expedic, nebo ano?

Myslím, že se jím pomalu stává. Ale protože leží v Afghánistánu, lidem se tam zřejmě moc nechce. Těžko říct, jak se to bude vyvíjet dál, protože Talibán se k horám pořád přibližuje. V roce 2013 vylezli na vrchol první Češi po 30 letech, a to situace byla ještě úplně bezpečná. I přesun přes afghánsko-tádžické hranice dnes už není úplně ideální, což bude také jeden z důvodů.

> ***„Na Nošaku jsme se nadřeli víc než kde jinde.“***

Čím to, že vaše volba padla právě na Nošak?

Když jsme se v roce 2013 vrátili z Muztag Ata, ležela jsem doma se zápalem plic. Při pročítání mailů jsem objevila nabídku slovenské horolezkyně, jestli spolu nezkusíme na Nošak vylézt. Člověk tam jede s pocitem strachu, bojí se všeho a všech, ale pak zjistí, že jsou tam úplně normální lidi. Bavili se s námi a dost se zajímali o Evropu. O životě u nás neví skoro nic, stejně tak jako naše představy o nich jsou zkreslené. Nedokážou třeba pochopit, že chodíme každý den do práce apod.

Při aklimatizaci na peruánském Nevado Pisco (5752 m).

Dvojici z vaší výpravy se podařilo dostat až nahoru, vy jste došli zhruba do 6500 m, tedy 1000 metrů pod vrchol. Co vás přimělo otočit se dolů?

Asi kombinace špatného počasí a vyčerpání. Připadla spousta sněhu a bylo potřeba prošlapávat stopu. Zkusili jsme se dostat výš, ale v šesti a půl tisících jsme se otáčeli, protože to nemělo cenu. Byla bílá tma a s přibývajícím sněhem jsme se začali bát taky pádu lavin. Zaváté byly i stopy dolů, takže jsme scházeli podle GPS a bylo to dost náročné. Skupina Lotyšů, která tam byla s námi, se rozhodla pokračovat, a pak je tam počasí uvěznilo na čtyři dny, kdy nemohli nahoru ani dolů.

> *„Vše mě stojí víc sil než ostatní.“*

Je pro tebe velkým zklamáním, že jste nedosáhli vrcholu?

Ani ne. Nadřeli jsme se tam asi víc, než na kterékoli jiné výpravě. Přes množství sněhu, nebezpečný ledový kuloár, kde padalo kamení, a vůbec přes nepřízeň počasí jsme pro to udělali maximum. Za úspěch považuju bezpečný návrat, a to se nám podařilo. Samozřejmě, s vrcholem by to bylo lepší.

Myslíš, že je něco, co jste mohli udělat líp?

Vzhledem ke svému omezení vím, že rychleji bych jít nemohla. Musím vždycky počítat s delším časem. I kdybychom tam zůstali déle, počasí se další týden nezlepšilo.

Tehdy jsem samozřejmě odmítla, jet do hor v Afghánistánu se mi zdálo jako bláznovství. Po Muztag Ata jsem si navíc nebyla jistá, jestli ještě někdy vyrazím na sedmitisícovku. Dlouho se nic nedělo, ale červík začal hlodat v hlavě a postupně jsem si zjišťovala informace. Nejdřív jsem ale musela přesvědčit svého spolulezce, Zdenka. Jeho první reakce byla stejná jako ta moje, šílenství! Udolávala jsem ho nenápadně asi dva měsíce, než se to podařilo.

Afghánistán nepatří statisticky k nejbezpečnějším zemím. Neměla jsi z cesty obavy?

Od té doby, co jsme se rozhodli koupit letenky, jsme sledovali, jak se situace vyvíjí. V dubnu nebo květnu se objevily informace, že se stav hodně zhoršil, a přemýšleli jsme, jestli tam vůbec jezdit. Velvyslanectví v Kábulu nás od cesty odrazovalo kvůli nepokojům. Vachánský koridor je ale hodně odlehlá část a oproti zbytku země tam situace může být trochu jiná. Když jsem se obrátila přímo na turistickou agenturu v tádžickém Chorogu i na afghánské straně, informace se dost rozcházely. Podle nich tam žádné nepokoje neprobíhaly a hranice byla průchozí.

Takže obavy se přímo na místě nenaplnily?

První výškový tábor při výstupu na Nošak.

ruce v teple
základ radosti z lyžování
30 SEVEN
baterie vyhřívané rukavice
/ poloautomatická regulace / standardní režim
8 hodin / nabíjení 4 hodiny / k dostání také
vyhřívané ponožky
a vesty
Foto © 30 Seven a Lowa
30 SEVEN
prodávají lyžařské prodejny
a
prosportshop

Náročný trek kolem Dhaulághirí s přechodem pětitisícových sedel v Nepálu zvládla Markéta se spolulezcem Zdenkem bez podpory nosičů. Na zádech nesli každý kolem 25 až 30 kilo.

Co říkají doktoři na tvé horolezecké ambice?

Doktoři mi nic nezakázali a říkali, ať zkouším, co budu moct. Když jsem přišla s nápadem jet do vysokých hor, tak mě upozorňovali, že mě všechno bude stát víc sil než ostatní.

Jak tvůj zdravotní stav ovlivňuje tvé výkony v horách?

Hlavně v tom, že mi všechno trvá déle. Musím si na všechno plánovat víc času a rozvrhnout si ho tak, abych měla dostatek odpočinku. Například na skalách žádné omezení necítím, ale ve vysokých horách nebo při túře s těžkým batohem potřebuju delší čas na regeneraci.

TIP: **Další novinky a reportáže z expedic najdete na www.Pohora.cz.** POHORA.CZ

Přizpůsobuješ tomu nějak i přípravu?

Určitě. Když přijdu z práce, jdu si nejdřív zdřímnout, a pak teprve můžu jít sportovat. Jinak by mi trénink víc bral, než dával.

Expedice do velehor znamená spoustu námahy, zimy a nepohodlí. Co tě motivuje se do vysokých hor vracet?

Je tam prostě krásně. Ty prožitky jsou tam nesrovnatelné. Už teď se zas těším, až budu v horách sedět před stanem a těšit se na instantní jídlo, bude mi bublat voda na vařiči a další den mě bude čekat zas nějaká šichta.

Letos se ti nepodařilo překonat rekordní výšku 7219 m, do které jsi s kardiostimulátorem vystoupila v roce 2013. Máš v plánu nějaký další pokus o sedmitisícovku?

V Afghánistánu jsem si říkala, že na další sedmitisícovku už nepojedu. Teď už mě to zas začíná lákat. To je ale otázka budoucnosti, jednak se na to musí natrénovat, a pak to také pokrýt finančně.

i **MARKÉTA HANÁKOVÁ**

Když jí v roce 2009 implantovali kvůli vrozené srdeční vadě kardiostimulátor, zdálo se, že je pro ni s lezením po horách konec. Přesto se Markéta do hor vrátila, ale nebyla to lehká cesta. S „budíkem" se jí podařilo vystoupit na Mera Peak (6461 m) nebo projít himálajský trek Makalu s přechodem dvou šestitisícových sedel v Himálaji. Při výstupu na pamírskou horu Muztagh Ata (7549 m) v roce 2013 stanula bez použití kyslíku ve výšce 7219 m, tedy nejvýš, kam kdo na světě s kardiostimulátorem vystoupil.

PŘIPRAVILA LUCIE TROJANOVÁ, FOTO ARCHIV PETRA MAŠKA

Přes cestu na západním hřebeni se expedici kvůli množství sněhu vystoupit nepodařilo.

Radek Jaroš, Lukáš Krejčí a Petr Mašek na vrcholu Denali, 31. 5. 2016.

Petr „Miska“ Mašek o Denali
Na Aljašce vládne krutý mráz

Český horolezec Petr „Miska“ Mašek má za sebou řadu expedic do Himálaje i dalších koutů světa. Letos se poprvé vydal na Aljašku, aby posledního květnového dne stanul na Denali (6190 m).

TIP: Zprávy a rozhovory z expedic sledujte na webu www.Pohora.cz.

Na nejvyšší horu Severní Ameriky se vydal společně s Radkem Jarošem. Petra Maška na Aljašce překvapily hlavně velmi drsné klimatické podmínky. Jaké dojmy v něm lezení na Aljašce zanechalo? Misky jsme se na to stihli zeptat, než zamířil na svou další výpravu, tentokrát opět do Himaláje – na osmitisícovou Cho Oyu.

V čem je Aljaška jiná než Himálaj a kde je lezení náročnější?

Výrazným rozdílem je, že na Aljašce je podstatně větší zima. Na Aljašce jsou ve třech kilometrech podobné teploty jako v Himálaji v šesti a v duchu toho rozdílu to postupuje dál. Nikde v horách jsem neviděl tolik omrzlých lidí jako tady. Při výstupu na vrchol bylo v 5200 metrech -28 °C, a to je vršek ještě o kilometr výš. Celou dobu navíc foukal silný vítr, což výstup ještě víc ztěžovalo.

Nové pro mě také bylo, že jsme nastupovali na sněžnicích s plným báglem, a navíc zapřaženi v saních. Na Aljašce nefungují nosiči podobně jako v Himálaji, takže si každý musí dopravit veškeré vybavení a zásoby sám. Dohromady měl můj náklad tak 40 kilo.

Taky záležitosti toalety jsou na Aljašce kapitola sama pro sebe – nosíš si to stále s sebou a možnost odhazovat je jen v označených trhlinách na ledovci.

i PETR „MISKA“ MAŠEK

Mladoboleslavský rodák Petr Mašek se horolezectví věnuje už přes 15 let. Zúčastnil se více než desítky expedic na osmitisícové vrcholy, z úspěšných výstupů jmenujme Broad Peak (8047 m), Shisha Pangma (8046 m) a Gasherbrum II. (8035 m). Další výstupy podnikl mimo jiné v Himálaji, Tan-Šanu nebo v peruánských Andách.

Jak se leze v polárním dni?

Velká výhoda je, že není potřeba řešit tmu, protože je pořád světlo. Platíš za to ale tím, že si před spaním musíš nasadit klapky na oči, a někdy je dobré vzít si i prášek na spaní. Tak dvě hodiny po půlnoci se udělá šero, ale to je všechno.

Kterou cestou jste pro výstup na Denali zvolili?

Rozlezli jsme West Rib čili Západní hřeben, udělali jsme si tam vynášku a nechali tam lano a zbraně. No, a pak napadl sníh. Takže jsme skončili v normálce, kde čerstvý sníh nevadil.

Jak dlouho jste čekali na počasí a co jste v tom čase dělali?

Ve vesnici, kde jsme pět dní čekali na odlet pod horu, je sedm hospod, malinké muzeum, vlakové nádraží a letiště. Už jsme si začínali stěžovat, že nejsme nahoře, ale nakonec jsme se shodli, že čekat ve vesnici po hospodách je lepší než v horách ve stanech a ve vichřici. Tam můžeš v zalidněném nepohodlí jedině řezat pilou kvádry sněhu a opravovat zdi kolem stanu.

Jak trénuješ, abys byl před expedicí ve formě?

Zaměřuju se hlavně na vytrvalost. Jezdím na kole, běhám, v zimě chodím na běžky – tohle pořád omílám.

Bývá před expedicemi nervózní?

Teď už ani ne, kdysi jsem asi býval nervóznější. Shánění peněz pro mě bylo náročnější. Dneska jich třeba neseženu víc než tehdy, ale naučil jsem se nechat věci plynout. Je to způsobené asi věkem v kombinaci se zkušenostmi.

Aljašskou divočinou
Peřejemi i meadry řeky Alatny

Tam, kde je ticho nejhlasitější, daleko za polární kruh, a především daleko od signálu, teplé sprchy a měkké postele, jsme se vydali splouvat řeku Alatnu. Pod naší mapou stálo: „No roads or trails in this area“ (V této oblasti nejsou žádné cesty ani stezky.). Vybaveni jsme byli loděmi, jídlem v medvědu-vzdorných kontejnerech a pepřovým sprejem. Plán byl překročit kontinentální rozvodí a plout 300 km na jih k polárnímu kruhu.

Na výpravu nás jelo šest - tři fjollové a tři fjollinky. Někteří zkušení vodáci, druzí méně. Nejeli jsme za adrenalinovými zážitky splouvat divokou řeku, ale užít si krásu divoké přírody a naprosté svobody. Vybrali jsme proto řeku Alatnu – obtížnost na horním toku WW2, dole potom WW1.

Pohoda u tábořiště. Oheň se dal rozdělat až ve chvíli, kdy keře na březích vystřídaly první stromy.

Alatna je 296 km dlouhá řeka, pramenící v pohoří Brooks Range uprostřed aljašské divočiny. Teče pořád na jih a u polárního kruhu se vlévá do řeky Koyokuk. Většinu doby protéká národním parkem s příhodným názvem Gates of the Arctic. Ten je sice větší než Česko a Slovensko dohromady, ale leží takřka na konci světa a vůbec není snadné se k němu dostat. Nejspíš právě díky tomu si tam příroda ještě zachovala svou divokou krásu.

Na rozvodí hydroplánem

Oblast, kde řeka pramení, je velmi ojedinělá. Leží na kontinentálním rozvodí dvou oceánů – Severního ledového a Pacifiku – jednom z mála míst, kde rozvodí nevede po hřebenu hor. Pilot našeho hydroplánu obkroužil několik jezer a nakonec jako bezpečné pro přistání vyhodnotil jedno z těch, které leželo těsně za rozvodím na řece Nigu. Když hydroplán zmizel za obzorem, stáli jsme uprostřed toho ticha a svobody úplně sami.

SOLÁRNÍ PANELY

Zásadní byla otázka, jak během pěti týdnů v divočině vyřešit dobíjení techniky, kterou jsme měli s sebou (dron, notebook, zrcadlovka, satelitní telefon). Jedinou možností byly solární panely: jeden 10wattový, který se dal připnout na batoh, dva 17wattové, odolné proti oděru i vodě, a nakonec jeden skládací 20wattový. K tomu jsme se vybavili čtyřmi powerbankami s kapacitou 20 000 mAh. Jejich hlavní výhodou byly čtyři výstupy (5, 12, 15 a 19 voltů), které nám umožnily nabíjet jak telefon, tak dron i počítač. Propojovací kabely byly vybaveny vodotěsnými spojkami, takže jsme mohli nabíjet i za jízdy na lodi. Když se solární panely zapojily do série, dokázaly jednu powerbanku na přímém slunci nabít za 2 hodiny!

Na horním toku Alatny bylo nutné lodě často táhnout přes mělké úseky v ledové vodě.

Představte si široké údolí obklopené horami daleko za polárním kruhem, tundru, kde rostou mechy, lišejníky, spousta různých bylinek a občas nízké keříky, ale žádné stromy nebo cokoli, co by vám bránilo ve výhledu. Jakmile vyjdete jen o kousíček výš, uvidíte řadu jezer a jezírek. Všechna propojují malé potůčky. Všechna, kromě dvou. A právě mezi těmito dvěma jezery vede rozvodí dvou oceánů. No, a teď si ještě představte, že jste komár. Stejně jako miliony dalších jste se narodil v některé z místních bažin. Naposledy tudy přenášel loď traper před šedesáti lety, a najednou se přímo před vámi zjeví šest fjollů, plných sladké čerstvé krve! Bylo úplně jedno, kolik vrstev repelentu jsme na sobě měli. Pro komáry jsme byly zářivě červený tepající terč.

Křovím, bažinami a skrz hejna komárů jsme se se vším vybavením vydali přes kontinentální rozvodí k prameni řeky Alatny. Když to bylo možné, táhli jsme všechno po vodě, pokud ne, tak na zádech. Vzhledem k tomu, že jsme měli přibližně 400 kg věcí a zásob, zabrala nám portáž tři dny.

Od jezera Gaedeke a dál už po Alatně

Přišel čas vyplutí. Jeli jsme na třech nafukovacích lodích – dvou scoutech a jedné barace. Tušili jsme, že první část Alatny nebude úplně sjízdná. Často nezbývalo než naložené lodě táhnout ledovou vodou pěšky. Díky přítokům v řece vody postupně přibývalo, a my jsme tak mohli střídavě i plout. Také nám přálo počasí – začalo pršet. Za noc hladina řeky stoupla víc, než jsme čekali. Moc nechybělo a ráno jsme byli bez lodí.

Vlastnoručně vyrobená plachetnice v meandrech Alatny.

Jezero Gaedeke u kontinentálního rozvodí, odkud pramení řeka Alatna.

Dál už jsme lodě rozhodně tahat nemuseli. Z klidné říčky se stala řeka, z mělčin zase peřeje a voda tekla místy velmi rychle. Vytáhli jsme vesty a užívali si rychlou jízdu peřejemi. Největší výzvou tu bylo správně odhadnout, kudy plout. Alatna je totiž, na rozdíl od českých řek, divoká řeka, která si neustále hledá nové koryto. Někde se rozleje do mělčin a zdánlivě se rozdělí do tří koryt, aby se za zatáčkou zase spojila v jeden proud, který se zakousne a podemele stromy na břehu. Museli jsme tak neustále dávat pozor, abychom nenajeli na mělčinu nebo aby nás silný proud nestrhl pod vyvrácený strom nebo pod skálu. Vyvrácené stromy a podemleté břehy lemující koryto řeky nám i na dolním toku připomínaly, jakou sílu tu příroda může mít. Každý den jsme se po mapě posouvali víc na jih a užívali si tu nádheru všude kolem: stříbrná řeka, pláže, kolem lesy a nádherné hory, které slunce malovalo nejkrásnějšími barvami.

Osamělé štíty Arrigetch Peaks

Pokud existovala šance, že někoho potkáme, pak největší pravděpodobnost byla v Arrigetch Peaks. Údajně se k nim vypraví až pět a půl lidí ročně. Nás bylo šest, takže pro letošek už asi nic. Nápadně špičaté a ostré skalní výběžky vyčnívají nad okolní hory a jsou vidět už zdálky. Neodolali jsme a vydali se je na dva dny pěšky prozkoumat. Prodírali jsme se hustým křovím v prudkém svahu a postupovali rychlostí asi kilometr za hodinu. Po přebrodění ledového potoka jsme natrefili na medvědí stezku a po ní došli na konec lesa, kde se nám ukázaly skalní štíty zalité zapadajícím a za chvíli i vycházejícím sluncem. Nám horolezcům při pohledu na ten obrovský, dosud neobjevený lezecký potenciál svrběly prsty a slíbili jsme si, že se do Arrigetch určitě vrátíme.

Solární dobíjecí stanice.

Strach z toho, že se nestihneme do tmy vrátit, jsme rozhodně mít nemuseli. V těchhle zeměpisných šířkách v létě slunce nezapadá. Naši dva fotografové si kromě úžasného večerního osvětlení (jak říkají, „fotografické čtyřhodinky“) nemohli vynachválit přísun energie. Solární panely nabíjejí i v noci a nepotřebujete ani čelovku.

Stavba plachetnice v divočině

U jezera Takahula jsme udělali třídenní zastávku s jasným plánem: vyprat oblečení i sebe (přece jen i merino časem začne smrdět), napéct chleba a postavit plachetnici. Cože? Plachetnici? Ano, čtete správně. Náš plán byl totiž překonat klidnější spodní tok Alatny na plachetnici. Naše tři nafukovací kánoe jsme spojili pomocí lan a šňůr a opracovali jsme vhodný kmen na stěžeň. Zbývalo vymyslet pohyblivé upevnění ráhna, abychom mohli s hlavní plachtou i otáčet. Nakonec jsme vztyčili vlajku a pokřtili náš trimarán na Sirius (na počest slavné severské hlídky).

Když chcete plachtit, potřebujete vítr. Háček je v tom, že Alatna na svém dolním toku

O expedici:

Říkáme si Fjolls a na Aljašku nás jelo šest – Jirka, Radim, Adam, Liduška, Ivetka a Eliška. Jsme parta mladých nadšenců, dobrodruhů, romantiků, no prostě „fjollů “, kteří se nespokojí s týdenní dovolenou na přeplněných plážích, ale věří, že na Zemi jsou ještě místa, kde vás nezastihne ani upozornění na facebooku, pracovní e-mail nebo esemeska od mámy.
A právě tam nás to táhne!

meandruje. Obvykle jsme tedy pádlovali proti větru, načež jsme v ohybu vytáhli plachty, nabrali rychlost a lehce a tiše dopluli až k ohybu příštímu. Tam jsme skasali plachty a zase začalo pádlování. Jedna půlka meandru nám tak připadala podstatně kratší, než ta druhá. Někdy jsme se ale jen tak nechali unášet proudem a užívali si pohodu na palubě. Rybařili jsme, vařili za jízdy nebo se kochali okolní přírodou.

Medvědí hody

Na břehu postupně přibývalo medvědích stop, někde to připomínalo dálnice. To proto, že se medvědi stahovali k řece, kde vyhlíželi svůj hlavní zdroj potravy – lososy. Ti touhle dobou táhnou z oceánu do rodných tůněk, aby se tam vytřeli. A když konečně dorazili až sem do vnitrozemí, poštěstilo se nám pozorovat, jak je medvědi v tůňkách loví. To člověku běhá mráz po zádech, když se s takovým zvířetem potkáte v jeho království!

To už jsme se ale blížili ke konci naší plavby. *My, Fjollové, prý máme víc štěstí než rozumu.* Možná je to pravda. Aljašce se povedlo si nás ochočit. Chtěli bychom toho ještě tolik povědět. O tom, jak nádherná byla dvojitá duha, o všech barvách, které mají hory při západu slunce, o tom, jak se skoro nemůžete nadechnout, když se ponoříte do ledovcově modré vody Alatny, o rosomákovi, bobrech a vlkovi, písečných plážích a meandrech, které jsou v mapě, ale řeka si už našla nové koryto.

Ale všechno nejde napsat na papír. Odlesky těch chvil možná zahlédnete na fotkách a na videu, ale nejlepší bude, když se také vydáte někam na cestu. My, Fjollové, slavnostně slibujeme, že jsme nejeli naposledy.

i ALJAŠKA PATŘÍ MEDVĚDŮM

Vidět grizzlyho ve volné přírodě je bezesporu zážitek, který nás lákal, ale nemuselo to být zrovna z očí do očí. Přijali jsme proto několik opatření:

- Rolničky – jejich zvonění medvěd údajně slyší, a má tak čas utéct.
- Bear spray – slabší pepřový sprej s dosahem čtyři metry. Medvěda by nejspíš rozplakal, ale nezpůsobil by mu žádné trvalé následky.
- Elektrický ohradník – v USA si můžete koupit speciální sadu asi za 300 dolarů. My jsme si koupili klasický ohradník na krávy, izolační háčky a trafo v ČR. Tyčky jsme si vyrobili až na Aljašce. Fungoval výborně, tedy alespoň na nás.

Kromě toho jsme dodržovali i další opatření jako nenechávat nikde zbytky a stavět stany alespoň 50 m od místa, kde jsme vařili a skladovali potraviny.

TIP: **Další reportáže o vodáckých expedicích i články o českých a zahraničních řekách najdete na webu www.Padler.cz.**

PÁDLER
vodácký magazín

VICTUS

Pánská celorozepínací mikina z fleecové pleteniny, která zahřeje. Reverzní zipy, přinechaná kapuce se skrytou regulací a kromě klasických kapes také extra kapsa na hrudi. Doporučujeme pro turistiku, cestování a pohodlné trávení volného času.

HANNAH.CZ

HANNAH
outdoor equipment

TEXT A FOTO KATEŘINA SMOLOVÁ

Cestovatelské novinky

Doslova pohádkový Kanyon Skazka v Kyrgyzstánu.

Osobnosti outdooru na festivalu Obzory

Mára Holeček, Libor Uher, Václav Šilha, Ján Smoleň či Petr Horký. To je jen malá ochutnávka slavných jmen spojených se zajímavými expedicemi a velkými sportovními výkony, o kterých si můžete poslechnout na třetím ročníku festivalu Obzory. Již tradičně se uskuteční na Filozofické Fakultě UK Praha. Těšit se můžete také na cestovatelské workshopy od hmyzí kuchyně přes tvorbu stereofotografie až po život digitálního nomáda. Dobrodružnější typy mohou načerpat spoustu outdoorového know-how o vybavení na ferraty i ledovce nebo o uzlech, které by měl znát každý dobrodruh. Mezi hosty budou i přední čeští běžci či olympijský medailista Jiří Prskavec. Chybět nebude promítání filmů z letošního ročníku festivalu Snow Film Fest či exotická kuchyně.

TIP: Festival Obzory 12. a 13. 11. v Praze: 7 sálů, 30 osobností, 25 přednášek, 10 filmů a 25 workshopů. Více na www.FestivalObzory.cz.

Čeští dobrovolníci v Albánii

Zakladatel projektu Albánská výzva Honza Balák si po třech výpravách s přáteli na Balkán oblíbil opuštěné severoalbánské hory tak moc, že se rozhodl rozjet projekt vedoucí k rozšíření turismu v okolí izolované vesničky Curraj i Epërm. V roce 2015 se tak sto dobrovolníků pustilo do oprav kostela, značení turistických tras či stavby mostu v sousední vesnici Theth. Letos se do projektu zapojilo přes 170 nadšených dobrovolníků. Někdy se ale nedaří tak, jak by mohlo. Při návratu posledního turnusu shořela na dálnici dodávka organizátorů. Nikdo z cestujících naštěstí neutrpěl zranění, ale finanční škoda se vyškrábala na čtvrt milionu korun. Kvůli tomu se celý projekt dostal do finančních potíží, a organizátoři proto připravují crowdfundingovou kampaň. Víc informací najdete na **albanianchallenge.org.**

Zapomenutý pohádkový kaňon v Kyrgyzstánu

Neskutečně průzračná hladina a obrovská rozloha jsou hlavní důvody, proč se z nejslavnějšího kyrgyzského jezera Issyk-kul stalo ideální místo k odpočinku nejen pro turisty, ale zejména pro místní. Pokud se v jezeře chcete koupat právě spíš s domorodci, vydejte se na jeho jižní břeh, například na pláž u městečka Tosor. Za vidění rozhodně stojí i nedaleký Kanyon Skazka, který dělá čest svému jménu (Skazka znamená rusky pohádka.). Doslova pohádkové tvary a barvy rozehrají fantazii každého návštěvníka. Vydejte se sem spíš po ránu, kdy tu najdete lepší světlo na fotky, neunaví vás pražící slunce a budete tu prakticky sami.

TIP: Další zajímavosti z Kyrgyzstánu najdete na nejčtenějším cestovatelském portále HedvabnaStezka.cz.

HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

TEXT KATEŘINA JAMBOROVÁ, FOTO TOMÁŠ ŽALČÍK

Sambar je největším zvířetem Hortonských plání.

Jak to vypadá na srílanském Konci světa

Národní park Hortonské pláně leží ve výšce 2000 metrů nad mořem, což z něj dělá nejvýš položenou a zároveň nejstudenější a největrnější oblast celé Srí Lanky. Tyčí se tu druhá i třetí nejvyšší hora země, Kirigalpotta (2395 m) a Totapola (2357 m). Pro tuto náhorní planinu jsou charakteristické zvlněné louky proložené stálezelenými mlžnými lesy, močály, vyčnívajícími skalami a zurčícími vodopády. Prostě něco úplně jiného, než byste na Srí Lance čekali.

Smutná historie národního parku

Původní název parku byl Maha Eliya Thenna, což jde přeložit jako velká otevřená planina. Pláň byla objevena v první polovině 19. století plantážníkem Thomasem Farrem. Zajímavostí je, že i tady, vysoko v horách, žila dřív stáda slonů, která právě přes Hortonské pláně migrovala. Všechno se ale změnilo s příchodem britských kolonizátorů. Britové totiž vnímali slony jako zemědělské škůdce a za jejich zabití byla vypisována odměna. Nejúspěšnější z lovců byl major Thomas Rogers, který během jedenácti let zabil okolo neuvěřitelných 1400 slonů! Ne náhodou potom zemřel velmi tragickou smrtí – udeřil do něj blesk. Během celé předchozí historie Srí Lanky, za sinhálské vlády, patřilo totiž zabití slona k jednomu z nejhorších trestných činů, protože je slon pro místní posvátné zvíře a má v jejich mytologii a náboženství významné místo.

Cesta na Konec světa

Nejznámější túru na Hortonských pláních představuje nenáročný devítikilometrový okruh na Konec světa, tedy World's End track. Na tří až čtyřhodinovou túru se doporučuje se vyjít co nejdřív ráno, protože později se krajina zahalí do mraků a z vyhlídek už nebude nic. Skalnatý převis, nazývaný Konec světa, se tyčí ve výšce 880 metrů a nabízí nádherný výhled do krajiny pod sebou. Srí Lanku tu tak máte jako na dlani. Pod vámi se rozprostírají svítivě zelené čajové plantáže, okolní skály, kopce a národní park Uda Walawe s jeho vodními nádržemi. Za jasného dne odsud můžete dokonce zahlédnout i jižní pobřeží ostrova.

