

Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI

1/2014

Na lajně nad propastí

Highlinerka Anča Kuchařová

Výšku si užívá

Jak nad

6000 m

Vybavení a tipy do velehor

Kam vyrazit

Běhá, jezdí, leze

a vítězí

Parták pro Máru Holečka

Tomáš Petreček





CESTOVATELSKÉ STŘEDY V NÁRODNÍM MUZEU



NÁRODNÍ MUZEUM a CK LIVINGSTONE pořádají promítání s besedami v atraktivním prostředí NM.

Příjemné pohostění, africký stánek s exotikou a kávou z Ugandy, knihy, CD, DVD... BWINDI ORPHANS se stará o školu, sirotky a adopce na dálku v Ugandě. Smyslem akcí v NM je i podpora dobrých věcí v Africe...

Moderuje cestovatel Ruda Švaříček

Besedy v NM mají skvělou atmosféru, spousta chvil zde byla výjimečná. Osobnosti jsou vybroušené originály, publikum povedené reaguje. V NM bytá perfektní...

Nová budova NM | začátky vždy v 19:00 | www.cestovatelstrestredy.cz

- | | |
|--|---|
| 12. 3. RADIM UZEL, sexuolog: SEX NAPŘÍČ KONTINENTY
MILOSLAV STINGL, nejpłodnější český spisovatel | 23. 4. JAN ROSÁK, moderátor: Z AUSTRÁLIE DO BRAZÍLIE
PETR SALAVA, producent |
| 19. 3. JAKUB VÁGNER, rybář: EXTRÉMNI RYBOLOV GUINEJE
RUDOLF ŠVAŘÍČEK, cestovatel: NOVÁ GUINEA | 30. 4. JAN SAUDEK, fotograf: ČINA A SVĚT FOTOGRAFIE |
| 26. 3. ZDENĚK MAHLER, publicista: INDIE
MICHAL NOVOTNÝ, fotograf | 7. 5. PAVEL ANDĚL, moderátor: USA
MICHAL KUBAL, zpravodaj ČT |
| 2. 4. MIROSLAV BOBEK, ředitel ZOO Praha: CESTY ZA ZVÍRATY | 14. 5. DAN BÁRTA, zpěvák: FRANCOUZSKÁ GUYANA
ONDŘEJ SMEYKAL, didgeridoo: AUSTRÁLIE |
| 9. 4. JAROSLAV DUŠEK, herec: AUSTRÁLIE
KAREL WOLF, cestovatel: OSTROVY PACIFIKU | 21. 5. KAREL JANEČEK, matematik: TANZÁNIE |
| 16. 4. JOSEF RAKONCAJ, horolezec: K2
MAREK HOLEČEK, horolezec: KARAKORAM | 28. 5. LEOŠ ŠÍMÁNEK, cestovatel: KANADA a ALJAŠKA |

CESTOVATELSKÉ VEČERY CK LIVINGSTONE

PRAHA ZOO | OLOMOUC | BRNO | VYŠKOV ZOO | PLZEŇ

WWW.LIVINGSTONE.CZ

V Olomouci
pouze do

6. 4. 2014
www.sangri-la.cz



Unikátní výstava
Šangri-la
NEPÁL TIBET BHÚTÁN INDIE

CK Livingstone a Karel Wolf zvou na

CESTOVATELSKÝ FESTIVAL v KOLEM SVĚTA



27. - 28. března 2014
VLASTIVĚDNÉ MUZEUM, OLOMOUC

11. - 12. dubna 2014
MEŠŤANSKÁ BESEDA, PLZEŇ



CESTOVNÍ KANCELÁŘ www.livingstone.cz

LIVINGSTONE

ASIE • AFRIKA • AMERIKA • AUSTRÁLIE • ANTARKTIDA

NEJBOHATŠÍ
NABÍDKA
OPRAVDOVÉ
EXOTIKY

Obsah

- 1 Foto na obálce: **Anna Kuchařová**
(foto Michal Strnad)

CESTY

- 7 **Cestovatelské novinky**
8 **Daleko a vysoko** (Kam nad 6000 m)
9 **Perla Ladakhu** (6046 m, Indie)
10 **Nevado Sajama** (6542 m, Bolívie)
12 **Muztagh Ata** (7546 m, Čína)
14 **Šťastné ostrovy** (Gran Canaria)

OSOBNOSTI

- 16 **Běhá, leze a vítězí**
(Tomáš Petreček)
30 **Na lajně nad propastí**
(Anna Kuchařová)

VYBĚHNĚTE S NÁMI

- 34 **Napříč Británií** (Pavel Paloncý)
36 **Sáhl jsem si na dno**
(Martin Veselovský a Miroslav Čepický)

HORY A BEZPEČNOST

- 28 **Na hraně vyčerpání**
(Horská služba zasahuje)

TRÉNINK, PŘÍPRAVA, VÝŽIVA

- 40 **Kondiční quatro** (Trénink 6000+)
42 **Strava podle Radka Jaroše**

EXPEDICE

- 20 **Marek Holeček v Antarktidě**
(Prvovýstup na Monte Samila)
23 **Svět expedic**
24 **Seakajakář Petr Major**
(S pádlem okolo Skandinávie)

VYBAVENÍ

- 44 **Vybavení na 6000 m** (Co zabalit)
48 **Šestikilometrové boty**
(Jaké boty na šestitisícovku)
50 **Specialisti mezi batohy**
(Batohy pro různé aktivity)
53 **Boty pro Radka** (Vyhřívané boty)
70 **Vývoj nelze zastavit**
(Novinky z veletrhu ISPO)

RECENZE

- 54 Tilak **Trango** (bunda)
Petzl **Volta** (lano)
56 Adidas **Terrex Solo** (boty)
Craft **Seamless** (prádlo)
Vaude **Bulin** (batoh)
58 La Sportiva **Batura** (boty)
Marmot **Isotherm** (bunda)
60 Fenix **HL22** (čelovka)
Silva **Ninox** (čelovka)
Led Lenser **H7R.2** (čelovka)
62 Pinguin **Ridge** (batoh)
Berghaus **Freeflow** (batoh)
Osprey **Exos** (batoh)
64 Hilleberg **Jannu** (stan)
Fjällräven **Keb** (kalhoty)
Prabos **Stealth** (boty)
66 Lowa **Urbano** (sandály)
68 **Jak testujeme**

Vybrali jsme



EXPEDICE

- 20 **Stopy na Samiči míle**
(Marek Holeček v Antarktidě)



EXPEDICE

- 24 **S pádlem okolo Skandinávie**
(Seakajakář Petr Major)



TRÉNINK, PŘÍPRAVA, VÝŽIVA

- 42 **Hlad i přejídání**
(Strava podle Radka Jaroše)

TÉMA: JAK NA VRCHOLY NAD 6 000 m

- 8 **Daleko a vysoko**
40 **Kondiční quatro**
42 **Hlad i přejídání**
44 **Vybavení na 6000 m**
48 **Šestikilometrové boty**
53 **Boty pro Radka**

Vychytané akce

Co nesmíte minout

Bokami Západných Tatier (20. – 23. 3. 2014, Bobrovec) – Třídenní skialpinistický etapový závod dvojic. V každé ze tří etap se soutěží formou start – cíl a vítězem se stává družstvo s nejnižším součtem všech časů. www.bokami.skialpfest.sk

Krkonošský survival (21. 3. 2014, Roudnice v Krkonoších) – Na dvacetihodinovém horském scorelaufu se závodníci pohybují pomocí chůze, sněžnic a běžek dle sněhových podmínek a vlastního uvážení. www.krkonoskysurvival.cz

Sport Show (28. – 30. 3. 2014, Praha) – Jeden ze dvou nejvýznamnějších pražských sportovních veletrhů letošního roku proběhne paralelně s dalšími příbuznými veletrhy For Bikes a For Caravan na výstavišti PVA Expo Praha v Letňanech. www.sport-show.cz

MČR ve skialpinismu (29. 3. 2014, Špindlerův Mlýn) – O titul mistra ČR se tuzemská skialpinistická špička utká poslední březnový víkend v Krkonoších. www.skialpinismus.cz

Výstava v Klubu cestovatelů (celý duben, Praha) – Ty nejkrásnější záběry ze švýcarských hor, jezer a řek budou k vidění během měsíční výstavy v pražském Klubu cestovatelů. www.hedvabnastezka.cz/klub-cestovatelu-praha

Odemykání Doubravy (5. – 6. 4. 2014, Pařížov) – Jedenáct kilometrů pádlování na vodácký (WW I– WW II) i krajinově krásném úseku skýtá řeka Doubrava pod přehradní nádrží Pařížov, která bude pouštět vodu první dubnový víkend v sobotu i neděli. www.skaut-ronov.tlapweb.cz

Rock Point Horská výzva (11. – 12. 4. 2014, Kouty nad Desnou) – 63 kilometrů dlouhá trasa v Jeseníkách je připravena pro závodníky v kategoriích muži, ženy, mix a dogtrekking. Časový limit na dokončení je 24 hodin. www.horskavyzva.cz

Čistá řeka Sázava (11. – 13. 4. 2014, Posázaví) – Tradiční třídenní dobrovolnická akce má za cíl posbírat co největší množství odpadu z řeky Sázavy. Pro dobrovolníky jsou zajištěny lodě, podpora ze břehu, nocleh a strava. www.leader.posazavi.com

Doksy Race Tour (19. 4. 2014, Doksy u Máchova jezera) – Na druhém ročníku závodu hlídek (dvojčlenných týmů) v přírodním víceboji pořadatelé přichystali mj. lukostřelbu, in-line brusle, paddleboarding, lezení a slaňování. www.doksyracetour.cz

Boskovické běhy (1. 5. 2014, Boskovice) – Prvním letošním dílem sedmidílného seriálu Salomon Trail Running Cup je klání pro všechny věkové kategorie (narození 1995 a dříve). Hlavní závod je na trase 12,5 km s převýšením 330 metrů. www.strc.cz

Splutí Litického oblouku (3. 5. 2014, Žamberk) – Divoká Orlice na splouvaném úseku pod přehradou Pastviny, která se tento víkend vypouští, protéká krásným hlubokým údolím s dominantou dvou hradů. www.vodaci.cz

Sport Expo (8. – 10. 5. 2014, Praha) – 8. ročník třídenního veletrhu sportovních potřeb a vybavení Sport Expo i letos na Výstavišti v pražských Holešovicích přivítá návštěvníky vstupným zdarma. www.sport-expo.cz

Albertův extrémní běh (24. 5. 2014, Drbákov – Albertovy skály) – Trasa tohoto terénního běžeckého závodu měří pouze 7,5 km, zabrat dá ale o to víc. Vede totiž strmými skalnatými stráněmi nad Slapskou přehradou a závodníci se nevyhnou pohybu po pěšinách zajištěných řetězy. www.brdman.cz

X-Trial Pernštejn Cup (31. 5. 2014, Domanínský rybník) – Tento krosový kvadriatlon je součástí čtyřdílného seriálu Czech Outdoor Tour. Závodí se v plavání (800 m), na kajaku K1 (4 km), silničním kole (20 km) a v běhu (10 km). www.czechoutdoortour.cz

Housky na krámě

Druhý rok magazínu

Svět outdooru

Pro druhý ročník Světa outdooru jsme připravili nový design s tím, že podle zkušeností z prvního roku upravíme a oživíme vzhled časopisu. Výsledku prospělo, že i grafici měli chuť pustit se do úprav. Snad ta změna, milí čtenáři, přijde k chuti.

Změna samozřejmě nebyla jednoduchá. V redakci jsme se nemohli shodnout, jednomu se líbilo tohle, druhému pravý opak, ale tak to bývá vždycky. Předpokládám, že úplně stejné je to i u čtenářů, jednomu bude nová úprava připadat pěkná, jinému naopak. Ale jedno je třeba říct dopředu: obsah se zase tolik nezmění. Informace o outdoorovém vybavení šíříme už pár let a zatím nás to nepřestalo bavit.

Téma prvního letošního čísla je zaměřené na cesty do hor kolem 6000 m. Je to už hodně vysoko a chce to určité zkušenosti, ale zase to není tak vysoko, aby se nedalo. K tématu se vztahují i články o jídle či o botách. Věděli jste, že na letošní expedici na K2 pojedou s Radkem Jarošem speciální vyhrívané boty? Ale zajímavé věci se dějí i mnohem níž, třeba prvovýstup Marka Holečka v Antarktidě nebo zkušenosti Petra Majora s vybavením při pádlování kolem Skandinávie.

Stručně další (v)nitroredakční novinky. Invaze naší redakce na letošní veletrh ISPO byla historicky vůbec nejpočetnější. Kolega Martin Skuhravý se v redakci dobře zabydluje. První číslo překonává dosavadní rekord v počtu stran, 76 jsme jich ještě neměli. Redakční potěr se už brzo rozroste o dva nové potomky. Zpět k vybavení, k pozitivům patří i následující příhoda.

Pro každé číslo připravujeme recenze novinek ve vybavení. Nedávno jsme v redakci debatovali s jedním z výrobců, protože jsme v krátké recenzi měli výhrady k jeho produktu. Při konzultaci jsme se s firmou dohodli, že jejich vývojáři se na problém podívají a pokud opravdu jde o závadu, tak prověří, co s tím. Takhle by to mělo vypadat. Každý pochopí, jak složité je smířit se s faktem, že půl roku piplaná novinka může mít závadu. Už jen připustit něco takového dá pěknou fušku. A důvěru, že partner (v tomhle případě tester) svou práci neodflákl a jeho názor není ušitý ohřátou jehlou.

Nevím samozřejmě, jak všechno dopadne. Pokud ale výrobek s chybou bude opravdu upravený, vyhne se výrobce či dovozce blamáži a zákazník ve výsledku koupí kvalitnější věc. Už se nám to párkrát povedlo. Pak má cenu nebrat přípravu recenzí jako housky na krámě a prověřit, jestli výrobek odpovídá svému určení. Ať se v druhém roce našeho magazínu daří designu, potomkům, recenzím a taky houskám!

Jiří Červinka

šéfredaktor Světa outdooru

JE TO LEHČÍ NEŽ SI MYSLÍŠ.

STAČÍ CHTÍT. MY VÍME, JAK NA TO.

V **Hanibal Půjčovně** si půjčíš, co Ti chybí.
V **Hanibal Test Centru** můžeš otestovat novinky.
V **Hanibal Outdoor Academy** Tě naučíme vše, co budeš potřebovat.

A na **Hanibal Blogu** se můžeš inspirovat.

 **Hanibal**[®]
www.hanibal.cz

FOR YOUR MOUNTAIN

MOUNTAINEERING



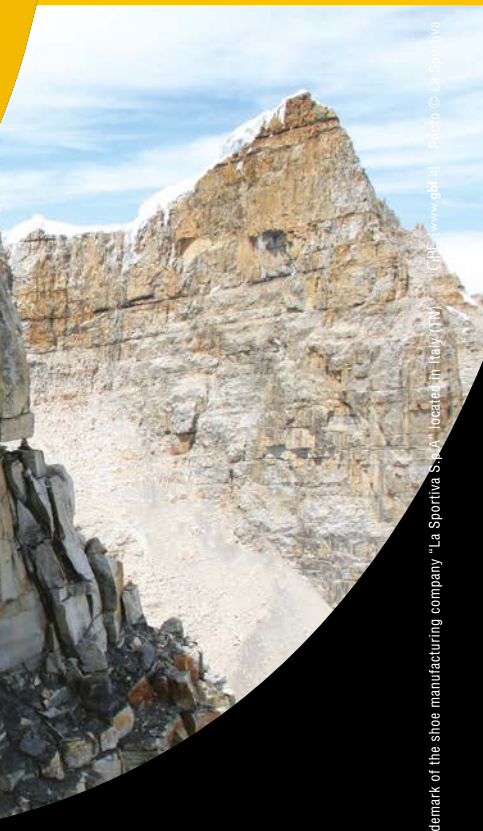
Batura



Spantik



Olympus



V síti prodejen

HUDY

www.hudy.cz



LA SPORTIVA
innovation with passion

Cestovatelské novinky

(foto Switzerland Tourism)

Pomozte chránit deštný prales na Sumatře

HedvabnaStezka.cz prostřednictvím českého projektu Green Life pomáhá při vytváření nestátní přírodní rezervace uprostřed sumaterského deštného pralesa. Projekt se snaží zachránit část deštného pralesa na Sumatře pronajmutím 31 ha pralesního údolí na hranicích s NP Leuser. Od začátku roku 2014 má projekt navíc na starosti protipytlácké hlídky a osvětu v domorodých vesnicích přilehlých k NP Leuser. Jak můžete projekt podpořit? Pokud vás neláká daleké cestování, stačí vyrazit do pražské či brněnské restaurace Klub cestovatelů a vybrat si jednu z položek, jejímž zakoupením přispějete na OS Prales dětem. Daleko dobrodružnější je ovšem účast na letním dobrovolnickém help campu, kde se účastníci podílejí například na monitorování stop a známek přítomnosti sumaterského tygra nebo na rozmísťování a kontrole fotopastí.

TIP: Aktuální dění sledujte na www.HedvabnaStezka.cz.

Uvařte si doma vietnamskou specialitu Pho

Určitě jste o ní už někdy slyšeli. Polévka Pho je kulinářský fenomén posledních let, který konečně zavítal i do České republiky. Někteří tvrdí, že jsou na ní závislí. Jiní si myslí, že závislost způsobuje glutamát sodný, který je ve vietnamských bistrech nucenou přísadou. Pho naštěstí není vietnamským „endemitem“ a můžete si ji buď uvařit sami doma, nebo nechat připravit v některé z orientálních restaurací. Pokud se rozhodnete pro první variantu, nejlépe uděláte, když správné suroviny zakoupíte ve vietnamské tržnici, třeba v legendární pražské Sapě. Pokud ovšem máte Sapu daleko, nelekejte se. Váš nejbližší Vietnamec rád poradí, případně vám suroviny rovnou prodá. Řeč je například o kardamonu, badyánu, plochých rýžových nudlích nebo vietnamské bazalce. Hovězí maso nejlépe pořídíte u vašeho oblíbeného řezníka a jakmile začnete vařit, za dvanáct (!!!) hodin máte hotovo!

TIP: Podrobný recept pro přípravu polévky Pho najdete na webu pražského Klubu cestovatelů: www.hedvabnastezka.cz/klub-cestovatelu-praha.

Kniha Fronta v Dolomitech 1915 – 1917 opět k dostání

Pro velký úspěch už sedmé vydání tohoto bestselleru přináší čtenářům pohled do všedních válečných dnů ve velehorském prostředí proslulých italských Dolomit. Jedná se o speciální publikaci, ceněnou především mezi turisty, horolezci, lyžaři a cyklisty. V neuvěřitelných, avšak pravdivých příbězích podrobně a působivě pojednává o všech úskalích, těžkostech a hrůzách, se kterými se vojáci obou bojujících stran každodenně setkávali. Četba knihy Fronta v Dolomitech 1915 – 1917 vzbuzuje touhu poznat a navštívit místa, na kterých za první světové války bojovali naši předkové, nabádá k prohlídce zajímavých lokalit, pomáhá plánovat výlety a usnadňuje přípravu túr.

TIP: Nejnovější reedice publikace Fronta v Dolomitech 1915 – 1917 je k dostání ve světě map a průvodců Kiwi. Zakoupit ji můžete také on-line na www.MapyKiwi.cz.



Objevujte švýcarské hory s novým Swiss Peak Pass

Švýcarsko při příležitosti pětadvacátého výročí jízdenky Swiss Pass připravilo pro své návštěvníky speciální jízdenku Swiss Peak Pass. Jedná se o čtyř či osmidenní neomezené cestování v síti Swiss Travel System (STS) s možností vydat se na osm různých vrcholů této alpské země. Vydat se můžete třeba na Allalin, který se se svou výškou 3500 m pyšní nejvýše položeným metrem na světě. Navíc je také východiskem pro túru na jednu z nejsnazších čtyřtisícovek v Alpách. Za vyzkoušení stojí také první open-air lanovka na světě (kabina s terasou na střeše), která vás vyveze na vrchol Stanserhornu, odkud můžete vyrazit na jednu ze značených tras, či si jen vychutnat oběd v otáčecí restauraci. Za čtyřdenní Swiss Pass dohromady se Swiss Peak Pass zaplatíte 227 + 24 eur. www.MojeSvycarsko.com

Daleko a vysoko

Se zlepšující se dostupností nejvyšších pohoří světa a s rychle se rozrůstající tamní infrastrukturou roste ruku v ruce také zájem o zdolávání vysokohorských sedel a vrcholů, jejichž výška často překračuje hranici šesti tisíc metrů. Právě na pohyb v takovém terénu jsme se zaměřili v aktuálním vydání Světa outdooru. Kromě několika tipů na konkrétní výstupy se dočtete i o tom, jak na takový podnik natrénovat, jak se stravovat a co si vzít s sebou. A pokud žádnou dalekou (a vysokou) cestu neplánujete, není třeba se bát, že byste v tomto čísle nenašli rubriky, na které jste zvyklí!



Perla údolí Markhy

Reponi Mallali Ri, šestikilometrové zpeštění oblíbeného ladackého treku

O treku Markha Valley se říká, že je zcela nejkrásnějším v celém severoindickém Ladakhu. To sice nedovedu objektivně posoudit, nicméně nezbyvá než uznat, že na tom asi něco bude. Už i tak skvělý podnik je navíc možné obohatit o technicky nenáročný výstup na šestitisícový vrchol Reponi Mallali Ri.

Za pět až osm dnů, které jsou na překonání tohoto horského přechodu třeba, si budete moct oči vykoukat. To vám garantuju. Jen co minete poslední větší vesnici, zasazenou mezi zavlažovaná políčka, rozprostře se před vámi nehostinná krajina plná prachu a suti. Po několika hodinách stoupaní se ocitnete v pětitisícovém sedle, ve kterém můžete strávit klidně několik hodin pozorováním okolní hornaté pouště, ze které se tu a tam vynořují zaledněné vrcholy. Některé svou výškou dokonce převyšují 6000 metrů.

Ani během naší návštěvy Ladakhu jsme výše zmíněný trek prostě nemohli vynechat, ale osm dnů chůze nahoru a dolů, to se nám zdálo poněkud nudné – přes všechny fantastické výhledy, které knižní průvodce a místní naslibovali. Rozhodli jsme se proto výlet do hor trochu okořenit a jako zpeštění byl do programu zařazen výstup na šestitisícový vrchol Reponi Mallali Ri. Po několika dnech pochodu jsme přišli do sezonní pastevecké (a také trochu turistické) osady Nimaling, ve které jsme odbočili z hlavní trasy a zamířili do vedlejšího údolí podél říčky Nimaling Chu, kde naši jedinou společnost po následující dva dny bylo stádo jaků.

Ve vrcholový den budík zvoní jen pár minut po třetí hodině ranní a rozbřesk už sledujeme ve značné výšce nad dnem údolí pod námi. Sotva se doradujeme z krásného přírodního úkazu

v podobě východu slunce nad Himálajem, strídá radost zklamání. Ve tmě jsme trefili špatné suťové žebro, a tak nám nezbylo než sestoupit na ledovec pod námi, přetraverzovat jej a pokračovat vzhůru po vedlejších, zlehka sněhem pokrytém hřebeni. Téměř až na vrchol by sice šlo dojít po suti, vzhledem k její soudržnosti se však rozhodujeme k chůzi v mačkách po přerušovaných sněhových polích. I když rád přeháním, a co se hor týká dvojnásob, musím podotknout, že cesta až na samý vrchol nebyla nic než „chodák“. Ale „chodák“, který dá zabrat. Přeci jen, ve výšce okolo šesti tisíc metrů je řidší vzduch už setsakra znát, a tak jsme poslední metry před vrcholem ukrajovali velmi pomalu. Dřina stála za to, dostali jsme, co jsme chtěli: jednoduchý vrchol bez lidí a GPS ukazuje vytožených 6047 metrů!

Po dvou hodinách klopýtání v suti už za silné bouřky doslova dobíháme do stanu, kde okamžitě upadáme do tvrdého spánku a další den brzo ráno bez otálení vyrazíme opět na cestu. Čekají nás totiž ještě tři náročné dny pochodu na konci skutečně vystavního treku Markha Valley.

Autor: Martin Skuhravý

Člen redakce a šéfredaktor webového magazínu SvetOutdoor.cz si oblíbil delší cesty na východ, kde hledá klid a vysoké hory. Čas v Evropě si zpeštuje víkendy v Alpách v sedle horského kola, v kajaku a slézáním vysokých stěn.

TIP: I když trekingovou mapu oblasti lze zakoupit přímo v Ladakhu, není dobré se na to spoléhat. Více variant různých map pro tuto oblast dostanete v mapkupectví Kiwi. www.MapyKiwi.cz

Bolivijský Říp

Výstup na nejvyšší horu země koky

Nejsem horolezec, jsem turista. Nebaví mě sedět na expedici měsíc pod jedním kopcem, čekat na počasí, běhat nahoru a dolů při stavbě výškových táborů a ještě k tomu platit za povolení. A vyšších kopců než Nevado Sajama (6542 m), které jdou vylézt tak nějak mimochodem, je na světě jen málo, tak proč na cestě do Bolívie nepřibalit mačky a cepín a nezkusit to?

Patacamaya je městečko v pustině mezi La Paz a Orurem. Pro nás je zajímavé jen tím, že z něj každý den jede minibus do vesnice Sajama ve stejnojmenném národním parku pod vyhaslou sopkou, která je naším cílem. Bílý vrchol na obzoru vábí náš zrak celé tři hodiny cesty.

Opoledne zaplatíme 30 boliviánů za vstupné do NP a hned vyrážíme do základního tábora, který leží zhruba ve 4800 metrech. Cestička se pěkně vine, západní stěna Sajamy je nádherně nasvícená zapadajícím sluncem. Už dávno za tmy stavíme stan a po rychlé večeři usínáme. Tedy kamarád usíná. Já se celou noc klepu zimou. Krom maček a cepínů to chtělo přibalit ještě aspoň trochu teplejší spacák. A to další noc budeme spát ještě o dalších 900 metrů výše.