Chlupatí jeleni i ještěrky s černými rty

Od doby, kdy z Hortonských plání tragicky vymizeli sloni, je tu největším zvířetem sambar srílanský. Tento druh asijského jelena, jehož váha dosahuje úctyhodných 280 kilogramů, žije ve velkých stádech a jeho počty se v národním parku pohybují kolem 2000 jedinců. Z řádu primátů tu můžete potkat makaka bandar, známého také pod jmény manga, bandar nebo makadu. Tento kočkodan se vyskytuje jen v oblastech s dostatkem pitné vody, což je hlavním důvodem, proč mu zalesněná krajina Hortonských plání protkaná průzračnými řekami a potůčky tolik vyhovuje. Můžete tu také narazit na kočku cejlonskou, která je společně s kočkou africkou nejmenší divokou kočkovitou šelmou. Mezi zoologické lahůdky národního parku patří vzácná zelená ještěrka s černými rty, Calotes nigrilabris, nebo malinký (18 – 24 cm) outloň lori štíhlý. Pokud byste měli velké štěstí, můžete v hustém lese zahlédnout i skvrnitou srst opravdového krále mlžných lesů, levharta cejlonského.

i NA SRÍ LANKU S CK KUDRNA

Srí Lanka nabízí rozmanité zážitky od místních trhů, buddhistických svatyň a koloniální architektury až po věčně zelené čajové plantáže, divoké mlžné hory a volně žijící stáda slonů. Vypravit se sem můžete v zimě 2017 s partou super lidí s CK Kudrna.

www.kudrna.cz, cestovka s duší

Sněhu nebylo příliš mnoho, ale o to větší byla zima.

Indický Ladákh v zimě

Mráz se vám zakousne pod kůži i do duše

Nedaleko vymeteného autobusového nádraží v Lehu si najímám řidiče s polorozpadlým džípem. Raduji se z jeho nadšení, že má zákazníka, a lehce zneužiji mladíkovy ochoty jít hodně hluboko pod běžnou cenu. V jinak turistickém městě je dnes pusto a prázdno. Proč? Je totiž 4. února a to v Ladákhu převezme vládu zima, místní se schovávají doma a popíjejí čaj, turistická sezona skončila už dávno a nová ještě dlouho nezačne. Právě v tuhle dobu je Malý Tibet tím nejkrásnějším místem na světě.

Děti naší hostitelky ve vesničce Hanupatta.

Čekají mě asi dvě hodiny jízdy do vesničky Likir, odkud je možné dojít do dva až tři dny vzdáleného Temisgamu. V noci napadl čerstvý sníh, a tak se výš položené úseky silnice mění v kluzké dobrodružství. Zoufale hýbu prsty v kožených pohorkách a choulím se do naducané péřovky; v tuhle dobu je i v kabině auta opravdová zima, zvlášť po ránu.

Netrvá to dlouho a musíme zastavit, auto v mrazu vypovídá službu. Řidič vyskočí a od všudypřítomných vojáků (Indie totiž právě tady, nedaleko pákistánských hranic, ráda prezentuje svou vojenskou sílu) si půjčuje hromádku starých kartonů a sirky. Vzhledem k absenci automechanického vzdělání moc nechápu, co přesně nahříváme, ale poslušně mu pomáhám rozdělat pod podvozkem oheň a s podupáváním vyčkávám, až auto rozehřeje a my budeme moct pokračovat.

K cíli nakonec nedojedeme. Příjezdová cesta k vesnici je pokrytá čerstvým sněhem a pneumatiky téměř bez vzorku ji nezvládnou. Na záda si hodím nabalený batoh, nechám si ukázat cestu a pomalu se začnu šinout směrem k zasněženým horám.

Pohodový trek pro samotáře

Zvolila jsem poměrně nenáročný trek, můj parťák leží v Lehu s angínou a lehce omrzlými palci na nohou, takže mi nezbývá než užít si zimní horské samoty. Přece jen ale chci dodržovat určité zásady bezpečnosti a nevydávat se sama do úplně neobydlených hor. Tady cesta vede přes několik vesniček a o společnost není nouze.

Přenocovat je možné u místních buď v malinké vesničce Yangthang, nebo v o něco větší Hemis Shukpachan, odkud se dá také nouzově sejít na hlavní silnici do Lehu. Pohyb turistů tu byl sice v zimě nulový, ale nejvyšší bod trasy leží v 3800 m n. m., kde ještě nebývá tak moc sněhu. Trasu můžete ukončit buď v už zmíněném Temisgamu, nebo ještě níž v Nurle, kde snadno stopnete auto zpět do Lehu.

RADY NA CESTU

- Poměrně ucházející mapu nakladatelství Milestone Book v měřítku 1:175 000 koupíte snadno hned v několika obchodech v centru Lehu.
- Stejně snadno seženete i plynovou bombu.
- Do všech výchozích bodů treků se dostanete místními autobusy nebo taxíkem. Odjíždějí z hlavního autobusového nádraží asi 700 metrů jižně od centra města. V případě taxíku v zimě nekompromisně smlouvejte.
- Sehnat ubytování v Lehu mimo sezonu může být náročnější. Většina ubytoven má totiž v zimě zavřeno. S trochou snahy ale určitě někoho přemluvíte, aby vás přijal.
- Naprosto nezbytným kouskem výbavy na jakékoliv zimní treky je termoska, kterou vám v každém domě rádi naplní horkou vodou.
- Na trek si nezapomeňte koupit místní sušené meruňky. Jsou sice tvrdé jako beton, ale chutnají výborně.

Nedaleko vesnice Likir. Dál mě již řidič odmítal vést.

Spoléhejte hlavně na sebe

Pohybovat se sám v místních horách přináší ještě jeden háček: nebudete mít vůbec žádné spojení s okolním světem. V Ladákhu totiž zahraniční telefonní čísla nemají signál, v horách ale koneckonců není signál ani pro místní. V Indii navíc platí zákaz používání satelitních telefonů. Pokud se vám tedy něco stane, pravděpodobně budete muset spolehat jen a jen na sebe. Ale přesně o tom vlastně pravé dobrodružství je!

Homestay: zážitek na celý život

V okamžiku západu slunce začne vždycky teplota výrazně klesat a zima se stane opravdu nesnesitelnou. Ideální je v tuhle dobu docházet k některé ze zazimovaných vesniček,

Katka Smolová cestou do SisirLa pass ve výšce 4760 m n. m.

Buddhistický klášter v Lehu.

i LADÁKH

Hlavní město: Leh

Rozloha: 86 904 km²

Horská oblast Ladákh je součástí severoindického státu Džammú a Kašmír. Někdy je též nazývaná „Malý Tibet“, většina obyvatel se totiž hlásí k tibetskému buddhismu a mnoho současných obyvatel do Ladákhu z Tibetu emigrovalo. Tibetská kultura je tu proto uchována lépe než v samotném Tibetu.

viditelných jen díky stovkám barevných vlaječek, třepetajících se na střechách domů. „Určitě můžete zůstat,“ usmívá se mladičká učitelka angličtiny z vesničky Hanupatta, kterou procházím při dalším treku.

Původně jsme dneska chtěli pokračovat až do Photoksaru, ale nevolnost z výšky ve čtyřech a půl tisících nás donutila vrátit se sem zpátky. Usedáme co nejblíž ke kamnům, kde si nahříváme prokřehlé nohy. Pěřovku se ani neobtěžuju sundat a ještě v rukavicích usrkávám nabídnutý horký čaj s mlékem. Pro místní je naprosto běžné, že pohostí všechny, kdo poprosí. Homestay je v těchto končinách světa běžný způsob ubytování, akorát teď v zimě nad námi naši hostitelé shovívavě kroutí hlavou a nechápou, proč se sem hrabeme zrovna v tomto nejhorším období.

K večeři dostaneme většinou tradiční dhal bhat, tedy vařenou rýži se skvěle ochucenou čočkou. Po jídle ještě chvíli diskutujeme s nejmladší obyvatelkou domu, sedmiletou dcerou paní učitelky, a pak se s obrovskou péčí necháme uložit do svátečního pokoje. Ráno nesmíme zapomenout na finanční příspěvek za jídlo a ubytování. Cena není pevně stanovená a každý si sám rozhodne, kolik chce věnovat.

Připravte se na opravdovou zimu

Vlezlá a všudypřítomná. Přesně taková je zima v Ladákhu a je potřeba se na ni dobře připravit. Bez kvalitní pěřovky, teplého spodního prádla a rukavic sem nejezděte. Rukavice by navíc měly být dvoje, jedny pořádně teplé a tlusté, druhé, tenčí dovnitř. Když budete muset vrchní vrstvu sundat, budete rádi za ty spodní.

Autorka:

Kateřina Smolová

miluje cestování, lezení, vysokohorskou turistiku a jízdu na kole. Má ráda země s vysokými horami, usměvavými lidmi a neobjevenými místy. Už více než tři roky pracuje jako šéfredaktorka cestovatelské portálu HedvabnaStezka.cz, čímž se jí podařilo spojit volný čas a zaměstnání v jedno.

Zima je i v ubytovnách a restauracích. Přes den nezapomeňte v pokoji roztáhnout závěsy před velkými skleněnými okny, právě díky nim a slunci se pokoj alespoň zčásti nahřeje. Večer naopak závěsy zatáhněte a přes kvalitní spacák si bez zaváhání přetáhněte ještě neuvěřitelně tlusté místní deky.

Zákeřné omrzliny a nadmořská výška

„Stačilo sundat ponožku a doktor hned věděl, o co jde,“ usmívá se kamarád po návratu z nemocnice. V ladacké zimě se pohybuje už měsíc a na jeho nohách se to řádně podepsalo. Necitlivé konečky palců nevalné barvy ho nakonec dohnaly do místní nemocnice. Doktoři tady o tom vědí své, a tak mu za pár korun předepsali léky a mast, a ujistili ho, že tohle ještě nic není.

Omrzlinám se dá vyhnout alespoň v létě, druhému zdravotnímu riziku se ale v Ladakhu nevyhnete po celý rok. Samotný Leh leží ve třech a půl tisících metrech nad mořem, problémy s dýcháním a lehká bolest hlavy proto postihnou téměř každého návštěvníka pár hodin po vysednutí z letadla. Po příjezdu si proto rovnou nechte pár dní na aklimatizaci a s vysokou nadmořskou výškou počítejte i při plánování všech treků a výstupů.

Stok Kangri: místní velikán

Šestitisícový velikán Stok Kangri je jedním z nejsnáze dosažitelných vrcholů této výšky

TIP: Další cestovatelské články ze všech koutů světa najdete na portálu HedvabnaStezka.cz.

HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

v Himálajích. Zatímco v létě se na něj vydává obrovské množství turistů, v zimě se z něj stává nedostupný a respekt budící strážce zasněžených hor. Nicméně pár opravdových dobrodruhů se sem vydává i v zimě. V Lehu najdete mezi mladými průvodci muže, kteří se s vámi na vrchol vydají i v zimních podmínkách. Je ale potřeba pamatovat, že musíte být dokonale vybaveni.

A kam ještě?

Snad nejpopulárnějším se v posledních letech stal Chadar trek, jejž je možné absolvovat pouze během zimy. Vede totiž po zamrzlé řece Zanskar do v létě nepřístupných oblastí. V době mé návštěvy ale celé údolí trápily sesuvy půdy a trek byl na sezonu uzavřený. Letošní zimu ho ovšem bylo opět možné absolvovat. V poslední době se ale začíná jednat o poměrně komerční záležitost, která přitahuje také pozornost indických turistů z jihu, což může poněkud ubírat na atmosféře.

Spousta dalších zajímavých příležitostí se nabízí na západ od Lehu. Za návštěvu stojí oblast u vesnic Hanupatta a Hinju a odtud na východ směrem do Chillingu. Nezbytně nutné je ale zvážit aktuální podmínky v horách.

Pohled na hory z gompy Phjang.

Opuštěné zasněžené hory však nejsou tím jediným, co přitahuje pozornost „zbloudilých turistů". V oblasti je několik nádherných buddhistických gomp. Na východ od Lehu stojí kláštery Šej a Thiksej, druhý z nich působí spíš jako malé město. O něco méně dostupná je pak gompa Phjang, ležící směrem na západ od města. Většina gomp je v zimě poměrně opuštěná, přesto v nich najdete osamocené modlící se mnichy, kteří vás rádi pustí do jinak zamčených částí. Celoročně živý je klášter Spituk, odkud vede populární sedmidenní trek údolím Markha do Hemiše.

Už je tomu skoro rok a půl, kdy jsem objevila ten nekonečný panenský klid ladacké zimy, dýchající z každého kamene opatřeného mantrou *Óm mani padme hum,* ze zachumlaných usměvavých tváří i z šustění modlitebních vlaječek, a dodnes na něj nemůžu zapomenout. Mám pocit, že jsem si kousek té výjimečné atmosféry odvezla uvnitř sebe. Zajeďte si pro ni také, její tam spousta!

ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT

NOVINKA - Smartwool
PhD® Outdoor Socks

Kombinací dlouholetého výzkumu a vývoje, specializací na výrobu ponožek a vlastní patentované konstrukci jsme dokázali vytvořit revoluční ponožky.

Různé druhy vláken jsou umístěny právě tam, kde mohou jejich vlastnosti nejlépe vyniknout:

- Merino vlna je v kontaktu s pokožkou - přispívá k odvodu vlhkosti, regulaci teploty a zvýšenému komfortu nošení.
- Vnější část ponožky je zesílena nylonem, který zajišťuje její dlouhou životnost.

Smartwool
Go far. Feel good.

Ponožky Smartwool lze zakoupit v prodejnách a na webu **rockpoint.cz**

Podzimní vyjížďky brdskými lesy

Mírně zvlněná krajina s hlubokými lesy – to jsou Brdy.

Tři trasy pro trekové a horské kolo

Letos nově vzniklá chráněná krajinná oblast v bývalém vojenském prostoru Brdy láká k objevování. Vždyť až dosud byly hluboké lesy místní vrchoviny veřejnosti uzavřeny a troufli si sem často jen trampové znalí místních poměrů. Pojďte se s námi v sedle kola projet po krásách brdské krajiny, dokud se Brdy ještě nedostaly do hledáčku zájmu mnoha turistů.

Brdská linka

Pětašedesátikilometrová trasa protíná od jihu na severovýchod naskrz bývalý vojenský prostor a cestou uvidíte to hlavní, co nejen vojenské lesy skrývaly.

Na začátek trasy na vrch Nad Maráskem se můžete dopravit od Borovna, Míšova nebo Nových Mitrovic. Odtud vás budou po hřebenu provázet turistické značky červená, žlutá a nakonec zelená do malé vesničky Teslíny. Po cestě si udělejte zastávku na Třemšíně, pod jehož vrcholem se nachází malebná Třemšínská bouda a partyzánský bunkr, na vrcholu pak kaplička a pozůstatky stejnojmenného hradu.

Z Teslín, kde je poslední možnost občerstvit se v civilizaci, pokračujte směrem na Padrťské rybníky – jedno z nejnavštěvovanějších míst v Brdech. Cestou do údolí k rybníkům minete málo znatelné stopy po tajemném klášteru mnišského řádu benediktinů. Padrťské rybníky nabízejí poklidnou projížďku malebným prostředím, odkud vás čeká stoupání směrem na Roviny a na druhý nejvyšší vrchol Praha (862 m). Otvírají se tu postupně výhledy směrem na Plzeňsko a z vyhlídky Čákova na Rožmitálsko.

Hřebenová cesta pokračuje přes Malý Tok kolem Brdce a pak stoupá na nejvyšší bod Brdské vrchoviny Tok (865 m). Z vrcholu se dá jet dál po kraji lesa nebo se vrátit k rozcestí U Carvánky a pokračovat po cestě zvané Dřevěnka směrem k vrcholu Houpák. Tam vás čekají další nádherné výhledy a několik bunkrů – spodní z nich si zahrál ve filmu Obecná škola.

Dál vás cesta zavede přes letiště k romantické zřícenině gotického hradu Valdek, který pomalu zarůstá trávou a vegetací. Lesní cestou se dostanete až do vesnice Křešín, odkud vás naučná stezka „Z Jinec na Olymp Brd“ zavede do sousední vsi Jince. Táhlým stoupáním se odtud dostanete až na hojně navštěvovaný vrchol Plešivec (654 m), z něhož budete mít krajinu Brd a Křivoklátska jako na dlani. Tady Brdská linka končí a vy můžete pokračovat na Hořovice, Zdice, Hostomice, Dobříš nebo směrem na Prahu.

i BRDSKÁ LINKA

Doporučujeme: trekové kolo
Délka: 65 km
Převýšení: stoupání 1253 m, klesání 1397 m
Nejvyšší bod: Tok (865 m)
Povrch: asfaltové cesty a zpevněné lesní cesty, pár krátkých terénních úseků.

Velký okruh brdskými lesy

Okruh prochází skrz hluboké lesy a údolí i opuštěné osady bývalého vojenského prostoru.

Na okruh brdskými lesy je možné se připojit z kterékoli strany a je lepší ho absolvovat proti směru hodinových ručiček. Pokud se vydáte ze vsi Jince, čeká vás nejdřív stoupání na zříceninu gotického hradu Valdek. Lesy po levé straně zůstávají nadále v majetku armády a stále se odsud ozývá střelba. Respektujte proto varovné cedule a nepouštějte se tam. Po cestě nevynechte vyhlídku na Jindřichově skále, odkud přes koruny stromů dohlédnete až na zříceninu Valdek.

Na rozcestí U Křížku vás odbočka vpravo nasměruje do sedla mezi vrcholky Tok a Jordán, odkud podél potoka Rezerva trasa klesá až k odbočce k loveckému zámečku Tři Trubky. Tato nejhonosnější lovecká základna v Brdech, vystavěná v alpsko-secesním stylu, poskytla v historii přístřeší osobnostem, jako byli T. G. Masaryk, E. Beneš a za druhé světové války tu byl po neshodách s Hitlerem internován polní maršál Walter von Brauchitsch. Od zámečku pojedete malebným údolím říčky Klabava a dál směrem k vesnici Trokavec. Cestou minete pěchotní střelnici, v jejíž horní části připomínají zaniklou vesnici Kolvín mechem zarostlé základy domů.

K nejnavštěvovanějším místům Brd patří malebné Padrťské rybníky.

Z Trokavce se po značené cyklotrase vydejte směrem k Padrťským rybníkům. Po cestě podél Dolejšího padrťského rybníka, na jehož severním břehu ležela vesnice Padrť, opět zahlédnete zbytky stavení, která byla v první polovině 50. let srovnána se zemí. Stejný osud potkal i sousední vesnice Přední a Zadní Záběhlá.

Ve vesnici Nepomuk určitě zastavte v cykloosvěžovně zvané Nepál a dál se vydejte směrem na Láz a kolem nádrží Lázská, Pilská a Octárna až do vsi Obecnice. Nádrže slouží jako zdroj pitné vody, proto se v nich není možné osvěžit, maximálně se z břehu pokochat vodní hladinou a udělat pár snímků. Zpět do výchozího bodu v Jincích se dostanete po cyklotrase č. 302 přes Drahlín, Sádek a Bratkovice.

i VELKÝ OKRUH BRDSKÝMI LESY

Doporučujeme: trekové kolo
Délka: 85 km
Převýšení: stoupání 1505 m, klesání 1505 m
Nejvyšší bod: 785 m
Povrch: asfaltové cesty a zpevněné lesní cesty, pár krátkých terénních úseků

Z vyhlídky na Jindřichově skále se otevírají široké výhledy na okolní vrchovinu.

Po brdských osmistovkách

Kratší okruh po nejvyšších partiích Brdské vrchoviny je vhodný spíš pro horská kola a nabízí ty nejlepší výhledy z centrální části Brd.

Autor: Jiří Svejkovský

Rodák ze Zbiroha na okraji Křivoklátských lesů se od mládí rád kochá krajinou ze sedla kola. Původního favorita během let vyměnil za horské kolo a stal se skalním příznivcem MTB jízdy terénem.

Výchozím bodem je Carvánka kousek od vrcholku Tok, ale napojit se na trasu je možné odkudkoli. Trasu je lepší jet po směru hodinových ručiček a tentokrát si určitě přibalte i navigaci.

Od Carvánky se tedy vydáte nejprve na jih na nedaleký vrchol Brdce (839 m), odkud se vám při pohledu na Prahu ukáže i elektrárna Temelín. Přes Malý Tok (843 m) pokračujete na vrchol Praha (862 m), který byl za druhé světové války centrem radarové základny Pegasus-Y a zbytky po těchto zaměřovačích je možné dohledat ještě dnes.

Při sjezdu z Prahy si pravotočivé zatáčce nenechte ujít základy kuchyně německé posádky obsluhy radarů. Na rozcestí Na Rovinách minete základy hájovny, která byla v 50. letech rozebrána a znovu postavena v nedalekém Nepomuku. Dalším vrcholem v řadě je Peterák (814 m), ze kterého klesnete zpátky na asfaltovou cestu ke strážní boudě Lizská. Podobných strážních chat, které sloužily jako útočiště hajným, když dělali zátahy na pytlácké bandy, se dochovalo už jen pár. Při podrobnějším zkoumání zjistíte, že místo oken mají malé střílny. Po překonání údolí Třítrubeckého potoka čeká stoupání na vrchol Koruna (832 m), který se nachází v samém středu Brd, a najdete na něm z bezpečnostních důvodů úmyslně zbořenou triangulační věžičku.

Množství zpevněných cest činí Brdy ideální pro objevování v sedle kola.

i PO BRDSKÝCH OSMISTOVKÁCH

Doporučujeme: horské kolo
Délka: 33 km
Převýšení: stoupání 773 m, klesání 773 m
Nejvyšší bod: 856 m
Povrch: asfaltové cesty a zpevněné lesní cesty, terén, kořeny a kameny

Zřícenina hradu Valdek stojí za bližší prozkoumání.

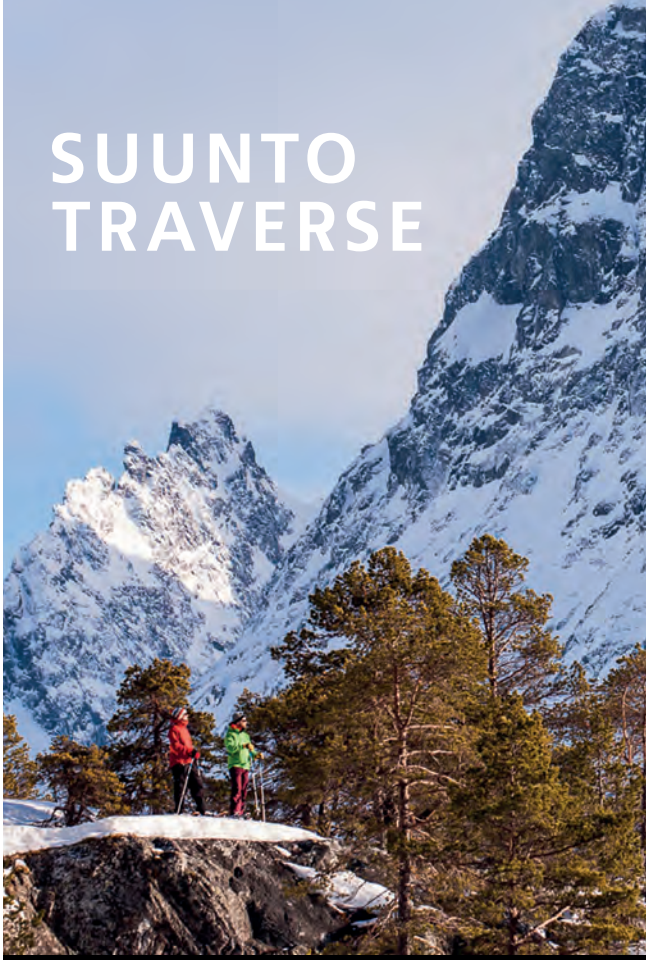
Do volného terénu se kvůli pyrotechnické asanaci není radno pouštět.

Odtud pokračujte směrem na Jordán (826 m), pod nímž najdete stejnojmennou dopadovou plochu dělostřelectva. Jeden z nejhezčích výhledů se otevírá na vrcholku Houpák (794 m), na kterém najdete také několik bunkrů. Při špatném počasí a větru tam ale vůbec nedoporučuju vystrčit řídítka z lesa. Totéž pak platí i na dopadovce Tok, ze které se pokračuje po požární cestě až nahoru k Carvánce.

Možná se bude někomu zdát tento okruh krátký, ale je potřeba počítat také s příjezdovou a odjezdovou trasou. K řadě vrcholků je možné přidat kromě nedalekého Toku ještě Kočku, Kamennou a Hlavu, kde už ale bude potřeba překonávat výraznější údolí.

i CHKO BRDY

Podle informací CHKO se nachází v bývalém vojenském prostoru 450 km cest, které lze využít na bloudění těmito místy. Jedná se většinou o asfaltky, a tudíž jsou vhodné spíš na cykloturistiku. Je třeba respektovat zákony o CHKO a lesnictví a nepokoušet jízdu na MTB volným prostorem, kterou v současné době neumožňuje ani pyrotechnická asanace. Při plánování tras doporučuju jezdit jenom po plně značených cestách a u čárkovaných cest vybírat jen takové, které nekončí volně v prostoru. Občas vám také může zhatit plány těžba dřeva, která změní ráz daného místa a cesty k nepoznání. Signály mobilních operátorů velice kolísají a pořád se vyskytují místa bez jakéhokoliv signálu.



SUUNTO TRAVERSE BLACK SUUNTO TRAVERSE WHITE SUUNTO TRAVERSE AMBER

- GPS a GLONASS navigace po trase
- Rychlost, vzdálenost, nadmořská výška a aktualizace času z GPS
- Plánování trasy v Movescount.com s topografikými mapami
- Vodotěsnost 100 m
- Nadmořská výška (FusedAlti™), kompas
- Informace o počasí a storm alarm, východ/západ slunce
- Denní sledování aktivity a spálených kalorií
- Propojení se smartphonem, upozornění vibracemi
- Kompatibilní se Suunto Movescount App (iOS i Android)

www.suunto.cz

SUUNTO M

Bezplatná Suunto Movescount aplikace – více na suunto.com/movescountapp

SUUNTO

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

Markus Pucher na vrcholu Cerro Pollone.

TEXT NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO ARCHIV MARKUSE PUCHERA

Ledová samota Patagonie

Sólo pro Markuse Puchera

Výjimečný rakouský horolezec Markus Pucher téměř každým svým výstupem posouvá hranice lezení. Jeho specialitou je Patagonie, kde se už postaral o nejednu senzaci. Naposledy letos v září svým skoro úspěšným pokusem o zimní sólový výstup na Cerro Torre a podařeným výstupem na Cerro Pollone, kam vystoupil sólo a v zimě jako první v historii.

Žulové masivy patagonských vrcholů lákají dobrodruhy na jedny z nejtěžších lezeckých terénů na světě. I v letních podmínkách si na nich vyláme zuby řada ostřílených horolezců. A co teprve v zimě, kdy výstupy ztěžuje mráz a navátý sníh. Právě zimu si ale odjel do Patagonie letos užít v lezeckém duchu korutanský alpinista, horský vůdce a otec dvou dětí Markus Pucher.

40 metrů pod vrcholem

Markus patří k nejlepším alpinistům současnosti a zanechává stopy v podobě extrémních prvovýstupů po celém světě. Právě v Patagonii upoutal pozornost v roce 2013 svým sólovýstupem cestou Ragni route na známou skalní věž Cerro Torre (3128 m), který později zopakoval, navíc během řádící vichřice. Ohromující sólové přelezy podnikl i na mnoha dalších ikonických lezeckých cílech, jako je severní stěna Matterhornu nebo cesta Supercouloir na Mont Blanc de Tacul. Dalším jeho úspěchem byl i loňský prvovýstup dosud nezlezenou západní stěnou patagonského vrcholu Marconi Sur.

Na královnu mezi patagonskými věžemi, Cerro Torre, se vrátil letos během patagonské zimy, aby se pokusil o další unikátní sólový kousek – vylézt na vrchol v zimě. Po bivaku na Filo Rosso se Markus v pět hodin ráno vydal na výstup ledovou stěnou. Shodou náhod tam potkal také českou výpravu pod vedením Jindřicha Hudečka, která bivakovala pod sedlem Col de la Esperanza. Většinu cesty lezl Markus volně, jen přes část zvanou Headwall, kde jeho mačky klouzaly po tvrdém přemrzlém ledu, zvolil raději jištění. Kritické místo přišlo v poslední lanové délce 40 metrů pod vrcholem, kde kvůli množství navátého sněhu a námraze Markus svůj sen o zimní výstup musel vzdát.

Markusovo zimní sólo

To, že do Patagonie vůbec odjede, přitom nebylo dlouho jisté. Čtyři měsíce před cestou si totiž vykloubil koleno a pochroumal si v něm některé chrupavky a vazy. Po dvouměsíční léčbě se znovu postavil na nohy a zkoušel chodit. Velkou výzvou pro něj v té době ovšem bylo stačit svým dvěma malým dcerkám.