» každých pár kroků vydýchávám, tak takhle strmý Říp tedy není

Ráno nevyspalý nemám šťávu, tak se serpentinami a sutí vzhůru táhnu velmi pomalu; ve výškovém táboře mě již kamarád čeká s připravenou plošinou na stan na ostrém hřebínku u skalnatého vrcholku. Do pláštěnky od batohu jsme nakopali dostatek sněhu a západ slunce jsme již pozorovali ze spacáku u hučícího vaříče. Ranní odchod je doporučován kolem třetí, ale nechtěli jsme bloudit, tak jsme se rozhodli vyrazit až se svítáním. Nabalil jsem na sebe veškeré



nejen své oblečení a s nohama v batohu usnul. Kolem třetí okolo prošla dvojice, klient a vůdce, začínající výstup ze základního tábora.

Cestu hledáme mezi kajícíky

Kolem páté v šeru už stoupáme vzhůru, vysoko nad námi svítí dvě bludíčky. Zajímavé sněhové útvary zvané kajícíky, které se tvoří v jihoamerických horách, nám znepříjemňují cestu vzhůru. Složitě je překračujeme a prokopáváme a hledáme jimi cestu vzhůru. Přestávku k obutí maček pod nejprudším úsekem výstupu využíváme k focení východu slunce, ze stínu Sajamy vystupují



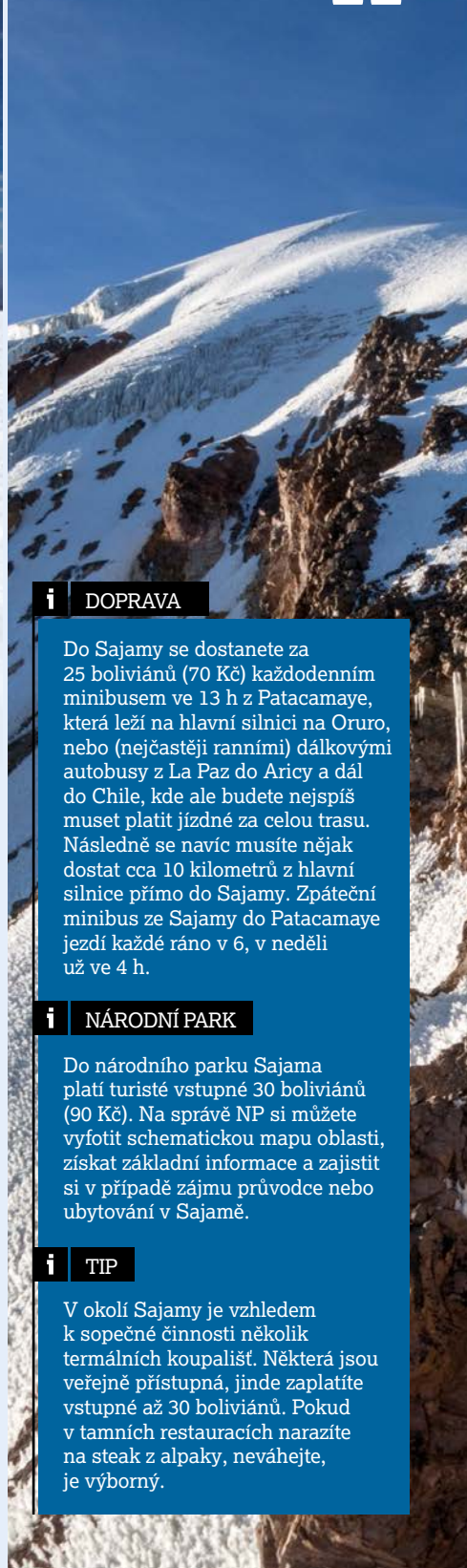
dva nádherné kužely na bolivijsko-chilské hranici, Pomerape a Parinacota. Vysněžený krátký, zhruba padesátimetrový 50° svah na skalnatý hřebínek vycházíme bez jistění velmi opatrně a s cepínem připraveným k záseku, jelikož případný pád by skončil o mnoho set metrů níže.

Konečně máme volný výhled k severu, vyhríváme se na ranním slunci a GPS hlásí jen pár metrů přes 6000. Vrchol se zdá být na dohled, ovšem zdání klame. Strmý výstup sněhovým polem trvá ještě několik dalších hodin, kdy každých pár kroků vydýchávám, a překonáváme několik zdánlivých horizontů. Tak takhle strmý Říp tedy není.

„ celou noc se klepu zimou, chtělo to aspoň trochu teplejší spacák

Po sedmi hodinách chůze už by konečně další krok libovolným směrem vedl dolů. Vrchol! Počasí je nádherné. Vítr je snesitelný a zima také není. Sice jsme nedaleko rovníku, ale v 6500 metrech by počátkem května, tedy „listopadu“, mohlo být znatelně hůře.

Původní plán sejít až do základního tábora jsme již vzdali. Vyšli jsme pozdě, šli pomalu a ještě nevíme, že nejhorší nás teprve čeká. Sníh pod odpoledním sluncem již hodně tál a svině kající, které jsem ráno nemohl mačkou prokopnout, se teď pod každým krokem propadají a já se jen modlím, aby to někde po nevhodném došlapu neodnesl kotník. Na šestitisícovém hřebínku jsme dost vyčerpaní, navíc máme hlad – čekali jsme, že na oběd budeme již zpět u stanu. Na dohled od tábora nám suťoviště ujíždí pod nohama po tekoucím bahýnku. U stanu už máme opravdu dost. Hned jak dovaríme čaj, usínáme. Po pár hodinách mě budí kamarád s uvařenou večeří, vzbudil ho hlad. Pár soust a pokračujeme ve spánku až do rána.



i DOPRAVA

Do Sajamy se dostanete za 25 boliviánů (70 Kč) každodenním minibusem ve 13 h z Patacamaye, která leží na hlavní silnici na Oruro, nebo (nejčastěji ranními) dálkovými autobusy z La Paz do Aricy a dál do Chile, kde ale budete nejspíš muset platit jízdné za celou trasu. Následně se navíc musíte nějak dostat cca 10 kilometrů z hlavní silnice přímo do Sajamy. Zpáteční minibus ze Sajamy do Patacamaye jezdí každé ráno v 6, v neděli už ve 4 h.

i NÁRODNÍ PARK

Do národního parku Sajama platí turisté vstupné 30 boliviánů (90 Kč). Na správě NP si můžete vyfotit schematickou mapu oblasti, získat základní informace a zajistit si v případě zájmu průvodce nebo ubytování v Sajamě.

i TIP

V okolí Sajamy je vzhledem k sopečné činnosti několik termálních koupališť. Některá jsou veřejně přístupná, jinde zaplatíte vstupné až 30 boliviánů. Pokud v tamních restauracích narazíte na steak z alpaky, neváhejte, je výborný.



Muztagh Ata

Snadnější „sedmu“ už nehledejte

Na západním okraji pouště Taklamakan se z nekonečných písečných dun zvedá hradba horských štítů pohoří Pamír. Mohutně zaledněný Muztagh Ata (7546 m) budí respekt, ale současně je po technické stránce jedním z nejdosažitelnějších sedmtisícových vrcholů vůbec. To ovšem nijak neubírá ze zážitku, který jsme si z čínské provincie Sin-ťiang přivezli.

Z časových důvodů jsme si nemohli dovolit aklimatizaci v horách s předstihem, a tak jsme byli nuceni hledat alternativní řešení. Jako dobrý tah se nakonec ukázalo využití kyslíkového stanu. Šest týdnů nám stál uprostřed obýváku a stal se naší přechodnou igelitovou ložnicí. Díky němu si můžeme dovolit vyrazit z Idary (3730 m), což je místo, kam nás dovezl autobus, rovnou do základního tábora (4500 m) a hned následující den dokonce postavit první výškový tábor ve výšce 5384 metrů a přespat v něm. Na druhý výškový tábor (6146 m) nám už aklimatizace nestačí, takže už musíme postupovat pomalu a na výšku si zvykat postupně.

Následujících několik dní se nese už v tradičním rytmu – vyjít do dvojky, postavit tam stan, sejít dolů, odpočinout si v BC, jít znovu do dvojky, přespat ve dvoje, pokusit se vyjít kousek nad dvojku a sejít zase dolů do základního tábora a odpočinout si. Totéž se opakuje s budováním třetího výškového tábora (6867 m).

Před závěrečným výstupem si ordinujeme dvoudenní odpočinek. Hodně spíme, pořád něco jíme a především bedlivě sledujeme počasí. V průběhu vynášek, stavění táborů a aklimatizace nám počasí přálo. V době, kdy jsme se pohybovali na hoře, bylo přes den slunečno, teplo a takřka

bezvětrí. Následné dvoudenní sněžení v nejvyšších partiích přichází v době, když zrovna odpočíváme v základním táboře.

Před závěrečným pokusem vystoupit na vrchol se ale předpověď opět mění. Je sice hlášené slunečné počasí, ale starosti nám dělá silný vítr. Předpovědi počasí ze tří různých zdrojů se shodují, jen se liší v síle větru. Neoptimističtější z nich předpovídá vítr o síle 60 km/h, ostatní ještě od 20 km/h více s tím, že vítr i nadále bude zesilovat. Přesto vyrazíme nahoru, protože náš pobyt na Muztagh Atě se už blíží ke konci. Uvidíme, kam nás hora a počasí pustí.

O nezdaru rozhodla termoska

Vítr lomcuje plachtami stanu a sněhové krystalky ho vytrvale zasypávají. Přemýšlíme, jestli se vrátit nebo se pokusit o výstup na vrchol. Během snídáně padne rozhodnutí: „Jdeme na to.“ Vítr je sice nepříjemný, silný, ale metry vzhůru pomalu ukrajujeme a jde se nám oběma docela dobře. V jednom okamžiku se podíváme na hodinky, kde mám nastavený výškoměr, a zjišťuji, že hranici sedmi tisíc metrů už máme překonanou. Lehce se usměji a pokračuji dál vzhůru. Zdenda jde přede mnou a já vytrvale šlapu za ním. Cítím se v pohodě a jde se mi dobře i navzdory silnému větru. Vtom to přichází. Příroda zavělá a mně nezbyvá, než si představit keříček se závětrím a provést, co tělo žádá. Bohužel mi během této akce omrzají prsty, ztrácím v nich veškerý cit. Nejsem schopna vytáhnout z batohu teplé péřové palčáky a nasadit si je. Snažím se o to znovu a znovu, až konečně vylovím jednu rukavici. Hned do ní strčím obě ruce. Svůjím se v bolestech a má pohoda je pryč. Už se mi nedaří dostat se znovu do tempa.



▲ Z výbavy, kterou jsme si do Číny vezli, musím pochválit především expediční stravu Travellunch



Uvědomuji si, že jsem skoro vůbec nic nevpila. Musím to napravit. Jsme vysoko a doplňování tekutin je důležité. Čaj mě zahřeje a současně mi dodá ztracenou pohodu. V momentě, kdy si po picí pauze nasazují batoh zpět na záda, neplánovaně padá rozsudek nad naším dalším snažením ve vrcholových partiích hory. Termoska se uvolňuje, padá z kapsy batohu a ve zlomku vteřiny mizí kdesi v údolí. V prvním okamžiku si neuvědomuji, že to znamená konec výstupu. Ještě chvíli stoupám vzhůru, ale brzy mi dojde, že je konec. Nemůžu pokračovat v této vysoké nadmořské výšce bez tekutin. Dehydratace ve výšce nad sedm tisíc metrů může být životu nebezpečná pro zdravého člověka, natož pro někoho, jehož srdce se neobejde bez kardiostimulátoru.

Zdeňkovi, který mi mezitím zmizel z dohledu, se zdálo, že dlouho nejdu. Dostal strach, jestli se mi něco nestalo a vrátil se za mnou. Ve stručnosti ho seznámím s tím, co se stalo a jeho nekompromisní „jdeme dolů“ poslechnu bez řečí. V duchu jsem se už také smířila s touto jedinou možností. Nemáme na vybranou. Zdeněk rozhodně nemá dostatek tekutin pro dva na výstup i sestup. Je těžké otáčet se kousek od vrcholu. Nahoru nám zbyvalo zhruba tři sta výškových metrů. Ve skutečnosti by to ale znamenalo ještě několik hodin chůze směrem nahoru a hodinu až dvě dolů do třetího tábora.

Šlapu monotónně dolů a je mi líto, že jsme nedosáhli vrcholu. Ještě dnes mě mrzí, když pomyslím na to, že jsme měli vrchol na dosah. Fyzicky jsme na to měli. Ale tak už to ve vysokých horách, chodí. Aneb jak říká klasik: „Věděl jsem, že bych se nevrátil, tak jsem se vrátil.“

Na další pokus už není čas. Náš pobyt na Muztagh Atě je u konce. Musíme balit a vydat se na cestu domů. Přesto neodjíždíme zklamání. Oba jsme si celou akci užívali, poznali jsme nový kraj, překročili hranici sedmi tisíc a vrátili se v pořádku domů. Jen ten vršek zůstal nedosažen.

TIP: Pokud se chystáte vyrazit na jednu z nejdostupnějších „sedmiček“ světa, mapu si rozhodně obstarajte již v Evropě. K mání je například v pražské prodejně Kiwi. www.MapyKiwi.cz

i JAK JSME SE STRAVOVALI

Tak, jako jsme si pochutnali na této expedici, jsme si nepochutnali v horách ještě nikdy. Vyzkoušeli jsme cestovní jídlo Travellunch, které má kromě výborné chuti i výhodu v podobě snadné a rychlé přípravy, což jsme velmi ocenili. Ke snídaním jsme nejčastěji jedli müsli s různými přísadami. Ukázalo se že ovocem ani oříšky výrobce nešetří. Odměnou po celodenní námaze nám pak byly teplé večeře od téhož výrobce, který nabízí širokou škálu jídel, takže jsme si pochutnali třeba na hovězím stroganoff, myslivecké směsi či čočce na slanině.

www.jidlonacestu.cz

Autor: Markéta Hanáková

Dříve redaktorka a editorka v regionálních médiích se nyní věnuje svému původnímu oboru radiologii. V zimě ráda chodí na skialpech, v létě ji lákají feraty, lezení a chození po horách.

Šťastné ostrovy

To nejlepší z Kanárských ostrovů pohledem znalce

Desítky údolí, a každé je jiné. Nejvíc mi učarovalo Roque Nublo, které sice uprostřed kaldery stojí už miliony let, ale z každé světové strany vypadá jinak. Bílé vesničky, zelené svahy, červené víno a modré nebe. To jsou Kanárské ostrovy mýma očima – očima průvodkyně, která na ostrovech strávila rok svého života.

Nedávno se mi vybil jeden z mých prvních víkendů na Gran Canaria – ten, kdy jsme se spolubydělci vyrazili poprvé do hor. Autobus nás vyplivl večer na Cruz de Tejada. V Las Palmas na pobřeží bylo pětadvacet stupňů, na Cruzu slabých dvanáct. Druhý den jsme se prošli na nejvyšší vrchol ostrova Pico de Las Nieves a k čedičovému monolitu Roque Nublo a já si říkala: „Proboha, co tady budu dělat dva semestry, když jsme za den obešli půl ostrova?“ Teď se musím smát. Moje domovská Gran Canaria je mozaikou všech sedmi ostrovů. Víc než rok, který jsem si tady studijně a pracovní prožila, mi nestačil k prozkoumání všeho, co se tady dá vidět. Zase se budu muset vrátit... Vždyť je tu toho tolik!

” **ne nadarmo ostrovům jejich obyvatelé přezdívají Islas Afortunadas – Šťastné ostrovy**

Ono toto souostroví v Atlantiku, od Afriky vzdálené v nejbližším místě jen 100 kilometrů, je totiž opravdu rájem na zemi. Každý ostrov je něčím zvláštní, jiný, jedinečný. Každý stojí za prozkoumání. Ne nadarmo jejich obyvatelé přezdívají své domovině Islas Afortunadas – Šťastné ostrovy. Kde jinde na světě se člověk může ráno probudit mezi zlatými písečnými dunami v Maspalomas, obědvat ve dvou tisících metrech s výhledem na protější ostrov, na kterém se majestátně tyčí nejvyšší vrchol Španělska, a se západem slunce zase usednout na břeh moře v Puerto de Mogán s talířem čerstvých krevet a sklenkou místního rumu? Pravda, idylku může někdy narušit koeficient klikatosti horských silnic a přístup místních autobusů.



Ti se nezdráhají autobus odstavit uprostřed jízdy na kraji srazu a udělat čtvrtroční pauzu, aby si všichni mohli v klidu vypít dopolední kávičku. Časová ztráta se pak dožene v zatáčkách. Nicméně vyrazíte-li z Las Palmas, pak se po dvou hodinách, desítkách serpentín a pár pozvracených spolucestujících ocitnete uprostřed vulkanické nádhery.

Někdy to vypadá, jako by se příroda nemohla rozhodnout, které roční období je teď na řadě. Ve chvíli, kdy keře a louky rozkvétají jako na jaře, teploty už odpovídají spíše horkému létu. Výhledy jsou úžasné, dechberoucí, dokonalé. Ostré sluníčko si pohrává se hřbety hor, hází stíny do údolí, krajina je klidná a vlídná. Stejně jako místní



obyvatelé. V takových dnech přijíždí do hor bledý evropský turista a z hor odjíždí spálený gringo, který má místo obličejové pavíání zadek. I tady se ale občas vrcholky umí zahalit do studeného šedého mraku, fouká ostrý vítr a Roque Nublo (Zamlžená hora) dělá cest svěmu jménu. Příroda, stejně jako Kanárci, prostě občas potřebuje upustit ventil a vyřádit se.

Karnevalové šílenství

Když mluvíme o řádění, k tomu není lepší příležitosti než karneval. Ten kanárský je prý druhý největší na světě, hned po Rio. Turista může začít karnevalové hříření povinnou návštěvou likérky ve městě Arucas, pak se občerstvit některou z kanárských specialit, jako je cizrnová pochoutka ropa vieja (v překladu staré hadry) nebo papas arrugadas (vráscité brambory), a při návratu do hlavního města jen otevřít oči a ničemu se nedivit. Během karnevalového šílenství na přelomu února a března není žádnou výjimkou, že návštěvník potká obří banán, který se vede za ruku se Sherlockem Holmesem. A v kavárně na rohu sedí skupina sedmi Karkulek a pokřikuje na dva Batmany a králíčka Playboye s chlupatýma nohama. Na jednom z ozdobených projíždějících kamionů si řádra v korzetu umravňuje kyprá padesátnice... Na věku tady nezáleží. A na pohlaví také ne. Během karnevalu se poměr žen a mužů na ostrově mění na 3:1. Mužů v sexy oblečcích je tady milion. Na některých málem nejde poznat, že jsou to namaskovaní chlapi. Naproti přes ulici stojí mastodontní, asi dvoumetrová zdravotní sestřička v latexovém oblečku se sukýnkou do půli stehů. Důležité je pořádně se bavit, radovat se ze života a ráno nejt do práce! A to jde na Kanárech skoro samo.



VYDEJTE SE S PRŮVODCEM

Kdybyste se chtěli o výše uvedeném přesvědčit na vlastní kůži, můžete to uskutečnit s autorkou textu na ostrově Gran Canaria nebo s jinými průvodci CK Kudrna na ostatních ostrovech, kam tato brněnská cestovka pravidelně jezdí na jaře a na podzim.

www.kudrna.cz



Bikové expedice 2014

„Nalehko“ s doprovodným vozidlem včetně indické či marocké plně penze.

Průvodcuje zkušený biker a cestovatel Ruda Růžička!

Himaláj MTB

21. 7. – 8. 8. 2014, 25.760 Kč
(letenka není v ceně)

Maroko MTB

28. 10. – 9. 11. 2014, 22.180 Kč
(letenka není v ceně)



www.kudrna.cz

Běhá, jezdí, leze, pádluje a vítězí

Tomáš Petreček

Opavský extrémní sportovec Tomáš Petreček je outdoorově známou osobností s širokým záběrem. Nejvíce úspěchů zatím dobyt v závodech Adventure Race. Další Tomášovou vášní je horolezectví, které stíhá na slušné úrovni s výstupy v Tatrách, Alpách i ve světě. Letošní rok bude pro jeho horolezecké ambice přelomový, protože se připravuje na cestu s Markem Holečkem do pákistánského pohoří Karákóram, kde by společně chtěli dokončit už několikrát přerušovaný osudový prvovýstup na Gasherbrum I (8068 m), při kterém loni tragicky zahynul Zdeněk Hrubý. A konečně je Tomáš úspěšný i ve svém zaměstnání, zvítězil v mužském protějšku soutěže Miss hasička a získal ocenění Hasič roku.



Adventure Race, to je nejtěžší varianta oblíbených survivalových závodů. Survivaly se vyznačují důrazem na všestrannost, vytrvalost a psychickou odolnost. Jde o přírodní víceboj, který může zahrnovat běh, lezení, kajak, kolo, plavání, orientační běh, lanové překážky a mnoho dalších outdoorových aktivit. Atraktivita stoupá, pokud jde o závody dvojic nebo družstev (často povinně smíšených), při kterých musí všichni členové týmu překonat nejrůznější nástrahy pořadatelů i vlastní únavu. Jestliže takový závod přesáhne 24 hodin, patří do kategorie Adventure Race.

Krátce před koncem roku 2013 se Tomáš Petreček zúčastnil Mistrovství světa v Adventure Race v Kostarice. Trasa měřila vzdušnou čarou 850 km, ale na trati to znamenalo kolem 1000 km. Po coasteringu, což je běh po pobřeží, stoupali až do výšky 3829 m, na trati byli 9 dní. Čeští reprezentanti (tým OpavaNet/Accom – Barbora Válková, Jaroslav Krajník, Tomáš Petreček, Tomáš Vaněk) dokončil závod na skvělém 14. místě ze šedesáti týmů. Úspěšné bylo i vystoupení dalšího českého týmu, který skončil na 18. místě. Kromě už zmíněného coasteringu čekal účastníky také trek, MTB, orientační běh, kajak, raft, plavání, lezení, vysokohorské terény, canyoning či lanové přemostění a to vše v až 90% vlhkosti. První otázky proto směřovaly k tomuto závodu.

„během devíti dnů jsme naspali asi 12 hodin

Jak probíhal závod MS v Adventure Race v Kostarice?

Celý závod se odehrával v úžasném prostředí, plném exotických zvířat a rostlin. Jednou ve vysokých horách, a hned zase v tropickém pralese. Užíval jsem si to! Je ale nutné přiznat, že jakýkoliv postup, ať už na kole nebo pěšky, byl v tavných terénech velmi vyčerpávající. Během devíti dnů jsme naspali dohromady asi 12 hodin. To na člověku zanechá hluboké zářezy v podobě fyzického i psychického vyčerpání. Co se týče umístění, tedy čtrnáctého místa: Osobně jsem si přál být do první desítky, což se až do kajakářské etapy vcelku dařilo. Při ní jsme prorazili jeden z člunů, který se už nedal opravit. Tím jsme hodně ztratili. V žádném případě jsme to nevzdali, bojovali dál a nakonec to ještě stáhli na celkově dobré umístění.

V Kostarice byli Češi mezi 60 týmy na 14. a 18. místě. Jakou pověst máme ve světě?

Na evropském poli patříme k hodně dobrým týmům a jsme schopní i vyhrávat na mistrovství Evropy. Co se týká světového měřítka, tam je to o něco horší, můžeme pomýšlet na 7.-8. místo a kdybychom dosáhli třeba na páté, byl by to velký úspěch. Ve světě je několik profesionálních týmů, jejichž členové nechodí do práce a soustředí se jen na trénink.

Které týmy patří mezi nejlepší?

Nejlepší týmy na světě jsou Silva, Seagate a Thule. Jejich členové ale většinou nejsou z jedné země, podobně jako třeba v profesionálním hokeji jsou to profíci z různých zemí.

Takže tyto značky mají profesionální tým, který vysílají na závody Adventure Race?

Přesně tak. Tito závodníci se soustředí jen na podobně extrémně dlouhé a náročné závody.

Kde bude mistrovství příští rok?

V Kostarice jsme se chtěli dostat do TOP 10, ale to se nepovedlo. Chceme to zkusit příští rok v Ekvádoru, pořadatelé slibují neporušenou panenskou přírodu, samotná trasa povede daleko od civilizace. Pravděpodobně to bude zase o něco těžší, závod se bude odehrávat z velké části v horských oblastech, kde nadmořská výška dosahuje přes 6000 m.

Jsi známý jako extrémní běžec a úspěšný účastník Adventure Race.

Jak se to snese s horolezectvím?

Snažím se obojí kombinovat. V průběhu Adventure Race jsou často etapy, které jsou v horách. Teď třeba v Kostarice byly etapy v terénu až do 4000 m, i když tam nešlo vyloženě o horolezecké prvky. Už jsem říkal, že příští MS v Ekvádoru se bude odehrávat ve výškách něco přes 6000 m. Při závodech jsou často etapy s prvky klasického lezení a práce s lanem, takže taková znalost se hodí. Druhá věc je, že se už od raného věku snažím lézt a když zrovna nejsem na závodech nebo netrénuju, jsem v horách a tam lezu, co to jde.



▲ Tomáš Petreček sklízí nejvíce úspěchů v závodech Adventure Race.

Máš za sebou úspěšné výstupy v Tatrách i v Alpách, byl jsi i v Himálaji. Přesto si myslím, že připravovaná expedice s prvovýstupem na Gasherbrum je docela výzva.

Mám před tím velký respekt. Výstup bude samozřejmě technicky hodně obtížný, ale stejně velkou roli bude hrát i vytrvalost. Kromě technické obtížnosti jde - právě vzhledem k velké nadmořské výšce - o úplně jiný rozměr lezení. Mám zkušenosti z Dhaulágirí (8167 m), kde nám to nevyšlo, nebo loni klasikou na Gasherbrum I (8068 m), ale tady to bude prvovýstup a rozhodně o moc těžší. Jdu do toho s tím, že budu platným členem expedice a jen doufám, že nebudu přítěží.





AKTIVNÍ DOVOLENÁ DO HOTELU I POD STAN

- ▶ **POZNÁVACÍ ZÁJEZDY** s turistikou do celého světa
- ▶ **POHODOVÉ TÝDNY** v Alpách Švýcarsko, Rakousko, Itálie, Francie...
- ▶ **EXOTICKÁ DOVOLENÁ** Peru, Bali, Malajsie, Srí Lanca, Borneo, Kostarika, Mexiko, USA...
- ▶ **DOVOLENÁ NA KOLE** na Balkáně a Ukrajině
- ▶ **CYKLOTURISTIKA** v Irsku, Skotsku, Walesu, Anglii, Provence, na Korsice i pod Alpami

Centrála → **CK POZNÁNÍ, PARDUBICE,**
Palackého třída 2744,
tel.: 466 535 401, 466 510 074

Pobočky → **PRAHA 1**
Bořivojova 23, tel.: 222 211 756, fax: 222 211 762
BRNO
Nám. Svobody 10, tel.: 542 213 762

www.poznani.cz



Jestliže porovnáš extrémní závody a horolezectví, je možné obojí dělat úplně špičkově?

Pokud by se to týkalo výškového lezení, tak si myslím, že ano. Ale co se týká výkonnostního horolezectví, kde bys lezl na skalkách velké „prásky“, tak to by nejspíš nešlo. Podle mě se ale ty dvě aktivity doplňují. Společný jmenovatel obou disciplín je psychická odolnost a to sklobit jde. O fyzické připravenosti vůbec nemluvíme, tam je to jasné.

Co tě láká na lezení a co na extrémních sportech?

Mě obecně zajímá jakýkoliv pohyb v přírodě a když je to v horách, je to pro mě o to větší motivace. A o to víc, když mám možnost jet s Márou Holečkem. Loni jsme spolu byli poprvé a docela jsme si sedli, takže to pro mě je velká příležitost.

Svět outdooru se zabývá vybavením – co dostane při Adventure Race nejvíc zabrat?

Při Adventure Race jsou to určitě boty a oblečení. A při cykloetapách kolo, které fakt hodně trpí.

Stane se často, že jsou během závodu problémy s vybavením?

Je náročné vyladit náhradní díly u kola. Při náročných etapě se cokoliv může porouchat a pokud nemáš náhradní díly, je to problém. Dobrý závodník je ale připravený. Co se týká vybavení, tragédií jsou například horší nebo menší boty: Jestliže běžíš 100 km, tak je musíš mít naprosto spolehlivé. Totéž platí třeba pro špatně fungující nebo nesedící oblečení, to je skoro riskantní. Ale ono to platí o každém vybavení, jsi ve výšce 3000 m a cokoliv, co nefunguje, tě dostane do velkých problémů.



▲ Na vrcholu Gasherbrum I v roce 2013.

Říkal jsi, že v Kostarice jste měli problém s člunem.

Při kajakové etapě jsme o starý kontejner v takovém divočejším úseku řeky prorazili nafukovací kajak. Marně jsme se to snažili opravit a nakonec jsme na kajaku pro dvě osoby museli jet čtyři, a to asi dvacet hodin. To nás opravdu hodně zdrželo. Ale to nešlo o chybu ve výběru vybavení, takový karambol se zkrátka stát může.

Jaká je šance obstarat si náhradní vybavení za zničené věci?

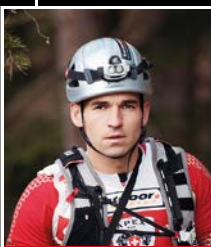
Závody Adventure Race probíhají od tří až do devíti i desíti dnů nonstop. Během závodu navštěvují účastníci depa, do kterých si před startem připraví věci, které budou během závodu potřebovat. To znamená, že když jsme třeba v Kostarice šli na šedesátihodinový trek, tak jsme v depu mohli doplnit potraviny, vodu i věci. Díky tomu jsi schopný si během závodu doplnit, co potřebuješ. Ale všechno musíš mít v depech předem připravené.

Zůstaneš do budoucna věrný extrémním sportům, nebo tě zláká horolezectví?

Pokud se do budoucna dostanu do problému stíhat obojí nebo kdybych nemohl kvůli mé výkonnosti jezdit Adventure Race za reprezentaci ČR, tak bych spíš asi zůstal u horolezectví. Ale zatím myslím zvládnou oboje. Adventure Race se dá dělat třeba do 43 i 45 let, protože nejdůležitější jsou vytrvalost a zkušenosti. Starší chlapi jsou v tomto ohledu paradoxně na tom kolikrát líp než ti mladí. Tak si myslím, že pokud zdraví dovolí, rád bych skloubil obojí.

A my přejeme při obojím hodně úspěchů.

i TOMÁŠ PETREČEK



Opavský všestranný extrémní sportovec a profesionální hasič je znám především jako úspěšný účastník

závodů Adventure Race, survivalových závodů a extrémních běhů. Současně nezanedbává ani horolezení a v letošním roce ho Marek Holeček pozval jako parťáka pro náročný prvovýstup na Gasherbrum I. Tomáše podporují např. značky Petzl, Salomon či Suunto.

Více najdete na www.tomaspetrecek.cz.

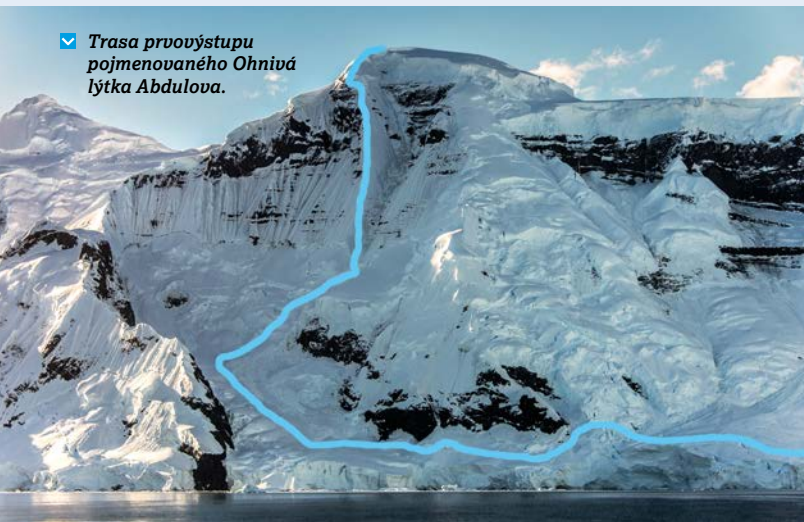
První stopy na Samici milé

Prvovýstup v Antarktidě

„Krajina svatého klidu, Idylická krajina, Zmrzlá krajina, Romantická krajina“, čtu popisky fotek, které Marek Holeček posílá z měsíční expedice na sedmý světadíl. Spolu se Zdeňkem Hrubým, Vladislavem Joštem a Vladimírem Noskem měli v plánu náročný přechod hřebene Mt. Foster na Smith Islandu u břehů Antarktidy. Jenže člověk mění, život mění. Zdeněk po nehodě na Gasherbrumu mohl expedici pozorovat jen shůry a Smithův ostrov od pohledu nabízel jen sebevražedné výstupové linie.

Výše zmíněná trojice se spolu se čtyřmi dalšími – Ado Eliášem, Standou Štefletem, Rostou Másilkem a Jirkou Fidrantom – vydala koncem roku 2013 na expedici Never Stop Exploring. V argentinské Ushuaie se nalodili na jachtu eXplorer Australana Števa a vydali se na 600 námořních mil dlouhou plavbu napříč Drakeovou úžinou, což je nejdivočejší část oceánu na světě. Po čtyřech dnech se dostali na dohled ledového kontinentu u jeho nejsevernějšího výběžku, zvaného Antarktický poloostrov.

✓ **Trasa prvovýstupu**
pojmenovaného **Ohnivá**
lýtka **Abdulova**.



ostrov Anvers



Šlehačka na Mt. Foster

„Krajina tam dýchá svatou čistotou a klidem, tedy kromě bílých lavin, které se tam občas svezou z hor až do oceánu,“ líčí Marek Holeček první pocity ze své dvacáté páté expedice. Prvním a hlavním cílem byl Smith Island v souostroví Jižní Shetlandy. Jenže marně hledali dalekohledem vhodné směry, kudy se dostat na vrchol Mt. Foster. „Vršky kopců zdobí vysoké sněhové převěje z velmi drobného sněhu, z dálky připomínají šlehačku. Ale v takovém terénu je v podstatě nemožné bezpečně lézt, není jak se zajistit. Nastoupit do stěny, když nemám ani představu jak se dostat nahoru a dolů, je cesta do pekla,“ pokračuje Marek. „A jediný alespoň trochu bezpečně „lezitelný“ směr už dřív vylezli Francouzi.“

Prvovýstup Monte Samila

Expedice se posunula dál na jih a v Palmerově souostroví ji našli, „Samici milou“. Název navrhl český mořeplavec Ruda Krautschneider, který původně svým vyprávěním a fotografiemi Máru k výpravě do Antarktidy nalákal. Vybraná stěna stoupá přímo z moře na východním břehu ostrova Anvers a 1500 výškových metrů si nezádá s nejvyššími stěnami Evropy.

Při samotném výstupu dlouhém 1700 metrů trojice lezců (Holeček, Jošt, Nosek) využila plně geografické podmínky nezapadajícího slunce. Výstup zahájili hodinu před polednem, ve dvě ráno stáli všichni na vrcholu a v 11 dopoledne už zase slaňovali z 30metrové ledové stěny zpět na palubu eXploreru. Protože šlo o prvovýstup, mohli pojmenovat nejen cestu, ale i kopec. Monte Samila, tedy zkratka ze Samice milá, tak bude zaneseno jako oficiální jméno hory. Cestu pojmenovali Ohnivá lýtka Abdulova jako vzpomínku na Zdeňka Hrubého, který měl přezdívku Abdul.

„Přestože to vypadá jako srandovný 24hodinový výlet na vrchol,“ vzpomíná Marek, „tak chyba lávky, opak je pravdou. Je to minimalizování už minimalizovaného a jedná se o majstrštyk v lezení. Převedeno do srozumitelné podoby, představte si drsný maraton, ze kterého se nedá vyskočit, možná jen s velkými problémy. Únava každou hodinou roste. Pokud se jednou rozhodnete do toho jít, pak zpáteční jízdou je jedině úspěch.“

O borcení romantických představ

„Měl jsem sen, že si na stará kolena pořídím takovouhle loď a budu objíždět svět,“ vypráví Marek o cestě plachetnicí. „Už vím, že nikdy nebudu objíždět svět na lodi. Přijdete na to ve chvíli, když si uvědomíte, kolik času tam trávíte. Když bych objížděl třeba ostrovy na Tahiti a koukal se na nahatě domorodky, tak by to bylo perfektní, ale když se dostanete na volné moře a jste v tom stálém zápřahu, tak veškerá romantika končí. Na druhou stranu potkáváte velryby, které kolem lodi klidně proloupují, jsou tam četné kolonie tučňáků. Jenže zase problém, když zakotvíte u těchhle kolonií, ztratíte veškeré romantické představy – to je smrad jak v drůbežárně. A tuleně když plácáte po hlavě, tak se ani nehne.“

„na lodi došel po 14 dnech alkohol, čímž jsme o týden překonali Rusy

„Také jsem si zničil představu o Antarktidě, že tam je jenom krutá zima,“ komentuje Marek své další rozčarování. „To vůbec není pravda. V ty dny, kdy bylo hezky, se teploty přes den vyšplhaly až k 19 °C. Přes noc samozřejmě zafouká vítr a vše stačí umrznout. Ale i při takových teplotách jsem stačil umrznout na noze, naštěstí mám omrzlou jen kůži, takže nic vážného.“

O vybavení a o jídle

„Možná budete překvapeni, ale většinou je strava na expedicích vcelku ucházející. Záleží jenom na výběru jídla a na samotném kuchaři. Na lodi eXplorer se jedly, i když v dost stíněných podmínkách, často steaky, skopové a pilo se taky výtečné argentinské víno. To neznamená opíjet se namol nebo přejítat se k prasknutí. Dobré víno či pivo je požeňnutí, pokud dotváří celek,



kde cílem je podpora příjemné atmosféry. Chyba byla jen v optice kapitána Steva, kolik je taková parta schopná zkonzumovat za měsíc plavby. Pro samotný výstup je správným řešením vzít tak málo věcí na sebe a pro lezení, abyste mohli vertikálně běžet. K jídlu musel stačit balíček sušenek, trochu sušeného ovoce a termoska čaje.“

i MAREK HOLEČEK O PARTNERECH

Jsem pod křídly firem, které se dlouhá desetiletí zabývají vybavením do nejtvrděších podmínek, jež může příroda nachystat. Logické vyústění a můj cílený výběr ohledně oblečení bylo spojení se značkou The North Face, kde široká škála Summit Series pokrývá téměř veškeré mé nároky. Jedinou výjimkou je spodní vlněné prádlo od norského Devoldu a útočný stan od anglického Rabu. Za zmínku stojí i solární elektrárna od Goal Zero pro dobíjení kamery Panasonic nebo malého GoPro. U všech, s nimiž spolupracuju, jsem skálopevně přesvědčen, že mám od nich tu nejlepší kvalitu, jež je na trhu k dostání.

„Cílem expedice bylo horské lezení v kombinaci ledu a skály, což dává i odpověď na to, jaké technické vybavení potřebuju,“ odpovídá Marek Holeček na naši otázku ke speciálnímu vybavení v Antarktidě. „Chlad v kombinaci s větrem je automatickou součástí každého takového podniku. Jinak řečeno, nemusím řešit žádné extrabuřty a výslednicí je vybavení, které běžně používám do vysokohorského terénu.“

Na kladnou stranu vah můžu přihodit téměř nulovou nutnost výškové aklimatizace. Na zápornou miskou patří možnost setkání se smrtícím antarktickým vichrem, nesoucím poselství ledového kontinentu. I když ve vysokých nadmořských výškách například Himálaje se dají také naměřit teploty hluboko pod bodem mrazu s nárazovým větrem síly uragánu. Oblečení si pečlivě vybírám podle váhy a účelnosti. Nic jsem nezapomněl ani bych nevylepšoval. Seznam mám dlouho dopředu připravený, pak jedu podle jeho manuálu.“

Kam s tím..., neboli Duffík kámošem na cestách

Každý z nás nejspíš zažil ten moment, kdy se blíží čas odjezdu na dovolenou, za práci, na expedici, nebo jen na víkend. Na zemi se kupí hromada oblečení a harampádí, bez kterého nelze opustit bezpečí domova. Nemá cenu přemítat nad tím, jestli to či ono je nezbytné pro úspěch mise. Problém zní jak naložit s tou horou „pelmelu“, aby se dal transportovat, nezničil se a zůstal v tom aspoň nějaký rádo by pořádek.

Vrátím se časem bezmála dvacet let nazpět. Mé oči hltaly každý článek o expedicích do velkých hor a má mysl aspoň virtuálně toužila dostat se na ně. Vzpomínám si na obrázek, jak na letištní ploše sedí malý letoun, nejspíš Cessna, a vedle něj jsou vyskládané batožiny v různých barvách s typickým emblémem The North Face. O kupu batožin je ležerně loktem opřený Conrad Anker a dlaní si podpírá usměvavou hlavu. Byla to úvodní fotka výpravy do Země královny Maud v Antarktidě. Byla napěchovaná atmosférou očekávání, tužeb a dobrodružství následujících dnů.

Nebo syrově, až naturalisticky laděná fotka s Jimem Bridwellem. Kromě lidských postavíček na ní uprostřed mohutného žulového těla Mount Asgardu visely, podobně mouchám na zdi, také přišpendlené transportní vaky, jeden vedle druhého, jako oběšenci. Celé to působilo nepatřičně, protože pod nimi zela kilometrová díra přímo do ledových pekel Baffinova ostrova. Upřímně jsem jim záviděl a mysl si, že mi nikdy nic takového nebude dopřáno prožít. Nehleď že kvalitnímu vybavení, o kterém jsem si mohl nechat v té době jen zdát.

☑ *Drobné životní radůstky se nemusejí odehrávat jen na výpravách... Duffík je již běžná součást mé rodiny.*



Bágl, tahačák, krysa, transporták, haulbag či popelnice, případně prase, je citově zabarvené pojmenování pro obal, kam narveme všechny věci, a můžeme je přepravovat podle libosti autem, letadlem, lodí, na hřbetu nosiče, popřípadě na vlastních zádech. Musí odolat nešetnému zacházení a přepravit to, co mu svěříme do útroby.

Mně se povedlo představy o dalekých výpravách realizovat. Dnes se před expedicí také můžu s úsměvem na rtu opírat o vyskládané Duffly, jako Konrád před čekajícím letadlem. Dokonce se staly denní součástí mého života, protože při rozsahu od malých po 120litrové do nich můžu bez ladu a skladu všechno naházet, zavřít a případně zamknout pevný zip, pak vzít na rameno nebo za popruhy – a jede se. Kdo má zkušenost s Duffíkem s nezaměnitelným emblémem Half Dome a označením The North Face, dá mi za pravdu, že je to nejlepší pomocník a kámoš na cestách.

Nad kupou batožin přemítal Marek Holeček.



Svět expedic

Schody do nebe

Argentina, Aconcagua

Honza Říha, Viktor Novák, Riša Skandera

prosinec 2013

V prosinci 2013 vystoupil nevidomý horolezec Honza Říha spolu s Viktorem Novákem a Rišou Skanderou na vrchol nejvyšší hory mimo Asii. Říha jako první nevidomý horolezec prošel traverzem Polského ledovce, Falešnou polskou cestou. Aconcagua (6962 m) je dalším stupněm projektu Schody do nebe (viz www.honza-riha.info), což původně znamenalo krok po kroku vyšší vrcholy, ale postupem doby míří stále více ke zdolání nejvyšších vrcholů všech sedmi kontinentů (dosud Elbrus a Kilimandžáro). Expedici podpořily firmy a instituce jako např. nadační fond Vectra, The North Face, Doldy nebo Ocún. Dalším cílem je Denali v Severní Americe.

Expedice London2London

Kolem světa

Sarah Outenová

leden 2011 – ??? (není ukončeno)

V dubnu 2011 vyrazila Angličanka Sarah Outenová z Londýna s cílem objet na kole, kajaku a veslici celý svět. Expedici pojmenovala London2London. Za sebou má už 16 tisíc kilometrů na kole přes Evropu a Asii. Z Japonska vyrazila na veslici v květnu 2012, jenže po 25 dnech její loď Gulliver smetla tropická bouře. Pak se vrátila do Británie, kde se připravovala na druhý pokus. Znovu vyrazila z Japonska v dubnu 2013 a po 150 dnech a 6000 km doveslovala v září absolutně vyčerpaná do Adaku na Aleutských ostrovech. Znovu cestu přerušila a na Aleuty se chystá opět v dubnu 2014, aby na kajaku dopádlala na Aljašku a dál pokračovala ve své cestě kolem světa. Vše můžete sledovat na www.sarahouten.com.

Cyklo expedice

Peru 2014

Peru

Celkem čtyři účastníci

květen – červen 2014

Náročná trasa cykloexpedice je dlouhá přes 2000 km a povede od hladiny moře přes hornaté části Peru zase dolů k moři. Účastníky expedice jsou Jiří Hořejší, Filip Ryjáček, Jiří Selnar a Blahoslav Němeček. Čekají je náročná stoupaní až do nadmořské výšky téměř pěti tisíc metrů, úhrnné stoupaní bude podle naplánované trasy zhruba 30 000 m. Expedici podporují např. firmy Apex-Bike Tábor, Ghost či Machstav a její stránky najdete na adrese apexbikeperu.wz.cz.

The Scott

Expedition

Antarktida

Ben Saunders, Tarka L'Herpinierie

listopad 2013 – únor 2014

Britští dobrodruzi Ben Saunders a Tarka L'Herpinierie dokázali téměř nemožné. Po 102 letech od tragické Scottovy expedice dokázali projít původní trasu od základny Terra Nova k jižnímu pólu a zpět, což se ještě nikomu nepodařilo. Cesta trvala 105 dní a polárníci urazili celkem téměř 2900 km. Ani v době nejmodernější techniky není takový projekt jednoduchý, což dokazuje skutečnost, že se oba odvážlivci nevyhnuli problémům ze zpovědním a následným nedostatkem přesně vyměřené potravy. Nakonec jim chybějící potraviny muselo dopravit letadlo. To samozřejmě nesnižuje neskutečný výkon obou Britů a velký úspěch expedice, o kterém se můžete přesvědčit na stránkách scottexpedition.com.

Na kajaku okolo Skandinávie

Expedice 180 Day Trips

Jestliže pádlujete na mořském kajaku 30 km za den, je to slušný výkon. Když je těch dní za sebou v kuse sto osmdesát, je to výkon skoro nepředstavitelný. Takovou expedici s cílem objet Skandinávie vymyslel Petr „Mejdži“ Major a nazval ji 180 Day Trips. Zajímalo nás, co expedici předcházelo, jak dopadla a jak se osvědčilo vybavení.

Dny před expedicí

Skandinávii si Petr zamiloval před časem při pádlování v Norsku. Uvažoval o možnosti objet ji na lodi, ale vodní cesta nebyla s jistotou průchodná (vede přes plavební kanály v Rusku, kde by mohly nastat problémy), a tak úmysl odložil. Když ho ale napadlo, že část problematické trasy mezi Barentsovým mořem a Botnickým zálivem může urazit pěšky nebo na kole s lodí na kolečkách (ušel asi 500 km), začalo do sebe všechno zapadat. Petr chtěl expedici náročnou, ale příjemnou, chtěl se něco naučit a zjistit, co dokáže. Jeho cílem nebylo rozšířit řady extrémních cest typu obeplout něco první, nejrychleji, nejnáročněji a co nejvíce se zviditelnit. „Dělal jsem to vyloženě pro sebe,“ říká dnes.

Stavba kajaku

Rozhodl se postavit si na cestu mořský kajak z laminátu podle vlastní nové konstrukce a pojmenoval ho C-Gator. Speciálních expedičních mořských kajaků je na trhu málo a podle Petra navíc většina z nich není pro dlouhé expedice příliš vhodná. Vzal proto z každé lodi, co mu osobně maximálně vyhovovalo, a snažil se, aby bylo vše funkční a bez zbytečnosti. I když měl už stavbu jednoho kajaku za sebou, potíže pochopitelně nastaly, a vůbec nebyly malé. Stavba nabírala zpoždění a Petr musel odložit start o čtrnáct dní, ve kterých téměř nespál. Nakonec s vypětím všech sil dokončil loď čtyři dny před vyplutím. Na poznámky kamarádů seakajakářů, že by měl novou loď nejdříve otestovat, odpovídal lakonicky, že ji přece bude testovat na té plavbě kolem Skandinávie.

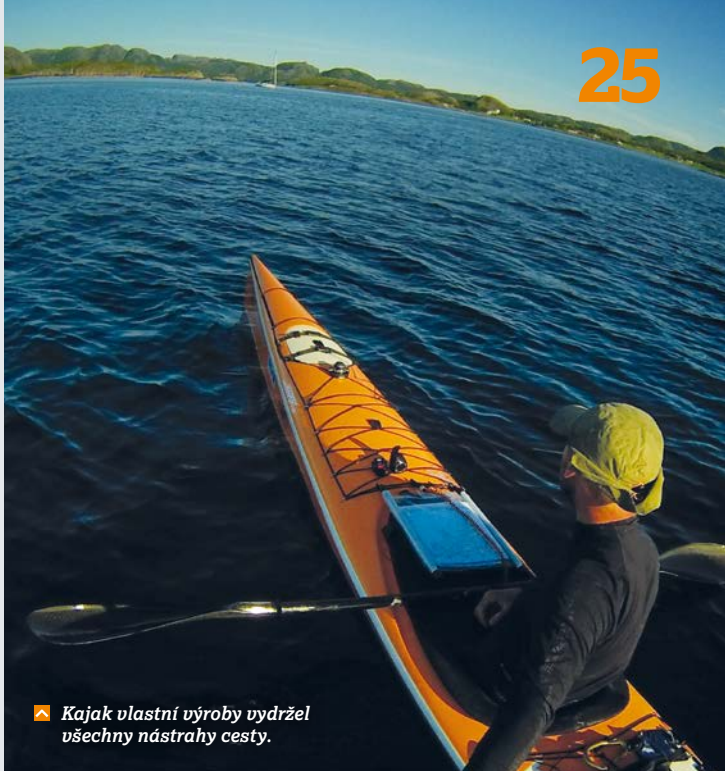


Expedice startuje

Problémy ovšem neskončily se stavbou lodě. Odložené vyplutí bylo stanoveno na neděli, ale ještě dva dny před odjezdem mu ráno chybělo důležité vybavení od několika sponzorů. Pak se stal malý záraz a začal přijíždět jeden kurýr za druhým. Ve stanovený den, 14. 4. 2013, Petr Major opravdu vyplul od Karlova mostu směr Nordkapp a zase zpátky. „Zažil jsem krásné dny,“ vyprávěl Petr po návratu ze své cesty. „Je hezky, člověku se skvěle jede a užívá si to, ale samozřejmě se vyskytly i dny, kdy to dál nejde, jsi ve stresu nebo se zkaží počasí“.

Co bylo na půlroční cestě nejtěžší a co nejhezčí ?