Po těsném neúspěchu na Cerro Torre následoval nevydařený výstup na další z ikonických skalních jehel Fitz Roy, kde se po 1200 výškových metrech Markus otáčel kvůli velkému množství sněhu. Svůj sen o zimním patagonském výstupu si splnil až pár dní před koncem expedice. I cesta na vrchol Cerro Pollone (2579 m) byla všechno, jenom ne jednoduchá. „Hlavně posledních pět metrů na vrchol bylo skutečně náročných a budilo strach, ale nakonec všechno dobře dopadlo," přiblížil obtížný výstup Markus Pucher. Odměnou za první zimní a současně první sólový výstup na vrchol Cerro Pollone byly výhledy na okolní velikány. „Byl to pro mě výjimečný okamžik, když jsem na vrcholu pozoroval Cerro Torre a Fitz Roy. Děkoval jsem horám a slíbil si, že se sem zase vrátím. A to v zimě!"

TEXT A FOTO VIKTOR KOŘÍZEK

Výstup na Piz Bernina přes sněžný hřeben Biancograt bývá označován za jednu z nejestetičtějších tras v Alpách.

Odvážná hřebenovka

Kompletní traverz masivu Bernina

Bernina neboli Malé Velké pohoří nabízí divoké ledovce, ostré skalní a sněhové hřebeny a neskutečné výhledy. Leží v Rétských Alpách na hranici Švýcarska a Itálie. Nejvyšší vrchol Piz Bernina (4049 m) je čtyřtisícovkou, ke které to máme z České republiky nejblíž.

Túra vede přes nejvyšší vrcholy pohoří Bernina a tvoří velmi atraktivní přechod přes vrcholy Piz Bernina (4049 m) a Piz Palü (3901 m). Pro tenhle dvou až třídenní traverz jsou nutné dostatečné zkušenosti s pohybem po ledovci a ve strmém sněhovém a skalním terénu.

Přes Biancograt na Piz Bernina

Auto nechte na parkovišti u dolní stanice lanovky Diavolezza (Endgadin, St. Moritz) a vlakem pokračujte do městečka Pontresina. Odtud se dá jít buď zhruba 1 – 1,5 hodiny pěšky, anebo využít koňského povozu a dostat se do údolí Val Roseg (1999 m), ze kterého trasa stoupá na chatu Capanna da Tschierva (2584 m). Brzy ráno se odtud vyráží směrem pod sedlo Fuorcla Prievlusa (3430 m). Cesta je místy nepřehledná, někde správný směr ukazují odrazky na kamenech. Při nástupu na ledovec pod sedlem je dobré navázat se na lano, nasadit mačky, použít cepín a kvůli nebezpečí pádu kamenů doporučuju i přilbu. Za dobrých sněhových podmínek je výstup ve vyšlapaných stopách celkem jednoduchý, při zhoršených podmínkách vede v levé části krátká ferata přímo po skalách.

Ze sedla nás čeká skalní úsek s pěkným lezením o obtížnosti kolem II. – III. UIAA, na pár místech ale dosahuje terén až obtížnosti IV. Najdete tu postupové jištění (nýty). Zhruba v polovině skalního hřebínku se po polici uhýbá doleva ke sněhovým svahům. Při kraji vzhůru do sedla (3574 m) a pak přímo na Biancograt, často označovaný za nejkrásnější sněhový hřeben Alp. Výstup závisí na podmínkách – ideální je firnový svah s vyšlápnutou stopou, špatný je čistý led anebo moc nového sněhu. Na konci sněhového hřebenu přelézáme po skalním hřebínku. Ten nás zavede k věžičce, z níž se dá slanit (kruh) do sedýlka (nýt). Následuje krátké přelézání hřebínku s dalším slaněním. Výstup na vrchol Piz Berniny (4049 m) je už bez větších komplikací.

Autor:

Viktor Kořízek
Horský vůdce UIAGM od roku 2007, lavinový specialista a psovod lavinových psů Horské služby ČR, skialpinista a horolezec. Více na www.alpy4000.cz.

Sestup přes Spallagrat vede podél hřebene a místy je výhodné slaňovat kratší úseky. Z hřebene sestoupíme nebo slaníme žlábkem do svahu. Odtud pokračujeme přímo na chatu Rifugio Marco e Rosa (3597 m), kde se dá přespat, anebo pokud nám čas dovolí, je možné vyrazit dál.

Po sněhovém hřebeni Bellavista – Piz Palü

Z chaty Rifugio Marco e Rosa zamíříme pod vrchol Bellavista (3922 m). Trasa vede táhlým ledovcem, postupně se zvedá a v samotném závěru zabočí vpravo do sedla Fuorcla Ballavista (3688 m). Ze sedla se táhne nádherný, i když trochu dlouhý hřeben Piz Palü (3901 m). Skalnaté úseky jsou v pevné skále a v závěru přecházejí do ostrých sněhových nebo ledových hřebenových partií. Z nejvyššího bodu pak sestupujeme do sedla pod vrcholem, kde se stočíme do ledovce Vadret Pers. Přes celkem divoké trhliny klesáme do jeho spodních partií, kde odbočíme na pěšinu k Berghausu Diavolezza. Chata nabízí možnost ubytování se špičkovou večeří a snídaní, případně můžeme sjet lanovkou až dolů k autu.

TIP: **Další inspiraci pro výpravy do Alp hledejte na webu Pohora.cz.**

Během tohoto posledního úseku trasa jen ve stoupání překonává úctyhodných 2500 výškových metrů, ale túra rozhodně stojí za to. Nejen kvůli převýšení se vám vryje hluboko do paměti.

Polární expedici přes mongolské jezero podnikli Petr Horký a Václav Sůra bez podpory zvenčí, museli být tedy plně soběstační. Na saních táhli každý kolem 60 kg materiálu.

Základ duševní hygieny

Petr Horký o polárních výpravách

Cestovatel a dokumentarista Petr Horký podnikl dobrodružné výpravy v řadě zemí světa – od tropů až po polární oblasti. Do těch se pořád s oblibou vrací, naposledy letos s Vaškem Sůrou, s nímž jako první na světě přešli zamrzlé jezero Khuvsghul na severu Mongolska. Zeptali jsme se, co Petra na krajině sněhu a ledu tak uchvátilo.

Parťáka ti dělal Vašek Sůra, který před pár lety přešel nedaleký Bajkal. Kdo s nápadem na mongolskou expedici přišel?

Nápad to byl můj a Vašek k tomu byl zezačátku docela skeptický. Ono se koneckonců není čemu divit, koho by napadlo považovat Mongolsko za polárnickou destinaci? Každý si tuhle zemi spojuje spíš s Gobi a spalujícími vedry, než s mrazem. Když jsem ale Vaškovi slíbil důstojné mrazy s teplotami pod minus třicet, plácli jsme si. A jsem si jistý, že výsledek pak mého parťáka nadchnul.

Co člověka přiměje účastnit se takové extrémní expedice?

Absťák po mrazu. S Vaškem Sůrou to oba moc dobře známe. Jsme polárníci, tyhle podmínky zbožňujeme. Takhle jsme spolu byli už na Sibiři na pólu chladu, na Špicberkách a teď v Mongolsku.

Byl nějaký konkrétní důvod pro výběr téhle lokality?

Ano, byl. Na jezeře Khuvsghul jsem byl už v roce 2008, cestoval jsem v okolí na koni, setkal jsem se s kočovnými chovateli sobů (i když ti nejopravdovější cátani žijí ještě o kousek dál) a s jejich legendární šamankou Ench Tujou a naprosto mě nadchla ta krajina a život, jaký se tam vede. Přitom jsem ale do letoška neviděl Mongolsko v zimě.

TIP: O svém polárním dobrodružství v Mongolsku budou Petr Horký s Vaškem Sůrou vyprávět na festivalu Obzory.

OBZORY
FESTIVAL CESTOVÁNÍ A AKTIVIT V PŘÍRODĚ

Samotný 150km přechod nebyl jistě procházka růžovou zahradou, na jaký moment vzpomínáš jako na nejtěžší?

Ona to docela procházka růžovou zahrádkou byla, fakt. Teploty se pohybovaly kolem minus dvaceti, minus třiceti, možná někdy v noci kolem pětatřiceti. Krásný stabilní mráz, což je při cestě po ledu to nejlepší, co člověka může potkat. Tři dny byla v době našeho pochodu velká sněhová bouře, která ochromila fungování silnic. Jeden den byl kompletní white out, bílá tma, kdy člověk kolem sebe nevidí nic než bílo – nahoře, pod sebou, všude kolem. Takže se šlape podle kompasu, je to ve finále takový psychoterapeutický výlet do vlastního nitra.

Jak lidské tělo dokáže dlouhodobě bojovat s extrémními mrazy?

Celkem obstojně. Lidská termoregulace je ve zvířecí říši naprostý unikát, existují dokonce teorie, které říkají, že právě neuvěřitelná schopnost termoregulace je tou evoluční výhodou, díky které z těch různých druhů pralidoopů právě naše opice „vyhrála". Na pólu chladu, kde jsme s Vaškem zažívali i teploty minus padesát, pomohla vždycky správná

kombinace oblečení, kvalitní výbavy a pochodu, díky kterému se člověk zahřívá, pomohla zvládnout i takový extrém. Proti tomu to na Kvuvsghulu opravdu byla pohoda.

Jste s Vaškem dost rozdílné povahy, nelezli jste si na nervy?

Chachá, no to je pravda! Vašek je perfekcionista, věci promýšlí, dotahuje do konce, má precizní přípravu. Já jsem mnohem víc odkázaný na pocity, na intuici. Ale i přes tuhle rozdílnost s Vaškem skvěle vycházíme, nepamatuju se, že bychom kdy měli třeba být jen jeden jediný spor. Oba máme rádi eskymácký styl fungování, kdy každý může cokoli požadovat a také cokoli odmítnout. Nic nebereme osobně a jsme schopni každou věc, která by druhého snad zlobila, otevřít, pojmenovat a vyjasnit si.

i PETR HORKÝ

Režisér, dokumentarista, publicista a cestovatel Petr Horký je autorem sedmi knih a několika desítek dokumentů z osmdesáti zemí světa. Natáčel s velkým bílým žralokem bez jakékoli bariéry, na Maledivách objevoval vraky starých lodí, s jeskyňáři Markem Audym a Richardem Boudou hledal novou výstupovou cestu na venezuelskou stolovou horu Akopán, nejdelší českou expedicí došel na severní pól a na lyžích přešel Grónsko.

Kdy jste zjistili, že jste vůbec první Češi, kteří jezero přešli?

No pozor, my jsme nejspíš první na světě! Nás to na začátku ani ve snu nenapadlo a až průběžně jsme docházeli k informacím, které to potvrzují. I přednášku, kterou o výpravě máme, označujeme jako „první přechod jezera Khuvsghul, protože nikoho před námi taková blbina ještě nenapadla!". Mě pochopitelně jako ješitného chlapa baví povídat si o tom, že jsme snad v něčem první na světě, ale mudrujeme tady o pochodu, který má jen sto padesát kilometrů v celkem stabilních podmínkách. To je fakt krásná odměna za „blbinu, která před námi ještě nikoho nenapadla"! A bacha, my těch blbin máme v hlavách ještě hodně!

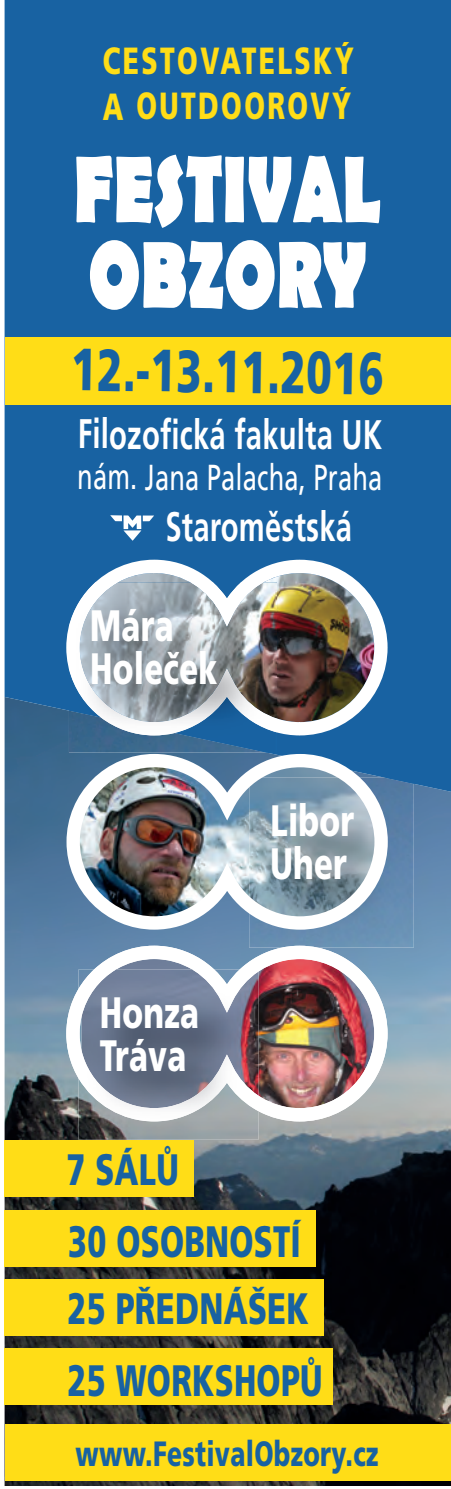
Chystáš se zas na nějakou polární výpravu?

Plánů mám plnou hlavu! Mám teď rozpracovaných několik filmů, ale samozřejmě běží i přípravy na další polární projekt. Samozřejmě, že u toho zase bude Vašek Sůra. Bez poláru by to nešlo. Je to něco jako základ duševní hygieny, aby člověk nepodlehl iluzi, že evropský styl života je standard. Nene, to je jen zázračný ostrůvek komfortu, který jinde na světě není. A hlavně, bez poláru přichází absťák, jak jsem ti už řekl...

Díky za rozhovor!

TIP: Celý rozhovor si přečtěte na webu www.Pohora.cz.

Petr Horký si polární podmínky zamiloval, po delší době bez nich prý přichází absťák.



DĚKUJEME PARTNERŮM:

adidas HANNAH UNIQA LOAP

S buzolou krok za krokem

Orientace bez internetu a bez šťávy

V době navigací, chytrých telefonů a všudypřítomného internetu má klasická mapa a buzola při výpravách do hor pořád svoje místo v batohu. Mapa a buzola nejsou na elektřinu. Fungují za každého počasí a jsou takřka nerozbitné. Přesto vyžadují víc než vyťukat do klávesnice svou polohu nebo cílovou destinaci. Při práci s mapou je dobré znát několik základních pravidel a ty si prakticky osvojit. Ukažme si některé z nich.

Orientace mapy k severu

Orientaci mapy k severu můžeme v terénu provést nahrubo i bez buzoly. Mapou pootočíme tak, abychom známé markantní cíle v terénu viděli pod stejným úhlem, v jakém jsou zakresleny v mapě. Z místa, na kterém se nacházíme (nalezeného na mapě), namíříme mapu tak, aby vrchol v mapě byl ve stejné přímce (v zákrytu) s vrcholem skutečným. Totéž je možné udělat se silnicí, cestou, potokem či okrajem lesa.

TIP: Navigaci v mobilu používejte spíš jako záložní řešení. Učte se obejít i bez ní. Šetřete energii v telefonu na důležitější činnosti – třeba na přivolání pomoci nebo na moment, až se opravdu ztratíte.

i BUZOLA A KOMPAS

Magnetická střelka buzoly či kompasu míří díky působení siločar k severu. Na průhledném těle buzoly či kompasu jsou obvykle zakresleny severojižní linie a rysky vymezující střelce sever. Srdcem buzoly je střelka. Aby správně fungovala, držíme buzolu vodorovně. Mířidla na principu „muška – hledí" jsou velmi důležitá pro zvýšení přesnosti při měření azimutu. Užitečné je i zrcátko, ve kterém sledujeme vzájemnou polohu střelky a rysek. Některé dokonalejší buzoly jsou navíc doplněny i sklonoměrem. Při používání buzoly dávejte pozor na rušení magnetického pole např. vedením vysokého napětí, mobilním telefonem apod.

Pokud chceme mapu „zorientovat" přesně tak, aby horní okraj mapy mířil k severu, použijeme buzolu následovně:

- Otáčením úhloměru nastavíme na buzole sever „N" neboli 0 °.
- Buzolu přiložíme na mapu tak, aby hrana přesně kopírovala boční okraj mapy (severojižní linii N – S). Stačí také využít severojižní linie kdekoliv na mapě.
- Mapou i přesně přiloženou buzolou otáčíme současně tak dlouho, dokud střelka neukazuje na značku severu na úhloměru buzoly. Pak míří mapa přesně k severu.

Orientace mapy na sever.

Měření azimutu na mapě

Azimut je pochodový (směrový) úhel mezi severem (geografickým) a směrem k cíli, měřeno ve směru hodinových ručiček. Jdeme-li pod úhlem 0 °, míříme na sever (N), 90 ° na východ (E), 180 ° na jih (S) a 270 ° na západ (W).

Buzolu přiložíme na mapu tak, aby její okrajová hrana kopírovala linii mezi výchozím a cílovým místem. Z toho vyplývá, že místo, ze kterého azimut měříme, musíme co nejpřesněji určit na mapě. Potom otáčíme úhloměrem buzoly až do chvíle, kdy jsou severojižní linie na úhloměru rovnoběžné s těmi na mapě, přičemž sever „N" na otočné stupnici míří k hornímu okraji mapy (k severu). Na stupnici pak odečteme úhel (naměřeno 72 °). Buzola přitom funguje jen jako úhloměr, je tedy jedno, v jaké poloze je mapa a kam míří střelka.

Měření azimutu v mapě.

TIP: Velmi přesně a pohodlně se měří azimut i pomocí plánovací fólie s úhloměrem.

Přenos azimutu z mapy do terénu

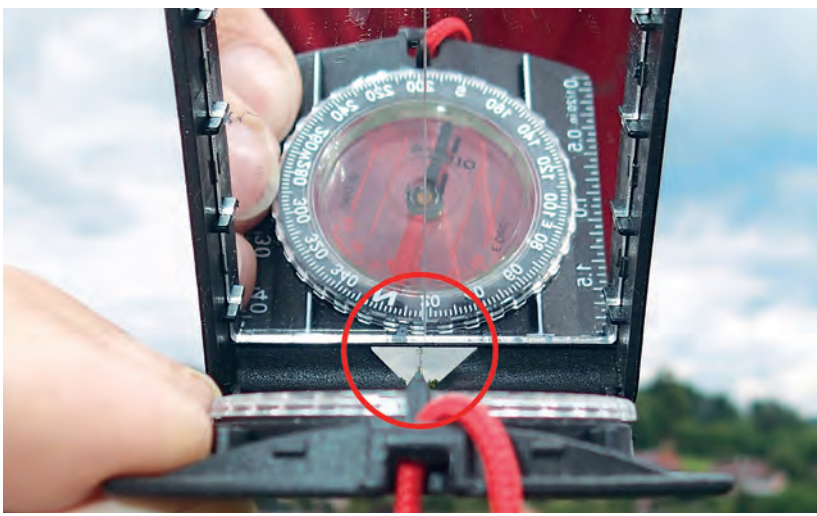
Nejprve jsme na mapě změřili potřebný azimut na úhloměru buzoly. Stupnicí už neotáčíme, uchopíme buzolu do natažených rukou ve výši očí a otáčíme jí. Polohu střelky vůči ryskám sledujeme v zrcátku. Otáčíme tak dlouho, dokud magnetická střelka nemíří k severu, tedy mezi rysky (též „chlívek") vymezující sever. Pak si určený směr přes mířidla buzoly prohlédneme v terénu.

TIP: Používejte i „záměrnou chybu". V případě, že např. máte namířeno na křižovatku (modrá linie), zaměřte azimut kousek mimo (červená linie) tak, abyste v případě, že netrefíte tenhle bod přesně, věděli, že jej máte po pravé ruce a dojdete k ní po cestě, na kterou jste narazili.

Azimut v přírodě. Zvolený cíl. Vysílač.

Měření azimutu v terénu

Buzolu držíme ve výši očí a mířidly zaměřujeme cíl. Zatímco v zrcátku sledujeme střelku, otáčíme úhloměrem tak, aby severní konec střelky mířil přesně mezi „severní rysky". Také se používá výraz „zachlívkovat". Pokud tomu tak je, odečteme na stupnici hodnotu azimutu.



K vysílači je to pochodovým úhlem 18 stupňů.

Přenos naměřeného azimutu na mapu

Nejdřív změříme ze známého stanoviště azimut vybraného cíle. Pak položíme buzolu rohem okrajové hrany na místo, ze kterého měříme, a celým tělesem buzoly (nikoli úhloměrem) otáčíme tak dlouho, dokud nejsou severojižní linie pro střelku rovnoběžné s těmi na mapě. Někde na přímce, shodné s hranou buzoly, leží v terénu naměřený bod. Zbývá ho najít na mapě, což je tím snazší, čím výraznější objekt to je (např. rozhledna, vrchol, sedlo apod.).

TIP: Seznamte se také s měřítkem mapy, abyste bezpečně určili vzdálenost, a s její ekvidistancí (výškovým rozdílem mezi dvěma sousedními vrstevnicemi).

TEXT NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO VOJTĚCH DVOŘÁK

Střípky z outdooru

Redaktor Světa outdooru Vojta Dvořák na festivalu Obzory poradí, kam se vydat na feraty a jaké vybavení zvolit do hor.

Přijďte rozšířit své obzory!

12.–13. 11. 2016 na Filozofické fakultě UK v Praze

Cestovatelsko-outdoorový festival Obzory chystá letos už potřetí pořádnou dávku adrenalinu, zábavy a poučení. Těšit se můžete na setkání s předními osobnostmi českého outdooru, extrémními sportovci i nevšedními cestovateli. Podělit se o svá dobrodružství přijdou Mára Holeček, Ján Smoleň, Honza Trávníček, Libor Uher, Lenka Klicperová, Petr Horký, kapela Wohnout a mnoho dalších!

Na interaktivních workshopech nasbíráte know-how na skialpy, vysokohorskou turistiku a feraty, naučíte se vázat uzly, chodit po slacklajně a získáte detailní tipy na konkrétní túry a výstupy nejen v Alpách.

Cestovatelské přednášky vás zavedou mimo jiné do Kyrgyzstánu, Peru, na Srí Lanku, Balkán, kultovní Transsibiřskou magistrálu i do turisty neobjevených destinací třeba v Indonésii. Opět si můžete zatančit, zahrát na bubny, zkusit kaligrafii, tóny didžeridu nebo namalovat mandalu.

To vše podtržené skvělou atmosférou, setkáním s lidmi stejného ražení, ochutnávkou exotické kuchyně i hudby, předvánočním marketem užitečných dárků nebo večerní after-party a koncertem.

TIP: 7 sálů, 30 osobností, 25 přednášek, 10 filmů a 25 workshopů. www.FestivalObzory.cz.

OBZORY
FESTIVAL CESTOVÁNÍ A AKTIVIT V PŘÍRODĚ

Naladťe se na zimu na Snow film festu

S podzimem je tu opět další dávka sněhu, ledu a adrenalinu. Snow film fest od října do prosince zavítá na filmová plátna do více než 200 českých a slovenských měst. S bratry Švihálkovými se vydáte do marockého Atlasu, s horolezkyní Tamarou Lunger na obávanou K2, s týmem od Sherpas Cinema projedete s lyžemi Transsibiřskou magistrálu. Těšit se můžete i na českou freeridovou výpravu do bulharské Rily, na dámskou námořnicko-lyžařskou expedici do Grónska nebo na polární výpravu na sever Švédska. Poučit se můžeme z výpovědí lidí, kteří se dostali do smrtelného lavinového nebezpečí. Více na **www.SnowFilm.cz.**

Trička RescueME urychlí zdravotnickou pomoc

Zdravotnická záchranná služba ČR společně s Horskou službou ČR se zapojila do projektu RescueMe. Ten má za úkol usnadnit záchranným složkám identifikaci postiženého, urychlit určení anamnézy, a tím zefektivnit celý záchranný proces. Základem systému jsou unikátní trika se speciálním potiskem s nejdůležitějšími daty o dané osobě na rubu a s podrobným popisem základů první pomoci na lícové straně. To usnadní práci nejen profesionálům, ale pomůže s poskytováním první pomoci také laikům, zejména v případech, kdy je postižený v šoku nebo v bezvědomí.

Živelný sportovní dokument

Tři živly, tři extrémní sportovci a řada mimořádných výkonů – takovou podívanou slibuje nový film s názvem The Elements. Snímek sleduje osudy horolezce Marka Holečka při jeho třetím pokusu o prvovýstup jihozápadní stěnou osmitisícovky Gasherbrum I. S průkopníkem BASE jumpingu a wingsuit létání v Česku a na Slovensku Martinem Trdlou nahlédneme pod pokličku tohoto extrémního sportu. Trojici uzavírá reprezentant v nádechovém potápění Michal Rišian, který drží řadu rekordů u nás i ve světě. Země, voda a vzduch – to jsou tři živly, které tato trojice sportovců světové úrovně symbolizuje. O tom, že ten čtvrtý živel má každý z nich v sobě, se nechte přesvědčit touhle působivou podívanou. Více na: **www.theelements.cz.**

Kam vyrazit v listopadu? No přece na Festival sportu, tance a zábavy!

Trávíte rádi svůj volný čas aktivně? Chodíte si s chutí ven zasportovat? Nebo naopak raději relaxujete při hraní nějaké té pořádné „pařby" na počítači? Pokud jste alespoň na jednu z těchto otázek odpověděli ano, pak pro vás máme skvělý tip, kam se v listopadu podívat. V Brně na výstavišti se totiž bude od 4. do 6. 11. 2016 opět konat Festival sportu, tance a zábavy. Jedná se o spojení sportovního veletrhu SPORT Life, tanečního veletrhu Dance Life Expo a veletrhu zábavy In-Joy.

Boulderové závody jsou tradičním doprovodným programem veletrhu SPORT life.

Jako každý rok pořadatelé připravili množství sportovních a dalších aktivit, především však řadu novinek, díky kterým nahlédnete do světa aktuálních trendů. Čeká na vás populární velkolepá fitness zóna, v rámci níž si budete moct vyzkoušet kruhové a funkční tréninky nebo se např. poradit s výživovými poradci. K dispozici bude i laboratoř pro testování outdoorového oblečení, která simuluje vliv deště, vlhka a větru. Chybět nebudou ani tradiční běžecké závody. Zajít si můžete také na diagnostiku chodidel, a zjistit tak, jestli používáte správnou běžeckou obuv.

Na své si přijdou i milovníci adrenalinových sportů. No řekněte, kdo by si nechtěl vyzkoušet Tarzaní skok, lanové centrum, surf rodeo nebo třeba slackline? Podívat se můžete i na profesionální BMX závodníky, kteří budou soutěžit o titul Mistra ČR ve Freestyle BMX v minirampě v rámci závodu Mercedes-Benz Grand BMX 2016.

Pokud na festival vyrazíte, tak byste si rozhodně neměli nechat ujít ani flash mob s Ondrou Sokolem, Lukášem Pavláskem a Jakubem Kohákem, kteří se budou pokoušet o překonání tanečního rekordu.

Festival sportu, tance a zábavy rozhodně nabízí zábavu pro každého člena vaší rodiny, takže si v kalendáři nezapomeňte zaškrtnout datum 4. – 6. 11. 2016 a dorazte s dobrou náladou na brněnské výstaviště.

Více informací najdete na **www.sport-life.cz.**

WARMPEACE
SMILE SKIN Strong
WARMPEACE FABRICS

SPOJENÍ NYLONU + BAVLNY

VYŠŠÍ GRAMÁŽ MATERIÁLU

PŘÍJEMNÝ DOTYK DÍKY BAVLNĚ

ODOLNÝ DÍKY NYLONU

„silný, trvanlivý, robustní, odolný a téměř nezničitelný materiál vyšší gramáže"

V jedné tkanině se zde potkávají klasická a moderní technologie. Organická bavlna dodává materiálu poddajnost, přírodní omak a příjemný pocit při nošení. Nylonové vlákno zaručuje vysokou mechanickou odolnost a dlouhou životnost materiálu.

Určitá hrubost a pevnost kalhot je překvapivě doprovázena vysokým uživatelským komfortem.

Kalhoty Galt

Lady Kalhoty Elkie

www.warmpeace.cz

Podvečerní relax v sedýlku nad jezerem Evelyn Lake, Yosemite NP

Kalifornií v pohorkách

Žulové království Yosemit

Jako rozlohou třetí největší stát Spojených států se Kalifornie pyšní velkou rozmanitostí přírodních krás. Za úchvatnými sceneriemi se vyplatí vyrazit od divokého pobřeží Tichého oceánu přes čtyřtisícové, sněhem pokryté vrcholky pohoří Sierra Nevada, až po vyprahlé oblasti Mohavské pouště. Inspirujte se několika tipy, jak si Kalifornii nejlépe užít v trekařském duchu.