„Určitě jedna z nejtěžších zkoušek byla, když jsem v Norsku chytil frontu,“ vzpomínal Petr. „V Norsku se střídá pěkné a osklivé počasí a to se pořád točí dokola. Já jsem zrovna chytil to špatné, které se stěhovalo směrem na sever podobným tempem jako já. Celé to trvalo pět týdnů. Stan balíš a stávíš mokry, večer jdeš spát a příš, ráno vstáváš a příš, bylo to opravdu vyčerpávající.“



▲ **Kajak vlastní výroby vydržel všechny nástrahy cesty.**

„Neuvěřitelně náročné bylo obeplutí Nordkapp. Nebyly vůbec ideální podmínky a musel jsem zvládnout velké přejezdy s obrovskou expozicí na otevřeném moři. Hodně mi pomohla předpověď počasí od kamaráda Jima Framptona, který mi posílal co dvě hodiny a musím říct, že seděla „na vlnku“ přesně. Obeplutí trvalo tři dny a zhluboka jsem si oddychl, když jsem Nordkapp měl za sebou. Pěkně dokáže člověka rozházet opakovaný stres. Stalo se mi, že jsem přistával v začínající bouři. Sotva jsem stihnul postavit stan a ze všech stran do mě bušila bouře. Když už to bylo poněkolkáté, stres se mi dostal pod kůži. Pak stačilo, aby se stanem zahoupal menší větrík a hned se mi rozbušilo srdce, že je tady zase bouře.“

” musel jsem zvládnout velké přejezdy s obrovskou expozicí na otevřeném moři

„Krásných zážitků opět bylo víc a některé se kupodivu kryly s těmi negativními. Super byl už zmíněný Nordkapp, když jsem ho měl konečně za sebou. Tím se splnil jeden z velikých cílů celé výpravy. Vzpomínám také na chvíli, kdy jsem ráno vylezl ze stanu, v dálce byly vidět mizející černé mraky pětítýdenní fronty a na druhé straně krásné modré nebe. Obojí byl neuvěřitelný pocit obrovské úlevy. Hodně jsem si užíval každodenní vítězství, kdy člověk doplne, zase urazil kus cesty a může si hovět v teple stanu, popíjet kafe, čist si a napsat všem, že je v pořádku.“

„Úžasné byly zážitky s lidmi na venkově,“ vypráví Petr. „Ve městech je to všude stejné, lidi spěchají, jsou nervózní a naštvaní. Venkov je úplně jiný. Kamkoliv jsem přijel, byl jsem mile vítán, a když jsem řekl, že jedu okolo Skandinávie, vždy následovala reakce: „To je super. A nepotřebuješ s něčím pomoci?“ Neuvěřitelné. A navíc, pokud jsem tu pomoc opravdu potřeboval, tak skutečně přišla. Během 24 hodin jsem například zadarmo sehnal horské kolo, v jednom obchodě mi dali nákup gratis, aby mou cestu podpořili, a takových situací jsem zažil ještě spoustu. Z venkovských lidí jsem byl skutečně nadšený.“

Úspěch, nebo neúspěch?

Petr „Mejdž“ Major nakonec celou plánovanou trasu neprojel. Na vině byla hlavně záhadná cimrmanovská chyba „Krát dva to mělo bejt!“ Naplánovaná trasa totiž byla o 1500 km delší, než bylo spočítáno. Petr dodnes neví, jak ta chyba vznikla. Po 187 dnech a 5050 km v mořském kajaku (550 km z toho bylo po souši přes Laponsko, kdy táhl loď na vozíku buď pěšky, nebo na kole) dorazil do finského městečka Tauvo, kde plavbu ukončil.

„Přicházela už zima a měl jsem toho po tom půlroce opravdu navrch hlavy,“ říká Petr. „Cítil jsem, že to buď zabalím a dojedu příště, anebo dojedu, ale to by hrozilo, že už nikdy nesesdnu do kajaku. S odstupem to ale byla úžasná cesta a ani mě nemrzí, že jsem nedoplul až do Prahy. Zjistil jsem, jak málo potřebuje člověk k životu a ke štěstí. Všechny ty věci, kterým tady otročíme, jsou k ničemu. Stačí bohatě to základní a řešiš jen, jestli vyplout, nebo nevyplout. Přistát, nebo nepřistát? Nic jiného není důležité, protože na tomhle totiž záleží tvůj život!“

TIP: Voděodolnou mapu Nordkapp 1:50 000 zakoupíte na www.MapyKiwi.cz.

O vybavení

Zkušenosti s vybavením jsou za 187 dnů trvání expedice docela festovní. I s ohledem na počasí a podmínky, které byly během cesty, bylo vybavení prověřené natvrdo. Už jen samotná slaná voda na moři je slušný „zápřah“, který mnohé vybavení dlouho nepřežije.

O vlastní lodi jsme už psali, vydržela vše a snad jen kormidlo se plně neosvědčilo. Co se týká oblečení, vsadil Petr na tzv. mokrou variantu oblečení, což je neopren plus lehká bunda proti poryvům vody a větru (Hiko, prototyp, na kterém Petr spolupracoval). Kajakář je sice v mokru, ale v teple a Petrovi se z hlediska dlouhodobého pohledu pádlovalo líp, než v populárním suchém obleku (který měl také s sebou). Navíc podle svých zkušeností bývá pod suchým oblekem „zapařený“, a ne v suchu. Při výběru pádla se rozhodl pro typ wing, což je druh pádla určený na rychlostní závody na klidné vodě (Zástěra). Jako záložní měl bytelné skládací seakajakářské pádlo (Werner). Na souši používal vlněné oblečení (Devold). Jak sám řekl, kdyby mu někdo poradil, aby si koupil tričko za osmnáct stovek a svetr za 6000 Kč, tak se mu vysměje, ale podle svých slov nakonec změnil názor. Prádlo fungovalo jak suché, tak mokré a nepotřebovalo často práť. Když Petr v redakci ukazoval expediční svetr, tak nic nenasvědčovalo tomu, že má za sebou půlroční štrápáci.

DEVOLD®

VLNĚNÉ TERMOPRÁDLO
OBLÉKÁ NORY OD ROKU 1853



Nejstarší vlněné norské oděvy na světě

Petr Major

na své cestě kolem Skandinávie používal výrobky značky DEVOLD. DEVOLD obléká expedice po celém světě již od roku 1853. Na svých expedicích používali DEVOLD takoví dobrodruzi jako Nansen, Amundsen, Ellsworth. Ze současných dobrodruhů můžeme jmenovat například Norku Cecilii Skog nebo Nora Aleksandra Gammeho, který jako první došel sám na jižní pól a zpět. Našeho předního horolezce Máru Holečka, polárníka Vaška Šuru. Kajakáře Jakuba Šedivého. Horskou službu v České republice a na Slovensku. A mnoho dalších bláznů po celém světě.

Devold® Sport

100% merino vlna

Nový model Sport má perfektní nový střih se zpevněnými zády. Díky tomu výborně sedí a nevytahuje se. Vhodné pro sportovní aktivity i všední dny. Ideální do teplejších dnů, ale výborně poslouží i v zimě jako první vrstva.

Výborně nahradí umělé tkaniny či bavlnu.

I při dlouhodobém nošení bez praní je prádlo stále příjemné a nezapáchá.

Komfort a pohoda vždy a všude za každého počasí.



Novou širokou kolekci produktů DEVOLD® můžete zakoupit v těchto prodejnách:

- Hanibal sport - Praha
- Alpsport - Praha, Brno, Ostrava
- HUDY sport - Hradec Králové, Praha (Havlíčkova), Praha (Na Perštýně)
- Sport Rysy - Bratislava, Poprad
- Trekland - Bratislava
- Norway shop - Špindlerův Mlýn, Tatranská Lomnica
- a v našich značkových prodejnách Scandinavia - Praha, Litoměřice, Pec pod Sněžkou, Poprad, Bratislava

Kompletní seznam prodejen naleznete na našich stránkách www.norskamoda.cz/prodejny



Oficiální distributor pro ČR a SR:
North Trappers s.r.o.
Jarošova 32, 412 01 Litoměřice
www.norskamoda.cz

✓ Přes Laponsko táhl Petr loď po souši na vozíku 550 km buď na kole, nebo pěšky.



Stan Petr zvolil prostornější, pro 2,5 osoby, protože půlroční útočiště nechtěl podcenit. Konstrukce byla čtyřprutová s pěti kříženími, aby stan odolal i silnějším bouřím (Jurek). Vyplatilo se, protože několikrát musel kvůli špatnému počasí strávit na jednom místě i několik dnů, a tak se mu „větší obývací“ docela hodil. Stalo se, že po celých pět týdnů balil a stavěl stan v kuse mokrá, protože bez přestání pršelo. Stan všechno bez problému ustál, jediné, co nevydrželo, byly některé přeplepy švů, které se začaly odlepovat. Ale spočítejte si, za jak dlouho naspíte ve svém stanu nějakých 100–150 nocí (navíc pořád v moku).

Nejpříjemnějším překvapením byl vařič (BioLite), který Petr dostal od přítele. Kdo ho nezná, jde o vařič na dřívka hořící v topeništi a větráček se stará o dobré hoření. Tento typ má navíc termoelektrický generátor, takže vařič pomáhal při dobíjení, když slunce stávkovalo. Petr si vařič nemůže vynachválit, bylo u něj teplo, moc dřeva nepotřeboval, vařil zadarmo, mohl na něm vařit i komplikovanější jídla a ještě dobíjel baterie. Původně chtěl veškerou elektroniku, fotoaparát i kameru dobíjet pomocí solárních panelů (Goal Zero), ale neodhadl potřebnou velikost panelů, takže dobíjení dlouho trvalo, a navíc nebylo moc slunečných dnů. Dřívkač se mu proto velmi hodil a zvládnul s ním vše dobíjet bez většího omezení. Čelovku a hodinky zvolil kvůli snižování nákladů neznačkové a obojí kupodivu vydrželo. Z hlediska původu se snažil mít co nejvíce vybavení od českých firem a co nejméně výrobků z Číny – a rozhodně nelituje.

TIP: Článek vychází z obsáhlého rozhovoru s Petrem Majorem, který najdete ve vodáckém časopisu HYDRO 1/2014 (www.hydromagazin.cz).

i PETR „MEJDIŽI“ MAJOR



Se seakajakem se poprvé setkal před čtyřmi lety v Anglii: Mořský kajak ho chytl za srdce, velmi rychle se zlepšoval a po krátké době si troufl na akce jako obeplutí Anglie a později obeplutí Skandinávie. Mimo pádlování se věnuje

i konstrukci vlastních kajaků, které snad brzy vyrazí do všech moří světa.

Více na www.seakayaker.cz/180daytrips.

Střípky z outdooru

Veletrh Sport Expo

Již 8. ročník třídeního veletrhu sportovních potřeb a vybavení Sport Expo i letos přivítá návštěvníky vstupným zdarma. Ve dnech 8. až 10. května 2014 bude na Výstavišti v pražských Holešovicích své zboží za akční veletržní ceny nabízet přes 80 českých i zahraničních vystavovatelů. Nebudou chybět značky, jako adidas, Amer sports, Asics, Craft, Garmin, Silvini, Sweep a mnohé další. Veletrh Sport Expo je sice spjat s pořádáním prestižního maratonu v ulicích Prahy, ovšem samotný veletrh není zdaleka jen pro profesionální sportovce. Doprovodný program veletrhu je atraktivní a vhodný pro celé rodiny. Více na www.sport-expo.cz.

Legendární Iditarod

Koncem února a počátkem března je Aljaška ve znamení závodu psích spřežení Iditarod Trail Sled Dog Race. Od roku 1973 se jezdí po historické trase dlouhé 1800 mil, po které v roce 1925 přivezla štafeta psích spřežení do města Nome sérum proti epidemii záškrtu. Tehdejší záchranu Nome sledoval celý svět a Balto, vůdčí pes posledního spřežení, má v New Yorku sochu. Roku 1983 přibyl na kratší trati závod cyklistů, lyžařů a chodců Iditarod Trail Invitational. Letos se jednoho z nejslavnějších a zároveň nejextrémnějších zimních závodů zúčastní i dva čeští bikeri, Honza Kopka, který Iditarod už v roce 2007 vyhrál, a Pavel Richtř, který v roce 2012 dojel na 2.-3. místě.

Stephan Siegrist – Beyond the Element



Stephan Siegrist vypráví svůj příběh pomocí fotografií, které pořídil během dvaceti let co by profesionální horolezec. Jak sám říká, velkoformátová kniha je „lehká na textu a těžká na fotografiích“. Na 144 stranách najdete více než 200 fotografií base-jumpingu, highliningu a lezení ze všech možných světových lokalit včetně Antarktidy, doplněných o poutavý příběh zajímavé osobnosti. Knihu můžete objednat na www.stephan-siegrist.ch či v on-line knihkupectvích (německy či anglicky).

Horolezecká aréna v Liberci

Před koncem roku 2013 zahájila provoz Hanibal Horolezecká aréna v Liberci ve starém lomu Na Bídě. Přes zimu fungovala jako ledová stěna s možností půjčení vybavení a s doprovodným programem testování vybavení. Po zimě aréna neosiřuje, ale připravuje se program i na letní období. Chystají se drytoolingové cesty a návštěvníci budou moci vyzkoušet také feraty, feratové vybavení a hlavně jištění. Uvažuje se také o slackliningu a měla by být k dispozici nejen lajna nízko nad zemí ale možná také vysoko napnutá lajna pro highlining. Nabídku můžete sledovat na www.horolezeckaarena.cz.

Lanovka o metr výš?

V sobotu 22. února 2014 zahájila provoz druhá část lanovky na Sněžku a celá lanovka je tak po roce a půl opět v provozu, dokonce s malým předstihem oproti plánu. Stará dvousedáčková lanovka sloužila od roku 1949 až do poloviny roku 2012. První úsek nové lanovky na Růžovou horu začal fungovat v prosinci 2013 a nyní už tedy jezdí až na Sněžku. Celá cesta trvá zhruba 15 minut, délka lanovky je 3700 m a převýšení 760 m. A vlastně se jezdí o metr „výš“, protože díky novému měření se výška nejvyšší české hory mění na 1603 m. Nic nového pod sluncem, tahle výška už byla platná v druhé polovině 20. století a v průběhu času se uváděla s ohledem na různé měřicí systémy od 1601 do 1604 m. Nyní je tedy změřeno 1603,3 m a ovšem, jak je u nás zvykem, čeká tento údaj ještě na schválení řady úřadů.



Na hraně vyčerpání

Horská služba zasahuje

„Je zima, je tma, nevíme, kde jsme, nedokážeme už jít dál!“ Získat informace při tísnovém volání bývá pro dispečery Horské služby problém. Z vyčerpaných a dezorientovaných lidí není často možné dostat důležité údaje. Snad kromě nevysloveného, ale o to jasnějšího vzkazu: „Udělejte s tím něco, prosím!“ Ze záznamů horských záchranářů jsme vybrali dva případy, kdy návštěvníci hor podcenili klimatické podmínky.

Metr hluboké závěje

První případ z konce listopadu 2013 se odehrál v Jeseníkách. Starší žena kontaktovala HS krátce před polednem s tím, že není schopna jít dál. Vyrasila ze Skřítku po červené značce směrem na Jelení studánku, a protože na Skřítku žádný sníh nebyl, naplánovala si pěší túru na Alfrédku a do Karlova. Trasa měla 15 km, což v létě není nijak mnoho, ale se sněhem je to jiné. Motorest Skřítek leží ve výšce necelých 900 m a hřeben směrem na Jelení studánku přesahuje 1300 m, což je z hlediska sněhové pokrývky velký rozdíl. Na hřebeni ho leželo zhruba 20 cm, a silný vítr navíc v uplynulých dnech vytvořil místy až metr hluboké závěje. Šestikilometrová cesta na Jelení studánku se tím pro starší ženu změnila v nebezpečnou past.

Další špatné rozhodnutí bylo, že se paní vydala na cestu sama. Naštěstí se rozhodla zavolat pomoc včas. Došly jí sice fyzické síly, ale byla schopná komunikovat. Záchranáři tak mohli určit místo, kde se vyčerpaná žena nalézala. Čerstvé metrové návěje sněhu byly ovšem problém i pro pozemní techniku HS. Proto dispečer na Ovcárně požádal o zásah leteckou záchrannou službu v Ostravě. Vrtulník na Ovcárně přibral ještě jednoho záchranáře HS a díky přijatelným povětrnostním podmínkám se podařilo vyčerpanou turistku brzy najít a přepravit ji do bezpečí. První kontakt se záchranáři byl v 11.40, akce skončila ve 14.30.



Nevíme, kde jsme

Větším oříškem byl druhý případ z Krkonoš z 22. února 2013. Volání o pomoc se v tomto případě bohužel mnohem víc podobalo první větě tohoto článku. V 18.30 zaznamenali záchranáři téměř nesrozumitelný tísnový hovor, ze kterého nebylo jasné, kdo je v nouzi, ani kde se nachází. Jisté bylo, že někde v prostoru mezi Mumlavou, Voseckou boudou a Labskou boudou jsou dezorientovaní a vyčerpaní lyžaři na běžkách.

Situace byla vážná, na hřebenech byla velmi nízká teplota a vál silný nárazový vítr o rychlosti až 35 m/s. Účinky mrazu se s větrem zvyšují a v tomto případě byla pocitová teplota pod -30°C . To už jde o život. Jestliže se člověk nehýbe a nemá přístřeší, záhrab, závětrí nebo alespoň dobré vybavení, není schopen dlouhodobě udržet tělesnou teplotu.

» vyčerpaný a dezorientovaný člověk nedokáže popsat svoji polohu

Do mrazivé noci vyrazilo cekem 42 členů HS ze čtyř okrsků. Zatím se dispečer pokoušel se ztracenými spojit a dozvědět se víc. Krátce před osmou hodinou se spojení podařilo a záchranáři zjistili, že se jedná o dvě osoby, které jsou na trase vyznačené tyčemi, ale netuší, kde. Dalším úspěchem byly získané údaje o poloze z mobilní aplikace Horská služba, bohužel s přesností 1200 m. To sice pátrání významně zúžilo, ale pořád šlo o velký prostor. Bylo jasné, že jsou mezi Labskou a Voseckou boudou, pravděpodobně na zelené turistické značce vyznačené tyčemi. Tři záchranářské týmy byly v tu dobu už víc než hodinu v terénu, ale ve větru a hustém sněžení byla viditelnost minimální. Zlom nastal ve 20.15, kdy mobilní aplikace vyslala přesnější polohu ztracených a během deseti minut byli oba nalezeni týmem záchranářů z Harrachova na zelené značce zhruba na půli cesty mezi zmíněnými boudami. To, že Horská služba dokázala lokalizovat jejich polohu tak rychle, bylo pro dvojici asi dvacetiletých běžkařů spásou, protože ve spojení s mrazem byl vítr té noci v Krkonoších opravdu vražedný. Celá akce skončila ve 23.00.

Aplikace Horská služba

V tomto případě hodně pomohla aplikace Horská služba pro chytré telefony, která je zdarma dostupná jak pro Android, tak pro iOS (Apple). Pokud je telefon vybaven funkcí GPS, umí aplikace na jediný klik odeslat Horské službě SMS zprávu obsahující údaje o poloze. To je v případě totálního vyčerpání a dezorientace důležité, protože ztracený často už není schopen spolupracovat při určení své polohy. Jako bezpečnostní prvek se v takovém případě aplikace Horská služba v chytrém mobilu osvědčila už mnohokrát a velkou pomocí byla i v případě dvou ztracených běžkařů v Krkonoších.

Pocitová teplota

Častou chybou na horách je podcenění pocitové teploty. Tento termín vznikl překladem „feel like temperature“ (pojmenování používané v USA), známý je také termín Wind Chill faktor (kromě označení pocitová teplota se používá také termín efektivní teplota). Jde o to, že vítr ochlazuje povrch (v tomto případě oblečení a nechráněných částí těla) a reálné účinky mrazu a větru jsou o několik stupňů horší, než ukazuje teploměr. Nechráněné části těla

mohou omrznout během krátké chvíle, v extrémě i během několika vteřin. V Krkonoších byla ten večer rychlost větru v nárazech kolem 115 km/h a při -15°C měl mráz stejný efekt, jako by bylo zhruba -33°C . Tabulky pro přepočítání pocitové teploty se dají najít na internetu a také předpovědi počasí v severských oblastech často obsahují údaje o pocitové teplotě.

Jak se vyhnout problémům

V obou v článku uvedených případech šlo o podcenění klimatických podmínek. V tom prvním se paní vydala pěšky do 20cm sněhové pokrývky. Bylo jasné, že návěje výš na hřebeni budou jen a jen horší a paní se měla včas vrátit. Příčinou mnoha tragédií je, že se člověk nedokáže v nebezpečné situaci včas otočit a je jedno, jestli jde o výšku 1200 nebo 8000 m. Navíc paní porušila důležité základní pravidlo, že na horách by se člověk neměl vydávat na túru sám.

Také dvojice mladých běžkařů hrubě podcenila počasí. Při silném mrazu, větru, hustém sněžení a minimální viditelnosti jsou túry na horách uskutečnitelné jen pro zkušené, zdatné a dobře vybavené lyžaře. Pouhé 4 km z Vosecké na Labskou jsou v takových podmínkách velmi náročné. Problémy s průchodem měla i technika Horské služby a pro záchranu běžkařů bylo důležité, že k dispozici byla rolba z Labské boudy.

„Pokud v horách hustě sněží, vane silný vítr a je velmi malá viditelnost,“ připomíná k zásahu náčelník HS Krkonoše Adolf Klepš, „je potřeba při plánování túry mnohem více brát na zřetel vlastní zkušenosti a síly. Všichni turisté by se předem měli informovat, jaká je situace a co je může potkat. A s ohledem na bezpečnost trasu upravit, případně túru úplně odvolat.“

Zlaté pravidlo říká, že pokud se objeví problém, prvním krokem k záchraně je včas se vrátit. Pokud to nejde, je důležité spojit se s Horskou službou dřív, než bloudění, vysílení a dezorientace znemožní popsat polohu. Zásadní je mít s sebou nabitý mobil. Včasný zavolání v prvním případě usnadnilo záchranu turistky v Jeseníkách, v druhém údaje místo dezorientovaných běžkařů zajistila mobilní aplikace. Ani v relativně dostupných českých horách rozhodně není radno klimatické podmínky podceňovat.



☑ Při zásazích HS pomáhají vrtulníky Letecké záchranné služby.



(foto Michal Strnad)

Na lajně nad propastí

▲ Na highline je důležité myslet jen na krok, který právě děláte.

Highlinerka Anča Kuchařová

Slacklining je běžně vidět v parcích, kde na napnutém popruhu zkoušejí početné partičky svou obratnost. Koncem loňského roku se hodně psalo o úspěchu českých highlinerů v kolébce tohoto sportu, v amerických Yosemitech. Jedinou ženou mezi nimi byla Anča Kuchařová, kterou jsme zastihli v pražské Stromovce u napnuté lajny, jak zasvěcení slackline říkají.

Představ prosím slacklining.

Slacklining je poměrně nový sport, u nás je asi od roku 2007. Chodí se a popřípadě balancuje na napnutém 2,5 cm širokém popruhu neboli lajně buď nad zemí, kde se dělají různé triky, nebo ve výškách. Je to vlastně moderní obdoba provazochodectví, i když slacklineři tuhle definici nemají rádi.

Nejdostupnější je nejspíš tricklining nízko nad zemí.

Díky trickliningu se nový sport rozšířil z Ameriky do celého světa. Člověk si koupí lajnu a na ní se začne učit. Současní tricklineři už se ani nesnaží chodit a rovnou trikují. Je to hodně společenské a současně neuvěřitelné, co lidi dokážou na lajně udělat. Něco jiného je longline, což jsou lajny nad 30 m délky. Jde o výzvu mezi lajnou a člověkem.

Tvůj oblíbený je highlining; předpokládám, že jde především o zážitek. To záleží na tom, jak pro koho. Někomu jde o to, jakou přejde délku, někomu o to, jak je lajna vysoko, někomu jde o styl. Mně osobně jde o zážitek.

Loni jsi jako první Evropanka přešla Lost Arrow Spire Line v Yosemitech.

Nevím úplně jistě, jestli jsem první Evropanka. Na Lost Arrow Spire jsou dvě lajny, jedna je

dlouhá 17 a druhá 33 m. Tu krátkou jsem přešla nejprve v sedáku a potom ve swami. U krátké lajny to vím jen o tom swami. Ale jistě je moje prvenství na té dlouhé lajně.

Co znamená přejít ve swami?

Na lajně se používají dva druhy jistění. Sedák je jasný a swami je pouze smyčka kolem pasu, upevněná vzadu. Při pádu člověk visí ohnutý na smyčce jak párek, není to smrtelné, ale obecně ve swami chodíš, až když jsi sto procentně jistý, že nespadneš.

Je lajna Lost Arrow Spire výjimečná svou expozicí, nebo spíš historickým přechodem už v roce 1985?

Pro mě jsou obě věci důležité. Je to fakt vysoko, přes celý den tam hrozně fouká zespod; člověk jde a pořád slzí. Pro mě třeba expozice není takový problém, protože čím výš, tím se mi chodí líp. Asi jsem zrozená pro highlining. Ale je pravda, že spouště lidí se takové lajny nechodí úplně dobře. Přímo pod kratší lajnou je asi 65 m, pod delší skoro 400. Ale člověk se nemůže vyhnout pohledu do 800 m hlubokého údolí, protože lajna se trochu svažuje na Lost Arrow Spire. A potom je tu ta historie. Američani to přešli v době, kdy ještě neuměli pořádně chodit po lajnách, a navíc je to vlastně první lajna mezi skalami.

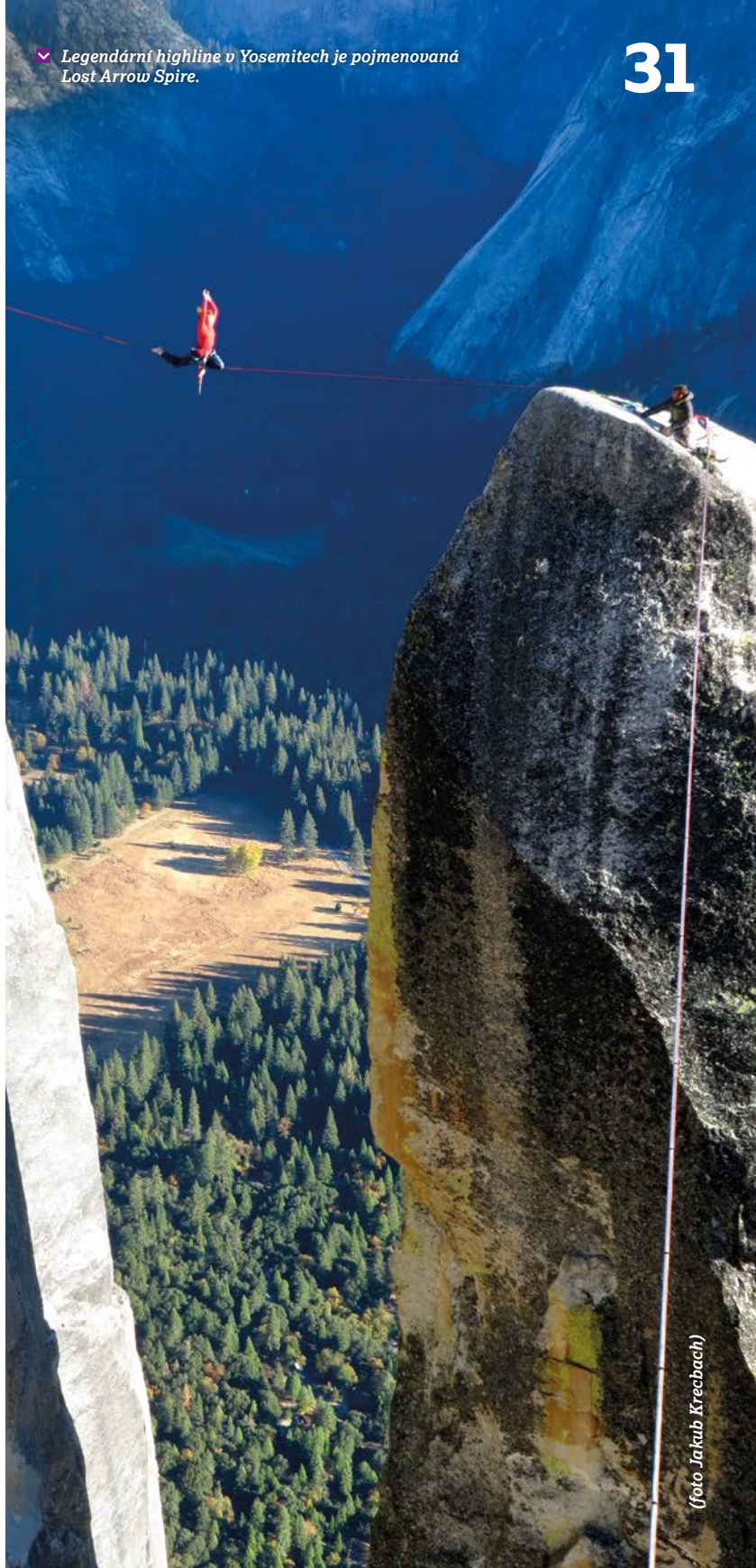
» *čím víc chodím, tím víc si to užívám*

Zážitky ve výšce musejí být hodně adrenalinové.