Kouřící fumaroly a vřící bahenní jezírka doplňuje zápach síry, Lassen Volcanic NP.

Horká půda pod nohama

Pokud se vydáme na cestu Kalifornií ze severu na jih, už z velké dálky upoutá pozornost každého majestátní osamělý kužel hory Shasta. Vrchol, prudce se zvedající nad okolní krajinu do výšky přes 4000 metrů, je důkazem sopečné historie této oblasti. Ještě viditelněji na ni upozorňují bublající bahenní vřídla, sirná jezírka a fumaroly, chrlící horkou páru v místě zvaném Ďáblova kuchyně v národním parku Lassen Volcanic. Pro výhledy na koruny hlubokých jehličnatých lesů, tmavě modré hladiny horských jezer i na sněhem pokrytý vrcholek sopky Shasta je ideálním místem nejvyšší vrchol parku Lassen Peak (3187 m). Na něj se dá dostat poměrně nenáročným dvouhodinovým stoupáním, na delší trek se ale vyplatí vyrazit i do odlehlejších částí parku.

Modré safíry nad jezerem Tahoe

Rozlehlé jezero Tahoe na pomezí Kalifornie a Nevady je oblíbenou destinací kalifornských boháčů i zahraničních turistů. V létě vybízí jeho modré vody a písčité pláže ke koupání a dalším vodním sportům, v zimě sem láká návštěvníky několik lyžařských středisek. Hory v okolí Tahoe, protkané systémem jezer nejrůznější velikosti, jsou ale důvodem, proč tohle místo rozhodně při návštěvě

MEDVĚDI

V Kalifornii se vyskytuje medvěd baribal, tedy jeden z menších druhů medvědů. Kvůli snaze nabrat před zimní hibernací váhu sní, na co přijde. Proto je potřeba v divočině ukládat jídlo, ale i kosmetiku do bear boxu, který je odolný proti medvědím drápům a zvíře ho nedokáže otevřít. Soudek se na noc umísťuje několik desítek metrů od stanu, aby vůně potravin nepřilákala chlupáče až k vám do spacáku. Lidé nejsou jejich přirozenou potravou, a tak k napadení dochází, pokud medvěda překvapíte a on se cítí v ohrožení.

Stoupání podél vodopádu od Upper Velma Lake, Desolation Wilderness nad jezerem Tahoe.

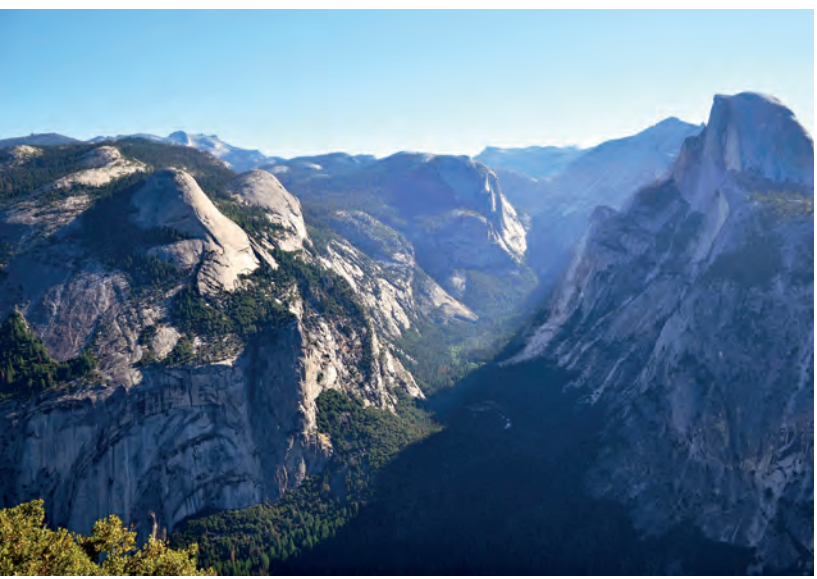
nevynechat. Rezervace Desolation Wilderness stojí za vícedenní návštěvu, ať už se člověk vypraví k velkému průzračnému Aloha Lake nebo se pokochá výhledy na menší jezera, rozesetá jako modré safíry mezi žulovými vrcholky třítisícových hor.

Do divočiny!

Nejlepším způsobem jak objevit krásu nedotčené krajiny je opustit pohodlí pronajatého auta a na pár dní zamířit v některém z národních parků nebo rezervací do nitra divoké přírody. K tomu je zapotřebí navštívit místní stanici rangerů, kteří udělují povolení pro spaní v divočině (tzv. wilderness permit). Nezbytnou součástí vybavení, kterou byste si měli u rangerů vypůjčit, je tzv. bear box. Malý plastový soudek na uložení potravin zajistí, aby si na vaší svačině nepochutnal místní medvěd.

Žulové království Yosemit

Jižně od jezera Tahoe leží národní park Yosemite, který patří k nejstarším a zároveň nejnavštěvovanějším v Kalifornii i celých Spojených státech. Jeho žulové masivy, připomínající svým tvarem oblé střechy domů, jsou opředeny řadou legend horolezecké historie. Právě na až kilometr vysokých skalních stěnách údolí Yosemite Valley se zrodila tradice big-wallového lezení. Nenechte si proto ujít pohled na dechberoucí stěnu El Capitana, která je nejvyšším žulovým monolitem světa a vylézt ji je snem nejednoho lezce. Majestátní Half Dome, dominující panoramatu celého údolí, pak nenechá vydechnout prstům



Ikonický pohled z vyhlídky Glacier Point (2199 m) na údolí Yosemite Valley, nad nímž se tyčí majestátní Half Dome.

KALIFORNIE

Rozloha: 423 970 km²

Počet obyvatel: 39 milionů

Kalifornie, přezdívaná Zlatý stát, je nejlidnatějším, nejbohatším a třetím největším státem USA. Na západě omývá její pobřeží Tichý oceán, na jihu hraničí s Mexikem, na východě sousedí s Arizonou a Nevadou a na severu s Oregonem. Pobřeží Pacifiku na západě a více než 600 km dlouhý hřeben Sierra Nevady na východě odděluje úrodná centrální nížina. Jihovýchodní část státu pokrývá Mohavská poušť. Kvůli poloze na několika tektonických zlomech jsou v Kalifornii častá zemětřesení. Rozmanitou místní přírodu chrání osm národních parků Redwood, Lassen Volcanic, Yosemite, Kings Canyon, Sequoia, Death Valley, Joshua Tree, Channel Islands a další státní parky.

NÁRODNÍ PARKY

Do národních parků se při vjezdu platí vstup, cena se pohybuje kolem 20 – 30 dolarů za auto. Spaní je možné v kempech (16 – 30 dolarů za kempové místo), které ovšem v létě praskají ve švech. Druhou možností je spát v divočině, na což je potřeba se zaregistrovat a získat povolení, tzv. wilderness permit (zdarma, případně za poplatek 5 – 10 dolarů). To se vyplatí v turisticky vyhledávaných lokalitách, zejména v Yosemitech, rezervovat dopředu. Zhruba třetina míst se rezervovat nedá a získají je ti, kdo přijdou první (firt come, first served basis). Povolení je potřeba i na některé vytížené trasy, jako např. na Half Dome, Pacific Crest Trail, John Muir Trail apod. Více informací na: **www.nps.org**

Klesání ze sedla Vogelsang pass (3190 m) s výhledem na Bernice lake, Yosemite NP.

na spouštích foťáků na vyhlídce Glacier Point. Většina návštěvníků omezí svou návštěvu právě na údolí Yosemite Valley, které však představuje pouhý zlomek z celých Yosemit. Za tichem hor, křišťálovými říčkami a vodopády a výhledy na žulová skaliska proto vyrazte na pár dní radši z oblasti Toulumne Meadows. Díky systému kvót a povolení si tu nádheru a klid hor užijete spíš ve společnosti zvědavých svišťů a veverek, než v davu lidí.

Treková lahůdka napříč západním pobřežím

Pro zkušené, kteří rádi putují i na delší vzdálenost, představuje trek snů věhlasný Pacific Crest Trail. Trasa dlouhá 4200 kilometrů vede horskými oblastmi při západním pobřeží USA od mexických hranic až do Kanady. Začíná v pouštních oblastech na jihu Kalifornie, odkud stoupá a klesá skrz Sierra Nevadu a dál prochází pohořím Cascade Range státy Oregon a Washington. Urazit celou trasu se každoročně podaří jen necelým dvěma stovkám odvážlivců.

Kratší alternativu představuje John Muir Trail, protínající nejkrásnější místa pohoří Sierra Nevada. Přes 300 kilometrů dlouhá trasa, pojmenovaná po americkém průkopníkovi ochrany přírody, částečně kopíruje Pacific Crest Trail a končí na Mt. Whitney (4421 m), nejvyšší hoře souvislých 48 států USA.

I pobřeží Pacifiku nabízí krásné scenerie. V zátoce Morro bay je možné pozorovat mořské vydry nebo lachtany.

Autorka:

Natálie Širová se od malička věnuje všemožným sportům, dovolenou nejradši tráví na horách s batohem na zádech. Na pozici šéfredaktorky časopisu Svět outdooru se jí podařilo skloubit práci s láskou k horám a všemožným aktivitám v nich.

Mamuti mezi stromy

Mt. Whitney, jako i řada dalších čtyřtisícových vrcholů, tvoří východní okraj národního parku Sequoia v jižní části Sierra Nevady. Park proslul hlavně hojným výskytem stejnojmenného jehličnatého stromu, který dorůstá gigantických rozměrů. Najdeme tu také největší strom světa, General Sherman Tree (největší, co se objemu dřeva týče). Sekvojových hájů je v celém pohoří Sierra Nevada několik desítek, jinde na světě ale tito velikáni nerostou.

Při procházce největším z prastarých sekvojových hájů Giant Forest je možné obdivovat mohutné kmeny gigantů, kteří se díky zvláštní odolnosti proti škůdcům i častým požárům dožívají až dvoutisíciletého věku. Temně rezavá měkká kůra sekvojí je velmi často

zbrázděná velkými spálenými jizvami. Požáry jsou ale pro sekvoje životně důležité – vyčistí totiž les od přebytečného podrostu a žár zároveň otvírá sekvojové šišky. Drobná semínka se tak dostanou do úrodné půdy a mohou nerušeně vzklíčit. Dospělým sekvojím přitom průměrný požár neublíží, protože silná vrstva dužnaté kůry strom ochrání.

Rozpálená pustina

Na jihovýchodě Kalifornie se nachází nejnižší, nejsušší a zároveň nejteplejší místo Severní Ameriky – Death Valley. Na rozlehlém území národního parku na severozápadním okraji Mohavské pouště najdeme solné pánve, písečné duny a hornatou pustinu. Další národním parkem v pouštní oblasti je Joshua Tree, který je známý místním stejnojmenným stromem a zvláštními skalními formacemi. Oba národní parky je kvůli vysokým teplotám vhodné navštívit mimo letní měsíce.

TIP: Podrobný popis několika set treků po celém světě najdete v Katalogu treků na www.Pohora.cz.

Paradoxy kalifornského počasí

Pokud se vypravíte do Kalifornie v létě, deště se bát opravdu nemusíte. Od května do října tu téměř nezaprší a jeden slunečný den střídá druhý. To je ideální počasí pro výpravy do hor, kde je třeba se bát jedině náhlých bouřek. Velmi suché počasí má ale v některých oblastech neblahé následky v podobě rozsáhlých neřízených požárů nebo vymírání lesa. Sluncem zalité bílé písčité pláže lemující více než 1300 kilometrů dlouhé pobřeží Pacifiku lákají k lenošení. Na koupání ale můžou pomyslet jen ti otužilejší jedinci, voda je poměrně studená a silný vítr od oceánu ochlazuje počasí na pobřeží oproti parnému vnitrozemí až o několik stupňů. V oblasti San Franciska se navíc přidávají časté mlhy, které mnohdy pobřeží zahalí do bílého hávu na celý den.

Největší strom na světě General Sherman tree má obvod kmene více než 30 metrů, Sequoia NP.

V příboji větru a mlhy

I na pobřeží Pacifiku užijete kromě plavek i trekové boty. Na členitém pobřeží střídají písčité pláže divoké zátoky se skalními výběžky, nad kterými se zvedají travnaté i zalesněné vrcholy. Možnosti podniknout na pobřeží zajímavý trek s výhledy na rozeklané pobřeží jsou například v oblastech Los Padres, Big Sur nebo Point Reyes.

SKLÁDACÍ HOLE
MALÉ | PRAKTICKÉ | LEPŠÍ

www.leki.cz

Bratři Švihálkové alias Kejda Ski Team při letošní výpravě v Norsku.

Jízda v těch nejlepších kulisách

Extrémní skialp bratrů Švihálkoých

Bratři Ondra a Jirka Švihálkovi patří k české špičce v extrémním skialpu. Pro své výpravy si vybírají netradiční destinace jako marocký Atlas, peruánské Andy nebo Himálaje. Vyzpovídali jsme Jirku Švihálka, kde čerpají inspiraci pro své cesty a jak se dá skloubit extrémní skialp s běžným životem.

Prezentujete se jako bratři Švihálkové i jako Kejda Ski Team. Můžete nám objasnit, co vás vedlo k takovému pojmenování a jak a kdy vzniklo vaše společné ježdění?

Je pravda, že v tom máme trošku hokej. Na začátku jsme totiž jezdili ve větší skupině kamarádů, hlavně pak s Kubou Mackem, a Kejda vznikla jako takové pojmenování ze srandy. Kejda je náš terminus technicus pro mokrý, prohnilý jarní sníh. Nakonec se to ale uchytilo a už nám to zůstalo. S Ondrou spolu jezdíme odmalička, jen někdy v rozmezí 16 – 20 let jsme jenom lezli a lyže šly do ústraní. Teď je to naopak, skialpy jsou náš hlavní zájem, ve kterém se snažíme realizovat, a skalní lezení je příjemný doplněk.

Nelezete si během dlouhých výprav vzájemně na nervy?

To víš, že lezem, ale to k tomu tak trochu i patří a nesmí to překročit určitou míru. Být v neustálé shodě není normální.

Patříte mezi české špičky skialpu; je to pozice vydřená, anebo to šlo samo?

Šlo to celkem samo. Třeba lezení máme daleko víc vydřené, a přitom v něm nejsme vůbec nijak výjimeční. Otázkou je, do jaké míry jsme skialpová špička. V Česku je jistě spousta výborných neznámých skialpinistů. Spíš děláme věci trochu jinak než ostatní a máme originální projekty.

Vrcholové sportování se většinou neobejde bez zranění. Byla nějaká, která vás vyřadila ze hry?

Loni mě vyřadily ze hry přetrhané vazy v koleni. Doufám, že to bylo poprvé a naposled. A zase říkám, ono to není tak vrcholové sportování, jak se může zvenčí zdát. Myslím, že víc než sportovci jsme dobrodruzi, kteří si hledají různé osobní výzvy.

Kde berete inspiraci pro skialpové destinace? Máte nějakého svého guru?

Guru rozhodně nemáme a nikdy jsme neměli. V době, kdy jsme začali jezdit těžší věci, byla česká scéna v tomto směru mrtvá. Až teď se zase skiextrém rozmáhá, asi hlavně díky sociálním sítím, kde lidi nacházejí inspiraci. Otázkou zůstává, jestli je to dobře, protože právě z tohoto důvodu se do toho hrnou i lidé, kteří na to technicky nemají – a to je dost nebezpečná hra. My si hledáme cíle sami, za ta léta máme celkem přehled, kdy, kde a co zajímavého se dá udělat.

Jezdíte i na celkem netradičních místech. Jaká místa byla úplně „nejnetradičnější“?

Časem jsme zjistili, že samotná jízda je všude podobná, co se ale mění, jsou kulisy. Amazonský prales, saharská poušť, hluboký fjord nebo Severní ledový oceán jsou superzajímavé a krásné kulisy.

Na základě vaší expedice do Maroka vznikl film Whiskey Berber. Jaký měl zatím úspěch?

Film je celkem odlehčený, jak už je naším zvykem. Nechceme si hrát na nějaké hrdiny v extrémním výkonu. Vždyť v reálu spočívá kouzlo hor často především v té pohodě. Do filmu jsme se snažili kromě samotného lyžování dostat zvláštní atmosféru tamních hor a taky místní obyvatelstvo. Loni jsme se na promítáních setkávali s pozitivními ohlasy.

Bylo lyžování v Africe něčím specifické?

V Maroku jsme byli kvůli natáčení dvakrát. První výlet byl spíš v zimním období a sníh byl často špatný, povrch byl hodně tvrdý a nerovný, zničený silným větrem. Při druhé, jarní návštěvě jsme jezdili na prvotřídním firnu. Každá oblast měla svoje typické sjezdy: Mgoun pláně, Tazarhart úzké „dolomitské" žlaby a Toubkal různé klikatice.

Jak řešíte technickou stránku vzniku filmu? Skloubit pořizování záběrů a podávání sportovních výkonů musí být nesmírně složité.

Jo, to je často boj. Člověk se musí smířit s tím, že prostě nemáme k dispozici rozpočet a techniku jako profesionální produkce. Přesto se Ondra snaží mít filmy po technické stránce stále dokonalejší. V praxi to znamená občasné zdržení, víc fotomateriálu v batohu. Ale všechno je to o kompromisu mezi samotným vykonáním túry a filmováním.

Měli jste promyšlený scénář a záběry, anebo jste improvizovali přímo na místě (a pak i ve střižně)?

Rozhodně improvizace, jinak by to už byl moc razantní zásah do samotného výletu. My tam jedeme hlavně kvůli horám, vrcholům a sjezdům. Film je jen dokument o tom, jak to probíhalo.

Vzniknou nějaké další filmy?

Doufáme, že ano. Po pravdě řečeno, díky filmům jsme schopni financovat naše výpravy. Protože máme rádi tu pestrou paletu, kterou horolezectví nabízí, v příštím roce chceme zkusit něco pro nás úplně nového – kontinuální skialpový přechod severních vápencových Alp, to jsou takové naše domácí hory. Z toho by mohl vzniknout takový syrovější, míň učesaný a hodně autentický snímek. A pak chceme vyrazit na šestitisícovky do Bolívie, odkud si určitě taky dovezeme nějaké záběry :-)

i SNOW FILM FEST 2016

Záběry ze skialpu v marockém Atlasu můžete vidět ve filmu Whiskey Berber na letošním Snow film festu. Celovečerní pásmo špičkových filmů o extrémním lyžování, zimním lezení, snowboardingu a dalších zimních radovánkách budete moct zhlédnout od 17. 10. do 15. 12. ve více než 200 českých a slovenských městech.

Kromě Maroka se letos diváci vypraví za prašanem podél Transsibiřské magistrály, za polární kruh podél Švédské královské cesty, na dámskou jízdu na plachetnici z Islandu přes Dánsko až k západnímu pobřeží Grónska nebo s horolezkyní Tamarou Lunger na obávanou K2.

Partnery festivalu jsou Hudy sport, Buff a cestovní kancelář Kudrna.

Více informací na **www.SnowFilm.cz**

Užijte si SNÍH, LED, ADRENALIN!

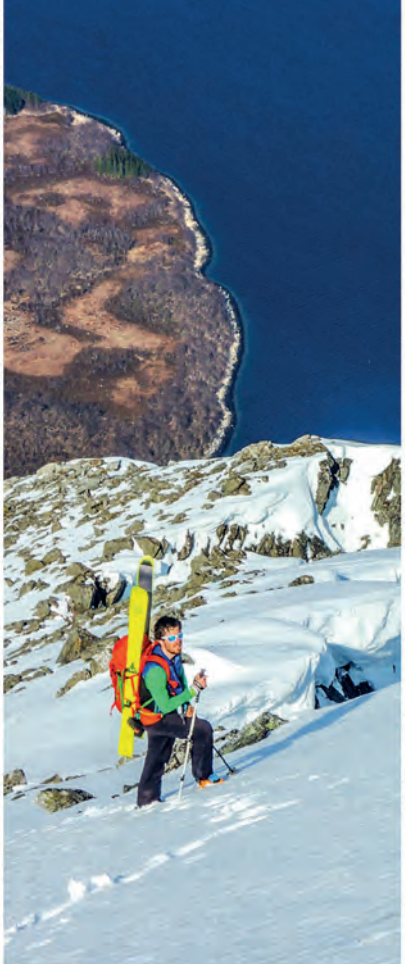
Jirka Švihálek slaňuje přes skalní práh v kuloáru.

Letos jste se podívali s lyžemi do Norska. Projeli jste vysoké hory v jižní části země i mírnější svahy za polárním kruhem. Jak se ty dvě oblasti od sebe liší?

Především hory na severu nejsou mírnější, nejtěžší sjezdy se nám podařily právě okolo Narviku a v Lyngenských Alpách. Odlišnost spočívá v tom, že jih Norska vypadá jako Norsko, jak ho známe z kalendářů a prospektů, tedy hluboké fjordy a podél pobřeží stísněnější prostory. Sever má potom daleko víc otevřeného prostoru, fjordy jsou mělčí a krajina připomíná spíš Kanadu nebo Aljašku. Obecně se člověk při skialpu na severu dostane mnohem víc do kontaktu s mořem, i proto, že sníh tam sahá opravdu až k vodě.

Kterého sjezdu si v Norsku nejvíc ceníte? Co pro vás byl největší zážitek?

Těch sjezdů byla spousta, dohromady jsme se dostali na 21 vrcholů všude možně po Norsku, z nichž každý byl nějakým způsobem významný či výjimečný. Technicky byl nejtěžší Kuglhornet, dlouhý úzký žlab s konstantním sklonem 50°, kde právě ten vyrovnaný,



neklesající sklon byla hlavní obtíž. Celkově si ale ceníme hlavně toho, že jsme si mohli splnit sen a objet Norsko v rámci jednoho takhle obrovského skialpového výletu.

Je skialp v Norsku hodně populární? Dá se to srovnat třeba s Alpami?

Ano, skialp v Norsku prožívá boom a začíná být podobně populární jako v Alpách. Rozdíl je ale v tom, že lidé z Alp jsou zvyklí vyhledávat výzvy a i na těžkých kopcích často někoho potkáte. Norové naopak chodí do přírody především relaxovat a najdete je v drtivé většině na velmi snadných kopcích. Možná je to dáno tím, že z historického hlediska s přírodou museli vždycky zápasit, a to i v běžném životě, a tak dobrovolně „zápasit" na skialpy nechodí. Chodí na pohodu.

i KEJDA SKI TEAM

Brněnští rodáci Jiří a Ondra Švihálkovi patří k české špičce v extrémním a expedičním skialpinismu. V současné době jsou také frekventanty kurzu horských vůdců UIAGM. Na hory společně vyrážejí už přes deset let; během nich absolvovali výstupy a sjezdy na čtyřech kontinentech, mají za sebou ale i lezecké výstupy všude po Evropě. Jejich skialpové expedice je zavedly skoro do všech koutů Alp a Tater, do všech norských pohoří, do pohoří Cordillera Blanca v Peru, nepálského Himaláje nebo do marockého Atlasu. Více na www.facebook.com/KejdaSkiTeam a www.svihalekski.com.

Máte jistě nějaký svůj skialpový sen, prozradíte nám ho?

Úplně konkrétně ho prozrazovat nebudeme. Ale dá se říct, že chceme pokračovat ve stejné linii, v jaké jsme začali, a to znamená cestovat na různorodá místa a tam hledat zajímavé sjezdy. Lákají nás také některé přechody, protože extrémů už jsme sjeli hodně a chceme zkoušet i výzvy jiného druhu.

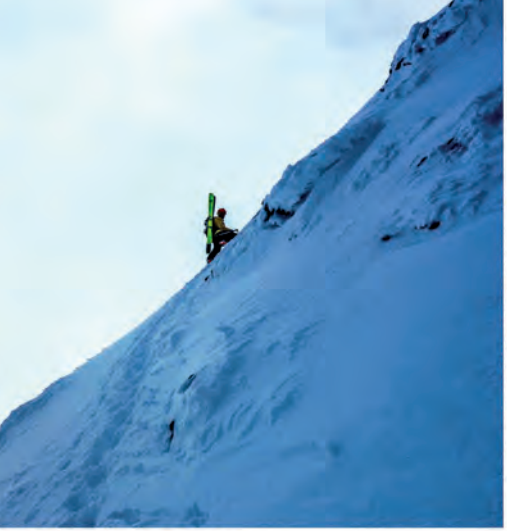
> ***„Jsme horští univerzálové."***

Co děláte v běžném životě a jak se dá vrcholový skialp s normálním životem skloubit?

V běžném životě jsme na volné noze a do nekonečna improvizujeme a žijeme „z ruky do huby". Je nám jasné, že to není udržitelné na věky, ale zatím nás to takhle baví. Možná je zajímavé říct, že kromě skialpů žijeme taky lezením, ale to nikoho nezajímá, protože v tom nijak nevynikáme.

Momentálně se účastníte kurzu horských vůdců. Co všechno to obnáší? Je nějaká oblast, která vám není příliš blízká?

Obnáší to totální horskou univerzálnost a to je nám právě hodně blízké. Když někdy „ujedeme" a místo na povinnosti myslíme moc dlouho jen na skialp a lezení, můžeme si to sami před sebou omluvit, že to přece děláme kvůli kurzu, a to je dobrá výmluva :-)



Při letošní sedmitýdenní výpravě kluci stihli projet většinu pohoří Norska.

Co byste poradili někomu, kdo chce následovat vaše kroky?

Za prvé, dělejte to tak, aby vás to bavilo. Za druhé, dělejte to tak, aby vás to nezabilo – cílem není sjet nejtěžší sjezd za každou cenu a hned, ale chodit do hor celý život. Za třetí, buďte kreativní a originální, běžte svou cestou. Za čtvrté, velmi zodpovědné chování je v horách žádoucí, ale ve všedním životě právě naopak :-)

Mockrát díky za rozhovor!

Svět outdooru

VYBAVENÍ | TESTY | EXPEDICE
OSOBNOSTI | CESTOVÁNÍ

Nejčtenější outdoorový časopis u nás.

Předplatné časopisu jen za 79 Kč

4 výtisky ročně + speciály Svět běhu a Lezecký svět

www.SvetOutdooru.cz/predplatne

Trailové boty

Jak vybrat ty správné?

Vybrat si správné boty na běhání je pro mnohé obtížná a zdlouhavá záležitost. Běžci v nich tráví stovky hodin a správně vybraná bota může ovlivnit jejich zdraví i výkonnost. Stojí to i nějaké peníze. Jak si tedy vybrat boty pro běh v přírodě?

Každý máme jiné potřeby

Budete v botách běhat jen po lesních cestičkách, nebo i trochu po asfaltu? V blátě, po kamenech? V horách, nebo jenom v parku? Jste rekreační běžec, nebo závodník? Běháte kratší tratě, nebo ultramaratony? Máte nohu spíše širokou, nebo úzkou? Pronaci, nebo supinaci? Dopadáte na špičky, na paty, nebo na střed? To všechno a ještě mnoho dalšího hraje při výběru boty roli. Neexistuje trailová bota, která by byla ideální pro všechny. Tím jsme vám s výběrem asi moc nepomohli :-)

Gripy musí být dostatečně od sebe.

i TRAILOVÉ BOTY

Z kolekce bot pro trailový běh můžete vybírat na webu www.adidas.cz/obuv-beh. Modely jako je adidas terrex Agravic s technologií boost™ navracejí energii z každého dopadu a výborně se hodí pro běh v náročném terénu.

Ale přesto je několik věcí, kterým byste měli trošku rozumět a při výběru bot si jich všímat:

Podrážka

Podrážka je asi to, čeho si všimnete jako první. Bota vám nesmí podkluzovat ani ujíždět do stran. Od toho jsou na podrážce tzv. „drapáky“, jejichž směr bývá někdy odlišný v přední a zadní části boty. Pod přední částí jsou postaveny tak, aby umožnily dobrý odraz a zabránily podkluzování. Pod patou mívají dobré boty drapáky otočené do protisměru, a pomáhají tak brzdit, třeba při běhu z kopce. Důležité je, aby gripy byly dostatečně daleko od sebe a nezachycovaly se mezi nimi kameny nebo se dokonce mezery nevyplnily bahnem, což by z boty udělalo neovladatelnou, klouzající sebevražednou zbraň.

Drapáky jsou důležité v bahně a hlíně, ale nemají velký vliv na to, jestli uklouznete na kamenech, kořenech a podobném povrchu. V tomhle ohledu je mnohem důležitější materiál, ze kterého je podrážka vyrobena. Každý výrobce používá jiné materiály a rozdíly ve funkčnosti jsou dost velké,

I u trailové boty je důležité tlumení.

někdy doslova citelné, zejména když vám nohy podjedou na kamenech.

Prohlídkou boty v obchodě nijak nepoznáte, jak dobře podrážka drží a na jakém povrchu. Zkuste si přečíst recenze třeba na www.SvetBehu.cz.

Tlumení a drop

Drop je výškový rozdíl podešve mezi patou a špičkou. Existuje mnoho studií, které dokazují, že nízký drop vám umožní běhat rychleji a zdravěji. Řada jiných studií dokazuje opak. Podle našeho názoru je to individuální. Někomu prostě vyhovuje tradiční 10mm rozdíl, jinému zase nulový drop, někdo bude chtít něco mezi (jako třeba my – 4mm).

Určitě ale platí, že moc vysoké tlumení se do terénu příliš nehodí. Běžíte jakoby na podpatku, váš kontakt s nerovným povrchem, po kterém běžíte, je malý. Výsledkem je nestabilita, která zvýšeně namáhá vaše kotníky a různé další svaly, v horším případě hrozí i vyvrtnutí kotníku.

Zvažte ale, jestli jsou pro vás vhodné boty se zcela minimalistickým tlumením. Smyslem tlumení je pochopitelně ochrana nohy, kloubů, páteře a celého těla před opakovanými nárazy. Přestože běhat v lese je jednoznačně příjemnější a měkčí než po asfaltu, i tak drtivá většina z nás nějaké to tlumení uvítá. Promyslete tedy, jak dlouhé tratě chcete běhat, jakou máte výkonnost a jak rychle chcete běhat. Obecně platí, že více tlumení využijete na ultra dlouhých závodech, kdy noha zažívá mnohem víc nárazů. Větší tlumení potřebují také začátečníci. Pro krátké krosové tratě běžci naopak volí rychlé boty s dobrým gripem a minimálním tlumením, a tedy i s minimální váhou. U tlumení je také důležitý materiál a jeho trvanlivost. Ty nejkvalitnější materiály (např. boost™) dokonce umějí noze energii i vracet.

Svršek boty

Co chceme od „zbytku" boty?

- Odolnost a trvanlivost: materiál musí být odolný vůči vnějším vlivům, jako je prodření nebo protržení o kameny, kořeny apod.
- Ochranu nohy: gumová obsázka kolem špičky boty je neodmyslitelná drobnost, kterou oceníte zejména v kamenitém terénu. Neovlivní sice, jestli nakopnete nějaký kámen (to záleží na vaší koordinaci), ale nepřijdete tím aspoň k úrazu.
- Prodyšnost, a naopak voděodolnost: budete v botě běhat spíš v létě, nebo v zimě? Využijete membránu Gore-Tex?
- Pohodlné nošení: jak vám bota sedí? Netlačí nikde? Je svršek bezešvý?
- Jazyk: společně se šněrováním musí být pevný, ale přizpůsobivý, jemný a resistentní vůči shrnování, které může při delších výběžích způsobit odření nebo puchýře.

Pohodlnost, ale i stabilita

Tvar kopyta (přední část boty) a usazení nohy je další zásadní faktor. Bota musí být pohodlná, ale zároveň zůstat stabilní, nohu musí chránit a držet na místě. Nesmí být ani moc tvrdá a neohebná, ani úplně měkká. Chodidlo i klenba musí mít prostor pro přirozenou práci. Výrobci používají celou řadu stabilizačních a zpevňovacích prvků, takže zbývá jen najít, co vám nejlíp vyhovuje. Určitě je lepší si při výběru nechat poradit a vyzkoušet si více různých modelů.

Gumová obsázka slouží jako ochrana palce před nakopnutím.

Autorka:

Šéfredaktorka webu www.SvetBehu.cz **Michaela Kofrová** dělala spoustu sportů od atletiky, přes jízdu na koni a trekking až po běhání. Poslední čtyři roky se ale věnuje výhradně běhání. Nejraději běhá v přírodě a v horách se svým přítelem nebo kamarády.

LOAP
LOAP
TERRA 24
BATOH TERRA 24
SPOLEHLIVÝ PARŤÁK NA
CESTY ZA DOBRODRUŽSTVÍM
Nová kolekce
podzim/zima 2016
www.loap.cz

TEXT MICHAL HOLÝ, FOTO SK MEDIA

Petr Vabroušek při cyklistické části závodu bojoval i s extrémy počasí.

Norseman. Petr Vabroušek na nejnáročnějším ironmanu světa

Nejlepší český ironman, triatlet Petr Vabroušek, se ve 43 letech zúčastnil extrémního závodu Norseman. Trať dlouhou přes 220 kilometrů s celkovým převýšením 5000 m překonal plaváním, na kole a během v čase 11:22:51 a stal se tak třetím nejlepším zahraničním účastníkem a celkově skončil na 8. místě.

PETR VABROUŠEK

Profesionální, dlouhodobě nejlepší český ironman, 11x mistr republiky na dlouhé trati. Držitel světového rekordu, na svém kontě má přes 160 dokončených závodů Ironman, z toho 78x se dostal do top desítky a 32x zvítězil. V Norsku ho znají jako vítěze maratonu v Antarktidě na 42 km a 100 km v rekordních časech.

Letošní 13. ročník extrémního triatlonu se navíc jel v nečekaně krutých norských podmínkách. Počasí se měnilo z hodiny na hodinu. V pět hodin ráno skočilo 250 odvážných triatletů do Hardangerfjordu a ještě potmě plavali vzdálenost 3,8 kilometru ve vodě o teplotě pouhých 13 stupňů. Během 180km jízdy na kole překonávali závodníci extrémní převýšení i největší výkyvy počasí. Teplota klesala velmi blízko k nule a začalo silně pršet. Po cyklistické části byl Petr Vabroušek dokonce na skvělém 3. místě, ale i finální umístění v první desítce po velmi těžkém maratonu, který končí prudkým stoupáním na vrchol Gaustatoppen (1883 m), je obdivuhodné. Petra jsme se zeptali na jeho dojmy.

Jaký byl ranní skok přímo z trajektu do studené vody norského fjordu?

Byl to samozřejmě trochu teplotní šok, ale připravoval jsem se na něj, takže to proběhlo bez problémů. Ještě jsem se cestou na startovní čáru stihl dobře rozplavat a trochu zahřát. 13 °C zase není takový extrém. Navíc mám speciální neopren, vyvinutý pro plavání v ledové vodě.

Jak jste se postavil norskému proměnlivému počasí?

To už byl větší problém. Měl jsem kvalitní norské termoprádlo, bez kterého bych se do cíle asi vůbec nedostal. I když jsem měl s sebou další oblečení, a myslel přitom, že nebude potřeba, bylo. Když jsme potom na kole sjížděli rychlostí přes 70 km/h v dešti a při teplotě 4 °C, byla pocitová teplota hluboko pod bodem mrazu.

Měl jste během extrémního závodu nějakou krizi?

Největší problém nastal po závěrečném 25 km dlouhém sjezdu. Po rozběhu do závěrečného maratonu jsem bohužel nebyl schopen svého obvyklého běžeckého tempa a netradičně jsem se právě na maratonu začal propadat pořadím.

Zvládl by tohle všechno člověk sám? Kolik lidí vás na trati Norsemana doprovázelo?

V pravidlech je zakotvena povinnost mít svůj doprovod, protože pořadatel nezajišťuje občerstvovací stanice. Je potřeba mít řidiče doprovodného vozidla a oficiálního „caddyho" – člověka, který jako jediný může podávat občerstvení a informace. Caddy také musí vyběhnout závěrečnou horskou pasáž maratonu se svým atletem. Tomáš Racek svou úlohu splnil dokonale. Doprovázel mě taky kameraman – o závodě totiž vznikne dokument, který odvysílá na podzim ČT Sport.

NORSEMAN

Norseman je závod považovaný za nejtěžší závod světa pro tzv. ironmany, železné muže. Hlavní tricamp je v městečku Eidfjord, na břehu Hardangerského fjordu. Každý rok se hlásí tisíce zájemců, závod je ale kapacitně omezen na 250 míst.

Jen prvních 160 závodníků závěrečného maratonu má právo se porvat o dobytí hory ve výšce 1883 metrů nad mořem. Pro ostatní závod končí pod horou.

Jak trénují čeští vrcholoví sportovci?

Jiří Prskavec, bronzový medailista z olympijských her v Riu.

Jiří Prskavec: *Sporttester nepotřebuju, poslouchám své tělo*

Český kajakář Jiří Prskavec zazářil letos v létě na olympijských hrách v Riu, odkud si dovezl bronzovou medaili z vodního slalomu. Na předních příčkách českých i mezinárodních soutěží se tento třiadvacetiletý mladík objevuje už pár let, a proto není divu, že krátce po příjezdu z olympiády potvrdil svou formu vítězstvím na Světovém poháru ve slalomu v pražské Troji.

Jak vypadá tvůj trénink?
Během tréninkového období trénuju šest dní v týdnu. Většinou mám dva nebo tři tréninky za den. Vždycky je to jedna nebo dvě vody a jedna doplňková aktivita.

Co je důležitou složkou tvého tréninku? Síla, dynamika, vytrvalost? Děláš nějaké doplňkové sporty?
Určitě technika, vytrvalost, dynamika a mrštnost. Se sílou to není ono. Střídám vodu s plaváním, během, běžkami, posilovnou nebo cvičením v tělocvičně.

Volíš nějaký speciální druh kompenzačních cvičení?
Snažím se cvičit jógu a v rámci tréninku máme také kompenzační cvičení na TRX nebo gymballech.

Radí ti s tréninkem odborník, plníš tréninkový plán, nebo trénuješ spíš podle pocitu?
Tréninkový plán mám daný od trenéra, ale určitě jsem schopen s ním maličko manipulovat. Když se cítím dobře, tak si přidám, a naopak když jsem v moc velké únavě, tak umím i zvolnit.

Sleduješ své výkony pomocí moderních aplikací?
Nemám moc rád, když se člověk moc spoléhá na moderní aplikace. Já mám sporttester, ale už dva roky jsem ho nepoužil. Jedu na pocit a funguje mi to.

Jaká je tvá oblíbená tréninková lokalita v ČR i v zahraničí?
V ČR to je určitě pražská Troja, kde jsem doma, a v cizině Londýn, Charlotte nebo Čunovo.

Co tě při tréninku motivuje?
Vždycky je kam stoupat, a já když něco dělám, tak v tom chci být úspěšný. Pořád mě motivuje to chuť být lepší.

Jak moc dbáš na výživu?
Určitě jsem na tom začal poslední rok mnohem víc pracovat a například na olympijské hry jsem měl přesně daný jídelníček, podle kterého jsem se celý měsíc řídil. Jinak na stravu dbám hlavně, když se začnou blížit závody. Teď mám volno a je ostuda, co jsem schopný snísť.

Využíváš při svém vysokém nasazení výživové doplňky?
Ne, maximálně minerálový regenerační přípravek R1 po nějakém opravdu náročném výkonu a občas si udělám ionťák. Jinak si ale nemyslím, že je to ta správná cesta. Všechno se dá dohnat jídlem, jak říká pan Libor Vítek.

Jaká je pro tebe ideální forma odpočinku?
Vyrazit někam s kamarády nebo se jen tak válet v posteli u filmů.

Na závěr: máš nějaký vzkaz pro ty, kteří se chtějí hnout z místa nebo se zlepšit?
Poslouchat svoje tělo a přidat ve chvílích, kdy to jde. A naopak ubrat, když je člověk už moc unavený. Důležité je přemýšlet nad tím, co a jak dělám a proč to dělám.

Díky za rozhovor!

TIP: Rozhovor s Jiřím Prskavcem o jeho úspěchu na olympiádě v Riu si můžete přečíst na webu www.Padler.cz.

Danny Menšík: *Netrénuju vícefázově, jedu spíš jednu dlouhou fázi od rána do večera*

Lajnám se dvacetiletý Danny Menšík věnuje už pátým rokem a za tu dobu se prochodil mezi světovou špičku. Letos v dubnu překonal společně s Francouzem Nathanem Paulinem světový rekord v délce highline, když přešel vzdálenost delší než jeden kilometr. Jak vypadá správná průprava vrcholového highlinera?

Jak vypadá tvůj trénink?
Nemám žádný strukturovaný trénink, prostě jen často chodím na lajnu. Zároveň je to hodně nepravidelné a záleží na ročním období. V létě jsem na lajně býval skoro denně. Teď jedu spíš na kvalitu než kvantitu a do toho se snažím hodně lézt, abych mohl dělat i těžší věci v horách nebo tahat lajny i na odvážnější věže na písku. Na rozdíl od lezení, u kterého je každá delší pauza znát na ztrátě síly a vytrvalosti, slackline víc odpouští; stačí si jen udržet mentální sílu a ze svého maxima nespadneš.

Co je důležitá složka tvého tréninku? Síla, dynamika, vytrvalost? Děláš nějaké doplňkové sporty?
Na highlajnách je možné trénovat asi jen fyzickou a psychickou vytrvalost. A pak třeba nějakou tu techniku, když se trikuje. Kromě chození po lajnách se věnuju lezení a taky se snažím dost běhat traily. Všechno je to součástí přípravy na projekty v horách.

Volíš nějaký speciální druh kompenzačních cvičení?
Po lezení si často dávám core trénink (statické držení v kliku apod.). Protahování je jasná věc, i když já jsem hodně hypermobilní, takže musím spíš zpevňovat.

Radí ti s tréninkem odborník, plníš tréninkový plán, nebo trénuješ spíš podle pocitu?
Kromě toho, že jsem byl na prohlídce u fyzioterapeutů a nechal si doporučit cvičení na slabá místa, trénuju spíš intuitivně. Takový to klasický: Tak, a jde se bušit! ☺

Sleduješ své výkony pomocí moderních aplikací?
Moje kuchyňská minutka je asi to nejmodernější.

Jaká je tvá oblíbená tréninková lokalita v ČR i v zahraničí?
U nás na highlajny to jsou jednoznačně písky. Hlavně Ostrov, Ádr a Skalák. Do zahraničí jezdím rád na jih Francie nebo kamkoliv do Alp. Velký potenciál pak vidím v Dolomitech, Chamonix a Tatrách, ale tam to na mě teprve všechno čeká.

Co tě při tréninku motivuje?
Když do toho někdo hodně šlape. Jsem dost soutěživý, ale myslím si, že tak akorát zdravě. Trénovat s parťákama je supr.

Jak moc dbáš na výživu? Jak vypadá tvůj jídelníček?
Určitě si nehlídám kalorie, ale snažím se jíst dost vyváženě. Nekupuju si maso, ale když třeba mamka něco udělá, tak to neodmítám. Řekl bych, že jím opravdu dost zeleniny a ovoce a vyhýbám se palmovému oleji a chemii. Nevadí mi připlatit si za bio a lokální potraviny. Na cestách ujíždím na čokoládě a raw tyčinkách.

Foto Soňa Majeríková.

Využíváš při svém vysokém nasazení nějaké výživové doplňky?
Do kaše si třeba občas sypnu nějaký raw rostlinný protein, ale spíš jen kvůli zasycení, než že bych chtěl vykrmit bicák. ☺

Jaká je pro tebe ideální forma odpočinku?
Chodím plavat nebo do sauny a ve škole si taky člověk trochu pospí.

Na závěr: máš nějaký vzkaz nebo doporučení pro ty, kteří se chtějí hnout z místa nebo se zlepšit?
Dávat si malé cíle, ale mít ve skrytu duše pořád ten zprvu absurdní plán, který tě požene. A tohle bude hodně hluboký: Nebýt měkkej a jít do neznáma, kde už to třeba ani není příjemný.

Díky za rozhovor!

Martin Stráník: *Důraz kladu hlavně na sílu*

Pětadvacetiletý rodák z Chocně Martin Stráník je několikanásobným mistrem ČR v boulderingu i v lezení na obtížnost. Na kontě má přelezy velkého množství boulderů: 9 z nich s klasifikací 8B+, v roce 2014 přelezl své první 8C Practice of the Wild v Magic Woodu a v roce 2015 přidal The Story of Two Worlds 8C. Jeho posledním úspěchem je stříbro ve světovém poháru v bouderingu ze švýcarského Meiringenu v dubnu 2016.

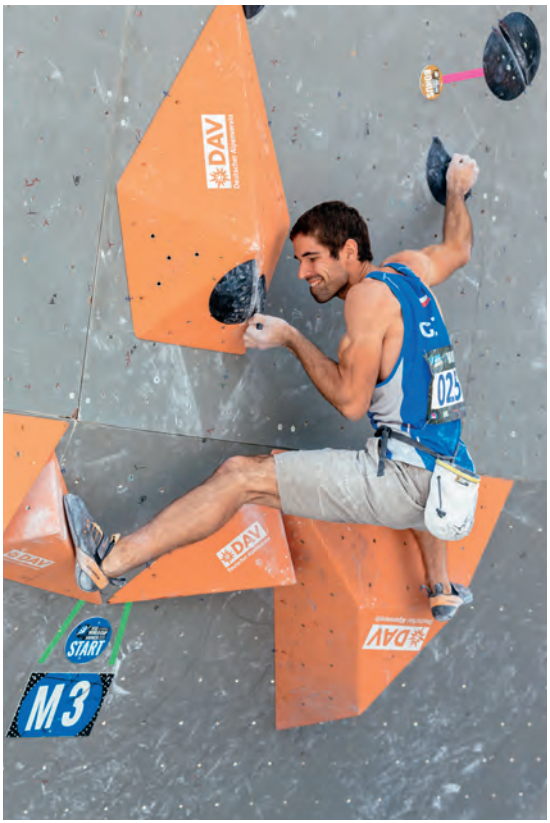


Foto Lukáš Bíba.

Jak vypadá tvůj trénink?
Trénuju skoro každý den v závislosti na závodním programu a cílech na skalách, v průměru tak šestkrát týdně. Záleží na tom, jaký trénink si na daný den naplánuju a kolik mám času, maximálně trénuju čtyřfázově, ale nejsou to čtyři fáze po dvou hodinách na stěně, ale například třicetiminutový běh, dvouhodinový trénink na stěně, třicetiminutové posilování a třicet minut TRX.

Co je důležitou složkou tvého tréninku? Síla, dynamika, vytrvalost? Děláš nějaké doplňkové sporty?
Vzhledem k tomu, že momentálně žiju v Hradci Králové a nemám možnosti trénovat na kvalitní stěně, je můj trénink složený především z posilování na campusboardu a hrazdě, zaměřený je tedy primárně na sílu. Každý druhý den chodím běhat a teď v létě trávím čas také na tenisových kurtech.

Volíš nějaký speciální druh kompenzačních cvičení?
Moc ne, protahování je pro mě velké utrpení a raději si zaposiluju na TRX.

Radí ti s tréninkem odborník, plníš tréninkový plán, nebo trénuješ spíš podle pocitu?
Trénuju sám podle vlastních pocitů, zkušeností, časových možností a únavy.

Vedeš si deník nebo sleduješ své výkony pomocí moderních aplikací?
Asi před dvěma roky jsem si chvíli vedl tréninkový deník, momentálně to už nedělám. Ze zkušenosti vím, jak je potřeba trénovat, aby se člověk zlepšil. Výsledek tréninku se nakonec ukáže na závodech nebo na skalách.

Jaká je tvá oblíbená tréninková lokalita v ČR i v zahraničí?
Oblíbil jsem si stěnu VUT v Brně, ze skalních oblastí je to Bor a Sněžník.

Co tě při tréninku motivuje?
Asi nejvíc mě motivují úspěchy i neúspěchy na závodech a pak videa z těžkých skalních přelezů. I když po většinu času trénuju sám, nemám problém se namotivovat a v hlavě přepnout na tréninkový režim.

Jak moc dbáš na výživu? Jak vypadá tvůj jídelníček?
Poslední dobou se stravou zabývám víc než kdy jindy. Ke snídani ovesné vločky, přes den ovoce a k obědu a večeři zeleninu s přílohou, kus-kusem nebo rýží. Bílkoviny doplňuju formou mléčných výrobků a oříšků, občas dám rybu nebo kus masa. Snažím se vyhýbat tučným jídlům, pečivu, sladkostem a alkoholu, i když nějakou tu skleničku vína během týdne taky vypiju.

Využíváš při svém vysokém nasazení výživové doplňky?
Jednou za čas si dám proteinový nápoj. Během závodu využívám sušené maso, sušené ovoce a energy gel.

Jaká je pro tebe ideální forma odpočinku?
Rád se jdu s přítelkyní projít do přírody, podívám se na sport v televizi nebo zajdu do sauny.

Máš nějaký vzkaz nebo doporučení pro ty, kteří se chtějí hnout z místa nebo se zlepšit?
Důležité je, aby trénink člověka bavil a měl z něho vždycky pocit, že odvedl dobrou práci – být unavený. To tedy znamená nechodit si jenom zalézt, ale jít pořádně trénovat.

Díky za rozhovor!

Tomáš Petreček:
Nevzdávat to, i když je to dřina

Foto La Buchta Photography.

Všestranný sportovec Tomáš Petreček se vedle profese hasiče stíhá věnovat extrémním závodům, výškovému horolezectví, MTB, terénnímu běhu a mnoha dalším sportům. V roce 2013 stanul na osmitisícových vrcholech Gasherbrum I a II. Jako reprezentant v adventure race si připsal mnoho úspěchů na závodech u nás i ve světě. Na co se Tomáš zaměřuje v tréninku?

Jak vypadá tvůj trénink?
Pokud mi to čas dovolí, trénuju pětkrát až šestkrát týdně, někdy i vícefázově.

Co je důležitou složkou tvého tréninku? Děláš nějaké doplňkové sporty?
Trénuju hlavně vytrvalost. Kombinuju nejčastěji běh a kolo – ať už MTB nebo silniční. Doplňkově se věnuju plavání, kajaku a lezení.

Jaký druh kompenzačních cvičení volíš?
Provádím klasické protahovací cviky. Pokud mám nějaký problém, konzultuju ho s fyzioterapeutem.

Radí ti s tréninkem odborník, plníš tréninkový plán, nebo trénuješ spíš podle pocitu?
Dřív jsem využíval pomoc trenéra. Několik let už si tréninkový plán sestavuju sám, využívám i zkušenosti jiných sportovců.

Sleduješ své výkony pomocí moderních aplikací?
Při tréninku používám hodinky Suunto a všechno vyhodnocuju v aplikaci Movescount.

Jaká je tvá oblíbená tréninková lokalita v ČR i v zahraničí?
V Česku mám rád Jeseníky a Beskydy, v zahraničí jezdím trénovat do Tater a Alp.

Co tě při tréninku motivuje?
Trénovat mě baví, takže žádnou speciální motivaci, alespoň tedy zatím, nepotřebuji. Určitě mě ale motivují i závody, kde chci uspět.

Jak moc dbáš na výživu? Jak vypadá tvůj jídelníček?
Vyhýbám se masu, smaženým jídlům a výrobkům z bílé mouky. Snažím se naopak jíst hodně čerstvých a tepelně neupravených potravin.

Využíváš při svém vysokém nasazení výživové doplňky?
Oblíbil jsem si raw bio potraviny – používám například proteinový konopný prášek nebo raw tyčinky, sušené ovoce atd.

Jaká je pro tebe ideální forma odpočinku?
Zajít si na masáž a třeba se jen tak procházet po horách s přáteli.

Na závěr: máš nějaký vzkaz pro ty, kteří se chtějí hnout z místa nebo se zlepšit?
Možná to bude znít jako klišé, ale jen tvrdou prací je možné dosáhnout dobrých výsledků. Hlavně to nevzdat, i když se zpočátku nedaří a všechno bolí.

Díky za rozhovor!

CREATIVE TECHNOLOGY

www.edelrid.de

MEGA JUL

EDELRID hardware developer Simon Graf with one of his finest creations. The Mega Jul is a masterpiece of German engineering.

"We've succeeded in designing a device that provides additional safety for all types of climbing. The Mega Jul's user-friendliness, lightweight design, inherent durability and universal application make it one of the most innovative belay devices on the market. We're proud of what we've achieved."

CREATIVE TECHNOLOGY.

EDELRID

NOVINKY a ZAJÍMAVOSTI v outdoorové výbavě

adidas Terrex Fast R Mid GTX W

Outdoorová obuv pro rychlý pohyb v náročném terénu

Středně vysoká outdoorová obuv adidas Terrex Fast R Mid GTX nepropustí vlhkost i za toho nejnáročnějšího počasí. Podešev Traxion™ se postará o maximální přilnavost při pohybu ve sportovním tempu. Antimikrobiální absorpční vložka OrthoLite® zajistí vysoký komfort uvnitř boty. S Terrex Fast R Mid GTX budete mít v horách jistý a rychlý krok.

Infocena: 4899 Kč

www.RockPoint.cz

Sensor Merino DF pánské triko s kapucí

Hřejivé merino do extrémních podmínek

Unikátní konstrukce kombinuje polyester na vnitřní straně a kvalitní Merino vlnu z Nového Zélandu – Merino Double Face. Polyester eliminuje pocit „kousání“ vlny a urychluje transport potu do vnější vlněné vrstvy, která zabraňuje tvoření pachů a navíc má skvělou termoregulační funkci. Prádlo se dá použít oboustranně a je ideální pro aktivity v extrémních klimatických podmínkách. Vyrobeno v České republice.

Infocena: 1395 Kč

www.sensor.cz

Zamberlan Dufur GTX

Italské pohorky s tradicí

Středně vysoké pohory z nové kolekce Alpine mají extrémně odolný svršek ze speciálního a mikrovlákna a Cordury. Nechybí membrána Gore-Tex, Vibramová podrážka s perfektním gripem a gumová obsázka, chránící botu před okopáním. Bota je konstruovaná na poloautomatické mačky. Boty využijte při trekování s batohem, na ferratách i výstupech na jednodušší zaledněné vrcholy v Alpách.

Infocena 7 499 Kč

www.RockPoint.cz

The North Face Thermoball Hoodie

Designová zateplovačka pro dámy

Dámská bunda s kapucí je zateplená 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 protržení svrchního materiálu. Bunda se dá snadno sbalit do vlastní kapsy a je ideální pro celoroční využití.

Infocena: 4490 Kč

www.thenorthface.cz

WHAT´S YOUR MOUNTOPIA?

Každý dobrodruh milující hory má svůj Sen. Projekt. Velký cíl, které se mnohdy jeví jako bájná utopie. Pro někoho to může být výstup na vysokou horu, pro jiného rychlý přeběh pohoří či účast ve slavném skialpovém závodě. I když se naplnění těchto představ může jevit jako nereálné, je škoda se jich zcela vzdávat!

Dynafit, výrobce špičkového vybavení pro skialpinismus a horský běh, spustil 26. září 2016 globální kampaň, díky které se právě tvůj Sen - tvoje „MOUNTOPIA“ - může stát skutečností!

Předveď svou vášeň pro hory

Svůj horský projekt můžeš přihlásit od tohoto data až do 8. ledna 2017 na stránce dynafit.com/mountopia. 15. ledna pak Dynafit spolu s partnerem GORE® vybere 10 finalistů. Ti musí poté v období čtyř týdnů prokázat skutečné nadšení, motivaci a vášeň pro jejich osobní Mountopia projekt, mimo jiné i prostřednictvím GoPro kamery. Dynafit komunita skrz online platformu rozhodne, který projekt je nejzajímavější a zaslouží si podporu. Poslední slovo pak bude mít porota složená z horských vůdců a profesionálních sportovců. Vítězný projekt bude následně mezi březnem a červencem 2017 uskutečněn!

Obměň svou výbavu

V listopadu 2016 mohou navíc registrovaní účastníci využít speciální akce s názvem „Pimp your gear“: Každý, kdo zaregistruje svůj projekt, obdrží voucher s 20% slevou na nové produkty od Dynafitu výměnou za staré a použité vybavení. Prodejce zapojené do této akce najdete na www.dynafit.com/mountopia , kde také naleznete podrobná pravidla a podmínky soutěže.

Proměň právě svůj Sen ve skutečnost na www.dynafit.com/mountopia!

Foto Vojtěch Dvořák.

V suchu i za deště

Jak správně impregnovat outdoorové vybavení?

Právě v podzimním sychravém počasí oceníme nepromokavost bot i oblečení nejvíc. V nejrůznějších článcích se setkáváme s množstvím tvrzení, která jsou často nepřesná a také poplatná marketingovým snahám výrobců vybavení i impregnačních prostředků. V našem článku se dozvíte proč, jak a popřípadě čím impregnovat jednotlivé materiály a na co si dát pozor u vybavení s membránou.

U bot vyrobených z usně je správná péče důležitá nejen pro zachování voděodolnosti, ale i pružnosti materiálu. Foto Natálie Šírová.

Péče o obuv

Slovo impregnace je spojováno velmi často pouze s ochranou proti pronikání vody a vlhkosti. Obuv se skládá z mnoha různých materiálů (useň, textil, pryž, syntetika) a u některých z nich je cílem údržby nejen zajištění vodoodpudivosti, ale i prodloužení životnosti. Péče o jednotlivé materiály, z nichž se obuv skládá, má své specifické požadavky.