Pro mě v současné době už chození zas tolik adrenalinové není. Těžký je začátek, protože se pohybuješ v prostoru, pro který lidské tělo nebylo vůbec zrozené. Jsi ve vzduchu a jediný „pevný“ bod pod chodidly je tenká, pohybující se lajna. Tam adrenalin opravdu je a je to hodně šílené. Ale čím víc chodím, tím víc si užívám radost a když cítím nervozitu nebo strach, tak spíš z toho, že zklamu sama sebe, a ne z výšky.

Po čem se chodí?

V Evropě je to nejčastěji polyesterový popruh 2,5 cm široký a podle toho, jak je upletený, se rozlišují různé pevnosti. Druhý nejrozšířenější materiál je polyamid, na kterém začali chodit





v Americe, ten má trochu větší průtažnost. Pak jsou drahé popruhy Dyneema nebo Vectran, ale ty moc lidí nemá, protože cena je třeba pětinašobná. Dál je potřeba lajnu ukotvit a napnout. Nejjednodušší jsou smyčky s bandážemi kolem stromu a k tomu ráčna, která lajnu zároveň ukotví a napne. Je dobré mít i pojistnou smyčku, už jsem viděla ráčnu zaseknutou v kolenu. Nebo můžeš použít samosvorný systém, kterému se říká Ellington, a pokud se napíná něco delšího, tak jsou potřeba kladky.

Je lepší chodit bos, nebo v botách?

Preference chodit naboso nebo obutý je u každého jiná. Při trikování jsou lidi většinou radši v botách, protože se častěji padá, lajna může sklouznout po chodidle a dojít i ke zranění prstů. Longlineři zase raději chodí naboso, protože líp cítí lajnu. Ale je to hodně individuální.

Jak dlouho trvá příprava highline ve skalách?

Když jsou věže vysoké, tak je příprava složitější o to, že se na ně musí vylézt. Problémem můžou být také stromy pod lajnou. Když z jedné i z druhé věže hodíte lano a dole to někdo sváže, pak se lano musí mezi větvemi stromů zdvihnout. Často dva lidi musí vylézt na stromy a dávat lajnu postupně výš a výš. To může trvat pěkně dlouho.

Může se slacklining naučit každý?

Myslím si, že jako každý jiný, je i talent pro slacklining rozložený podle Gaussovy křivky. Většinou to půjde bez problému, ale věřím, že se najdou i lidi, kterým to nepůjde. Pokud člověk dělá slacklining rekreačně, tak je to podobné jako jízda na kole. Určitý balanc je potřeba, ale není to nic, co se nedá naučit.

Jak nejlíp začít?

Nejlípši na začátek je kratší a nízko napnutá lajna. Je dobré přečíst pár rad nebo jít s někým, kdo už trochu chodí. Taky neškodí podívat se na video. Asi nejdůležitější je nekoukat se pod nohy, ale spíš na konec lajny. A mít ruce zdvižené nad rovinou ramen, lidi mají většinou ruce roztažené jako letadlo. Zdvihnout ruce výš je lepší, protože člověk pak dokáže vyrovnávat mnohem jemnější rozdíl.

Jak ty sama vidíš slacklining?

Pro mě je kolem slackliningu nejdůležitější parta lidí. Když člověk natahuje lajnu, tak kamarádům bezmezně věří a oni věří zase jemu. Ve velké výšce je to záležitost života a smrti. Lidi okolo lajn jsou takoví, že s nimi hrozně ráda trávím čas. Když se pak něco natáhne a přejde, třeba zmiňovaný Lost Arrow Spire, tak to není, jako že já jsem první Evropanka, která to přešla. Je to právě parta, se kterou jsme se dohodli, přijeli jsme tam a společně jsme lajnu natáhli. Moje zásluha je jen dílčí, je to týmová věc.



ANNA KUČAŘOVÁ



Se slackline začala Anna „Ančekanče“ Kučařová v létě 2010 a v současné době patří mezi

světovou špičku. Už dříve lezla, jezdila na vodu i na kolo, ale pak jí učaroval highlining vysoko nad zemí. Cení si spojení sportu, meditace, užívání lesa a kamarádů. Její aktivity nově podporuje značka adidas. V rámci spolupráce s týmem adidas připravuje například uskutečnění svého projektu highliningu na Islandu.

Novinky a zajímavosti v outdoorové výbavě

Svět outdooru pravidelně přináší zprávy o novinkách a zajímavostech v outdoorové výbavě, a to nově i formou krátkých tipů výrobců a dovozců. Podívejte se na novinky z dílen adidas a Hannah.



Adidas Terrex Swift Pordoi Fleece Jacket

Dámská mikina pro zahřátí

Je vám i na jaře zima? Pokud hledáte druhou vrstvu, která vás spolehlivě zahřeje, vyzkoušejte Pordoi Fleece Jacket. Mikina z lehkého, pružného materiálu v kombinaci s česaným polyesterem zajistí vysoký tepelný komfort. Anatomicky tvarovaný dámský střih skvěle padne na tělo. Dvě boční kapsy, nastavitelný spodní lem.

Infocena: 2 299 Kč

www.adidas.cz/outdoor



Adidas Terrex Mountain Pants

Pánské softshellové kalhoty

Pánské outdoorové kalhoty do každého počasí. Jsou vyrobeny z odolného materiálu s vodoodpudivou DWR úpravou. Poskytují ochranu v mírném dešti a zároveň materiál rychle schne. Střih Formotion je navržený pro maximální volnost pohybu. Zesílený spodní lem na nohavičích zajišťuje ochranu před ostrými předměty.

Infocena: 3 499 Kč

www.adidas.cz/outdoor



Adidas Terrex Hybrid Soft Shell Jacket

Pánská bunda do extrémního počasí

Outdoorová bunda s membránou Windstopper Active Shell v hybridní konstrukci pro výjimečnou regulaci tepla a vlhkosti. Výhodou bundy je její lehkost, sbalitelnost, odolnost proti větru, a přitom maximální prodyšnost i při vysoce intenzivní činnosti. Anatomicky navržený střih Formotion nabízí volnost pohybu bez kompromisů.

Infocena: 4 499 Kč

www.adidas.cz/outdoor

Hannah Vagabond

Batoh pro vícedenní treky

Vagabond je klasický dvoukomorový batoh pro vícedenní treky a pobyt v přírodě. Vysoký uživatelský komfort zaručuje nastavitelný a odvětrávaný Vario zádový systém spolu s pevným bederním pásem, bočními kompresními popruhy, výškově nastavitelným víkem a dalšími detaily. K dostání ve velikosti 60 a 70 l.

Infocena: 3 790 - 3 990 Kč

www.hannah.cz



Adidas Terrex Scope GTX

Pánská obuv do hor i na lezení

Bezkonkurenční alpinistická „approach“ obuv s podešví Stealth nabízí neuvěřitelnou přilnavost a stabilitu. Podšívka z Gore-Tex membrány je vysoce prodyšná, a přitom nepustí ani kapku dovnitř boty. Terrex Scope je ideální volba pro výstupy v horských oblastech s kamenitým a měkkým terénem i pro méně náročné lezení.

Infocena: 3 799 Kč

www.adidas.cz/outdoor



430 km napříč Británií



Jaký byl ultratrailový závod Montane Spine Race očima vítěze Pavla Paloncého

430 km nonstop, v Anglii a sólo. Tuhle těžko představitelnou porci jsem vlastně zvládl i proto, že jsem se nikdy nesnažil si ji představit v celku. Nikdy jsem neuvažoval ve smyslu „ještě 260 km do cíle“, ale „30 km do depa“. Nebo ještě lépe „ani ne 20 mil...“. Když Anglie, tak pořádně!

V ledové vodě po kotníky

A Anglie to byla pořádná – farmy a neustálé přelézání plotů a branek (na místech k tomu určených), déšť, vítr, mlha a vřesoviště. Ta byla asi na celém závodě největší překážkou. Buď v nich cesta nebyla, což hlavně v noci znamenalo opravdu náročný a pomalý postup, kdy jsem se náhodně propadal do ledové vody, nebo v nich byla krásná vydlážděná pěšinka, jenže vlivem silného deště byla pod vodou nebo namrzlá, takže také nic moc.

” *neustálé přelézání plotů, déšť, vítr, mlha a vřesoviště*

Nejostřejší to asi bylo druhou noc, kdy přišlo psí počasí a hodně se ochladilo. Druhou noc se totiž v takových závodech poprvé láme chleba (pak už se láme vlastně pořád). Naklusal jsem do ní ještě bez přestávky na spánek, ale věděl jsem, že tohle jsou právě ty podmínky, které když zvládnu, mohl bych získat výhodu. Cítil jsem však, že pozornost není kdovíjaká a ani mi to moc neběželo. Ale vědomí, že zastavit mi vůbec nepomůže a že vlastně jediný smysluplný postup

je jít dál a skutečně do depa dojít, mě vlastně dovedlo až do toho depa. Tím jsem získal náskok, ale nečekal jsem, že bude tak velký.

Rychlejší než organizátor

Evidentně to nečekali ani organizátoři, takže když jsem dorazil do depa na 3. kontrole, tedy asi do půlky závodu, tak to depo prakticky neexistovalo. Ale on toho člověk moc nepotřebuje. Podělil jsem se s tou jedinou organizátorkou, co po chvíli přijela, o vložky, banán a instantní polívku a na hodinu jsem zalehnul.

Posledních 90 km, tedy 60 mil, už bylo díky zánětu předních holenních svalů utrpením, ale věděl jsem, že to zvládnu až do cíle. Kromě toho mi neustále chodily zprávy s podporou na mobil. A to byla asi ta nejlepší část, která trvala poslední tři a půl dne – neustále mě někdo povzbuzoval přes mobil a cítil jsem, jak podpora roste. To bylo něco úžasného a společně s krásnou a přitom měnící se krajinou, kterou závod vedl, to vytvořilo pro mě osobně nádhernou kulisu, jakou jsem na žádném jiném závodě nezažil. A to i přesto, že se jednalo o závod jednotlivců, z čehož jsem měl

i PAVEL PALONCÝ



Absolvent
Matematicko-
fyzikální
fakulty UK
v Praze
se věnuje

především orientačnímu běhu, horským běhům, horskému kolu, kajaku nebo nejlépe všemu dohromady – závodům Adventure Race, kterých se účastní od roku 2006. Montane Spine Race byl zatím jeho nejtěžším absolvovaným závodem.

největší strach. Tohle byl prostě opravdu zážitek – sám jsem si ten závod našel, vybral a zařídil vše okolo. A najednou je to tady. Běžím a při tom mě povzbuzuje a virtuálně se mnou běží taková ohromná spousta lidí!

Taky mi ten závod ukázal několik věcí. Třeba, že 430 km je fakt hodně. Dá to rozum, to ví i ti, co nic takového nikdy nevyzkoušeli. Jenže mi to neřekl jen moudrý Franta z hospody, ale začaly to říkat i některé části mého těla a možná mi říkaly i to, že to je příliš. S tímhle se budu muset do budoucna nějak poprat a uvidíme, kdo koho přesvědčí...

Permanentně na pokraji kolapsu

Také si neustále čtu, jak jsou někteří spoluzávodníci a organizátoři překvapeni, když prohlásím, že jsem byl unavený a už mi to nešlo. No, na začátku závodu jsme dostali školení o vyčerpání a hypotermii (podchlazení), že si na to máme dávat pozor a nedovolit hypotermii propuknout, protože nás může překvapit a vyřadit z provozu.

” v depu jsem se rozklepal, byla mi zima, měl jsem hlad, žízeň a začalo se mi chtít spát

No, tak to jsem asi nedodržel. Když se nad tím zamyslím, tak jsem šel vlastně pořád na hranici podchlazení a permanentně vyčerpáný a unavený. Což mě ale vlastně vůbec nepřekvapilo. Jen to, že jsem byl neustále v pohybu, mě udržovalo těsně nad touto hranicí a funkčního. Takže když jsem přišel do depa, zastavil se, tak to propuklo – rozklepal jsem se, byla mi zima, měl jsem hlad, žízeň a začalo se mi chtít spát. Jenže v depu je na to člověk připravený.

Dá se říct, že tenhle závod není o tom, co při něm člověk dělá a co má s sebou, ale přesně opačně – je o tom, co člověk nedělá a nemá s sebou. Přesněji, čeho všeho se dokáže vzdát, a přitom neustále pokračovat k cíli.

Nejdůležitější je hlava

Čímž se poněkolkáté, ale z různé strany dostávám k tomu, co bylo nejdůležitější – hlava. Zní to jako klišé, ale je to tak. Je dost možné, že ve startovním poli byli rychlejší běžci s vychytanějším vybavením. Já jsem prostě omezil veškeré činnosti, vybavu osekal na minimum a hlava přesvědčila celé tělo, že nejlepší řešení je dostat se co nejrychleji do cíle. Ještě že tak. Přitom hlava fungovala i jinak a neustále jsem vnímal krajinu a odnesl si spoustu zážitků. Ani únava, ani zánět, ani ta trofej nebo medaile nejsou tak důležité, jako zážitky, které jsem si přivezl. A kvůli nim to dělám.

i ZÁKLADNÍ FAKTA

Non-stop závod jednotlivců
Délka: 430 km
Převýšení: 11 800 m
Limit závodu: 168 hodin
Pavův čas v cíli: 110 hod a 45 min
(8 hodin náskok na 2. místo)

www.thespinerace.com



Martin Veselovský: Sáhl jsem si na dno

Známý komentátor a jeho parťák Miroslav Čepický nejen o extrémním závodu Beskydská sedmička

Martin Veselovský (41) je známý televizní a rozhlasový moderátor. Původně veslař, který se k běhání dlouhá léta propracovával. Teď si už život bez běhání neumí představit. Jeho běžecký parťák Miroslav Čepický (37) je ředitelem korporátní komunikace operátora Vodafone. Kudy vedla jejich cesta k ultramaratonům, jak se jim dařilo na Beskydské sedmičce a jaké vybavení se jim nejvíce osvědčilo?

„Asi před třemi lety mě Míra vytáhl na nějakou desítku, kde jsem málem vypustil duši. A to mi přišlo trapné, takže jsem začal běhat víc,“ vysvětluje své začátky s dlouhými tratěmi Martin. Po několikaletém běhání pro radost i pro zážitky se společně s Miroslavem pustili do maratonů a ultramaratonů. Miroslav s během znovuzáčil z hecu, nyní je na něm závislý: „Teď se po letech k běhu na dlouhé vzdálenosti vracím a nacházím v něm krásu.“

V roce 2013 oba parťáci nevynechali Horskou výzvu ani Beskydskou sedmičku, na jejíž start se postavili jako tým Peklo v hlavě. Peklo trvalo přesně 20 a půl hodiny a jejich velký trailový sen došel více než úspěšného naplnění. Ve své kategorii vybojovali 100. místo z 445 týmů nastoupivších na start (celkové pořadí na hobby trase 207/1062).

Baví vás víc maratony městské, nebo běháte radši v přírodě?

Miroslav: Běhání v přírodě mě baví o dost víc než někde ve městě po silnici. Já jsem vlastně z měst utekl – jsou tam davy lidí, silnice, tvrdý povrch a já hlavně sledoval čas. U běhání v terénu pro mne není čas to rozhodující. Určitou vzdálenost nějak urazím a přitom se kochám.

” *závody potřebuji kvůli motivaci*

Nejkrásnější je, když si člověk jde zaběhat sám nebo vyrazíme s Martinem. Závody jsou už něco, co mě baví méně. Ale potřebuju je kvůli motivaci, zlepšování se. Nutí mě to víc, než kdyby to bylo vždycky jen na mně.

A jak jste se od „obyčejných“ tras posunuli k B7? Proč vás to vůbec napadlo?

Miroslav: Já si přesně vybavuju tu situaci, kdy jsme na nějaké dovolené běželi terénem, zaběhli jsme do rokle, nahoru a dolů a Martin povídá, že zná nějakého blázna, co se chystá na přeběh Islandu bez podpory (autor rozhovoru skromně zamlčel, že je řeč o něm, pozn. red.) načež jsme zabředli do diskuze o extrémnějších podnicích a to zahrnovalo i Beskydskou sedmičku.

▲ *Martin Veselovský si život bez běhání nedokáže představit.*

i

SPORTOVCI POMÁHAJÍ HENDIKEPOVANÝM

Autor textu je Spojencem. Co to obnáší? Spojencem sportovců na vozíku se může stát každý – hobbík i profík, který Sportovnímu klubu vozíčkářů Praha věnuje malou částku za svůj výkon (např. 1 Kč za uběhnutý kilometr). Podpořit lze jakýmkoli sportem, v jakémkoli rozsahu. I malá částka je velká pomoc.

www.skvp Praha.org/spojenci



▲ Cestou z vrcholu Smrku.

A já navrhl Martinovi, že bychom to mohli zkusit. Jeho první reakce byla: „Ty jsi úplný blázen! Ani náhodou! To je moc!“ Jenže pak jsme asi před rokem začali trénovat. Na zimní dovolené jsme běhali po sjezdovce nahoru a dolů a rozhodli se, že do toho přeci jen půjdeme.

Martin: Za normálních okolností by bylo třeba, abychom měli daleko více natrénováno, více odzváoděno. Myslím si, že B7 opravdu běží asi tak prvních dvě stě běžců, ostatní do kopců šetří síly a jdou. Ale jinak mám pocit, že běh je také zajímavý tím, jak rychle v něm člověk dosahuje zlepšení, jak se rychle posouvá kupředu. Tělo ti prostě dovolí dát i daleko větší prasečiny, než je nějaký plochý městský maraton.

I po Beskydské sedmičce si myslíte, že se můžete posouvat ještě někam dál?

Miroslav: Já myslím, že všichni máme v běhání rezervy daleko větší, než si myslíme. Někdo si třeba řekne, že deset kilometrů v životě neuběhne, ale když to zkusí, tak to překvapivě jde. No a pak se dostane k půlmaratonu, maratonu... A následuje Beskydská sedmička. Je to šílené, ale když už si stoupneš na start té tratě, tak to prostě dáš. Už tě nic nezastaví. Časový limit je velkorysý. Jasně, že byly různé krize, ale v cíli koukáš, že to jde. Navíc se závod běží ve dvojici, což je taky dost motivující. Člověk nechce toho druhého nechat ve štýchu, takže vlastně i trénuje kvůli němu.

” u běhání v terénu pro mne není čas to rozhodující

A ladili jste tedy formu na závod společně?

Martin: Trénovali jsme každý sám. Jen čas od času jsme si dali společný výběh, abychom zjistili, jak na tom ten druhý je. A sladili se i psychicky. Pro mě třeba není dobré běžet za Mírou jako druhý, mám pak pocit, že mi utíká, zachvacuje mě panika. Naopak Míra klusající za mnou je se situací psychicky smířený a nemá problém mě uvíset. Takže když to není vyloženě na krev, tak to takhle mezi námi funguje dobře. Na druhou stranu v Beskydech se ukázalo, že tento přístup má taky svoje limity.

S čím jste na B7 vlastně šli?

Miroslav: Náš prvořadý cíl byl vůbec zvládnout B7, další level byl dát jí do 24 hodin. Po 14 hodinách se ukázalo, že máme dobré tempo, lepší než jsme čekali, takže do 24 hodin bychom měli být bez problémů v cíli. Dokonce to vypadalo, že to dáme pod 20 hodin. A to byl ten moment, kdy se Martinovi rozsvítily oči, v hlavě něco přeskočilo a hnal mě, že to prostě pod těch 20 hodin musíme dát.

To zní jako dramatická zápleтка. Co se přesně stalo?

Miroslav: Já měl zrovna nějaký výkonnostní propad a Martin najednou chtěl, abych dřel ještě víc. Takže tam mi vlastně začalo poprvé vadit, že běží první. Zvykl si totiž, že jako druhý ho vždycky nějak dotáhnu, ale já už vážně nemohl. Byl jsem prostě v háji. „Makej, děleji!“ bylo

jediné, co pro mě měl. Tak jsem si šlehnul ibalgin a energetický gel, i když jsme původně plánovali, že to dáme jen na běžné stravě, protože na jiných závodech nám z těch gelů bylo opravdu zle. Martin byl ale tak našťavaný, že jsem prostě musel. To mě nakoplo, dostal jsem se do čela a naopak já vedl Martina. Najednou mu už nevadilo, že běží jako druhý. A paradoxně to byl náš nejrychlejší úsek. Měli jsme pocit, že v sobě máme moře energie, které jsme jen nedokázali využít. Po sedmdesáti kilometrech jsme opravdu běželi, začali opravdu makat. A Martina jsem donutil jíst ty gely taky!

Takže nakonec Martin v roli hlavního motivátora?

Martin: No, nejzajímavější byl na naší B7 ten závěr. Já vlastně neměl během celého závodu žádnou krizi. Až na tom posledním kopci nad Frenštátem, na Velkém Javorníku, se ukázalo, že to ještě není on, ten poslední kopec, že tam ještě nějaký vrchol před ním je. A já pomalu ale jistě kolaboval. Ještě jsem se doplžil nahoru, tam jsem se omotal kolem sloupku u ohrady a zavřel oči. Šest kilometrů před cílem! Říkal jsem si, že z tohoto místa už asi nevstanu. No nakonec jsem se sebral a dorazili jsme tu štreku v plážovém tempu. Trvalo to asi hodinu. To snad bylo od dob mého veslování poprvé, kdy jsem si šáhnul až na samé dno. Kdybych tam byl sám, asi bych si tam regulérně utlal a šel spát.

” známe se spoustu let a stejně jsme se dostali do krize

Miroslav: Na konci vypadal Martin úplně nejhůř, co jsem ho kdy viděl. A to se známe opravdu dlouho. Když jsem se otočil, Martin tam jen bezvládně ležel. To mi zatrnulo, protože jsme navzájem slíbili manželkám, že na sebe dáme pozor.

Takže i po těch společně proběhaných rocích se dokážete vzájemně překvapit? Není tedy jedno, jestli běžíte s někým známým, nebo ne?

Martin: Po těchto zkušenosti si nedokážu představit, že bych takový závod běžel s někým, koho dobře neznám. S Mírou se známe spoustu let a něco už jsme spolu naběhali, viděli jsme se při různých stupních únavy, víme – alespoň přibližně, co od toho druhého očekávat.



VOLTA 9,2

**Lehké a výkonné lano,
vyrobené pro nejnáročnější
projekty.**

**Lehké lano průměru 9,2 mm
s více normami**

VOLTA 9,2 je lano pro všestranné pokročilé lezce. Je lehké, odolné a normované jako jednoduché, poloviční i dvojitě, nabízející vynikající výkon jak na skalkách, tak v horách. Bonusem lana je DuraTec Dry úprava, díky níž lano vydrží i v těch nejnáročnějších podmínkách.

www.petzl.cz



↑ *Tým Peklo v hlavě před startem.*

Máte nějaký figl na takové závody? Bylo to poprvé, ale třeba jste na něco přišli...

Miroslav: V párových závodech je podle mne extrémně důležité, aby se oba dobře znali a aby spolu správně komunikovali. My se známe spoustu let, a stejně jsme se dostali do krize. Já byl naštvanej, Martin zjistil, že může běžet i jako druhý. Člověk se zase pár věcí naučí o sobě i o tom druhém.

Co se vám osvědčilo z vybavení, na co spoléháte?

Martin: Oba jsme měli batohy Raidlight, které jsme si nechali poslat z Německa. Výběr se hodně osvědčil. V podstatě vůbec nedřel ani na takhle dlouhé trati. Ideální velikost, vešlo se do něj všechno, co jsem na cestu potřeboval. Mít špatný batoh na takovém závodě by bylo asi strašně limitující.

Miroslav: Měl jsem o trochu větší model než Martin a jedině co bych si přál mít na něm o trochu lepší, je systém odvětrávání zad.

Co boty? O ty se běžci zajímají nejvíce.

Martin: B7 jsem běžel v Salomon SpeedCross. Pod patou mají spoustu materiálů, ale bohužel mě příšerně bolely přední části chodidel, protože tam naopak je ta podrážka docela tenká. Takže příště na takto dlouhý závod radši něco s tvrdší podrážkou.

Miroslav: Z předchozího závodu na 74 kilometrů jsem měl špatnou zkušenost s příliš úzkými běžeckými botami, tak jsem těsně před B7 udělal věc, která se prý nemá – koupil si nové boty a bez jakéhokoli prošlapávání běžel v Beskydech v nich. Dopadlo to výborně. Dnes už je asi technologie výroby bot na takové úrovni, že si to člověk klidně může dovolit. Když je prostě bota pohodlná na první pokus, pravděpodobně jí to vydrží i při závodech.