Údržba usně

Specifickou péči vyžadují části obuvi vyrobené z usně, tedy zpracované kůže, u outdoorové obuvi se setkáváme téměř výhradně s hovězinou. U usní používaných pro outdoorovou obuv se provádí hydrofobizace, která zajišťuje nesmáčivost kolagenových vláken (stavebních prvků střední vrstvy kůže) a brání pronikání vody. Máčením usně při současném mechanickém ohýbání dochází k vytlačování maziv mezi kolagenovými vlákny a následné vysušení usně způsobuje její tvrdnutí. Smyslem údržby usňových částí obuvi je tedy zachování požadovaného vzhledu, hloubkové promazání usně k zajištění její pružnosti a obnova povrchové vodoodpudivosti.

Záleží na typu usně

Čím toho dosáhnout, to závisí do značné míry na typu usně, ze které je obuv vyrobena. U outdoorové obuvi se můžeme setkat s těmito druhy usně:

– svrchní useň s hlazeným povrchem
– svrchní useň s broušeným povrchem, tzv. nubuk, vyznačující se sametově matným povrchem
– svrchní useň obrácená štěpeným povrchem ven, tzv. velur
– spodní část usně, tzv. štípenka nebo semiš

Semiš a velur mají velmi podobný matný vzhled s charakteristickou vláknitou strukturou. Povrch je oproti nubuku hrubší a nasákavější, což na jedné straně vyvolává potřebu častější impregnace, na druhé straně však usnadňuje pronikání impregnace do usně.

Specifické ošetření pro outdoorovou obuv

K promazání usně do hloubky se užívají syntetické i přírodní tuky a oleje. Je třeba si uvědomit, že požadavek vláčnosti usní u vycházkové obuvi je mnohem vyšší než u obuvi outdoorové, kde se vyžaduje useň

Zvláštní pozornost je potřeba věnovat vybavení s membránou. Při použití nesprávných přípravků se může snížit její prodyšnost. Foto Natálie Šírová.

Ne každý přípravek na obuv z usně je vhodný pro outdoorovou obuv, při výběru na to dejte pozor. Foto Natálie Šírová.

tužší, pevně držící tvar a lépe odolávající mechanickému poškození. Pokud použijeme pro ošetření outdoorové obuvi přípravky určené pro ošetření vycházkové obuvi s vysokým obsahem přírodních olejů a živočišných tuků, můžeme způsobit nadměrné změkčení usně a také urychlit vyplavování hydrofobizačních přísad. Proto na outdoorovou obuv používáme jen přípravky k tomu určené.

Ošetření a impregnace není totéž

Tyto přípravky obsahují obvykle syntetické oleje a tuky na bázi silikonových nebo fluorokarbonových polymerů, případně parafíny nebo včelí vosk. Pokud obsahují přírodní oleje, je jejich podíl velmi nízký. Silikonové i fluorokarbonové přípravky zajišťují jak promazání kolagenových vláken, tak i vodoodpudivost usně. Přírodní vosky a parafíny zajišťují velmi dobře vodoodpudivost usně, ale samy o sobě nestačí k hloubkovému promazání kolagenových vláken. Proto voskové přípravky obsahují i určité procento syntetických olejů.

Fluorokarbonové přípravky odpuzují vodu i přírodní a syntetické tuky. Jejich transport do hloubky mezi kolagenová vlákna velmi usnadňuje voda. Aby nebyly zpětně vodou vyplavovány, mělo by po jejich proniknutí do struktury usně dojít k jejich polymeraci, například zvýšenou teplotou. Dokonalou polymeraci obvykle není možné zajistit, proto je třeba fluorokarbonové přípravky nanášet po každém namočení usně. Nevýhodou je tedy krátkodobost impregnace a nutnost jejího častého opakování. Doporučuje se impregnovat 1x týdně a vždy po namočení usně. Impregnaci s výhodou provádíme na vlhkou useň. Sprejové přípravky na bázi fluorokarbonů zachovávají matný vzhled i barevný odstín usní, včetně nubuku, veluru a semiše. Gelové přípravky useň postupně ztmavují, i když zachovávají matný vzhled.

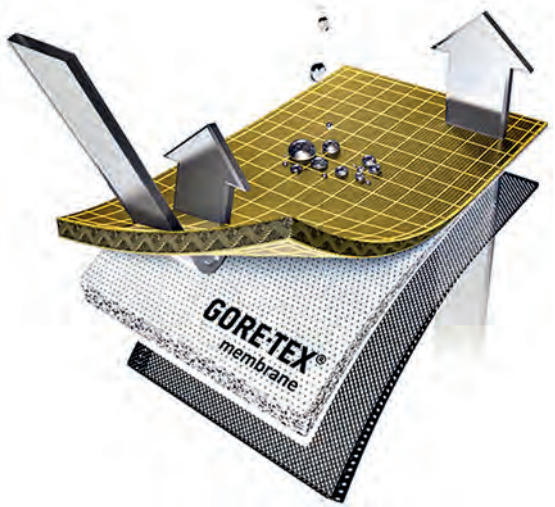
Pozor na prodyšnost membrány!

Silikonové přípravky odpuzují vodu, ale neodpuzují přírodní a syntetické tuky. Mají velmi dobrou adhezi k usni i textilu, jejich působení

OŠETŘENÍ OBUVI V KOSTCE

Boty z hlazené usně můžeme ošetřovat všemi typy přípravků na outdoorovou obuv. Pro nubukové, velurové a semišové boty bychom si měli vybírat s ohledem na námi požadovaný výsledný vzhled. Při výběru přípravku dejte pozor, zda je určený i na boty s membránou. Voskové přípravky stačí používat 1x za 30 dní nošení bot, gelové a krémové 1x za každých 14 dní nošení a sprejové 1x za 7 dní nošení. Fluorokarbonovou impregnaci je navíc třeba obnovit po každém namočení obuvi. Ošetření na bázi nanotechnologií slouží u obuvi jako doplňková impregnace. Sprejové přípravky je možné použít i na textilní části obuvi.

Odvětrání (dýchání) outdoorové obuvi je zajištěno konstrukčně systémem aktivní ventilace. Na tento systém nemá metodika údržby obuvi žádný vliv.

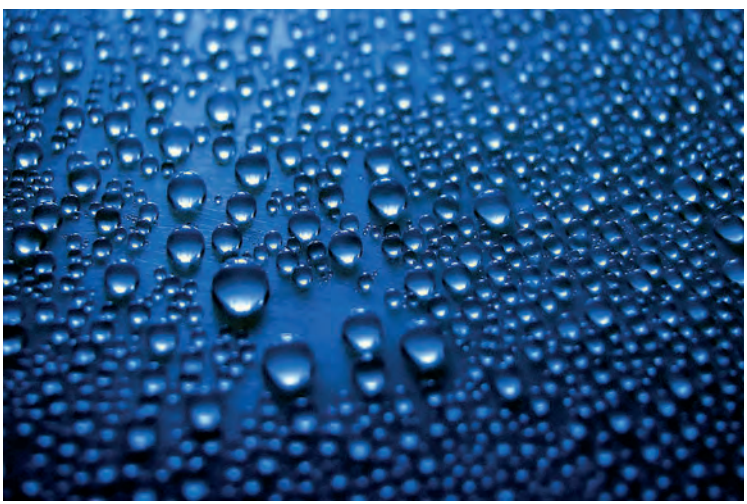


Oblečení a obuv s membránou propouští vlhkost směrem ven a brání pronikání vlhkosti dovnitř.

je tedy dlouhodobější. Sprejové přípravky zachovávají matný vzhled nubuku, veluru i semiše, gelové useň ztmavují, díky dlouhému ulpění je ztmavení nevratné. Silikonové přípravky, pokud mohou proniknout až k prodyšné membráně, jsou schopny na ní ulpět a snížit její prodyšnost. Proto se nedoporučuje na membránovou obuv silikonové přípravky aplikovat. Výrobci impregnací proto kombinují více typů hydrofobních látek. Existují přípravky se sníženým obsahem silikonových polymerů, které prodyšnost membrány nenarušují. Při výběru impregnace si zkontrolujte, zda ji výrobce doporučuje i na membránovou obuv.

Boty nefénujte!

Přípravky na bázi vosků mají nejdelší účinnost a kvalitně botu ošetřují. U nubuku, veluru i semiše nevratně mění vzhled usně na tmavší a lesklý. Voskové přípravky jsou ideálním řešením pro ošetření obuvi s hlazenou usní. Napouštění obuvi voskem za tepla pomocí fénu nebo trouby je nevhodné hlavně ze dvou důvodů. Zvýšenou teplotou obuv poškozujeme, zejména lepené spoje a pryžové díly. Za druhé vosk, i když pronikne mezi vlákna usně, nezajišuje dokonale kluznost jako přípravky s oleji. Moderní přípravky s obsahem vosku obsahují těkavá rozpouštědla, která umožňují kvalitní aplikaci za studena, a navíc obsahují i určité procento olejů, které slouží k promazání kolagenových vláken usně.



Ukázka nesmáčivosti povrchu s nanovýstupky.

Impregnace na bázi nanotechnologií využívají nesmáčivost povrchu, na němž jsou vytvořeny nerovnosti v rozměru jednotek až desítek nanometrů. Přípravky, které tyto nerovnosti vytvářejí, zaručují pouze odpudivost povrchu pro vodu, tuky, oleje a nečistoty. Z toho je zřejmé, že se po jejich nanesení nedá zajistit hloubkové promazání kolagenových vláken usně. Jejich použití je tedy vhodné pouze jako následný krok po provedení hloubkového ošetření, kdy nanopřípravek pouze zesílí vodoodpudivost povrchu. Nanesené nanopřípravky nepronikají do hloubky usně a během používání obuvi jsou z povrchu mechanicky odstraňovány. Obvykle na povrchu vydrží asi 10 dní nošení.

Impregnace textilií

Textilní materiály impregnujeme proti pronikání vlhkosti. Jelikož od tkanin a pletenin požadujeme zároveň prodyšnost zevnitř ven, neměly by být impregnační přípravky nanášeny z vnitřní strany. Tento požadavek výrazně diskriminuje vpírané impregnace, které jsou nanášeny během praní i na rubovou stranu.

Impregnujeme nejen textil na oděvech, ale i technické textilie na batozích, taškách, stanech a krycích plachtách. U stanů, batohů a plachet je mnohdy otázka

vodonepropustnosti spojená s impregnací švů. Zde se s výhodou používají přípravky na bázi polyuretanových polymerů, které existují jak ve směsi s organickými rozpouštědly, tak na vodní bázi.

Zachování prodyšnosti membrány

Určité odlišnosti platí pro sendvičové materiály s prodyšnou vodonepropustnou membránou. Smyslem impregnace je ve většině případů omezit nasákavost textilního materiálu a omezit pronikání vlhkosti dovnitř. U sendvičových struktur

TIP: Další rady a tipy k údržbě vybavení najdete na www.Svetoutdooru.cz.

s membránou impregnace vnějšího povrchu zajišťuje i prodyšnost membrány za deště. Pokud by vnější textilie byla nasáklá vodou, byla by neprodyšná a prodyšnost membrány by nemohla být využita. Pro impregnaci membránových sendvičových tkanin není vhodné používat silikonové impregnace kvůli ulpívání silikonových složek na membráně, což bylo popsáno už u ošetření obuvi. Vhodné přípravky jsou nástřikové impregnace na bázi fluorokarbonů. Impregnaci je nutné obnovit nejen po každém praní, ale i po větším dešti.

Použití vpírané impregnace znemožňuje odpařování vlhkosti od těla směrem ven, a není tudíž vhodné. Foto Vojtěch Dvořák.

To, jestli potřebujeme impregnaci obnovit, snadno poznáme z toho, jestli voda z povrchu oděvu spadává, nebo se vsakuje. Nadějným řešením by v tomto ohledu mohly být impregnace na bázi nanoefektu, pokud bude dořešeno prodloužení jejich účinnosti. V ostatních případech nemembránových tkanin jsou vhodnější nástřikové silikonové impregnace, které mají výrazně lepší ulpění na tkanině, a tudíž dlouhou dobu účinnosti.

Atsko
SINCE 1933
SNO-SEAL® Brand

impregnujeme, pereme

Široký sortiment osvědčených impregnačních, ochranných a pracích prostředků SNO-SEAL, WATER GUARD, PRO-TECH-SKIN a SPORT-WASH od americké firmy ATSKO se vrací na náš trh!

Novým exkluzivním distributorem pro ČR a SR je PROSPORT PRAHA s.r.o., prodává:

prosportshop

Netradiční design, ale hlavně praktická kancelář na cestách – to by měl batoh splnit.

Mobilní kancelář

aneb práce na cestách

V poslední době se mění organizační struktury ve firmách a čím dál víc lidí vlastně už ani do práce chodit nemusí. Často jako nomádi pracují z různých míst a provozují tzv. „mobilní kancelář". Pracovní schůzky se dají vyřídit v kavárnách. Pracovat se dá v parku, u moře, na nádraží, na letišti – zkrátka odkudkoliv.

Co všechno vozíte ve své mobilní kanceláři? Příklad úložného prostoru batohu Deuter Giga Pro.

Svou mobilní kancelář je potřeba vozit všude s sebou. Počítače, tablety, telefony, fotoaparáty, psací potřeby, diáře atd. je třeba bezpečně uchovat a pohodlně se s nimi přesouvat z místa na místo. Batoh či taška by měla pro tento účel splňovat určitá kritéria.

Dostatečná velikost

Velikost batohu nebo tašky by měla především odpovídat velikosti vašeho notebooku. To je základní požadavek. Některé batohy jsou konstruované pouze na notebooky do velikosti displeje 15 palců, jiné pojmou notebook až s 17palcovou obrazovkou. Dál počítejte s dostatkem prostoru pro dokumenty, papíry a složky, pravděpodobně do velikosti formátu A4. Jestli si nosíte do práce šanony nebo velké ochranné desky, ujistěte se, že vybraný batoh takovou nálož dat a dokumentů pojme. Nezapomínejte ani na vhodně umístěná místa pro uložení příslušenství k notebooku: napájecí kabel, myš, prezentér (dálkový ovladač k obsluze prezentací), apod. Jdete po práci nebo i před do fitness centra nebo na jógu? Nosíte lahev? Máte rádi lunchbox? Počítejte s tím, aby batoh zvládl i tohle drobné sportovní vybavení.

ZÁKLADNÍ KRITÉRIA ZAVAZADLA PRO MOBILNÍ KANCELÁŘ

- Dostatečná velikost
- Odolnost
- Kvalitní ochrana počítače či jiné elektroniky
- Inteligentní rozdělení úložného prostoru
- Pohodlné či multifunkční nošení
- V případě používání na kole i dostatečné pohodlí pro jízdu na něm
- Reflexní nebo jiné ochranné prvky

TIP: Pořízení nové tašky či batohu na notebook je ideální příležitost si udělat inventuru věcí, které ve své mobilní kanceláři máte. Vyskládejte je všechny z batohu. Vyhodnoťte jejich důležitost. Některé předměty můžete vyřadit a některé asi přidáte. Teprve s takovou kompletní kanceláří začněte vybírat ten správný kousek.

Dostatečný počet kapes je také důležité kriterium. Kapsy by měly být přístupné i při naplněném batohu. Na trhu je spousta batohů či tašek, do kterých se nedostanete ani pro obyčejnou tužku, když v něm máte papíry a notebook.

Kapsička na telefon a zvláště mini průchodka na sluchátka jsou spíše anachronismem. Použili jste ji někdy a umíte si představit, že vždy, když sundáte tašku, musíte vyndat sluchátka z uší a vůbec nemůžete telefon ovládat (hovory, sms, přehrávač hudby)?

Speciální ochranu pro elektroniku je možné zajisti pevnými stěnami batohu, jaké má například The North Face Access pack.

Odolnost

Všechny madla, držadla a popruhy by měly hodně vydržet. Jelikož batohy nebo tašky na notebook často sundáváte, zvedáte či jinak přemísťujete. Hlavní, nejvíce používané madlo by mělo být zkrátka pevné tak, aby udrželo lokomotivu. Všechny zipy a plastové a kovové spony by měly být značkové a co nejvíce odolné. Na exponovaná místa, obvykle dno nebo boky se hodí vyztužení nebo zdvojená látka.

Ochrana elektroniky

Je-li počítač nástrojem, který vás živí, věnujte mu patřičnou péči a ochranu. Dostatečné vypolstrování je dobré především na dně nebo spodku zavazadla. Kvalitní batohy používají i speciální pěny a materiály pro ochranu proti nárazu. Nezapomínejte ani na ochranu před vlhkostí – některé batohy mají například i integrovanou pláštěnku. Ochranu počítače můžete zvýšit přidaným obalem, např. neoprenovým nebo látkovým. Pokud nosíte láhev s vodou, měla by být v oddělené kapse, aby v případě protečení neutopila i elektroniku v batohu.

Inteligentní rozdělení úložného prostoru

Vzhledem k počtu elektroniky, její velikosti, objemu dokumentů a nároku na příslušenství se zaměřte na inteligentní rozdělení vnitřního prostoru v batohu. Věnujte tomuhle kriteriu dostatek času a nejlépe ho vyzkoušejte prakticky. Otestujte si přístup do kapes i při plném batohu. Zkuste bezproblémové vytažení a vložení počítače. Zjistěte, kam budete ukládat napájení, myš, diář, psací potřeby, atd.

Speciálně polstrované kapsy na notebook a tablet zajistí, aby elektronika na cestách netrpěla. Příkladem je batoh Boll Prophet 26.

Dalšími drobnými, ale užitečnými detaily jsou například obaly na kabely a sluchátka. Dál sofistikované pásky na zajištění smotaných kabelů a drátů. To vše pomáhá si udržet v prostoru batohu pořádek a přehled. Je příjemné, když se vám sluchátka nezamotají s napájecím kabelem, s USB dobíjením atd.

Pohodlné či multifunkční nošení

S batohem či taškou budete trávit spousty času na cestách. Délka zad by měla odpovídat vaší výšce. Někteří výrobci nabízejí i zkrácená záda pro ženy. Zádové systémy umožňují i ventilaci a odvětrávání zad pro příjemnější nošení v parných dnech.

Popruhy by měly být dostatečně pohodlné, jelikož vaše kancelář na cestách bude něco vážit. Bederní pás se měl nechat odepnout, a to hlavně kvůli špinění při častém pokládání na zem. Pro nošení v ruce bývají některé batohy opatřeny madly seshora, ale i z boku alá kufr.

Batohy Osprey Radial 26 nebo 34 jsou určené pro každodenní dojíždění a přesuny na kole s „pojízdnou“ kanceláří. Jsou dobře odvětrané a plné užitečných vychytávek.

Při večerním návratu z práce na kole oceníte na batohu popruh na připevnění blikačky. Příkladem je Osprey Flap Jack batoh nebo taška.

Příklad batohu s integrovanou externí baterií - The North Face Surge II..

Pro jízdu na kole

Batohy či tašky uzpůsobené pro jízdu na kole mají několik specifických znaků a konstrukčních řešení. Ramenní popruhy jsou delší, aby se v předklonu u řidítek dal batoh posunout dozadu. Důležité jsou reflexní prvky a držák na blikačku. Dobré odvětrání oddaluje propocení zad. Populární messenger tašky, které jsou určeny pro jízdu na kole, mají pro tenhle způsob nošení ramenní popruh speciálně upravený a často ho doplňuje další popruh pro fixaci na zádech.

Reflexní nebo ochranné prvky

Nezapomínejte ani na tuhle praktickou drobnost. V případě, že preferujete decentní styl zavazadla, doplňte ho alespoň o nějaký designový reflexní prvek, který je možné na něj zavěsit extra. Pro cyklisty je dobrá viditelnost na silnici takřka povinností.

i SLOVO ODBORNÍKA: LUDĚK PRAVDA, MAJITEL A DESIGNÉR FIRMY BOLL

Co by měl podle tebe splňovat dobrý batoh na "práci"?
V první řadě je zapotřebí si udělat jasno, jestli batoh na „práci“ má být pouze na notebook, nebo má sloužit i na další běžné pracovní pomůcky. Pro druhou variantu podle mých zkušeností platí: měl by mít plně polstrovanou kapsu na notebook (pěnou), která nesahá na samé dno batohu a je umístěna na straně zad, navíc speciálně vyztužené dno a odpovídající množství vnitřních kapes (síťovinových i látkových) v horní části batohu, aby vše nekončilo na dně a mohlo se přehledně uložit. Určitě se hodí i pevná plošná přepážka v hlavní komoře, aby dokumenty neměly „oslí uši“. Zádový panel by měl být plošně vyztužen pevnou deskou a opatřen vzdušným zádovým polstrováním. Ramenní popruhy nejlépe vyhovují anatomicky tvarované s odnímatelným hrudním popruhem.

Na co určitě při výběru nezapomenout?
Nezapomeňte, že vybírat batoh pouze přes internet je občas velmi zrádné. Je určitě lepší si ho osahat a vyzkoušet na zádech. Batoh za několik stovek často vypadá na fotkách stejně jako ten za několik tisíc. Ve skutečnosti je pak rozdíl mezi nimi často propastný. Počínaje materiálem a ušitím, vlastním designem a zpracováním konče.

Trendy a zajímavosti

Novinkou posledních let jsou batohy s integrovanou externí baterií nebo paměťovým diskem. Některé jsou opravdovými designovými kousky, které už s klasickým outdoorovým batohem nemají skoro nic společného. Batohy do města jsou zkrátka „trendy“.

Messenger tašky

Ty se nosí přes rameno, ale mohou v sobě skrývat i sofistikované způsoby jak se proměnit v batoh. Tašky ve stylu „messenger“ mohu být kromě jednoho velmi bytelného popruhu přes rameno opatřeny doplňkovým odlehčovacím či stabilizačním popruhem, taky umožňují odlehčit otlačeným ramenům pomocí bederního pásu. Spony na nich bývají samostatnou konstruktérskou či designérskou kapitolou.

Messenger tašky můžou dál obsahovat speciální přídavné popruhy pro připnutí větších předmětů, jako jsou například: stativ, jóga podložka nebo skateboard. Posouvatelný čili modulární systém vám pomůže přizpůsobit si vnitřní prostor vašim potřebám podobně, jak tomu bývá u fotobrašen.

Obojživelníci mezi batohy

Tašky a batohy do města mohou dnes vypadat například jako malé lodní pytle s rolovacím uzávěrem, klasické ruksáčky s párem kožených popruhů nebo taky jako kompaktní high-tech batohy. Outdoorové batohy se můžou s těmi do města nebo na práci překrývat a pořídit si můžete takové, které zvládnou nástrahy divočiny i městské džungle. Cestujte, pracujte venku a nechávejte se inspirovat přírodou a novými místy. Nebo si aspoň každodenní dojíždění do práce udělejte pohodlnější s funkčním batohem nebo taškou na notebook.

Zaujalo nás

Elektronický batoh

Batohy Co.Alition Colfax jsou unikátní svým netradičním designem a systémem přístupu do vnitřních prostor. Uvnitř batohu je integrovaná nabíjecí baterie, která dokáže nabíjet sama sebe a současně vaše zařízení pomocí integrovaných nabíjecích kabelů. Dál se v něm ukrývá bezdrátový hard drive pro ukládání dat s možností vytvoření vlastní Wi-Fi sítě.

Rafinovaná „nákupní“ taška

Arcteryx Blanca 19 Tote je univerzální, voděodolná taška, určená pro nošení a transport životních potřeb. Nejedná se tedy o obyčejnou nákupní tašku přes rameno.

Batohy Co.Alition Colfax zvládnou vytvořit i vlastní wi-fi síť.

Promyšleným způsobem kombinuje popruhy a umožňuje i fixaci dalších předmětů, např. jóga podložky či kabátu.

Origami messenger bag na každý den

The Everyday Messenger od Peak Design je taška, která kromě futuristického designu obsahuje i modulární systém na uložení fotovýbavy. Má kvalitní spony, popruhy a skrytý bederní pás. Origami inspirace se u téhle tašky opravdu nezapře.

Bavlněný krasavec

Fjällräven Räven 28 je jednoduchý a trvanlivý batoh na běžné nošení z materiálu G-1000 HeavyDuty Eco, který tvoří recyklovaný polyester a organická bavlna. Má samostatnou polstrovanou kapsu pro notebook (až do velikosti 17 palců), dva prostorné oddíly na zip s vnitřními kapsami, přední kapsu na zip a dvě boční kapsy na láhve na pití a další předměty, které chcete mít po ruce.

S dobrou taškou do města zvládnete i volnočasové aktivity.

NOVINKY a ZAJÍMAVOSTI v outdoorové výbavě

Salomon Ellipse 2 GTX W

Trekovky do každého počasí

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

Infocena: 3290 Kč

www.salomon.cz

Suunto Spartan Ultra Black

Odolné multisportovní hodinky nejen s GPS navigací

Ve Finsku vyrobený multisportovní GPS přístroj Suunto Spartan nabízí barevné úrovňové rozlišení displeje, dotykový displej s třemi ovládacími tlačítky a možností zobrazení klasických ručiček, safírové sklíčko, voděodolnost do 100 m, velkorysou navigaci, barometrickou výšku a kompas. Naplánuj si a objevuj nové trasy pomocí Heat Maps – mapy oblíbených tras komunity Movescount.

Infocena: 17 790 Kč

www.suunto.cz

Loap Lankov

Spolehlivá softshellka s membránou

Softshellová bunda Lankov je sázka na jistotu. Chrání ji nepromokavá membrána Aqua Pro s vodním sloupcem 5000 mm a prodyšností 3000 g/m²/24 hod. Udrží vás v suchu, odrazí nápory větru a zároveň odvádí tělesnou vlhkost. Aby vám pod bundu nefoukalo, využijte nastavitelný spodní lem, rukávy i kapuci. Vysoký límec zařídí, aby vám netáhlo za krk a cítili jste se fajn za každého počasí.

Infocena: 1949 Kč

www.loap.cz

Pinguin Trio S/L

Nerezové nádobí, co vám vydrží

Poctivé nádobí od českého výrobce turistického vybavení Pinguin je vyrobené z čisté a trvanlivé nerezové oceli. Jednoduše to znamená, že nebudete potřebovat žádnou jinou outdoorovou sadu na vaření během svého života a tím pomůžete chránit naši přírodu. Dostupné ve variantě se Duo a Trio, vždy v menším a větším provedení. Obsahuje hrnce s pokličkami a pánev.

Infocena: od 790 Kč

www.pinguin.cz

Sensor Tecnostretch vzor dámská mikina

Stylová funkční klokanka s kapucí

Novinka pro aktivní holky, co nemají rády nudné oblečení. Značkový italský materiál Pontetorto ideálně plní požadavky druhé funkční vrstvy – je lehký, z venku odolný, uvnitř heboučký a navíc skvěle funkční. Vnitřní počesaná strana vás příjemně zahřeje v chladnějším počasí a ať už při běhu, na běžkách i při dalších aktivitách budete rozhodně nepřehlédnutelná. Mikina je vyrobená v České republice.

Infocena: 1995 Kč

www.sensor.cz

LEKI Micro Vario Ti System

Lehké skládací hole pro stabilitu v terénu

Skládací hole LEKI Micro Vario Ti System vám díky madlům Aergon padnou skvěle do dlaně a díky mechanismu uvolnění Push-Button Release je můžete bleskurychle rozložit a složit. Přepravní velikost je pouhých 38 cm, takže je snadno sbalíte do baťohu na cesty nebo do příručního zavazadla. Vylepšená technologie Speed Lock 2 vám umožní extrémně rychlé nastavení a upevnění za každého počasí.

Infocena: 3990 Kč

www.leki.cz

NOVINKY a ZAJÍMAVOSTI

Asolo Trekker GV

Pohorky pro těžké treky a VHT

Celokožené pohorky s důmyslnou konstrukcí a dlouhou životností. Svršek z Nubuku bez zbytečných švů chrání před poškozením po celém obvodu boty gumová obsázka. Bezpečnou chůzi v obtížném terénu slibuje Vibram Ascent podešev s tlumící Anti Shock zónou na patě, vzorkem se samočistícím designem a Asobrake technologií, usnadňující náročné sestupy. Gore-Tex membrána zajistí 100% nepromokavost.

Infocena: 6190 Kč

www.asolo.cz

adidas Terrex Agravic GTX

Lehkost, rychlost a záběr v horském terénu

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

Infocena: 3999 Kč

www.RockPoint.cz

The North Face Thermoball Full Zip Jacket

Pánská stylová zateplovačka

Bunda bez kapuce je zateplená materiálem Thermoball™. Tato speciální syntetická izolace vykazuje stejné zateplovací schopnosti a výbornou sbalitelnost jako husí peří, ale mnohem snadněji si poradí s vlhkým prostředím. Bunda je velmi lehká a snadno se dá sbalit do vlastní kapsy, proto je ideální i jako záložní zateplovací vrstva na cestách.

Infocena: 4290 Kč

www.thenorthface.cz

CAT®

CAT® S60

S INTEGROVANOU TERMOKAMEROU

NA ZÁKLADĚ TECHNOLOGIE FLIR

1ST INOVATIVNÍ VLASTNOSTI • INOVATIVNÍ VLASTNOSTI

PLNĚ INTEGROVANÉ tepelné zobrazování

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

catphones.com

BUILT FOR IT.™

© 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.