Martin: Je důležité si uvědomit, co v těch Beskydech budeme dělat konkrétně my. Nepřesvístíme je jako párek bujarých kamzíků, takže váhu obuvi moc řešit nemusíme. Pro nás byl důležitý komfort, abychom v tě botě a v daném terénu vydrželi 20 hodin.

Miroslav: Taky jsme k plné spokojenosti používali hůlky od Black Diamond. S flick lockem, takže žádné šroubování a dařilo se nám s nimi dobře manipulovat i za běhu. A čtvrtá nejdůležitější věc na B7 je čelovka. Když v takovém terénu nic nevidíš, je to opravdu špatné. My měli od Petzla Tikku 2 XP.



↑ *Miroslav Čepický v čepici.*



nepřekontelný grip

Obuv Terrex Scope GTX® s unikátní pryží STEALTH je ideální pro výstupy v horských oblastech s kamenitým a měkkým terénem i pro méně náročné lezení. Extrémně vysokou přilnavost pryže STEALTH způsobuje dokonalá rovnováha viskozity a elasticity, díky níž se podešev vpíjí do mikroskopických pórů na povrchu.

STEALTH
R U B B E R



adidas.com/outdoor

Zakoupíte ve vybraných prodejnách sítě



Brno: Rock Point, OC Olympia, U Dálnice 777 • **Praha:** Rock Point, OC Letňany, Veselská 663 • **Rock Point, OC Arkády Pankrác,** Na Pankráci 86 • **Plzeň:** Rock Point, Americká 54 • **Olomouc:** Rock Point, OC Olympia, Olomoucká 90 • **Ostrava:** Rock Point, Avion Shopping Park, Rudná 3114/14



(foto archiv Inou-8)

Kondiční quatro

Jak trénovat na technicky lehkou šestitisícovku

Co můžete udělat pro to, aby vaše tělesné schránky zvládly vysokohorské prostředí a jeho zátěž? Běh, jízda na kole, chození a posilování jsou pro přípravu klíčové, je však třeba dát přípravě jasný řád a nic neopomenout.

Jeden ze sta dílů mozaiky

V jednom z mailů v rámci přípravy mé loňské expedice na Noshaq (7492 m, Afghánistán) mi Mára Holeček napsal: „Jsu chvíle, kdy v horách musíš běžet několik maratonů za den a další den totéž a znovu.“ Přiznám se, že tehdy jsem tahle slova moc nechápal. Dnes můžu říct, že jim aspoň z malé části rozumím. Je však možné, že za pár let si zase uvědomím, jak moc jsem byl mimo, protože život, a především horolezectví, je věc zkušeností. Zkuste si tedy z následujících řádků odnést aspoň něco, ale nemyslete si, že po absolvování tréninku jste připraveni na expedici. Dalo by se říct, že je to jen jeden díl z obrovské skládačky schopností a vědomostí.

Na celou věc se podíváme ze dvou pohledů: u prvního se budu řídit čistě svými zkušenostmi a vědomostmi, které jsem nabil díky expedicím, přednáškám a rozhovorům s mnohými z našich prvotřídních výškových horolezců. Ve druhé části to vše pojmem trochu odborněji a s tréninkem nám poradí profesionální kondiční trenér Honza Kempa, který má za sebou

» *v podstatě jde o to, abyste měli naběháno, naběžkováno, naježděno na kole a nachozeno po horách*

devět Ironmanů a řadu extrémních vytrvalostních závodů. Jako kondiční trenér připravoval na olympijské hry Barboru Závadovou (plavání, Londýn 2012) a Kateřinu Pauláthovou (lyžování, Soči 2014).

Jak to vidí autor?

Já osobně jsem v tréninku hledal vždy něco speciálního a do jisté míry překombinovaného, ale k šestitisícovým chodákům a vlastně jakýmkoliv chodákům to není potřeba. V podstatě jde jen o to, abyste měli naběháno, naběžkováno, naježděno na kole a nachozeno po horách. Tyto „kardiocinnosti“ doplníte o komplexní posilování. To však hodně výškových horolezců skoro vynechává, protože ho nahrazují lezením, což je pohyb, který prověří vaše tělo asi nejlépe.

Předpokládám, že když už si chce někdo vyslápnout na „šestku“, nemá fyzický fond na čísle nula. Pokud bych měl navrhnout jakýsi harmonogram, tak bych doporučoval s tréninkem začít nejspíše třetí – čtvrtý měsíc před výstupem. Do každého týdne zařaďte aspoň tři tréninkové



(foto archiv Marmot)

▲ *Do tréninku je dobré zařadit i chůzi se zátěží, naložte si třeba pět lahv s vodou.*

jednotky, které se budou věnovat vytrvalosti. Nechod'te „jen“ běhat, protože pokud jste do té doby pravidelně neběhali a najednou máte uběhnout 30–40 kilometrů týdně, čtvrt roku v kuse, přestane vás to bavit. Takže různě obměňujte výše zmíněné aktivity. Pravdou však je, že běh by měl být základ!

» jsou chvíle, kdy v horách musíte běžet několik maratónů za den a další den totéž a znovu

A protože chcete jet na hory a šlapat tam do kopce, nesmí logicky chybět tato činnost ani ve vašem tréninku. Proto si aspoň jednou za 14 dní běžte vyšlápnout nějaký pěkný kopeček, který vám zabere minimálně hodinu a půl. Postupem času můžete do vyšlapů přidávat zátěž (doporučuju láhev s vodou, které na sestup vylijete, a pošetríte tak kolena) a také další kilometry. Čím víc toho budete mít za sebou, tím víc si začnete říkat, že byste v některých mírnějších pasážích mohli i klusnout.

A ještě bych, jakožto bývalý plavec, za sebe přidal jednu radu: Zajděte si čas od času zaplavat a uvolnit svaly. Samozřejmostí je strečink po každé tréninkové jednotce, ale co si budeme povídat, vždycky na něj není nálada, že?

Rady kondičního trenéra Honzy Kempy

Při jaké tepové frekvenci se rozvíjí vytrvalost?

Přesnou tepovku, při níž se rozvíjí vytrvalost, má každý individuální, takže přesné číslo ti neřeknu. Obecně se udává, že vytrvalost se rozvíjí od hranice 60 % maximální tepovky. Pokud by tento bod měl být určen přesně, bylo by potřeba si zjistit aerobní a anaerobní prahy. Ty se zjišťují zátěžovým testem.

Jak dlouho by měla taková tréninková jednotka trvat?

Záleží na tom, jaký sport chceš zrovna dělat a jak na něj jsi zvyklý. Někdo, kdo neběhá, nezvládne běžet dvě hodiny v kuse hned na prvním tréninku. Pokud bychom to zase pojali hodně obecně, tak doba trvání tréninku pro rozvoj vytrvalosti by měla být nejméně čtyřicet minut. Takový trénink však může bez problému překročit i pět hodin.

Měly by se vytrvalostí tréninky doplňovat komplexním posilováním?

Určitě. Základem je hluboký stabilizační systém, který navicíš například balančními cviky. Také je potřeba se hodně věnovat středu těla, což je základ. Takže věnovat hodně času posilování hlubokých břišních svalů. To je důležité pro celkovou rovnováhu a aby později nebolela třeba záda kvůli disbalanci. Vzhledem k aktivitě, o které se bavíme, jsou samozřejmě důležitá stehna, ale nesmí se zapomínat ani na paže. U nohou nejsou hlavními cviky klasické předkopávání a zakopávání na strojích, ale především výpady do všech stran.

Nejde však jen o cvičení svalových partií, které primárně zapojujeme při chůzi. Je důležité myslet také na posilování svalstva, které se aktivuje při únavě svalu, který je nejvíce zatěžován. Jsou to tzv. protilehlé svaly, které mají vyrovnávací funkci. Proto by měla být prováděna různá kompenzační cvičení. Tyto cviky je vhodné doplnit o posilování s vlastní vahou, jako jsou kliky nebo shyby.

Autor: Honza Haráč

Cestovatel a horolezec Honza Haráč spolupracuje jako redaktor Pohora.cz se Světem outdooru pravidelně. Zkušeností s tréninkem na vysoký kopec nasbíral nejvíce loni, kdy úspěšně dosáhl afghánského nejvyššího vrcholu Noshaq (7492 m).



” Nejmenší vaříč na světě, který spaluje téměř všechna paliva: plyn stejně jako všechna kapalná paliva od benzínu po naftu. Geniální vynález!”
OutDoor Industry Award 2011



NEJDOKONALEJŠÍ VAŘIČ VŠECH DOB



OmniLite Ti je technologicky vylepšený a zdokonalený předchůdce Omnifuel. Tento mnohokrát oceněný vaříč je navržen tak, aby obstál v nejtěžších přírodních podmínkách. Vaříč OmniLite Ti je stejně spolehlivý a odolný, ale menší a účinnější. Výkon hořáku je přizpůsoben našemu nádobí Eta, nové generaci nádobí s výměníkem tepla, které šetří vaše palivo. Tělo i opora vaříče jsou vyrobeny z titanu. Proto je vaříč ultra lehký.



Nejbližšího prodejce Primus najdeš na
www.primus.eu

Hlad i přejídání

Expediční strava z pohledu

Radka Jaroše

V tomto čísle Světa outdooru najdete možnosti a tipy jak se vydat do výšek kolem 6000 m. Požádali jsme předního českého horolezce Radka Jaroše, aby se podělil o své zkušenosti s expediční stravou. Ačkoliv jeho cesty směřují především nad 8000 m, kde bývá trochu odlišný model stravování, je to inspirace určitě zajímavá. Slovo má Radek Jaroš.

Strava v základním táboře

Záleží samozřejmě na typu expedice, ale v podstatě jsem při expedicích na osmítisícovky nezažil, snad kromě jedné české expedice, že by si v základním táboře vařili sami horolezci (nebo horolezkyně). Z BC se vyráží kolikrát už ve tři hodiny v noci a ještě si vařit, to znamená další minimálně tři hodiny navíc. A stejné je to při návratu. Někdy se horolezci vrací po dnech strádání při lezení tak dojebaní, že si nedokážou představit, jak lezou do kuchyně a začínají řešit vaření.

Zažil jsem i první hladové expedice, kdy jsme neměli dost zkušeností, ale ani peněz na jídlo. Zhubnul jsem o 11 kg a hladověli jsme vcelku dost. Od těch dob se mnoho změnilo. Zásoby kuchyně váží i několik set kilogramů a tvoří je i ovoce, zelenina nebo vajíčka. Někdy do BC dorazí i živý bejček nebo koza. Zpátky dolů se už nevrátí a stanou se součástí potravinového řetězce. V asijských zemích umějí používat v kuchyni hodně i sušené maso, protože do nejbližšího „obchodu“ je to často i stovky kilometrů. My si občas vozíme s sebou z domova konzervy anebo uzené maso s delší výdrží. Jako delikatesu po obědě posíláme letadlem i české pivo a samozřejmě slivovici – na červa, ráno nalačno panáčka každý den. Kuchaři v BC vaří většinou na petroleji anebo na benzínu, výjimečně na plynu, zatímco ve výškových táborech se vaří zásadně na plynu.

Výškové tábory

Strava ve výškových táborech je pochopitelně zcela jiná. Téměř se nepoužívají pytlíky s dehydratovanou stravou, které znáte z outdoorových prodejen. Příprava je snadná, jen se otevře sáček, zalije se vroucí vodou a po několika minutách je jídlo hotové. Pro horolezce ve výškovém táboře to má jedinou drobnou nevýhodu – nedá se to „žrat“. Je to opět způsobené neochotou těla zpracovávat stravu ve vysoké nadmořské výšce (nedá se v ní žít, dá se tady určitou dobu jenom přežít). Další problém je, že voda vře při 50–70 °C, a proto vlastně kolikrát vůbec nedojde k požadovanému efektu uvnitř pytlíku při zalití „vroucí“ vodou.

LOVE NATURE

love performance

Men's Dukan
Softshell Jacket

Bulin 30

„GREEN SHAPE“ představuje Vaude značku kvality pro produkty, které jsou vyrobeny v souladu s ekologicky šetrnou výrobou. Vaude kritéria pro eko-výrobu jsou nejpřísnější v outdoorovém průmyslu. 1% ze všech příjmů z ekologických produktů proudí přímo na podporu WWF projektů na ochranu přírody. vaude.com


VAUDE
The Spirit of Mountain Sports

Vaří se ráno a večer

Problém stravování ve výškách spočívá v tom, jak něco do těla dostat. Přes den se většinou leze, řeší se přesuny lidí i materiálu a na vaření není čas. To se realizuje ráno. Někdo snídá instantní polévku, jiný instantní ochucenou ovesnou nebo krupičnou kaši. Jde dobře do žaludku. Samozřejmě je potřeba do sebe dostat hodně tekutin – většinou čaje. Tím se také dají spláchnout různé energetické tyčinky. Přes den na jídlo není čas, a kolikrát ani pomyslení, ale to je samozřejmě chyba a člověku dojde... a je průser. Během dne jsou proto na řadě opět tyčinky, cyklistické gely, tablety, čokolády, oplatky, sušené ovoce. A hodně pítí – nejlíp zase čaj. Pozor na iontové nápoje – většinou, a s narůstající výškou zvlášť, nedělají žaludku dobře. Také večer se po vybudování (nebo současně s budováním) tábora vaří. Zase hlavně tekutiny, instantní kafe nakopne (3v1), i polívky. Naučil jsem kuchaře v BC udělat před naším odchodem do výšky špagety anebo rizoto. To si bereme s sebou nahoru a ohřátím dostaneme kvalitní jídlo, které bychom na místě nikdy neudělali. Nevýhodou je samozřejmě váha. Jinak jsou na večerním menu zase instantní polévky nebo hotové jídlo v sáčku, které ale potřebuje minimum vaření.

Vaříče

Nahoře se vaří výhradně na plynu a veškeré tekutiny se dělají z ledu a sněhu. Na člověka je potřeba minimálně 6 litrů tekutin denně, a tak se každý ušetřený plyn počítá. Nám ho sem nevneseš nosiči, výškové nosiče nepoužíváme. Na veškerých expedicích jsem používal náš VAR, vaříč, který je opravdu excelentní, výkonný, spolehlivý, lehký a jednoduchý. Poslední roky jsem k němu ještě přidal JetBoil. Šetří plyn a na tavení sněhu či ledu je dobrý. Příjemná s ním je i manipulace a je dobré mít dvě nádoby. V každém výškovém táboře musí být minimálně dva vaříče. Takové ranní uvaření snídaně a tekutin na cestu zabere dvě až tři hodiny!! Službu má vždy jeden, zatímco další ve stanu se válí. Nemá cenu, aby se tam motali dva. Prostor je omezený, a tak je dobré se střídát. Také bacha na zapalování vaříče. Sirky většinou namočíte, poztrácíte, polámete nebo navlhnou. Piezoelektrické zapalování přestává fungovat. Stejně tak většina zapalovačů nehoří. Nakupte zásobu zapalovačů BIC. Jinak vás čeká třeba taky smutný konec expedice...

Cesta na vrchol začíná vařením

Když ráno nevstanete do tmy a do mrazu a nenavaříte, nepočítejte s tím, že se posunete ten den o tábor výš. Obzvlášť při budování cesty. A kdo nebude mít při vrcholovém pokusu sílu vařit od 22 hodin večer (nejpozději od půlnoci), většinou taky nemá šanci dostat se na vrchol! Rozhoduje se už tady, při vaření, kdy je mráz nejkrutější. Kuchyň většinou tvoří předsíňka dvoupřlášťového stanu. Pokud stan nemá předsíňku a je lehký, účinný, vaření je průšvih a jde opravdu o život. Obzvlášť pokud je venku vichřice, která brání tomu mít otevřené jakékoliv větrací otvory: Jakmile otevřete, dovnitř se valí sníh. Ale jste ve výšce, kde je jenom 1/3 kyslíku oproti vzduchu, který dýcháme doma. A vaření ten chudý kyslík dál likviduje, a navíc vznikají zplodiny... Pokud to odnesete jenom bolavou hlavou, je to v pohodě.

Pořádně se najíst není luxus, ale nutnost

Jiné je to dole v BC, kde jsou lezci už od dob Malloryho „sáhibové“, je to pro ně místo odpočinku a určitého komfortu. Na strádání je hora. I tak je vzhledem ke značné nadmořské výšce regenerace jen minimální. Od 5500 m nastává tzv. katabolismus, kdy tělo šířá samo sebe, jede na vnitřní zásoby a neumí dostatečně využít, co dostane „zvenci“. Nejlíp se mu bohužel zpracovávají bílkoviny, a teprve potom se vrhá na tuky. Což znamená, že tělo likviduje svalovou hmotu a odmítá si všimnout pneumatiky okolo vašeho pasu. Expedice trvá až dva měsíce. Pořádně se v BC nacpat kvalitního jídla uvařeného od profíka není proto luxus, ale nutná podmínka úspěchu.



i KATABOLISMUS

Jde o součást metabolismu, při níž dochází k rozkladu látek (zásobních látek nebo také přijatých živin), jejichž přeměnou získává organismus energii. Při katabolických procesech jsou složky živé hmoty redukovány na zbytkový materiál a odstraňovány z těla, je to destrukční fáze metabolismu.

Autor: Radek Jaroš

Po 16 letech od zdolání Everestu a po komplikacích s omrzlinami po předložské Annapurně plánuje letos zdolat K2, poslední ze čtrnácti osmitisícových vrcholů, a dovršit tak Korunu Himálaje.

13 vysokohorských fíglů



Víte, co zabalit na velký kopec?

I když se na „lehké“ šestitisícové kopce můžete vydat se standardní alpskou výbavou a pravděpodobně nijak zásadně nenarazíte, přeci jen se najde řada menších či větších vychytávek, které pobyt ve větších výškách značně zpříjemní.

Smyslem následujících řádků není vytvoření kompletního soupisu materiálu na vysoký kopec. Takový seznam by byl nekonečně dlouhý, navíc nevládní patent na rozum. Jde o to upozornit na méně obvyklou a zároveň důležitou výbavu, která přinejmenším zvýší počet kladných zážitků, které si z velehor přivezete.

Hřejivé sáčky

Udržení nohou v teple je alfou a omegou každé výpravy do vyšších hor a problematice vhodné obuvi se proto věnujeme v samostatném článku na straně 48 – 49. Hřejivé sáčky jsou dost diskutabilním kouskem výbavy, na který je spousta názorů. Pokud dobře nevychytáte objem polštářku a prostor v botě, může se vám na nohou v důsledku nedostatku místa snížit průtok krve do prstů a můžete paradoxně utrpět omrzliny. Odhad místa v botě je o to těžší, že musíte zahrnout faktory jako otok nohou způsobený nadmořskou výškou a dále přirozený otok nohou při sestupu. Navíc si u hřejivých sáčků musíte být zcela jistí, že jejich obal nepoškodíte při transportu: sebemenší dírka v obalu spustí chemickou reakci a sáček je už nepoužitelný.



Alternativou jsou hřejivé náplastí, které jsou taktéž pouze na jedno použití. Nejsou to však ty, které se používají na svaly, ale přímo specializované na nohy. Lepí se na ponožku (nebo mezi dvě ponožky) a doba hřátí (asi 40 °C) trvá přibližně 6 hodin. Poohlédnout se můžete po námi vyzkoušených sáčcích od The Heat Company.

Satelitní telefon

Díky satelitními telefonem se stanete mobilními téměř kdekoli na světě. Ale pozor! To ještě neznamená, že si zavoláte pomoc, kdekoli se vyskytujete. Záleží na dostupnosti případné pomoci v místě, odkud si ji přivoláváte. Z hlediska zjišťování počasí, instrukcí v krizových situacích a psychologické podpory při nesnázích se však jedná o (téměř) nezbytný komunikační nástroj při každé expedici. Dobře si také před odjezdem ověřte, jestli vámi užívaný poskytovatel funguje v oblasti, kde se budete pohybovat. Nejrozšířenější sítěmi jsou Inmarsat, Iridium, Thuraya a Globalstar. V neposlední řadě si dejte pozor na ochranu akumulátoru před zimou, protože bez baterky si jednoduše nezavoláte. Kapsa blízko těla (mikina, první vrstva funkčního prádla) zaručuje ideální prostředí.

- ✓ *V určitých situacích nepomůže sebelepší GPS navigace. Potom nezbyvá, než použít rákosové hůlky s fáborčky.*



(foto Jennifer le Bar)

Vysílačky

Při pendlování mezi tábory se od sebe mohou horolezci vzdálit i na několik stovek metrů. Komunikace přes vysílačky všechno výrazně zjednodušuje a snižuje rizika, zvláště pokud jste na kopci sami. Jsou důležité i pro spojení se základním táborem. Když se něco semele, tak vám ve vysokých horách nepomůžou žádní záchranáři, ale především horolezci, kteří jsou v základním táboře.

Rákosové hůlky s fáborčky

Co se týče orientace, jde o neocenitelného pomocníka na ledovci. Zvláště v místech nad základním táborem, kde se ledovec nejčastěji láme a vznikají trhliny. Těmito místy budete procházet pravděpodobně vícekrát, protože na vyšší horu se často kvůli aklimatizaci chodí na dvě nebo více etap. Ledovec je navíc pořád v pohybu, takže ani dobrý orientační smysl a pamatovák vám nemusí pomoci. Rákosové hůlky pořídíte v potřebách pro kutily a doporučené množství podle komplikovanosti terénu je 20 kusů a více.

» *pokud se na slunci snadno spálíte, není od věci použití krytu na nos*

Ochrana proti slunci

Vysokohorské sluneční brýle a čepice s krytím krku jsou pomůcky pro pohyb ve vysokých nadmořských výškách nezbytné. Slunce je tam kvůli tenké ozonové vrstvě velmi silné a vše umocňuje také odraz slunce od sněhu (až 90 %). Hrozí tady jednak nebezpečí spálení kůže, ale také oční rohovky, což může vyvolat tzv. sněžnou slepotu. Ta je sice dočasná (asi 24 hodin), ale velmi bolestivá. Bolest je tak velká, že nejste schopni otevřít víčko, a to vás ve své podstatě dělá slepými. Vysokohorské brýle jsou výrazně tmavší než klasické sluneční a mají široké bočnice, díky kterým do očí dopadá minimum slunečního záření. Pokud se na slunci snadno spálíte, není také od věci použití speciálního krytu na nos. Krytí krku se dá vyřešit buď obyčejným šátkem, který si zastrčíte pod kšiltovku (mimořadně, také velmi praktická položka výbavy), nebo jsou běžně k dostání klobouky s integrovaným „šátkem“ v oblasti krku.



(foto archiv BekoGear.com)

- ✓ *Kryt na nos možná vypadá trochu legračně, někdo bez něj však nevystrčí nos ze stanu...*

tradice legenda dokonalost celku i detailů

LOWA

simply more...



RENEGADE III GTX® LO

PRO LEHKÝ KROK! Osvědčená bota s novou podešví MONOWRAP LOWA VIALTA III, hmotnost páru velikosti 8 (UK) pouhých 830 gramů! Když méně znamená více ...

LOWA, simply more ...

Boty LOWA prodávají všechny významné outdoorové prodejny a www.prosportshop.cz



- ✓ **Sušené mléko je na expedicích základem vaření. Vyplatí se přibalit plastový šejkr, pomocí kterého mléko snadno rozmícháte.**



Další drobnosti

Pěřové papuče

Fakt, že se do vyšších nadmořských výšek hodí pěřové oblečení, není třeba nijak zdůrazňovat. Pěřové papuče ovšem nejsou tak běžné jako zbytek pěřového „outfitu“, přitom ale dokážou velmi zpříjemnit život především ve vyšších táborech. Váží jen pár gramů a ti, kteří trpí na „studené nohy“, budou nadšeni.

Zateplovací šortky

Když ještě chvíli zůstaneme u tepelné izolace, jistě stojí za zmínku rarita v podobě zateplovacích šortek. Smyslem jejich použití je rychlé přidání izolační vrstvy na nohy, když se zastavíte nebo náhle klesne teplota. Měly by být celorozeptí-nací, kvůli snadnému obléknutí i s nasazenými mačkami. Pro sezonu 2014/2015 jeden exemplář najdete i v nabídce Tilaku.

Špunty do uší

I když máte pocit, že s usínáním nemáte problém, ve výšce přes 4000 metrů můžete být překvapeni. Vyšší nadmořská výška v kombinaci s větrem lomčujícím stanem jsou předpokladem mizerného spánku. Špunty do uší nic neváží, nic nestojí a mohou výrazně pomoci. Nahradit je případně můžete například „špuntovými“ sluchátky.

Plastový šejkr

Sušené mléko je pro nejednoho horolezce na expedicích základem vaření. Jenže jeho rozmíchávání (ve studené vodě) někdy bere roky života! Rozmíchávání špatně rozpustných „sacharidáků“ také dokáže sebrat další díl ze skromné zásoby trpělivosti. Šejkr navíc může fungovat jako odměrka nebo bandaska.

Trychtýř

Je jasné, že existuje spousta různých „zálesáckých“ způsobů jak dostat vodu z esusu do láhve. Ale když si uvědomíte, že nad 4000 m vodu v kapalném stavu většinou nenajdete, musí vám být jasné, že roztápním a přelíváním strávíte denně docela dost času. Proto není od věci přibalit plastový trychtýř, který váží asi 50 gramů a je na tuhle činnost jednoduše určený. Koho by také bavilo vymyslet různé způsoby pro konstrukci nálevky a neustále utírat rozlitou vodu ve stanu.