Vrtulník se využívá při nehodách, u kterých jsou potřeba například speciální lanové techniky. Foto Shutterstock.

SOS
Přivolání pomoci v horách

I když děláme všechno pro to, abychom záchranku volat nemuseli, vyplatí se být na nenadálé situace připraven. Je lepší záchranářům udat GPS polohu, nebo jméno skály, kde zraněný leží? Kdy vyráží k případu sanitka a kdy vrtulník? Může nám v nouzi pomoct i mobilní aplikace? Naše dorazy zodpovídala MUDr. Jana Kubalová, která má uvedenou problematiku víc než jen v pracovní náplni.

I při vší opatrnosti a přípravě se nám může stát, že budeme potřebovat pomoc. Každý určitě zná čísla 150, 155, 158 i 112. Je jedno, kam zavolám?

Všechna čísla, která jsi uvedl, patří jednotlivým složkám integrovaného záchranného systému. Na všech číslech se dovoláš pomoci při jakémkoliv život ohrožujícím problému – ať je to požár, mrtvice nebo zloději v domě. Všechny složky spolupracují a události, které samy neřeší, si na sto procent předají. Tvoje žádost se tedy určitě neztratí. V řadě situací ale rozhoduje čas, proto je mnohem lepší volat přímo složku, kterou potřebuješ. Dokáže ti totiž okamžitě fundovaně poradit a zároveň hned vyšle výjezdové prostředky.

Udání polohy pomocí souřadnic GPS může být ve stresu zdrojem chyb. Foto Shutterstock.

Co to je IZS a co se děje, když vytočím číslo na jeho dispečink?

Integrovaný záchranný systém je spojení všech záchranných složek dohromady. Mezi ty hlavní patří právě Hasičský záchranný sbor, Policie ČR a Zdravotnická záchranná služba. Do „společenství" patří ale i Městská policie, Vodní záchranná služba, Horská služba a další. Cílem složek je spolupracovat při záchraně zdraví a majetku, což udávají i zákony.

Kam se dovolám, když vytočím 112?

Jednotné číslo tísňového volání 112 je v Česku číslo na operační středisko hasičů. V Evropě linku 112 spravují různé složky, např. v Rakousku je to policie, takže to není jednotné. Obrovskou výhodou linky 112 je, že se tam určitě domluvíš i v cizím jazyce – v ČR je například garantovaná němčina a angličtina.

Chápu, že dispečerka má zavedený postup a potřebuje zjistit základní informace. Co je rozumné si dopředu připravit v případě, že potřebuju pomoc?

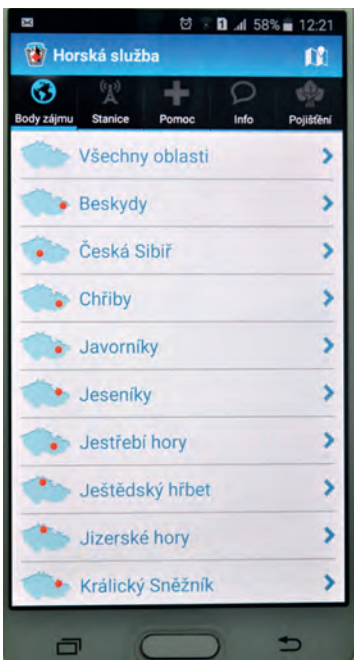
Máš pravdu, že každá složka má zavedené postupy při událostech, které standardně řeší. Možná se někdy zdá, že se zbytečně vyptávají, a vy máte neodbytné nutkání říct jim něco ve smyslu: „Už se neptej a pošli tu sanitku!“ Dotazy ale nejsou samoúčelné. Jejich cílem je zjistit, kde se přesně nacházíte, co se stalo a jak vypadá situace na místě. To znamená v kolikátém patře hoří, jestli zraněný dýchá, komunikuje s vámi, zda je zaklíněný v havarovaném voze, jaká byla výška pádu atd. Podle těchto informací se dispečerka teprve rozhodne, jakou techniku vyslat, jestli je nutné na místo vyslat okamžitě i lékaře, jestli je potřeba víc složek IZS atd. A hlavně jak se záchranáři na místo dostanou. Přesná lokalizace události může významně zrychlit příjezd záchranných složek.

Při přivolání pomoci je potřeba sdělit dispečerovi informace o zraněném - zda komunikuje, je při vědomí, jaká má poranění atd. Foto Vojtěch Dvořák.

Je vhodné udávat GPS souřadnice, nebo je lepší říct, že horolezec spadl z vrcholu Drátníku a leží východně pod skalou?

Někdy je opravdu lepší říct, že se nacházíte pod Drátníkem u Blatin na Žďárských vrších, než sdělovat GPS souřadnice. Ty obsahují mnoho čísel a mohou být uvedeny až ve třech různých formátech. To se může stát zdrojem chyb, pokud není GPS souřadnice přečtena a zapsána správně. Chyby jsou častější, pokud je volající ve stresu. Rozdíly pak dělají i desítky kilometrů. Někdy ale mohou představovat problém i místní označení, která nenajdeme v mapách. Je nutné si uvědomit, že operační středisko každé složky IZS je vždycky jen jedno v celém kraji. Operátoři se po svém kraji orientují velmi dobře, nemůžou ale znát každou skalku v lese nebo lesní neznačenou cestu.

Aplikace Záchranka nejen přivolá pomoc na místo nehody, ale poradí i se základy první pomoci v různých situacích.



V aplikaci Horská služba najdete mimo jiné aktuální informace o lavinovém nebezpečí a počasí.

Jaké otázky má volající nejčastěji problém dispečerce zodpovědět?

Volající často vůbec neví, kde se nachází. Prostě vyjel z Prahy a teď je někde napůl cesty do Brna. Takové lokalizace jsou pro operátora opravdovým oříškem. Většinou uživatelé popisují, že největší problém je ve stresu si vybavit číslo, na které volat, a pak v klidu a věcně popsat, jak se k nim sanitka dostane. To všechno řeší mobilní aplikace „Záchranka“.

Jak tahle aplikace funguje?

„Záchranka“ umožňuje jednoduchým stiskem tlačítka vytočit tísňovou linku 155 (operační středisko záchranky) a zároveň odeslat data o poloze. Většina dispečinků v ČR má už tuhle aplikaci integrovanou do operačních systémů, a tak polohu volajícího rovnou vidí na mapě. Aplikace je dostupná pro systémy iOS, Android a v brzké době i pro Windows mobile.

Dokáže aplikace odeslat mou polohu, i když mám vypnutou GPS?

Aby tvoje poloha byla přesná, je nutné mít zapnutou GPS. Pozor, k určení přesné polohy

je třeba co nejvíc družic a připojení chvilku trvá – stejně jako u standardní GPS stanice. Takže pokud zapneš GPS a hned voláš, nemusí být tvá poloha přesná. Přesnost lokalizace ale operátor v systému vidí, takže pokud není v pouhých desítkách metrů, vyzve tě, abys zavolal ještě jednou. Mezitím ale už sanitka jede tvým směrem a na upřesnění je dost času.

Co ještě aplikace umí?

„Záchranka" nespočívá jen ve volání. Najdeš tam postupy první pomoci, nejbližší pohotovosti a nemocnice podle tvé polohy a další užitečné informace. Aby ti aplikace dobře fungovala a posílala data, musíš se po stáhnutí zaregistrovat. To je zároveň i prevence proti zneužití tísňové linky. Navíc můžeš zadat i další údaje, např. tvoje závažná onemocnění. Všechno je zdarma a mnoho lidí v nouzi už aplikaci využilo.

TIP: Více informací o aplikaci Záchranka na www.zachrankaapp.cz.

Cedule s tzv. body záchrany najdete na turisticky frekventovaných místech. Foto Shutterstock.

Existují další aplikace do „chytrých" telefonů, které jsou v současnosti použitelné a rozhodně by neměly ujít naší pozornosti?

Další užitečnou aplikací je „Horská služba". Funguje v Česku a obdobná aplikace je i na Slovensku. Kromě volání a lokalizace je v nich mnoho užitečných informací pro pomoc v horách. Pomůže například vyhledat lyžařská střediska, poskytne základní aktuální informace o sněhových podmínkách, lavinovém nebezpečí a počasí na daném místě. Podle aktuální polohy uživatele umí také najít nejbližší stanici Horské služby a zobrazit její telefonní číslo a dobu provozu.

TIP: Více informací najdete na webu www.horskasluzba.cz.

Všiml jsem si, že v Krkonoších, ale i na Moravě jsou informační cedule s číselným označením místa. Objevují se i v turistických mapách?

To, o čem se zmiňuješ, jsou tzv. body záchrany. Dříve se jim říkalo traumabody a jejich rozmístění donedávna nebylo jednotné. V současné době se síť snaží sjednotit Hasičský záchranný sbor. Obvykle jsou tyhle tabulky umístěny v turisticky atraktivních lokalitách a jejich cílem je pomoct s lokalizací. Dnes je většina bodů centrálně evidována a operátor si je v systému může zadat jako tzv. body zájmu nebo vrstvu mapy. V turistických mapách je ale nenajdeš. Jejich hlavní výhoda je tam, kde je špatný signál mobilního operátora nebo není možné určit polohu pomocí různých lokalizačních zařízení.

Zvykli jsme si, že když se něco stane, není problém, aby pro nás dojela sanitka nebo doletěl vrtulník. Jsou nějaká omezení, kdy se záchranáři na dané místo dostat nemůžou?

Systém zdravotní péče v Česku je jeden z nejlepších na světě. Výjezdová stanoviště záchranky jsou po krajích rozmístěna tak, aby se sanitka dostala do všech trvalých sídel do 20 minut. Obvykle jsou časy kratší, kolem 10 minut, v Praze, kde je hustší osídlení, kolem 6 minut. Při záchraně v obtížném terénu záchranka prakticky vždycky spolupracuje s hasiči a s její pomocí pochopitelně není možné počítat do 10 minut. Ani vrtulník

Vrtulník létá také k nehodám na horách, kam by se jinak záchranáři dostávali podstatně déle. Foto Vojtěch Dvořák.

i CO UMÍ MOBILNÍ APLIKACE DO HOR?

Záchranka
- Vytočení 155
- Lokalizace
- Návod pro první pomoc

Horská služba
- Odeslání SMS Horské službě
- Lokalizace
- Návod pro první pomoc
- Informace o počasí a lavinovém nebezpečí

Autor:

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

není všemocný, ne každá stanice Letecké záchranné služby nabízí noční lety nebo speciální způsoby záchrany například pomocí lanových technik. Piloti taky musí dodržovat přísné letecké předpisy, a tak pokud jsou povětrnostní podmínky pod stanovenými minimy, vrtulník vzletět z bezpečnostních důvodů nesmí.

Proč k některým případům vyjíždí sanitka i vrtulník současně?

O tom rozhoduje operátor na základě místa události, stavu zraněného nebo předpokladu další specializované péče. Podle toho vysílá nejvhodnější výjezdovou skupinu – sanitku s lékařem nebo jenom

Do příchodu pomoci je kromě první pomoci a přivolání pomoci důležité zajistit tepelný komfort raněného, v lékárničce proto noste užitečnou termofolii. Foto Vojtěch Dvořák

se záchranářem, nebo vrtulník, kde je vždycky lékař, anebo oba prostředky současně. Sanitka i vrtulník se vysílají v situacích, pokud bude sanitka na místě mnohem dřív než vrtulník nebo pokud je na místě víc zraněných. Vrtulník umožňuje zkrátit čas do poskytnutí specializovaného ošetření, na které zařízení typu okresní nemocnice není vybavené. Dál vrtulník létá k případům, kde jsou potřeba například lanové techniky. V noci létají jen čtyři letecká střediska v celé ČR, proto je vždycky sanitka na místě jako první a vrtulník plní úlohu transportu do specializovaných center.

Co byste na závěr chtěla vzkázat našim čtenářům?

Abyste výjezd složek IZS nepotřebovali a když už ano, tak ať všechno dobře dopadne. Pak ještě, že štěstí přeje připraveným a zbytečně riskovat se nevyplácí.

TIP: **Články o bezpečnosti na horách od Ladislava Siegera se pravidelně objevují na našich stránkách. Starší vydání časopisu najdete volně ke stažení na webu www.SvetOutdooru.cz.**

Příští veletrh OUTDOOR 2017 se koná v novém a netradičním termínu/ 18. – 21. června 2017. Redakce Světa outdooru bude zase tam.

Přehlídka inovací a novinek

Co přinesl veletrh OutDoor 2016

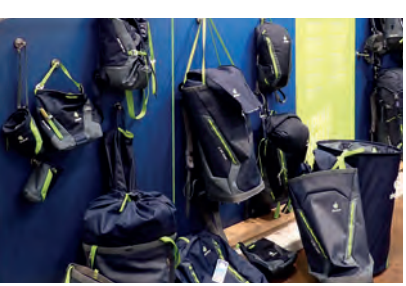
Na veletrhu OutDoor v německém Friedrichshafenu se v červenci tradičně prezentují všechny outdoorové značky, které něco znamenají. Ať už ty zavedené, nebo naopak ty úplně nové. Přinášíme vám o nich a jejich produktech krátké zprávy doplněné obrázky.

Jaká je nálada v outdooru?

Outdoorový průmysl je naladěn veskrze pozitivně a mezi odborníky převládá optimismus. Prim hrají technologie, ekologie a trvale udržitelný rozvoj. Podle zpráv z outdoorových asociací vzrostl zájem o pobyt v přírodě, včetně spaní pod stanem, až o 40 %! Je to návrat do divočiny, nebo jenom módní vlna?

Co nás zaujalo nejvíc a nemělo by vám ujít

Deuter: Německý výrobce batohů představil na veletrhu novou řadu lezeckých batohů s názvem Gravity, včetně nového „lanobatohu" a tahacího vaku. Přepracována byla důkladně i kolekce větších trekových batohů Aircontact Pro. Zaujmou velkým předním vstupem, a hlavně novým zádovým systémem.



Deuter představil novou a kompaktní kolekci s názvem Gravity. Určená je pro lezce a horolezce.

MSR: Zaujal nás MSR TrailShot Microfilter, který je kompaktní a vybavený pumpou. Dovoluje pít či filtrovat přímo ze zdroje. Výkon jeden litr za minutu nám přijde dostatečný.

Therm-a-rest: Americký výrobce karimatek zaujal novinkou Trail King TM Isomatte. Jedná se o nejrychleji nafouknutelnou karimatku na světě, oceněnou OutDoor Award. Funguje úplně jednoduše: hlavní nafukovací otvor vypadá jako uzávěr lodního pytle – rolovací uzávěr (Speed Valve Technology).

Stanley: Termoska Master Series o objemu 1,3 litru udrží obsah teplý až 40 hodin!

Katadyn: Zaujal nás kompaktní filtr BeFree, integrovaný do měkké lahve. Celý filtr i s lahví váží pouhých 58 gramů!

Therm-a-rest a jeho oceněná karimatka Trail King s hmotností 830 g a tloušťkou 6,3 cm.

Leki: Předvedlo nové hole Smart, které používají technologii Trigger Shark 2.0. Líbily se nám i hole Micro Vario Carbon, které se skládají na principu „slepecké hole", a dá se navíc i nastavit délka. Ke skládací židličce Breeze představila firma i skládací stůl Table X.

Vaude: Hodně mile nás překvapily batohy Brentour 45+10 a Zerum 48+. Kompaktní Brentour 45+10 s nosným systémem AeroflexX+ je určený pro náročný (rozuměj dlouhotrvající) treking. Zerum 48+ překvapil kromě nízké hmotnosti (1180 g) i ekologickou výrobou.

Nordisk: Dánský výrobce se prezentoval kromě jiného nejlehčím stanem na světě. To nás zaujalo velice. Lofoten je dvouplášťový stan ve verzi pro jednu nebo dvě osoby. Ve verzi Lofoten 1 má sbalený stan rozměry pouhých 11 x 22 cm a váží jen 490 gramů!

Nordisk na veletrhu ukázal svůj nejlehčí stan na světě Lofoten 1, který váží pouhých 490 gramů.

La Sportiva: Znovu předvedla velice povedenou kolekci oblečení pro různé typy běhání a lezeckých disciplín. Zaujala nás kolekce Traverse X, určená pro horské nástupy, via ferraty a vícedélkové skalní cesty. Ke kalhotám vyrobila La Sportiva i speciální boty TX 4 MiD GTX®.

La Sportiva předvedla kromě kompletní lezecké kolekce čím dál lepší a silnější kolekci běžeckou.

Buff: Nová běžecká kšiltovka PackRunCap je skvěle sbalitelná do malého válečku, chrání před UV zářením, skvěle padne na jakoukoliv kedlubnu (strečový materiál), dýchá a je reflexní. A hmotnost? Pouhých 30 gramů.

Osprey: Americká značka představila inovovanou kolekci batohů Talon a Tempest. Nově přepracovaná a doplněná byla i běžecká kolekce – od nejmenší tašťičky do ruky s držákem lahve z měkkého plastu až po opravdové běžecké „vesty".

Sea to Summit: Nádobí X Series, které jsme redakčně testovali, bylo nově doplněno o uzávěry. Dále nás zaujaly propracované cestovní tašky se spoustou způsobů uchycení. Ani jsme nevěděli, že se na nich dá něco nového vymyslet. A přece!

Camp: Přestavil už teď tlumiče pádu, které by měly splňovat novou normu. Dál nás zaujaly nové karabiny Dion, které jsou opatřeny „drátěným keylockem".

Lowa: Zaujala nás řada obuvi Aerox GTX® s povedenou implementací Gore-Tex®-Surround-dTM technologie.

Garmont: Oslavil 15 let s kultovním modelem boty Dragontail a představil její kompletní rozšířenou řadu.

Skylotec: Vytvořil sérii karabin s pojistkou umožňující snadnou obsluhu i levákům.

OutDoor Industry Award 2016

Letos se do soutěže přihlásilo rekordních 343 výrobků a z nich šestičlenná komise vybrala celkem 37 nejlepších výrobků a osmi z nich udělila navíc i Gold Award pro výjimečnou inovaci.

Kompletní řada Dragontail od Garmontu.

Z oceněných výrobků Gold Award a z Outdoor Industry Award uvádíme jen ty, které nás zaujaly nejvíc. Všechny najdete na www.SvetOutdooru.cz.

Cafflano Klassic – kávovar all-in-one. První světový systém na vaření kávy (systém překapávač) all-in-one.

Hyper 100 Jacket, Berghaus – nanobunda. První třívrstvá bunda pod 100 gramů (97 gramů).

Transfer Wheelie Bag, Exped – méně dřiny. Ochranný vak na zavazadla na kolečkách.

Balance Crash Pad, Edelrid – pro vaše tlamy. Elegantní spojení už vynalezeného. Edelrid spojil kuličkové sedačky, které najdete téměř v každé české domácnosti, a klasické bouldermatky.

Guppy Friend, Langbrett GMBH – stop mikroodpadu. Prací síťka zachytí při praní až 99 % všech malých plastových částic z vašeho vybavení.

Rainspeed Ultralight HS Jacket, Mammut – Bunda naruby? Technologicky špičková bunda pro horské běžce. Vyrobena je ze zcela nového Gore-Tex®

Zaujaly nás zámkové karabiny od firmy Skylotec, které jsou určeny jak pro praváky, tak i pro leváky.

materiálu: voděodolné membrány, která je otočena naruby. Horní materiál tak nevyžaduje žádnou DWR úpravu. Celá bunda je svařena pomocí ultrazvukové technologie a váží pouhých 115 gramů!

Ultralight Hammock – SEA TO SUMMIT – Hamaka ze svatebního závoje. Ultralight hamaka, která je vyrobena ze speciálního 20D nylonu. Váží jen 140 gramů, ale unese až 135 kg. Pevné popruhy a promyšlené spony zrychlují a zjednodušují její zavěšení.

Loopo Lite, Edelrid – Sedák ze záclony. Loopo Lite je sedák vážící pouhých, nebo ještě lépe neuvěřitelných 80 g!

TIP: Více o novinkách českých i zahraničních značek včetně fotogalerie najdete na www.SvetOutdooru.cz.

Revo, Wild Country – The (R)evolution in belaying. Poloautomatické jistítko, které vyřešilo problém se špatně založeným lanem. Je jedno, z které strany do něj lano strčíte. Špatné založení lana bývá nejčastějším způsobem selhání těchhle jinak „dokonalých" jistítek.

Revo od Wild Country přináší revoluci v jištění – je jedno, jak do něj založíte lano.

Mythos Eco, La Sportiva – První ekologické lezečky. Legendární lezečka přichází v ekologickém provedení.

Terrex Parley Logo Tee, adidas – Tričko vytažené z moře. Parley je speciální tkanina, vyrobená z plastového odpadu z oceánu na podporu iniciativy Ocean Plastic Program, který má v úmyslu ukončit znečištění oceánů plasty.

České značky na OutDooru

Kromě světových značek se na veletrhu ve Friedrishafenu už tradičně prezentovaly i české značky.

Boll představil kromě top outdoorových batohů i batohy do města, organizéry a kompletní veselou dětskou kolekci, která vyhovuje kritériím podle projektu zdravých zad.

Direct Alpine byl letos hodně barevný a pořád silněji komunikuje a klade důraz na výrobu doma, nebo alespoň v EU. A to je nám sympatické. U firmy **Hannah** se zájmem sledujeme jejich projekty Hannah Grant a Expedice Hannah. **Kilpi** ukázalo nové designy v cyklokolekci. Ocún vylepšil a rozšířil řadu lezeček OXI. **Pinguin** přepracoval stan Gemmini s novým způsobem křížení tyček – bez křížení. Taky nám byl předveden „vařicí systém", který se pořád vylepšuje. **Rafiki** přijelo na veletrh s ucelenou, barevnou a propracovanou kolekcí oblečení pro lezce od hlavy až k patě. Na stánku **Saltic** jsme objevili barefootové sandály v různých barevných kombinacích. Tendon má nově v týmu Adama Ondru a kromě toho představil zcela nová klíčová lana. **Tilak** doplnil svou kolekci i o dámské modely. **Warmpeace** ukázal upravené střihy kalhot, stejně jako péřové svetry a vesty v mnoha barevných variantách.

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

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 není možné žádným způsobem koupit. Výrobky hodnotíme z pohledu uživatele a s ohledem na jeho doporučené použití; naopak nehodnotíme cenu. Recenze jsou 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

Pinguin Tritan Fat Bottle

Voda sbalená na cesty

Odolná láhev značky Pinguin o objemu 1 l je vyrobena z materiálu Tritan (BPA-free). Tvrdý plast odolá nárazu, otestován byl pád ze 1,5 metru na kamení, při kterém se plast lehce poškrábal. Široké hrdlo láhve je opatřeno odnímatelnou záklopkou, která propouští vodu jen v jedné části, a zpříjemňuje tak pití. Bytelné víčko s postranními vruby se dobře uchopuje a otevřete ho i v rukavicích. Plastové poutko na hrdle umožňuje připnout láhev karabinou např. na batoh. Praktická je i postranní měrka, kterou oceníte zejména při vaření. Dostupná je také v menší verzi o objemu 650 ml.

Rychlá fakta
Materiál: Tritan (BPA-free)
Objem: 1 l
Váha: 149 g
Dodává: Pinguin
Infocena: 190 Kč
Víc informací na: **www.pinguincz.cz**
Testerka: Natálie Širová

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás
odnímatelná záklopka pro snadnější pití
použití BPA-free materiálu
bytelné víčko

Rychlá fakta
Hmotnost: 307 g/ks
Rozsah: 72 – 145 cm
Počet dílů: 3
Madlo: Aergon CorTec
Bodce: Flex Tip Short
Odpružení: Dynamic Suspension System (DSS)
Materiál: vysokopevnostní hliník třídy HTS 6.5
Dodává: LEVELSPORTKONCEPT, s. r. o.
Infocena: 2590 Kč
Víc informací na: **www.leki.cz**
Tester: Petr Blahuš

Zaujalo nás
snadné nastavení délky pomocí Speed Lock
kvalitní anatomická madla
velký rozsah nastavení

Leki Khumbu Antishock

Špička mezi holemi

Univerzální trekové hole Khumbu AS s variabilní konstrukcí jsou vyrobeny z lehkých trubek z vysokopevnostního hliníku třídy HTS 6.5. Jsou opatřené systémem anti-shock DSS na ochranu kloubů, komfortně anatomickými držadly Aergon CorTec a originálním bezpečnostním zámkem na popruh držadla. Hmotnost celého páru holí je pouhých 614 gramů, tedy jen 30 deka na jednu ruku. S aretačním systémem Speed Lock nastavíte tu správnou délku holí snadno, a hlavně jistě, v rozsahu 72 až 145 cm. V terénu vás podrží bodce Flex Tip Short ze slinutého karbidu.

Salomon Granitik GTX W

Dostupná vycházková obuv

Celkově působí tahle bota, určená pro vycházky do přírody, bytelně a pevně. Noha je po obutí dobře sevřená a má při chůzi dostatečnou a jistou oporu. Vodotěsný a prodyšný svršek s Gore-Tex® membránou se systémem Sensifit™ se dobře postará o komfort během chůze v terénu nebo po kamenité cestě. Patentovaná stélka Ortholite spolehlivě tlumí nárazy při došlapu a preventivně zabraňuje vzniku zápachu a plísním. Podešev Contagrip® neklouže a je osvědčená i z jiných testovaných bot. Boty Salomon Granitik by neměly chybět na žádné vycházce od jara do podzimu. Dostupné i v pánském provedení.

Rychlá fakta
Membrána: Gore-Tex®
Podešev: Contagrip®
Hmotnost: 446 g (UK 8,5)
Odpružení: EVA
Stélka: Ortholite®
Dostupné velikosti: 36 – 43
Barevné varianty: oranžová, modrá, černá
Dodává: Salomon
Infocena: 2199 Kč
Víc informací na: **www.hervis.cz**
Tester: Anna Dvořáková

Zaujalo nás
kvalitní stélka Ortholite®
design pro ženy
kvalitní a pevná podešev

adidas adistar Raven Boost

Zvládne i nejdivočejší dobrodružství

Rychlá fakta
Hmotnost: 337 g
Podpora: neutrální
Mezipodešev: boost™
Podrážka: Continental™
Šněrování: rychloupínací systém
Dodává: adidas
Infocena: 3799 Kč
Víc informací na: **www.adidas.cz**
Tester: Karel Královec

Detailní recenze na www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás
zajímavý design
pohodlnost
důraz na životnost

Hrubý vzorek podrážky nenechá na pochybách, že adidas Raven je určen na drsné traily. Nechybí ale pružná mezipodešev boost™. Hrubý vzorek podrážky Continental™ zaručuje stabilitu na většině možných povrchů. Výšku podrážky udává výrobce 35 /25 mm, bota má tedy celkem velký drop – 10 mm. Mezipodešev je tvořena v přední části materiálem EVA a v zadní části materiálem boost™, který je tvořen energetickými kapslemi. Adiwear podešev zaručuje maximální životnost. Podrážka je protažená přes špičku boty, a chrání tak prsty před ukopnutím. Šněrování je rychloupínací. Boty jsou určené do terénu, ale díky odpružení nebudete moc trpět ani na asfaltové silnici. Celkem nízké a překvapivě pohodlné boty jsou vhodné pro běžný až náročný přírodní terén a pro běh v horách. Doporučil bych botu Raven pro rekreační běh dlouhých a velmi dlouhých tratí.

adidas Kanadia 8 trail

Trailová obuv, která splňuje náročné požadavky

Nejnovější model z řady Kanadia zaujme nejen designem, ale i tvarem, který dokonale stabilizuje vaši nohu a zajistí bezpečný a jistý došlap v terénu. Díky technologii mezipodešve Cloudfoam je zase zajištěno měkké odpružení, což oceníte při běhu po velmi nerovném povrchu. Odolná podešev Traxion™ poskytuje nepřekonatelnou přilnavost a stabilitu při odrazu. Oproti starším modelům je tenhle model víc přizpůsobený náročným podmínkám běhu v těžkém terénu. Model splňuje i mnohdy přísná kritéria běžců na tento druh obuvi. Bota je vhodná pro běžný až náročný přírodní terén, běh v horách, bahno i sníh. Doporučil bych ji pro vytrvalostní trénink, závod a dlouhé až velmi dlouhé tratě.