Lehké lezecké vybavení

Ať už je řeč o jakékoli části výbavy, většinou je třeba do kritérií výběru zařadit i hmotnost. Při troše snahy můžete na lezeckém materiálu ušetřit stovky gramů až kilogramy. Jak na to? Pokud jde o lano na lehké výstupy, o kterých je v tomto vydání Světa outdooru řeč, bohatě vystačí slabší průměr a kratší metráž. Skvělé lano přímo pro „naše účely“ dostanete například od Bealu, jmenuje se Rando 8.0 a 48 m váží krásných necelých 1800 gramů. Pouze o půl gramu na metr těžší je pak Mammut Twilight 7.5. Praktické je také vícené „označení středu“, které pomůže při navazování vícečlenné skupiny. Obecně hledejte ½ lana s kratší metráží a kvalitní impregnační opletu i jádra. Stovky gramů se dají ušetřit také na sedacím úvazku. Pro VHT obecně si bohatě vystačíte s jednoduchými popruhovými sedáky – úzké popruhy šetří hmotnost a zároveň nijak neubírají na komfortu, neboť se nepředpokládá dlouhý vis v úvazku. Zajímavou novinkou je 146 g vážící Rock Empire Super Light. I když na řadu šestitisícovek použití přilby není nutné, najdou se i takové, kde platí opak. V tomto případě se na hmotnosti naopak rozhodně šetřit nevyplatí a je dobré vyhnout se polykarbonátovým helmám se vstříkovaným polystyrenem. Ty jsou totiž velice náchylné ke zničení při často velmi zdoluhavých transportech pod horu. Hmotnost můžete dále vhodněji ušetřit například na šroubech vyrobených z kombinace hliníku a oceli (Petzl Laser Speed), ultralehkých karabinách a mnoha dalších položkách.

Fenomén „čínské polévky“

Výživoví poradci by tyto řádky zřejmě četli neradi, ale o čínské polévce se nejde nezmínit. Její výhodou je rychlost přípravy, vynikající chuť (až do první akce, kde se jí přejíte), a především znamená něco teplého do žaludku. Z výživového hlediska to zase není taková hrůza, protože ve výškách vaše tělo funguje především na cukry a čínská polévka jich obsahuje zhruba 50 %. Pravidelné požívání „vitaminu E“ po krátkou dobu expedice se dá přežít.

Barel na močení

Dalo by se říct, že potřeba nosit s sebou nádobu na močení vznikla na našich výpravách do velkých hor tak nějak sama. Až později jsme zjistili, že to je standardní část výbavy na expedicích. A vlastně to nemusí být zrovna barel, stačí petláhev se širokým hrdlem, a kdo je opravdu šikovný (pochopitelně neplatí pro dámy), nemusí mít ani to široké hrdlo. Barel najde uplatnění především ve výškových táborech, a to hned z několika důvodů. Pokud postavíte stan na skalní římsce (nebo v jiném komplikovaném terénu), nechce se vám zbytečně riskovat a balancovat na její hraně. K tomu vás výška často vyčerpá natolik, že obouvat boty a vylézat ze stanu se vám zkrátka nechce. Dalším důvodem proč nevylézat ven může být silný vítr a zima, která není ve větších výškách žádnou výjimkou. Pocit zimy navíc častokrát umocňuje ještě zimnice v důsledku lehké výškovky. Pokud budete přemýšlet o takovém doplnění výbavy, není třeba vymyslet nic komplikovaného. Stačí obyčejná pětilitrová „láhev“ na vodu, kterou zakoupíte v supermarketu.



www.marmot.eu | facebook.com/marmot.mountain.europe
Klaus Kranebitter



Marmot
FOR LIFE



Nano AS
Jacket



(foto archiv expedice Buni Zom 2011)

Šestikilometrové boty

Jak se obout do výšky?

Pomýšlet na cestu do výšky 6000 m určitě nemůže úplně každý, ale při dobré kondici a dostatečných zkušenostech není proč se předem vzdávat. Základem je mít něco nachozeno a nalezeno v nižších horách.

Co nás ve větší výšce čeká? Kromě zážitků, pro které tam jdeme, to bude také zima, sníh, led, nižší atmosférický tlak i obsah kyslíku a s tím spojené horší fungování těla, ale třeba i nízká vlhkost vzduchu a horší shánění tekutin. Proč se o tom zmiňujeme v povídání o botách? Ony omrzlé prsty na nohou jsou spojeny i s horším prokrvením a fungováním těla. Samozřejmě i s ohledem na boty platí, že není hora jako hora a je třeba posoudit konkrétní podmínky. Jsou rozdíly v technické náročnosti cest, klimatických podmínkách jednotlivých horských oblastí atd. Kdo se občas pouští do náročných podniků, určitě už si našel vybavení, které mu vyhovuje. Pokud se však na svůj první vyšší kopec teprve chystáte, pojďme se podívat, jaký je výběr mezi botami určenými do takto náročných podmínek.

Požadavky na boty

Boty patří ke klíčovému vybavení, co bychom tedy od nich měli chtít? Na první pohled jsou to požadavky docela jednoduché a logické. Aby zajistily pohodlnou chůzi, ochranu nohy, tedy především tepelnou izolaci, obratnost i stabilitu v terénu a spolehlivý záběr na různých površích. Pak pevné uchycení maček, snadné obouvání i šněrování, a to třeba i v rukavicích a za mrazivé noci. Uvedené požadavky jsou však při konstrukci bot dost protichůdné a v namíchání zmíněných ingrediencí se liší modely různých výrobců.

❑ **Osvědčeným řešením jsou převleky na boty (na smíčku Sir Joseph Kamaše 8000 m).**

Pro technické lezení potřebujeme stabilní, pevnou a pokud možno štíhlou botu. Jenže aby bota byla stabilní, tak je nutné ji dobře spojit s nohou, což je v protikladu s tepelnou izolací, prokrvením nohy i s pohodlím. Přesto dnes máme docela velký výběr bot do výšek, nabízí se totiž i možnost kombinace s doplňky, jako jsou zateplené návleky či převlečné boty. Tím můžeme také vylepšit botu určenou do méně náročných podmínek.

Udržet nohy v teple není jednoduché. O ochranu proti chladu se stará celý systém, který začíná přímo u nohy ponožkou, pokračuje vnitřní izolací a konstrukcí boty a dále následují návleky (kamaše) či převlečné boty. U tepelné izolace je nutné připomenout i správnou velikost bot. Pokud do nedostatečně velkých bot přidáme další ponožku, může být výsledek přímo opačný. Pevně stažená noha s omezeným krevním oběhem a stlačená tepelná izolace bude ve výsledku horší než bota s tenčí ponožkou.

Duplexy

Koncept, který nesmíme opomenout a jehož ocenění roste se vzrůstající zimou a výškou, jsou duplexy. Tedy boty s vnitřní botičkou, která zvyšuje tepelnou izolaci a díky tomu, že je vyjímatelná, je možné ji samostatně vysušit. Protože, jak všichni víme, vlhkost je nepřítel tepelné izolace číslo 1.

Vylepšené pohorky

Možná to bude znít překvapivě, ale základem bot, po kterých se před první cestou na vyšší kopce budete dívat, jsou v podstatě vylepšené pohorky. Tedy pevnější boty podobné těm, které se používají třeba pro lezení v Alpách, jen se zlepšenou tepelnou izolací. Podobně jako u lehčích příbuzných se v nich dá nachodit spousta kilometrů, a protože dobře sedí na nohou, jsou vhodné i na těžší lezení a použitelné i s mačkami. Konkrétní mačky je třeba vyzkoušet, ne všechny tvary špiček a pat si bez drobných úprav rozumí s upínacími mechanismy různých maček. V nabídce jsou tradiční kožené boty, ale postupem času se prosazují syntetické materiály. Získávají přízeň jednak díky lepší tepelné izolaci, jednak mají menší nasákavost a tolik nezamrzají, boty jsou jednodušší na obouvání a v neposlední řadě mají nižší hmotnost.

Specializované výškové boty

S gradací venkovních podmínek postupuje i specializace. Nejvýše ční výškové boty, které řeší hned několik problémů najednou, ale logicky na úkor univerzálnosti. Integrují převlečné boty i kamaše do jednoho celku s botou, která je pak teplejší, lehčí a snadno se obouvá. Stačí stáhnout vnitřní botičku, pak vnější část a následně už jen zapnout vnější zip – a jste připraveni vyrazit. Dělalí se také méně izolované či nižší verze výškových bot, které najdou využití i na nižších kopcích a při vysokohorské turistice.

Přes skelety zpět k výškovým botám

Spíš na okraji zájmu dnes zůstávají skelety, které dříve vysokým horám kralovaly. Skelet je označení pro dvojitou plastovou botu. Skládá se z vnitřní izolační „botičky“ a vnější plastové skořepiny. Skelety mají hlavní výhody ve své absolutní nepromokavosti, výborné tepelné izolaci a díky definované tuhosti jsou vhodné zvláště na lezení. Jsou odolné a skořepina skeletu nevyžaduje žádnou speciální údržbu. Skelety převzaly žezlo od klasických kožených bot, ale i když postupem času přišel měkčí a lépe tvarovatelný plast, nezbavily se tvrdosti, kvůli které mimo snůh a led nejsou příliš pohodlné. Nejsou to ale samozřejmě žádné neforemné lyžačky, chůzi usnadňuje jak profilovaná podrážka, tak volnější pohyb v kotníku. Asi nejnámější jsou značky Koflach, Asolo či Scarpa. Stále se dají sehnat, cena je příznivá, ale je třeba zvážit jejich vlastnosti.

Skelety ale na výsluní nezůstaly, nastala další změna v podobě nástupu bot výškových a návratu odlehčených a zateplených bot. Výhodou je přirozenější a pohodlnější chůze, a především další rozšíření nabídky modelů podle specializace – na extrémní lezení, s důrazem na tepelnou izolaci, na dlouhé pochody a podobně (například modely Scarpa Phantom 6000, La Sportiva Batura - recenze na straně 58 - nebo Spantik či Lowa Expedition 6000).

Zvýšení tepelné izolace

Pokud vyrazíte do výšek s klasičtější obutím, než jsou tyto specializované boty, určitě se ještě podívejte na další možnosti zvýšení tepelné izolace. Jde o převlečné boty a zateplené návleky (kamaše). Díky zvýšení tepelné izolace až ke kolenu, a tedy zateplení celého lýtka, zůstane víc tepla i pro samotné chodilo a prsty. Existuje několik provedení – buď s překrytím celé boty včetně podrážky, nebo zateplené návleky, které nechávají podrážku boty venku. Stejně tak se liší použitým materiálem, protože spodní část musí odolávat nástrahám terénu a maček.

Vyhřívání

Moderní doba ještě přinesla možnost vyhřívání. A to jak elektrického, tak chemického. Vzhledem k tomu, že se jedná o další náklad, který s sebou člověk musí tahat, nejde o řešení pro celou dobu pobytu na kopci, ale jako pomoc při krizové situaci. U chemických ohřivačů je ještě trochu problém s umístěním do boty. Elektrické v tomto ohledu mají výhodu, jsou tenké a lehké, ovšem těžší je zdroj energie, tj. akumulátory. Proto doba každodenního elektrického vyhřívání ještě nastala, nicméně článek o jedné zajímavé aplikaci najdete na straně 53.

Přejeme šťastnou ruku při výběru a ještě poslední připomenutí: Boty se nedají vybrat z katalogu bez vyzkoušení. Sebelepší bota, která nebude sedět na noze nebo nebude správné velikosti, bude jen k vzteku.

Autor: Jan Hotmar

Je zakládajícím členem redakce Světa outdooru a šéfem testovacího týmu. Pokud není v nemocnici (kde také pracuje), tráví volný čas na horách, na dalekých cestách, na motorce, v Okřesanči a v rodných Beskydech.



☒ Nižší verze výškových bot slouží nejen vysoko v horách (La Sportiva Spantik).



☒ Plastová klasika (Koflach Arctis Expe).

☒ Mačky musí být na botě pevně uchyceny (La Sportiva Batura).



Specialisti mezi batohy

Jaký batoh vybrat na kolo, běh, lezení, vodu a další sporty?

Správný outdoorman pro pokrytí všech svých potřeb pochopitelně potřebuje odpovídající portfolio různých batohů podle objemu. V případě řady specifických aktivit je navíc vhodné poohlédnout se po speciálně dedikovaných kouscích pro tu kterou disciplínu.



(foto Vaude / Heckmair)

Kolo

Cyklistika je u nás, podle různých statistik, absolutně nejčastěji provozovanou sportovní-rekreační aktivitou. Tomu odpovídá i nabídka cyklistických batohů. Tato kategorii si dovoluji opomenout málokterý výrobce, ale jen někteří se jim věnují natolik, aby tuto kategorii posouvali i co se týče dalšího vývoje. Bohatou škálu cyklistických batohů najdeme například v kolekci značek Osprey, Deuter nebo Vaude.

Objemová škála cyklistických batůžků se pohybuje od těch nejmenších, které jsou vlastně jen nosiče pro hydrovak, doplněné o kapsu na peněženku a klíče, přes střední objem v rozmezí cca 8 - 14 litrů, tedy velikost dostatečnou pro většinu celodenních výletů a vyjížděk (Osprey nabízí jen v této kategorii více než tucet různých modelů), až po ty největší pro vícedenní akce, které dosahují objemu kolem 30 litrů (např. řada Trans Alpine od Deuter).

Cyklistické batohy se vyznačují především tvarem zad, přizpůsobeným ergonomii těla při jízdě na kole – tedy více či méně ohnutým záďm a pažím směřujícím vpřed na řídítka. Velmi důležitou rolí hraje co nejefektivnější odvětrání, nosné popruhy jsou většinou lehké a vzdušné, často i bez polstrování. Tvar vlastního vaku se snaží dbát na požadavek aerodynamiky a umístění hydrovaku. Pro různé „traťovky“ a tyčinky poslední záchrany se hodí síťované kapsičky, které jsou snadno dostupné i za jízdy. Kdo vozí multiklíč, minipumpičku a záložní duši raději v batohu, ocení speciální vnitřní kapsy, kde mají tyto předměty své stálé místo a obsah batohu zůstane přehledný. Kladem je integrovaná pláštěnka na batoh, někdo využije i nosič přilby. Šikovou drobností je poutko pro snadné přichycení blikačky. Některé firmy odlišují i u cyklistických batohů modelové řady, určené speciálně pro ženy a pro muže. Pár výrobců myslí dokonce i na vyznače bikového endura a freeridového ježdění – takové batohy počítají s převážením integrální přilby a chráničů kolen a loktů.

✘ Při takovémto lezeckém pohybu je nezbytné, aby konstrukce zad nabídla dostatek prostoru pro pohyb hlavy.



(foto Filip Šyrček / Dolekop.com)

✘ Vychytávky cyklobatohu Osprey Zealot.

Běh

Rostoucí popularita kondičního běhu (a speciálně trail runningu) v posledních letech přinesla i rozšířenou nabídku speciálních běžeckých batohů. Tato kategorie se místy překrývá s batohy cyklistickými, ale v několika ohledech jsou požadavky na běžecký batoh přece jen odlišné. Kromě ještě důraznějšího požadavku na co nejmenší hmotnost je to především snaha o co nejlepší distribuci nákladu kolem těla (nejlépe co nejlíže jeho těžišti), pro eliminaci nežádoucího pohybu a házení při běhu. Pro zamezení nežádoucího pohybu věcí v batohu je důležitá možnost důkladného stažení – většinou pomocí kompresních pružných lanek. Poznávacím znamením u běžeckých batohů jsou poutka na ramenních popruzích pro uchycení dvou bidonů.

Prosazují se i hybridní designy v podobě jakýchsi vest s úložným prostorem (např. Inov-8 Race Ultra Vest). Rovněž populární nordic walking má na batohy nároky podobné, i když ne tak vyhraněné, jako běh. Hodit se mohou navíc poutka pro přichycení holí. Zajímavou inovací u běžeckých a cyklobatohů je horizontální hydrovak, který aktuálně najdete v nabídce CamelBak nebo Inov-8 (Race Pro 18 oceněný ISPO Award 2014).

Lezení

Další specialitou, i když ne tak vyhraněnou, jsou batohy pro lezení. Pro čistokrevné skalkaře jsou určeny jednoduché batohy na lano s oddělenou kapsou na expresky a další lezecký materiál, které jde rozložit jako podložku pro přezutí do lezeček, „čisté“ smotávání lana nebo „inventuru“ materiálů. U batohů určených pro vlastní lezení (většinou o objemu 20–35 litrů) se většinou cení relativní jednoduchost – pro snížení pravděpodobnosti zachycení o skálu. Pevný, ale úzký bederní pás, který nebude v žádném ohledu omezovat náš pohyb, může být doplněn o oka na zavěšení materiálu, podobná, jaká jsou na sedacích úvazcích. Horní část batohu resp. víka je tvarována tak, aby nijak neomezovala pohyb hlavy i s přilbou. Většinou jednoduchá záda mohou být polstrována výplní, kterou je možné vyjmout a použít jako malou karimatku v případě nouzového bivaku.

Batohy určené pro alpské a zimní lezení (cca 30–55 litrů) jsou kromě většího objemu vybaveny systémem pro upevnění dvou cepínů a stoupacích želez. Výhodou je, pokud se cepíny dají odepnout bez toho, abychom museli batoh sundat. V případě lezeckých zbraní si ověřte, že je můžete skutečně bez problémů na batoh připevnit.

Ultralehké

Malou, ale určitě nezanedbatelnou kategorii tvoří ultralehké batohy (objem 10–20 litrů) jednoduché konstrukce a z lehkých, ale vysoce pevných materiálů, kde je vše podřízeno sbalitelnosti do minimálních rozměrů a nízké hmotnosti. Batoh poslouží jako záložní zavazadlo, denní batůžek při cestování nebo jako „vrcholový“ batoh při méně náročných výstupech. Takové spartánské batohy najdeme například v nabídce značek Ferrino nebo Sea to Summit. (Day Pack posledně jmenovaného výrobce o objemu 20 litrů se dá sbalit do velikosti klíčenky, jeho hmotnost je pouhých 68 gramů a nosnost 120 kg).

Na vodu

Specifickou záležitostí jsou vodotěsné batohy. Většinou vycházejí konstrukcí i materiálem z lodních pytlů s rolovacím uzávěrem a jsou doplněné více či méně komfortním nosným systémem, vnějšími kapsami a kompresními popruhy. Kromě vodních sportů (mimo jiné i pro stále populárnější SUP – stand up paddling) mohou být určeny pro cyklistiku, canyoning nebo speleologii. (Příkladem jednoduchého vodotěsného batohu se slušným zádočným systémem je třeba Hydraulic Dry Pack od Sea to Summit).



(foto Karel Vidláček)

▣ *Dvacetilitrový nepromokavý Dry Day Pack od STS lze použít například jako "záložní" batůžek na dlouhé treky.*



▣ *Inov-8 Race Ultra Vest (foto archiv Inov-8).*



▣ *Hybridní batoh na vodu i na chození STS Hydraulic Dry Pack (foto archiv STS).*



▲ *Bergans u nové řady skialpových batohů sází také na jejich barevnost, která vychází z kolekce jejich oblečení.*

▲ *Ortovox Haute Route má vše, co byste od skialpového batohu čekali. Nechybí ani kapsa na lavinovou výbavu.*

Lyže a snowboard

Také v případě zimních aktivit najdeme řadu batohů – specialistů. V první řadě jde především o batohy lyžařské, resp. pro freeriding. Hlavním rysem je oddělená kapsa pro lavinovou výbavu – lopatu a sondu. Díky tomu bude v případě potřeby – tedy ve vysoce stresové situaci – tato životně důležitá výbava vždy snadno a rychle dostupná. Batohy určené pro snowboardisty mají široké čelní popruhy pro bezpečné upevnění prkna, které poslouží stejně dobře i pro sněžnice. Některé freeridové batohy mohou mít integrovaný chránič páteře (např. Deuter Descendor, Ortovox Free Rider nebo Evoc Freeride FR). Nelze doporučit polstrovaná záda z perforovaným mesh povrchem, ve kterém se velmi rád usazuje sníh. To platí i pro batohy pro alpské lezení.

Batohy pro skialpinismus počítají především se snadným upevněním lyží (ať už jednotlivě po stranách batohu nebo diagonálně na jeho čele), prostor pro lavinovou výbavu je obdobný jako u freeridových batohů. U batohů pro výkonnostní formy skialpinismu je připevnění lyží řešeno výhradně velkou spodní smyčkou a horním popruhem se suchým zipem nebo pružnou smyčkou tak, aby bylo možné lyže nasadit i odepnout z batohu, aniž bychom ho museli sejmut z zad.

Lavinové batohy

Určitou technickou zajímavostí a výrazným trendem poslední doby jsou pak speciální lavinové batohy s airbagem. Řada testů prokázala, že tyto batohy výrazně zvyšují šance na přežití při zasažení lavinou. V současné době existují na trhu čtyři nezávislé systémy: ABS, Snowpulse, BCA a JetForce. Produkty dalších výrobců vycházejí vždy z jednoho z těchto čtyř systémů. Rozšíření zmíněných technologií k většímu počtu výrobců v poslední době mělo za následek určité snížení cen oproti době dřívější, i když se jedná stále o poměrně nákladnou záležitost. Na trhu je i několik modelů batohů značky Black Diamond s integrovaným systémem AvaLung, který umožní vdechovat okolní kyslík při zasypání lavinou a zároveň bezpečně odvádí vydechaný oxid uhličitý. Technologickou novinkou je systém JetForce, který narozdíl od všech ostatních systémů nespolehá na stlačený vzduch, ale na malý, ovšem vysoce výkonný ventilátor poháněný baterií. Výhodou je možnost několikerého nafouknutí na jedno nabití baterie, bezproblémové cestování letadlem a v neposlední řadě snadné opětovné skládání nafouknutého vaku.



▲ *Nový systém JetForce bude od příští sezony integrován do několika batohů Pieps a Black Diamond.*

NOVINKA 2014
Kolekce
spacáků
s jedinečnou
konstrukcí.

Minimus

Revoluce na trhu:

- superlehký
- nepromokavý
- prodyšný

Boty pro Radka

Speciální vyhřívané boty

Speciálně upravené vyhřívané boty bude mít na své letošní výpravě na K2 horolezec Radek Jaroš. Celý outdoorový národ sleduje jeho urputný boj se zrádnými omrzlinami prstů na nohou po výstupu na Annapurnu v roce 2012. Není tajemstvím, že musel nakonec kvůli bolesti a problémům při chůzi s těžkým srdcem oželet na levé noze i jediný zbylý prst. Jak bude chránit své těžce zkoušené nohy při obtížném výstupu na K2, kde už čtyřikrát musel pro nepřízeň počasí nebo pro zranění vzdát útok na vrchol?

Boty se speciálním zateplením

Německý výrobce Lowa připravuje pro Radka Jaroše unikátní úpravu speciálních vysokohorských bot Expedition 8000. To je bota s integrovanou kamašá s mnoha vychytávkami pro útok na nejvyšší vrcholy. Do těchto bot designéři firmy přidali dalších 600 g izolace navíc, protože i zacelené omrzliny jsou mnohem náchylnější k problémům než zdravá noha. Jizvy navíc v zimě bolí.



☒ *Boty Expedition 8000, model z roku 2013, který bude upraven pro Radka Jaroše.*

Boty Expedition 6000

Také další expediční model Expedition 6000 bude mít pro Radka speciální úpravu. Tyto boty se používají pro technické lezení a lezení v ledu. Narozdí od modelu Expedition 8000 mají sice o trochu slabší tepelnou izolaci, ale zase přesnější fixaci nohy uvnitř boty, což je potřeba zvlášť při lezení na předních hrotech maček. Úprava zahrnuje 400 g izolace navíc.

Silnější izolace je podstatná

Boty s výše zmíněnou úpravou izolační vrstvy budou mít ještě jeden zásadní doplněk. Budou elektricky vyhřívané. Současně možnosti elektricky vyhřívaného outdoorového vybavení jsou limitovány technologií baterií, které s ohledem na přijatelnou hmotnost nemají kapacitu potřebnou pro dlouhodobější ohřev. Proto jsou zatím elektricky vyhřívané výrobky v outdooru spíše ojedinělé. V případě Radka Jaroše znamená ale každé dodané teplo velkou pomoc.



☒ *Spínač vyhřívání, který bude umístěn na botě.*

Elektricky vyhřívané speciály Expedition

Bylo rozhodnuto, že expediční boty Radka Jaroše budou doplněny elektrickým vytápěním. Při vývoji takových bot byl doposud vlastní topný prvek nejčastěji uložený ve vložce boty přímo pod nohou. Kvůli tomu, že je nutné vložky vyjímat, muselo být v tomto případě vytápění umístěno až pod nimi. Samotná vložka proto byla adaptována na prostup tepla, aby vyhřívací element nebyl od nohy a zbytku boty izolován. Lowa se při řešení problému spojila se specialisty v oboru. Spolupráce je opravdu mezinárodní.



i PŘENOSNÉ ZDROJE ELEKTRICKÉ ENERGIE

Pro účely vytápění outdoorového oblečení jsou v současnosti nejčastěji využívány články lithiium-iontové (Li-Ion) a lithiium-polymerové (Li-Pol): Baterie použité pro boty Radka Jaroše dosahují měrnou kapacitu cca 10 Wh/100 g. Celkem je v bateriích pro obě boty akumulována energie 65 Wh při hmotnosti 660 g. To znamená přibližně hodinový klidový výkon lidského organismu.

Vlastní topné prvky včetně baterií a ovládacích prvků dodává belgická firma 30seven. Baterie jsou lithiium-polymerové akumulátory 7,4 V a 4,4 Ah na každou botu, hmotnost 330 g. Topení bude mít tři stupně, naplno vydrží 7 hodin topení, na první stupeň asi 16 hodin. Pro kabeláž budou použity textilní vodivé pásy plezeňské firmy Applycon a konečně nezbytnou úpravu oblečení připravuje sušičký High Point, v jehož oblečení Radek Jaroš leze. Baterie budou kvůli teplu umístěny blízko trupu lezce, a proto musí být vše upraveno a propojeno i s díly oblečení.

Svět outdooru bude sledovat, jak si toto unikátní technické řešení povede v praxi při výstupu na K2. Už pro obrovskou snahu Radka Jaroše i ostatních zúčastněných věříme, že se podaří najít úspěšné řešení a že jak expedice K2, tak i vyhřívané boty Expedition budou moci slavit vítězství.



☒ *Bateriové pouzdro s konektorem.*

Recenze

Světa outdooru

V magazínu Svět outdooru pravidelně přinášíme krátké recenze outdoorového vybavení. Najdete tu informace o horkých novinkách i o zajímavém vybavení, které jsme měli možnost osobně krátce vyzkoušet, a které míří do prodejen. Je třeba podotknout, že v případě recenzí se jedná o krátké a spíše popisné představení produktu, které autor subjektivně hodnotí s ohledem na jeho doporučené použití. Podrobnější recenze s detailními fotografiemi, a u části výrobků také důkladné testy, najdete na www.SvetOutdooru.cz.