Rychlá fakta
Hmotnost: 280 g (8 1/2 UK)
Podpora: neutrální
Šněrování: klasické
Dodává: adidas
Infocena: 2499 Kč
Víc informací na: **www.adidas.cz**
Tester: Jiří Mašek

Detailní recenze na www.SvetBehu.cz

Zaujalo nás
nízká hmotnost
stabilita při došlapu
měkké odpružení

Dvouplášťová konvička pro ohřev vody Petromax fk1

Romantický způsob vaření v přírodě

Rychlá fakta
Materiál: hliník
Hmotnost: 615 g
Objem: 500 ml
Dodává: CONRAD
Infocena: 1390 Kč
Víc informací na: **www.conrad.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás
možnost složení do transportního modu
rychlost ohřevu
minimální spotřeba paliva

Konvice umožňuje v přírodě vařit takřka z čehokoliv, co hoří, ohřát vodu nebo uvařit jídla jednoduchá na přípravu. Oheň v topeništi na trojnožce, které nezanechává na zemi žádné spáleniště, stoupá skrz konvici a ohřívá tak vodu v dvouplášťové konvici. Var se ohlásí parní píšťalkou. Všechno se dá do sebe složit, a tak se šetří místo při transportu. Navíc na ústí komínu můžete ohřívat další jídlo v hrnci nebo v hrnku. Spotřeba pro ohřev 0,5 litru vody je překvapivě nízká, stejně jako potřebný čas. Vaření na téhle konvičce uspokojí všechny pravé romantiky, táborníky či dobrodruhy. Nebo poslouží jako záložní vaření do opravdové divočiny.

Coleman Twist +300

Široce využitelná svítilna

Twist je větší stabilní stolní či kempinková svítilna s univerzálním využitím. Zdrojem energie je Li-Ion akumulátor, dobíjený pomocí mikroUSB konektoru. Světlo lze snadno přepínat ve třech stupních. U úsporného s 50 lm se s obtížemi čte i píše, ale vydrží až 75 hodin. Střední stupeň (120 lm) čtení a psaní už dobře umožňuje, osvětlí celý velký stůl a vydrží svítit 20 hodin. Nejjasnější stupeň s 300 lumeny osvětlí dost dobře celou místnost, vydrží ale jen 9 hodin. Poslední je mód blikání. Akumulátorem můžeme v nouzi dobít i drobné přístroje s USB nabíjením. Se svítilnou Twist můžou podle mého názoru manipulovat i děti, vyjma síťového nabíjení. Díky pevnému držadlu se dá svítilna snadno přenášet. Vydrží déšť i pád ze dvou metrů. Jedná se tedy o vhodného společníka na kempink, cestování či jako zdroj světla při výpadku elektřiny.

Rychlá fakta
Zdroj světla: dvě bílé LED Cree®
Mody svítivosti: vysoký/střední/nízký/blikání
Světelný tok: 300/120/50 lumenů
Dosvit: 8/5/3 m
Doba svícení: 9/20/75 hodin
Napájení: Li-Ion dobíjecí baterie
Baterie: USB nabíječka je součástí výrobku
Rozměry: 28 x Ø 14,7 cm
Hmotnost: 1050 g
Dodává: Camping Gaz CZ
Infocena: 1199 Kč
Víc informací na: **www.coleman.eu**
Tester: Pavel Krupka

Zaujalo nás
možnost dobíjení dalších zařízení (power banka)
odolnost (IPX 4)
technologie BatteryLock™

Ledlenser B5R a B2R – Cyklosvítilna, se kterou Slunce nezapadá...

Rychlá fakta
Hmotnost: 96 g/ 33 g
Světelný tok: 180 lm
Doba svícení: 20 h/30 h
Dosah světla: 120 m/ viditelnost na 1,9 km
Baterie: Li-Ion/ Li-Ion
LED: High End Power End/ High End LED
Odolnost: IPX4-8 (sníh, vítr, náraz)
Počet režimů: 4/5
Akumulátor: Li-ion 3,7V 880 mAh/ 3x AAA baterie
Infocena: 2045 Kč
Dodává: LEDLENSER
Víc informací na **www.ledlenser.cz**
Tester: Petr Pešek

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Sada Ledlenser B5R a B2R se skládá z předního bílého světla a zadní červené blikačky. Přední světlo je opatřena LED diodou se světelným tokem 180 lm a dosahem světla 120 m. Světlo je výklopné, s předem nastavenými 8 polohami, mezi kterými je možné vybrat. Reflektor svítilny je zoomovací a umožňuje přizpůsobení kuželu světla podle aktuální potřeby v závislosti na terénu. Přední světlo má 3 pracovní režimy. První mód je plný výkon. Druhým módem je regulovaný výkon 100 –15 % a posledním funkce blikačky. Napájení reflektoru je buď Li-ion baterií, nebo třemi alkalickými AAA bateriemi. Li-ion baterii jde nabíjet přes USB. Přední reflektor se upevňuje na kolo za pomoci gumičky. Svítilna deklaruje krytí IPX 4-8, to znamená ochranu proti nárazu, sněhu a dešti. Zadní červená blikačka je napájena Li-ion baterií a nabízí 5 módů. Jde o trvalé svícení, 3 druhy blikání a mód opakujícího se zhasínání a rozsvěcování blikačky. Výrobce zaručuje 7letou záruku. Při dokoupení čelenky (pásku) se dá použít i jako čelovka, což je velmi praktické!

Zaujalo nás
Pevné uchycení svítilny
Zoomování reflektoru
Výdrž maximálního výkonu

CAT S60 – Odolný telefon s termokamerou

Vyfoťte si teplo

Už při prvním seznámení s tímhle odolným mobilem jsem byl překvapený, co můžu od outdoorového mobilu očekávat. Moje požadavky svými možnostmi převyšoval a musel bych začít přemýšlet, jak je mimo civilizaci využiju. Odolnost hlavně vůči vodě je vynikající, běžně se dá počítat s odolností do 5 m hloubky. Prachuvzdornost i otřesuvzdornost je myslím také dostatečná. Foto a video považuju za vyhovující. Kvalita snímků odpovídá kompaktu, pro dokumentaci z cest plně dostačuje. Video v HD kvalitě je na tom podobně, běžným uživatelům bude určitě vyhovovat, kamera to ale samozřejmě není. Jedinečnou zvláštností telefonu CAT S60 je termokamera MyFLIR a také samostatné tlačítko SOS a extra ucpávky vstupů do telefonu pro extrémní podmínky. Android ve verzi 6.0 Marshmallow mi vyhovoval stejně jako asi většině uživatelů. Osobně považuju CAT S60 za vyšší střední třídu co do technických možností a v odolnosti za špičku.

Rychlá fakta
Hmotnost: 223 g
Rozměry: 147,9 x 73,4 x 12,7 mm
Velikost displeje: 4,7“
Rozlišení displeje: HD 1270 x 720 px
Procesor: 8jádrový procesor Qualcomm
Interní paměť: 32 GB
Paměťové karty: mikroSD do 128 (256) GB
OS: Android 6.0 Marshmallow
Stand-by režim: do 43 dní
Senzory: Akcelerometer, proximity senzor, senzor okolního světla, elektronický kompas, termokamera
Druh baterie: jeden nevyjímatelný Li-Ion akumulátor 3800 mAh
Voděodolnost: IPX8
Dodává: TCCM
Infocena: 17 499 Kč
Víc informací na: **www.catphones.com**
Tester: Pavel Krupka

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás
extrémní odolnost
voděodolnost – IPX8
termokamera MyFLIR
sos tlačítko

Bunda Salomon Drifter Mid Hoodie

Rafinovaná zateplovačka

Oboustranná bunda, která skvěle kombinuje kvalitní materiály. Díky možnosti nosit tuhle bundu i naruby ji využijete jako by šlo o dva různé kusy oblečení. Dvě různé strany látky nabízejí rozdílný vzhled a rozdílnou úroveň hřejivosti. Chcete-li mít zajištěno maximální teplo a ochranu proti větru, noste lesklou stranu směrem ven. Pro běžný vzhled používejte strečovou stranu, čímž umožníte větší průchodnost vzduchu skrz izolační vrstvu a sníží se i hřejivost. Bundu jsem využíval jako izolační vrstvu během sychravého počasí nebo při ochlazení, kempování a při čekání na zbytek společníků na túře. Teplo zajišťuje 60g/m² Primaloftu a odolnost vůči větru materiál Pertex. Zkrátka a dobře, lehká zateplovací bunda do půl kila se do batohu na túru vejde vždycky. K dostání ve variantách s kapucí i bez ní.

Rychlá fakta

Velikosti: S, M, L, XL, XXL
Střih: regular fit
Materiál: PES 100% Pertex®, izolace 60g/m² Priamloft®
Hmotnost: 500 g
Dodává: Salomon
Infocena: 4990 Kč
Víc informací na: **www.salomon.cz**
Tester: David Gladiš

Zaujalo nás

možnost oboustranného použití
sbalitelnost
propracovaný střih
dostatečně veliká kapuce

Marmot Tour Pant

Kalhoty pro cestu necestu

Elastické kalhoty vytvořené pro nejenom skialpové túry. Použití kvalitního materiálu je znát. Je příjemný na dotek, elastický a odolný. Pro velké válení ve sněhu je ale nutné přidat další vrstvu oblečení. Nabraná kolena dobře sedí a podtrhují design kalhot. Ventilační zipy jsou opravdu dlouhé a nejsou jenom pro parádu. Všechny kapsy se zapínají YKK zipy s táhly. Konec nohavic je opatřen elastickou sněhovkou s kovovým háčkem proti vnikání sněhu. Jejich ochrana je zvýšená přidanou Cordurou bez podšívky, sníh se vám tedy nehromadí u nohavic při případném proseknutí. Pas je zajištěn cvokem se suchým zipem a páskem s magnetickou přezkou, která rychle a bez nutnosti spínání či hledání správné polohy protikusů zacvakne. Pak už stačí jenom vyrazit do terénu.

Rychlá fakta

Velikosti: 28 – 38
Barvy: Steel Onyx, Pebble, Surf
Střih: Athletic Fit
Materiál: schoeller® Softshell Double Weave 91 % Nylon, 9 % Elastane, Cordura®, Marmot M3 Softshell
Hmotnost: 626 g (L)
Dodává: Martin Rak
Infocena: 5890 Kč
Víc info na: **www.marmot.de**
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás

strečový materiál
tvarovaná kolena
magnetická přezka na pásku
veliká ventilace na stehnech

Batoh Osprey Radial 26

Ani ránu bez notebooku

Pokud patříte k lidem, kteří místo hodin strávených v dopravní zácpě raději popadnou kolo a notebook a vyrazí do práce pomocí vlastních sil, budete tenhle batoh milovat. Praktický tříkomorový cyklobatoh vám poskytne nejen bezpečné úložiště vašeho „kompjůtru“, tabletu, věcí na převlečení, svačiny, oběda, klíčů i pláštěnky, ale i pohodlné zavazadlo, které se dá vždycky dokonale přizpůsobit vašemu stylu jízdy tak, že jej na zádech ani neucítíte. Úchyt na přilbu LidLock™ a za jízdy přístupná kapsa na mobil jsou samozřejmostí.

Rychlá fakta

Hmotnost: 1370 g
Zádový systém: AirSpeed™
Objem: 26 l
Integrovaná pláštěnka: ano
Integrovaná kapsa na extra cyklovýbavu: ano
Výrobce: Osprey
Dodává: Rock Point
Infocena: 3799 Kč
Víc informací: **www.rockpoint.cz**
Tester: Michal Kroužel

Zaujalo nás

praktické kapsy – na mobil na vrchu batohu a postranní na klíče či píchačku
komora na notebook je dostatečně velká (až do 15,4") a vyztužená
úchyt na přilbu

Direct Alpine Mountainer Cargo

Kalhoty Chucka Norrise

Totálně univerzální kalhoty, které pravděpodobně vydrží všechno. Možná s nimi můžete sjet po zadku i holou skálu a v noci pak chodit strašit do hradu. Exponovaná místa jsou zesílena Cordurou. V pase jsou dvě klasické průhmatové kapsy a na nohavicích velké uzavíratelné cargo kapsy. Strečový materiál zabezpečuje pohodlné nošení. Jednoduché zakončení nohavic usnadňuje jejich zkrácení. V pase s krátkou gumou jsou dostatečně hustě umístěna poutka. Během testu v nich bylo odlezeno několik dní a strávena spousta dní v přírodě i v civilu. Mountainer Cargo jsou odolné univerzální kalhoty pro outdoorové aktivity. Navíc nature friendly a vyrobeny v Česku.

Rychlá fakta
Velikosti: S, M, L, XL, XXL
Střih: regular fit
Materiál: oděruodolný materiál (60% PAD + 40% stretch PES), DWR, Cordura®, DuPontTM Sorona®
Hmotnost: 500 g (L)
Dodává: Direct Alpine
Infocena: 2590 Kč
Víc informací na: **www.directalpine.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás
strečový materiál
odolnost
možnost jednoduchého zkrácení
cargo kapsy

Vyhřívané rukavice 30 seven

To chce klid a ruce v teple

Rychlá fakta
Topné elementy: Novaheat
Napájení: lithium-polymerové (Li-Pol) ohebné akumulátory 7,47 V / 1,9 Ah
Úrovně topení: 3
Doba topení: až 8 hod., 2 – 3 hod. na plný výkon
Doba nabíjení: 4 hod., po 2 – 3 hod. na 80 % max.
Materiál: vysoce odolná hydrofobní rukavicová useň
Dodává: Prosport s.r.o.
Infocena: 4990 Kč
Více info na: **www.prosport.cz**
Tester: Jan Pala Palič

Několik týdnů jsem s nimi lyžoval v Britské Kolumbii a v evropských horách za různorodých povětrnostních podmínek. Tahle nejteplejší verze palcových lyžařských rukavic má vyhřívanou celou svrchní část od zápěstí po konce prstů. Na vnitřní straně rukavic jsou vyhřívány konce všech prstů pomocí patentovaných topných elementů Novaheat s konstrukcí pro zajištění co nejhomogennějšího rozložení vyhřívání na nejvíc exponované části rukou. Zdrojem energie jsou dvě Lion baterie s hmotností 72 gramů, které zaručují od pěti hodin vyhřívání na nejnižší stupeň až po 2,5 hodiny pro stupeň nejvyšší. Opětovné dobití baterií se stihne mezi večeří a spaním, trvá totiž maximálně čtyři hodiny. Vřele doporučuju pro zmrzlíky na lyžích nebo na ledech. K dostání i v prstovém provedení.

Zaujalo nás
rychlá reakční doba vyhřívacích topných elementů Novaheat
odolnost rukavic při běžném freeridovém a skialpovém použití
plnohodnotná všestranná použitelnost rukavice i přes změnu těžiště kvůli umístění baterií

Warmpeace Elkie Lady

Kalhoty do nepohody

Kalhoty Elkie Lady jsou z velmi pevné a současně lehké látky Smile Skin Strong, kterou jen tak neroztrhnete, nemačká se a udržuje příjemné klima. Mají klasicky rovný střih. Na zadku jsou dvě otevřené kapsy. I když ta pravá je vlastně zdvojená. Na první pohled nic nepoznáte, ale je tam všitá tajná, dostatečně hluboká kapsa na zip. Klasické kapsy jsou i zepředu. Pravá má i malou všitou kapsičku. Na pravém stehně zepředu je poměrně velká kapsa na dva cvočky. Na levém je delší, méně široká a bez zapínání. Střih je příjemně bokový, doplněný o nastavitelný široký pásek se zajímavou sponou. Samotné zapínání kalhot je pomocí zipu a cvočku. Založení na kolenou umožňuje volný pohyb. V nabídce jsou i v prodloužené a zkrácené verzi (+/- 6 cm).

Rychlá fakta
Materiál: Smile Skin Strong, 66 % bavlna + 34 % nylon
Hmotnost: 490 g
Barvy: hnědá, zelená, červená
Velikosti: XS, S, M, L, XL, XXL
Dodává: Warmpeace
Infocena: 2450 Kč
Víc informací na: **www.warmpeace.cz**
Testerka: Radka Svobodová

Zaujalo nás
pevnost látky
počet kapes včetně jedné tajné
látka drží klima
nemačkavost

Funkční triko Woolife z vlny Merino

Na vlněné vlně

Rychlá fakta
Materiál: 100% přírodní australská vlna Merino 140g/m², 17,7 mikronů
Certifikát: mezinárodní vlněná pečeť Woolmark
Barvy: tmavomodrá, černá, zelená, žlutá
Velikosti: S, M, L, XL, XXL
Dodává: WOOLIFE
Infocena: 1733 Kč
Více info na: **www.woolife.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás
balení
odolnost
jednoduchost

Produkty Woolife jsou baleny jako luxusní zboží – v krásných a elegantních krabičkách. Testované triko je jednoduché a jednobarevné. Má ploché švy, tudíž nikde netlačí. Je bez jediného vzoru či ozdoby. Opatřeno je jen etiketou na levém boku. Délka rukávů mi vyhovovala, také celková délka, která se nezměnila ani po několika vypráních. Nedošlo ani k obvyklému zatržení či vytvoření drobných dírek v exponovaných partiích (břicho, boky nebo lokty). Dále byly testovány prodloužené trenýrky z vlny merino, které jsou tak akorát dlouhé při pohybu na horách – kratší než ¾, ale delší než boxerky, takže udržují vaše stehna v provozní teplotě. Oba vlněné výrobky stály několikrát na nejvyšších evropských vrcholech a několik dní za sebou. Jako jiné kvalitní vlněné výrobky eliminují zápach. Spolehlivě.

Smartwool PhD Outdoor Medium Crew

Ponožky pro turistické nožky

Rychlá fakta
Velikosti: M, L, XL (38 – 49 EU)
Materiál: 63 % Merino Wool, 35 % Nylon, 2 % Elastane
Technologie: Indestructawool™, 4 Degree™ Elite Fit
Určení: UNI Sex
Vhodné aktivity: treking, hiking
Výrobce: Smartwool
Dodává: Rock Point
Infocena: 649 Kč
Více info na: **www.rockpoint.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás
strečový materiál
příjemné na dotyk
dobrá fixace na noze

Outdoorové ponožky značky Smartwool, vyrobené v USA, se podívaly na iránské kopečky. Jak jim tam bylo? Na první pohled jsou „huňaté“, ale příjemné. Systém 4 Degree™ Elite Fit – elastický kříž na nártové straně“ – zabezpečil ponožku na noze. Zápach minimální. Žádné švy. Nikde nic netlačilo. Zesílené na správných místech a materiál ubrán tam, kde není potřeba. Celkově působily promyšlenýma funkčním dojmem. Ani po intenzivním používání nejevily známky opotřebení, pravděpodobně díky nově patentované technologií Indestructawool™. Testovaná délka vyhovovala i použití v pohorkách. Podle našich zkušeností jsou tyhle ponožky určeny spíš do chladnějších podmínek nebo na hory a na VHT.

Devold Hiking Man Shirt

Vlněné triko nejen na zimu

Rychlá fakta
Velikosti: S, M, L, XL, XXL
Gramáž: 190g/m²
Komfortní zóna nošení: +25 °C až – 5 °C
Barvy: Grey melange, Forest, Mistral
Materiál: 100 % Merino
Hmotnost: 215 g (L)
Dodává: Norská móda
Infocena: 1799 Kč
Víc info na: **www.norskamoda.cz**
Tester: Vojtěch Dvořák

Zaujalo nás
velice pohodlný a funkční střih
ploché švy
elegantní vzhled

Triko je upletené ze dvou různých elastických pletenin merino vlny. Ani jedna z nich nikde netáhne a neomezuje v pohybu. Panely ze síťoviny jsou umístěny celkem na čtyřech místech – po dvou v podpaží a na bocích. Ploché švy netlačí, a navíc působí jako designový prvek. Rozdělují triko na části, a tak dostává sportovní vzhled. Lehce delší rukávy považuju za výhodu. Ani při úplném zvednutí nad hlavu se rukávy nevyhrnují. Během intenzivního prázdninového používání triko nezaznamenalo žádné poškození. Triko Devold Hiking je elegantní spodní triko nejen pro aktivity v přírodě, ale i pro volný čas, protože si v něm i v civilizaci nemusíte připadat jako na výpravě do divočiny. Vlna jako tradiční materiál přináší všechny své obecně známé výhody, ale i nevýhody. Pozitiva však převládají a vlněné triko či další prádlo patří do šatníku každého moderního člověka či tradičního dobrodruha.

Faramugo Nanorak 3L

Nanobunda na hory

Na bundu vyrobenou v Česku z české nanomebrány jsme se v redakci hodně těšili. Otestovali jsme tedy bundu, určenou na expedice, do hor nebo jako záložní pro případ nepříznivého počasí. Je použitelná na turistiku i na běh – díky solidní paropropustnosti, kterou uvádí výrobce v MVTR cca 40 000 g/m²/24 hod. Materiál se nám jevil v jednom směru i elastický, i když výrobce tenhle údaj neuvádí. Délka rukávů je dostatečná, i délka zad. Při zvednutých pažích se bunda vytahuje minimálně. Při dešti se na povrchu bundy tvořily kapičky. Materiál je i na omak příjemný. Bunda je lehce sbalitelná. Kapuce se dá pomocí tří samosvorek dobře nastavit, případně i smotat, zajistit suchým zipem, a vytvořit tak velký límec. Kapsy jsou dvě na bocích a jedna náprsní. Větrací otvory v podpaží ještě víc zlepšují ventilaci, která se nám zdála i tak překvapivě dobrá.

Rychlá fakta

Materiál: 3vrstvá nanomembrána NANOMEMBRANE 3L 008, 100 % PAD
Velikosti: M, L, XL, XXL, XXXL
Hmotnost: 480 g (vel. L)
Gramáž: 150 g/m²
Barvy: 9 + vzájemné kombinace
Infocena: 5960 Kč
Výrobce: Faramugo
Víc info na: **www.faramugo.cz**
Tester: Petr Barna

Zaujalo nás

membrána NANOMEMBRANE
úprava HYDROPHOBIC EXTREME
kvalitní zatahování zápěstí

Péče o boty s prostředky Feldten

Aby boty víc vydržely

Německá značka Feldten s víc než 130letou tradicí se dostává mezi české outdoorové nadšence, kteří chtějí o své vybavení pečovat. Feldten nabízí kromě kompletní řady prostředků pro udržování outdoorového oblečení i sadu pro péči o obuv. Pro čištění a přípravu bot k impregnaci jsme vyzkoušeli Power Cleaner s aktivní pěnou bez rozpouštědel, vybavený houbičkovým aplikátorem a kartáčkem. Po zaschnutí jsme nanesli na kůži Wax Spray a na textilní část boty další přípravek Weather Proof. Všechno bylo otázkou okamžiku – čištění i aplikace. Při pohybu ve sněhu na ledovci jsme si tak zcela prokazatelně prodloužili pobyt v suchých botách. Nejenom do lezeček jsme celé léto používali Shoe Deo, deodorant do bot s inteligentním aplikátorem. Posledním zajímavým kouskem z kolekce Feldten je Barefoot Spray, který snižuje tření nohou, a omezuje tak vznik puchýřů a otlaků, a to hlavně při chození naboso.

Rychlá fakta

Boty (sprej): balení po 250 ml
Shoe Deo (sprej): 125 ml
Barefoot (sprej): 100 ml
Dodává: MS Distribution
Infocena: od 269 Kč
Víc informací na: **www.feldten.eu**
Tester: Vojtěch Dvořák

Detailní recenze na www.SvetOutdooru.cz/vybaveni

Zaujalo nás

komplexní šíře
jednoduchá aplikace
integrovaný rozprašovač ve víčku u impregnací

Prabos S10428 Hypergrip kamufláž

Sedmimílové boty

Jako kocour v sedmimílových botách se cítí poutník, který vyrazí na túru nebo expedici v novince od moravské firmy Prabos. Mezi hlavní důvody, proč si obout právě tyhle boty, patří nová NANODRY® membrána, kvalitní podrážka, skvěle tlumící nárazy a tvrdé došlapy, a spolehlivý systém šněrování, který navíc dobře fixuje nohu v kotníku. První plus si zaslouží šněrování: je rychlé, na háčky. Plusem je i kožený úchyt na zadní části boty, očko, za které si můžete botu při nazouvání přidržet, a tak do ní snadněji vklouznout. Boty navíc zároveň díky tomuto systému šněrování dobře fixují kotník při chůzi jakýmkoliv terénem. Opravdovou bombou je ale silná podrážka, která skvěle tlumí otřesy a tvrdé došlapy. Přitom – a to je také velmi důležité, zejména při dlouhých trecích nebo přechodech pohoří! – jsou tyhle boty s nanomembránou navzdory své výšce a tlusté podrážce překvapivě lehké.

Rychlá fakta

Membrána: Nanodry® Nanoforest
Podešev: Hypergrip HG05
Hmotnost: 710 gramů (1/2 pár)
Odpružení: EVAC
Stélka: anatomicky tvarovaná
Dostupné velikosti: 40 - 47
Barevné varianty: černá, kamufláž
Dodává: Prabos
Infocena: 3490 Kč
Více info na: **www.prabos.cz**
Tester: Petr Blahuš

Zaujalo nás

šněrování
podrážky
NANODRY® membrána

Svět outdooru

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

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

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

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

Spolupracovníci:
Michaela Kofrová, Matěj Švec, Kateřina Smolová, Michal Kroužel, Jan Pala, Ladislav Sieger, Petra Greifová, Milan Tomaškovič, Jindřich Kadrman, Jan Čermák, 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!

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

FORESTIA

TEXT NATÁLIE ŠÍROVÁ, FOTO NO LIMITS HIMALAYA 2016

Expedice No Limits Himalaya v pětitisícovém sedle Šingula v Himálaji.

Svět expedic

Po stopách krkonošské horské služby

Čtveřice členů Horské služby z Harrachova se začátkem října vydala do Nepálu na Manáslu (8163 m), kterou chtějí někteří z nich sjet na lyžích. Expedice navazuje na výpravu krkonošské Horské služby z roku 1979, jíž se podařilo dostat na předvrchol osmitisícovky. Horolezci Vratislav Jeschke, Pavel Brichta a Lukáš Valenta plánují podniknout výstup alpským stylem bez použití umělého kyslíku a dolů sjet na lyžích.

Manáslu 2016
Oblast: Himálaj
Účastníci: Vratislav Jeschke, Pavel Brichta a Lukáš Valenta
Termín: podzim 2016
Víc na facebookovém profilu expedice

Na hranici smrti

Skoro až tam vedl další pokus Marka Holečka a jeho parťáka Ondřeje Manduly o prvovýstup jihozápadní stěnou osmitisícového vrcholu Gasherbrum I. Pro Marka Holečka to byl už čtvrtý neúspěšný pokus vystoupit na horu novou cestou. První dva pokusy v letech 2009 a 2013 podnikl se Zdeňkem Hrubým, který na druhé expedici nešťastně zahynul. Loni se na jedenáctou nejvyšší horu světa vypravil s Tomášem Petrečkem, s nímž ve stěně strávil dlouhých 12 dní. I letošní pokus se změnil v boj o život. Na hranici vyčerpání sestupovali horolezci kvůli velkému množství sněhu a silnému větru po sedmi dnech z nadmořské výšky 7400 metrů. Nakonec se oba dokázali v pořádku vrátit a léčí jen pár omrzlin.

Gasherbrum I. 2016
Oblast: Karákóram
Účastníci: Marek Holeček a Ondra Mandula
Termín: léto 2016
Víc informací na www.marekholecek.cz

No Limits Himalaya

Skupina studentů plzeňských gymnázií ve věku 15 – 19 let vyrazila v srpnu na expedici do Himálaje společně s vozíčkářem Janem Krauskopfem. Při svém putování oblastí Malého Tibetu v Indii překonali několik pětitisícových sedel včetně sedla Tanglangla (5300 m) nebo Šingula (5100 m) a odvezli si nespočet zážitků. Hlavní myšlenkou expedice bylo překonání limitů, které vznikají především v naší hlavě. Studenti se na expedici dlouhodobě připravovali, jejich cesta byla závěrečným úkolem při plnění prestižního mezinárodního programu DofE – Cena vévody z Edinburghu. Po jeho dokončení můžou získat možnost být přijati členy britské královské rodiny.

No Limits Himalaya 2016
Oblast: Malý Tibet
Účastníci: skupina studentů plzeňských gymnázií, Jan Krauskopf
Termín: srpen 2016
Víc na facebookovém profilu expedice

TIP: **S účastníky expedice No Limits Himalaya 2016 stejně jako s Markem Holečkem se můžete osobně setkat na festivalu Obzory 12. a 13. listopadu v Praze.**

Kilian Jornet vzdal svůj pokus o Everest

V rámci projektu Summits of My Life vytvořil Kilian Jornet nové rekordy ve výstupu na Mont Blanc, Matterhorn, Kilimandžáro, McKinley a Aconcaguu. K dokončení projektu mu chybí už jen Elbrus a Mt. Everest, na který vyrazil letos v srpnu. Během podzimní sezony se ale na Everest moc často neleze a úspěšných pokusů bývá pomálu. Také expedici Kiliana Jorneta zastavilo v rychlovýstupu na vrchol počasí a množství nového sněhu. Do takového rizika se horolezcům nechtělo, a tak Everest zůstane pro Kiliana výzvou do budoucna.

Summits of my life
Oblast: Himálaje
Účastníci: Kilian Jornet a jeho tým
Termín: srpen a září 2016
Víc informací na summitsofmylife.com

ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT

www.rockpoint.cz

Kolekci adidas Outdoor zakoupíte ve vybraných prodejnách Rock Point:

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

www.marmot.eu | facebook.com/marmot.mountain.europe
Marmot PRO: Gilles Sierro | 📷 David Carlier

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