(foto Martin Skuhraý)

Bunda Tilak Trango

Trango je příkladem moderní pánské softshellové bundy s přiléhavým střihem. Typickou vlastností těchto lehkých softshellových bund pro široké použití je propracovaný střih a elastický materiál. V případě Tranga je materiálem nemembránový softshell, tenký pružný materiál s vysokou odolností proti větru a dobrou prodyšností. Střih a celkový vzhled nezapře původní horolezecké určení, ale těm, kteří mají v oblibě přiléhavé pružné oblečení, nic nebrání nosit bundu prakticky kdekoliv.

Střihově je třeba upozornit na prodloužený zádový díl a na tvarované prodloužené rukávy s otvorem pro provlečení palce. Vysokou pružnost zajišťuje desetiprocentní podíl elastického Spandexu. Kromě hlavních šitých švů na boku jsou všechny švy elegantně a téměř neviditelně svařované ultrazvukem, a navíc jsou podlepeny tenkou desetimilimetrovou pevnostní páskou. Boční kapsy jsou uzavíratelné zipem a prostor mezi kapsou a bundou je využitelný jako další vnitřní otevřená kapsa.

Při praktickém použití zaujme především přiléhavost a prodyšnost, jak jsme v letošním teplém zimním počasí mohli v rámci recenze vyzkoušet. Asymetrický střih v okolí kapsy „napoleonky“ na levé straně hrudi není u jednobarevné bundy v odstínu karbon vidět, ale u barevné kombinace vynikne. V dnešní době určitě potěší, že bunda je ušita v ČR, a výrobce tak není český jen sídlem firmy. Hmotnost recenzované bundy velikosti L je 450 g. Vododupdivá DWR úprava sympaticky odpuzuje vodní kapky, ale bunda samozřejmě není určena přímo do deště, její hlavní předností je ochrana proti větru. Pokud tedy potřebujete anatomicky střiženou lehčí bundu, může být Trango, případně její stejně pojmenovaná sestra ušitá z materiálu Windstoper, jednou z dobrých možností pro všechny aktivity v přírodě, především na jaře a na podzim. JČ

Co se nám líbí

- Švy svařované ultrazvukem
- Prodloužený zádový díl



Tilak Trango

Softshellová bunda

Dodává: Tilak

Infocena: 3 490 Kč

Více najdete na www.tilak.cz



Lano **Petzl Volta**

Volta je na první pohled klasické horolezecké lano, ostatně čím by také na první pohled mohlo lano upoutat pozornost, že? Tedy když pomínu zářivě růžovou barvu testovaného modelu. Co je však na laně skutečně zajímavé není barva, ale fakt, že Volta 9.2 splňuje normu pro použití jako jednoduché lano, půlka i dvojče. Navíc s hmotností 55 g na metr patří mezi nejlehčí vícenormová lana na trhu.

Vlajková loď mezi lany francouzského výrobce Petzl cílí na dvě skupiny uživatelů: těmi jsou jednak špičkoví sportovní lezci, kteří podle trendů poslední doby potřebují dlouhé a lehké lano do velmi dlouhých cest, jednak horolezci a alpinisté, kterým kromě nízké hmotnosti záleží především na odolnosti a kvalitní impregnaci. Z výše uvedených důvodů je lano k máni v metrážích od padesáti do sta metrů a ve dvou barevných provedeních, svítivě růžové a černé.

Při krátkém praktickém testování mě hned při prvním omaku zaujala příjemná poddajnost lana, která se do značné míry projevuje i při manipulaci, přičemž mám na mysli především uzlování. Jak se bude chovat ve dlouhých cestách a při horolezeckých výstupech vzhledem k povaze dosavadního testování, zatím nedovedu posoudit, ale hmotnost 55 g/m je holý fakt a tak se dá předpokládat, že ve dlouhých „sportovkách“ bude Volta dobrým parťákem. Příznivci horských výstupů ve sněhu a ledu naopak ocení technologii Duratec Dry, tedy postup, při kterém je zvlášť impregnováno jádro a oplet. Dnes už samozřejmostí je označení středu, které ani u testovaného lana nebylo opomenuto. Jádro a oplet jsou na koncích zataveny ultrazvukovou technologií, kterou u Petzlu nazývají UltraSonic Finish. Toto řešení by mělo prodloužit životnost tím, že zamezí třepení konců, což je u horolezeckých lan častou vadou na krásu.

Letošním uvedením celkem devíti modelů lan firma Petzl rozšířila portfolio nabízené horolezecké výbavy a pokud kvalita lan bude srovnatelná s ostatním materiálem tohoto francouzského výrobce, mají lezci letos na co šetřit! *MS*

Petzl Volta 9,2

Vícenormové horolezecké lano

Dodává: Vertical Trade

Infocena: 4 540 Kč (50 m)

Více informací: www.petzl.com

Co se nám líbí

- Velmi dobrá uzlovatelnost
- Konce lana zatavené ultrazvukem

VÍČ NEŽ
AUTODOBĚJEČKA!



TORPEDO
2600

HYBRID
POWER PACK
CAR CHARGER



www.brunton.com



OUTDOOR FOOTWEAR
SINCE 1921

„ZKUŠENOST
JE ZAČÁTKEM
KAŽDÉHO
UMĚNÍ A VŠEHO
POZNÁNÍ.“

[ARISTOTELES]



TATRA GTX®

Vysoce stabilní treková obuv vyrobena z pevné, voskované nubukové kůže. Konstrukce s redukováním množstvím švů zaručuje dlouhou životnost a nejlepší tvarovou stabilitu. Díky poskytované pevnosti, pohodlí a stabilitě je tato obuv vhodná na těžké treky v každém terénu nebo na vícedenní túry.



www.hanwag.de/cz

RECENZE VYBAVENÍ



Batoh Vaude Bulin

První, co na technicky zaměřeném batohu Bulin zaujme, je použitý materiál. Jedná se o 200D Hollowfibre Polyamid, který zatím po více než měsíčním testování nevykazuje žádné známky opotřebení a předpokládám, že i při častějších horolezeckých výstupech nebude nijak trpět. Díky vysokofrekvenčnímu svařování švů (které jsou doplněné podlepením pevnostní páskou) bylo dosaženo vysoké pevnosti spojů, a navíc perfektní nepromokavosti, což mohu potvrdit. Ať přišlo, jak přišlo, na horském kole i při trekování byl obsah batohu vždy naprosto suchý. Na kvalitě zpracování se zjevně projevil i fakt, že Vaude Bulin je od roku 1990 prvním alpinistickým batohem, který je vyráběn přímo v německu ve firmě Vaude.

Na Bulinu naleznete pouze nezbytné množství doplňků, které jsou na alpinistickém batohu nutností. Dva páry kompresních popruhů na bocích nejen že dokážou jeho obsah zmenšit na naprosté minimum, ale zároveň umožňují připevnit lyže či další materiál. Velmi se mi líbí systém upevnění víka, jehož polohu jde velmi přesně nastavovat pomocí dvou zdvojených popruhů. Ocenil bych jen větší prostornost integrované kapsy. Pokud víko zcela odejmete, stačí samo-svorkou stáhnout horní lem hlavní (a jediné) komory a pomocí háčků jej připevnit k očkům na vnější straně batohu. Na téže straně se nachází také systém na uchycení dvou cepinů, který je však poněkud nedomyšlený ohledně uložení lezeckých zbraní, které na toto místo prakticky nelze umístit. S turistickými cepíny ovšem není problém. Naopak kladně hodnotím západový systém s hliníkovou výztuhou, která je v oblasti hlavy tvarována tak, aby nepřekážela při lezení s přilbou, a dále možnost vstupu do hlavní komory pomocí diagonálního zipu umístěného na vnější straně batohu.

Celkově jsem byl s Vaude Bulin velmi spokojen a doporučil bych jej i pro náročnější horolezecké výstupy v létě i v zimě. Líbí se mi především použitý materiál a celkově technicky vyspělé zpracování.

MS

Vaude Bulin 30

Alpinistický batoh

Dodává: Vaude Sport zastoupení pro ČR

Infocena: 4 999 Kč

Více najdete na: www.vaudecz.cz

Co se nám líbí

- Houževnatý materiál
- Systém uchycení víka

Bezešvé funkční prádlo

Craft Seamless

U prádla Seamless jsou veškeré použité materiály syntetické. Společným jmenovatelem obou kusů prádla je bezešvá konstrukce, alespoň ve smyslu, v jakém švy na oblečení běžně vnímáme. Jedním z mála švů na prádle jsou ty v mezinožích kalhotek, které jsou však vhodně využity ke zvýšení komfortu nošení: v rozkroku je použit jiný, jemnější materiál. Zajímavým konstrukčním prvkem jsou také gumové pásky. U podprsenky brání vyhrnování a najdeme je na dolním obvodu, u boxerek se nacházejí na horním okraji a zabraňují posouvání kalhotek směrem dolů. JŠ

Podprsenka a dámské boxerky Craft Seamless

Bezešvé funkční prádlo

Dodává: Vavrys

Infocena: 990 Kč (podprsenka)

590 Kč (boxerky)

Více info na www.vavrys.cz



(foto Diana Nohelová)

Boty Adidas Terrex Solo

Adidas Terrex Solo jsou klasickým zástupcem kategorie „approach shoes“. Český překlad není příliš ustálen, zkrátka jde o boty pro nástup ke stěně a podobné použití. Tomu je také uzpůsobena jejich konstrukce. Ač na první pohled Terrex Solo vypadají jako jiné sportovní boty, jsou díky svému určení značně odlišné. Tím mám na mysli především moderní provedení s nižším profilem, díky kterému je noha blíže terénu. Bota je tak jako dělaná na různé popolezáni po kamenech a ve spolupráci s podrážkou z gumy (či chcete-li lepičky) Stealth, známé z lezeček FiveTen, poskytují velmi nadstandardní „grip“. Přilnavost měkké gumy má samozřejmě svůj rub v tom, že pokud budete chtít v těchto botách chodit častěji, například po městě, musíte počítat s rychlejším opotřebením. Také je třeba říct, že podešev je spíše měkká, a tak se Terrex Solo příliš nehodí například na zdolávání delších via ferrat. Chůzi a různé přeskoky na kamenech přijímá osvědčené a lety prověřené odpružení podešve adiprene. Prodyšný svršek boty je vyrobený z lehkého syntetického materiálu a jemné síťoviny, doplněný výraznou gumovou obsázkou ve špičce. Ta je přetažena výše přes prsty hned ze dvou důvodů: pro jejich ochranu a také kvůli prodloužení životnosti boty. Pevnému spojení obuvi s nohou napomáhá až do špičky protažené šňorování, které podle prvních poznatků nohu skutečně velmi dobře obepíná. Jako praktický hodnotím také pevněji polstrovaný jazyk, který rozkládá tlak tkaniček na horním okraji nártu. Potěší i neklouzavé provedení tkaniček, které dobře drží a nemají tendenci se rozvažovat. Co se stříhu týká – ačkoli jsou boty měkké a poddajné, budou vyhovovat spíše užšímu chodidlu.



Boty Adidas Terrex Solo

Pánská obuv z kategorie „approach“

Dodává: adidas

Infocena: 2 999 Kč

Více na www.adidas.cz/outdoor

Díky udávané hmotnosti 750 g na pár v velikosti 8,5 UK není problém si Terrex Solo vzít s sebou do stěny, ostatně k tomu poslouží i větší popruhová poutka na patě. Vybírat si můžete z několika barevných kombinací. U pánských modelů jsou základními barvami černá, modrá a zelená. Boty jsou samozřejmě také k dispozici v dámském provedení, včetně dámských velikostí a odpovídajících barevných kombinací. JH



Boty La Sportiva

Batura

La Sportiva Batura pro mě byla jasná volba, když jsem přemýšlel o botě, která zvládne jak lezení na skále, tak i v ledu, a navíc ji můžu použít i na chození po ledovci a na vyšší alpské vrcholy, a to i v létě.

Nejvýraznějším prvkem této horolezecké boty je nízký integrovaný návlek opatřený goretexovou membránou, který samotnou botu převyšuje přibližně o 10 cm. Otevírá se voděodolným zipem, táhnoucím se po celé jeho délce. Na horním okraji je možné obvod stáhnout opletenou gumou se samosvorkou, ukrytou v tunýlku horního lemu, takže ani při velkém hrabání se ve sněhu nebo propadnutí do potoka se sníh či voda nedostanou dovnitř boty. Spodní část boty je navíc velmi pečlivě chráněna vysokou obsázkou – a z vnitřní strany boty opravdu vysoko. Takže se mi zatím nestalo, že bych ji někde prokopnul mačkou nebo poškolil.

Co se nám líbí

- Vysoká obsázka z vnitřní strany
- Možnost využití i na VHT




pinguin
OUTDOOR EQUIPMENT



Na vnitřní botě (opět s membránou Gore-Tex) se dá díky zámku na tkanicích nezávisle utáhnout nártovou a kotníkovou část, což je systém, na který jsme zvyklí u lepších trekových nebo lezeckých pohorek. Díky tomu je možné bez problému natáčet nohu v kotníku, což se mi osvědčilo především při lezení ve skále. Tuhá karbonová stélka a existence předního a zadního žlábků pro uchycení rámových maček pak Batura předurčuje také pro lezení v ledu. Stát na předních hrotech v této botě vydržíte opravdu dlouho.

Jak už jsem řekl na začátku, Batura mi padla do oka při výběru univerzální boty vhodné i na chůzi po ledovci. Díky nízké hmotnosti a prohnuté podrážce (zvednutá špička) se mi celkem obstojně osvědčila i při delších nástupech v chodeckém terénu. Podešví je, jak je u La Sportivy zvykem, klasický, lety prověřený Vibram IBS.

Batura je lehká bota, která díky nízkému profilu a slušné tuhosti skvěle obstojí při lezení v mačkách. Doporučil bych ji pro rychlé výstupy na kopce nebo pro akce, kde se počítá každý gram. Není to levná bota, ale když jsem se rozhodl investovat, dostal jsem super botu, která mi dala všechno, o čem jsem před 20 lety v zimních Tatrách nebo na expedicích snil. VD

La Sportiva Batura 2.0 GTX

Technická bota s integrovaným náplekem

Dodává: HUDY

Infocena: 12 590 Kč

Více informací: www.hudy.cz

Autor: Vojtěch Dvořák

Autor textu není členem testovacího týmu Světa outdooru. Vojtěch Dvořák je horský vůdce UIAGM a s recenzovanou botou má bohaté zkušenosti z profesionální praxe. Momentálně pracuje pro centrálu Hudy sportu v Bynovci v Českosaském Švýcarsku.

Bunda Marmot Isotherm

Nulová izoterma je pomyslná čára spojující body v určité nadmořské výšce, kde se hodnota teploty mění z kladného čísla na záporné. A právě pro aerobní aktivity provozované za teploty blízké bodu mrazu se perfektně hodí Marmot Isotherm. Nejzajímavější jsou na této zateplené bundě, řadí se podle aktuálního použití mezi oblečení druhé či třetí vrstvy, použité materiály. Proti větru a dešti uživatele velmi dobře chrání svrchní materiál, kterým je (kromě ramen) redakcí lety prověřený Pertex Quantum. Ten se díky svým vlastnostem (především nízké hmotnosti < 35 g/m²) velmi často používá například při výrobě spacích pytlů. Na ramenu je použit odlišný strečový materiál, který by podle informací výrobce měl být odolnější vůči vodě, což se však zatím během dosavadního testování neprokázalo. Izolační náplň je v poslední době často skloňovaný Polartec Alpha, se kterým jsem při testování Isothermy měl první, a musím podotknout, že dobrou zkušenost. Jeho hlavní devizou by měla být kromě tepelné izolace především vysoká prodyšnost, kterou po dvouměsíčním testování hodnotím kladně.

I v případě nasazení bundy v teplejším počasí (cca +7 °C) byl odvod vlhkosti od těla stále na dobré úrovni, ve větší zimě, tedy při větším teplotním gradientu a nižší okolní vlhkosti, pak hodnotím prodyšnost pro vlhkost jako nadprůměrnou.

Když se ještě vrátím k materiálům, za zmínku stojí také panel z prodyšnějšího a na omak příjemnějšího materiálu, umístěného v zádech části podšívky a v podpaží. Jenom škoda, že tento panel není vytažen až na vnitřní stranu límce. Takhle se při vyšší zátěži límce lepí na opocení krk. Dnes už standardem podobných bund jsou dále dvě přední kapsy na zip, jedna tzv. napoleonka a hlavní zip podložený légou s garáží jezdců na jeho konci. Rukávy jsou ukončeny pružným obšitím, které nahrazuje stahování. Límeček na krku však bohužel nijak stáhnout nelze, narozdíl od spodního lemu bundy.

Sečteno a podtrženo, Marmot Isotherm je velmi příjemná bunda, kterou můžete použít jako izolační druhou vrstvu i jako svrchní vrstvu na bázi softshellky, a to především v jarních, podzimních a zimních podmínkách. MS

Marmot Isotherm Jacket

Zateplovací bunda na pomezí druhé a třetí vrstvy

Dodává: Martin Rak

Infocena: 5 390 Kč

Více najdete na www.marmot.eu

Co se nám líbí

- Vlastnosti izolačního materiálu
- Nízká hmotnost





Čelovka Fenix HL22

Čelovka Fenix HL22 navazuje na předchozí modely HL20 a HL21. Pokračuje tak v tradičně dobrém mechanickém i elektronickém zpracování a stejném konceptu malé kapesní čelovky napájené jednou tužkovou baterií velikosti AA. Se svými 120 lm jde i nadále pravděpodobně o jednu z nejvýkonnějších LED čelovek na jednu tužkovou baterii na trhu.

Tři režimy výkonu doplněné signálem SOS nabízejí výkon 3, 45 a 120 lm. Nastavený výkon u této čelovky neklesá a zůstává téměř konstantní a nezávislý na pozvolném vybíjení baterie. Může za to elektronická regulace pro konstantní světelný výkon. Čelovka si pamatuje poslední zvolený režim, byl-li aktivní alespoň 1 sekundu. Ovládání se děje pomocí přiměřeně velkého, v horní stěně umístěného spínače, mírně zapuštěného, aby nemohlo dojít k samovolnému zapnutí. Voděodolná je podle klasifikace IPX-6, naklápění je možné v úhlu 60°. Tužková baterie se vkládá z boku, po odšroubování „o“ kroužkem utěsněného víčka. Hmotnost čelovky včetně

alkalické baterie je 64 g. Fenix HL22 poskytuje relativně široké nasvětlení prostoru s příjemně rovnoměrně rozloženou světelnou stopou, která má pouze silnější zdůrazněný střed.

Fenix HL22 je všestrannou „kapesní“ čelovkou s překvapivým výkonem a nízkou hmotností. Schováte ji téměř do dlaně. Jestliže v technických parametrech jsou výrobky Fenix na výborné úrovni, tak „krabičkoidní“ retro provedení modelu HL22 příznivce oku lahodících křivek zcela jistě nenadchne. Pro častější a déletrvajících použití čelovku Fenix HL22 samozřejmě limituje kapacita jediné tužkové baterie (1,5 hod na nejvyšší výkon). Není to čelovka pro delší noční pochody nebo výstupy, ale např. pro svícení okolo stanu, noční vaření, hledání dříví po lese nebo posvícení si na poslední kilometry cesty k chatě poslouží bezpečně a spolehlivě. *PM*

Co se nám líbí

- Maximum výkonu a výdrže z jedné tužkové baterie

Čelovka Fenix HL22

Outdoorová čelová svítilna

Dodává: Ariga

Infocena: 899 Kč

Více info na www.kronium.cz



Čelovka Led Lenser H7R.2

Čelovka Led Lenser H7R patří za těch několik let, co je na trhu, mezi velmi oblíbené modely. To vše především díky své univerzálnosti, kompaktní velikosti, nízké hmotnosti, výbornému světelnému výkonu, a zejména možnosti plynule regulovat výkon a šířku světelné stopy (optický zoom). V roce 2012 se dočkala drobné inovace, kterou firma odpověděla na některé připomínky uživatelů z praxe. Teď přichází na trh opravdová druhá generace označená jako H7R.2.



Čelovka **Silva Ninox II**

Čelovka Silva Ninox II je druhou generací úspěšného kompaktního univerzálního modelu. Vyznačuje se snadným ovládáním, minimálními rozměry, kompaktní konstrukcí a odolným provedením. Jde o čelovku, která se vám vejde do dlaně, a přesto vyhoví i pro poměrně náročnější použití ve většině outdoorových aktivit.

Její koncepce je „vše vpředu“ a spolu s příjemným pružným páskem padne i na větší hlavu. Světelný modul je možné natáčet v neobvykle velkém rozsahu cca 200°. Fixace polohy mi osobně připadá jako slabší, ale až praxe při testování ověří, zda je dostatečná, či nikoliv. K napájení využívá čelovka 3 ks akumulátorů nebo baterií velikosti AAA. Vstup do bateriového prostoru je zakryt a utěsněn krytkou, kterou otevřete „nosem“ plastové prežky náhlavního pásku. Výrobce udává voděodolnost na stupni IPX 7.

Pod plastovou přední čočkou se ukrývají celkem 3 LED diody. Jedna červená a dvě bílé výkonné, které společně vytvářejí to, čemu

Co se nám líbí

- Režim červeného světla
- Příjemné rozložení světelné stopy

Jaké jsou tedy zásadní inovace nového modelu? Nejprve si všimnete nového kompaktnějšího, propracovanějšího a bytelněji působícího designu, čehož důsledkem je cca o 1/3 vyšší hmotnost, tedy 165 g. Regulace výkonu na bateriovém pouzdrů vřadu je přepracovaná na průběžné kolečko a na tomtéž místě přibyla zadní červená LED. Napájení je variabilnější a prodloužila se výdrž. Kromě AAA akumulátorů nebo baterií je totiž možné využít s čelovkou dodávaný Li-Ion akumulátorový blok 5,2 Wh a nabíjení je nově vyřešeno pomocí dnes už velmi rozšířeného micro USB konektoru. Výrobce konečně deklaruje i voděodolnost, a sice na stupni IPX 4. Optika by měla disponovat lepším podáním a širším kuzelem a fixace hlavice je spolehlivější. Ale to není všechno, doplněna byla konečně i indikace stavu baterií/akumulátoru.

I elektronika se posunula dopředu. Svítílnu je možné specifickým způsobem pomocí spínače „zamknout“ a pojistit ji proti nechtěnému zapnutí. Navíc si chování elektroniky čelovky můžete přizpůsobit podle svého gusta – zvolit si můžete buď režim pro konstantní výkon (výkon v podstatě neklesá s postupujícím vybíjením zdroje), nebo klasický režim bez regulace s pozvolna klesajícím výkonem. Dokonce si můžete ještě volit i tzv. světelné programy, které se liší např. i tím, jestli čelovka „nastartuje“ na plný nebo minimální výkon.

Co se nám líbí

- Široce univerzální čelovka
- Plynule nastavitelný výkon

Silva říká IntelligentLight – kombinaci širokého světelného kužele pro široké nasvícení okolí a úzce směřovaného kužele do dálky. Důsledkem je příjemnější a jistější pohyb bez zbytečného otáčení hlavy kvůli lepší podpoře periferního vidění. Červená LED zase zachová akomodaci oka na tmě a vyplatí se, pokud si chceme jen na chvíli přisvítit.

Ovládání je sympaticky jednoduché. K dispozici je 6 světelných režimů včetně blikáčky a červeného světla. K ovládání a změně režimů slouží na boku umístěný opravdu velký spínač, snadno nahmatatelný, který lehce obsluhujete i v rukavicích. Při vypnutí dává malá indikační LED na vědomí stav baterií – podle barev plnou, poloviční nebo nízkou kapacitu.

Pokud nemáte extrémní nároky a hledáte světlo s dobrým poměrem výkonu, funkcí, hmotnosti a velikosti, vězte, že výkon 140 lm s dosahem 50 m vystačí pro většinu obvyklých aktivit i použití. Slušná je i výdrž až 30 hodin v režimu maximálního výkonu. *PM*

Silva Ninox II

Kapesní čelová svítlna

Dodává: Vavrys CZ

Infocena: 1 495 Kč

Více info na www.vavrys.cz

První dojmy jsou opravdu dosti pozitivní. Zdá se, že druhá generace tento model posunula o více než stupínek výše. Po registraci na webu navíc získáte 5letou záruku. Abych jen nechválil, přece jen mi něco chybí. Tak nějak instinktivně jsem v balení hledal praktické neoprenové pouzdro. Už se nedodává. *PM*

Led Lenser H7R.2

Univerzální čelová svítlna

Dodává: Moris Design

Infocena: 2 390 Kč

Více najdete na www.LedLenser.cz



Batoh **Berghaus** **Freeflow**

Kromě barvy zaujme dámský třicetilitrový batoh Freeflow v první chvíli nízkou hmotností, která však není na úkor kvality. Materiál je robustní, konstrukce pevná a švy prošité s dostatečnou rezervou od okraje. Nízká hmotnost se dohání miniaturizací popruhů a plastových přezek, nicméně popruhy jsou z kvalitního hrubého materiálu a plasty navzdory drobnosti z pevného, na omak důvěryhodného plastu, nikoli z podřadného materiálu, jak bývá často zvykem.

Vrchlík, pevně přišitý k tělu batohu, nabízí dvě kapsy na zip. Uvnitř batohu je zádová kapsa např. na camelbag a na bederáku síťovaná kapsička na zip. Boky stahuje vždy jeden kompresní popruh, postavený šikmo, aby stačil na každé straně jeden. Že se batoh Berghaus Freeflow nežene bezhlavě za nejnižší hmotností, dokazují jednak dvě pouška na cepíny či trekové hole (a k nim odpovídající úchyty na topůrka s plastovou přezkou) a jednak dostatečně objemná pláštěnka, ukrytá ve dně batohu, jejíž hmotnost je v poměru k celému batohu významná.

Jedním z nejzajímavějších prvků batohu je zádový systém. Nedá se říct, že by byl převratný, inovativní či unikátní, ale i tak je přinejmenším pozoruhodný. Žáda tvoří výrazně prohnutá pevná deska, mezi níž

Co se nám líbí

- Posuvný zádový systém
- Robustní materiál



Batoh **Osprey** **Exos**

Minimalistický trend, ve kterém jsou na letošní rok inovovány takřka všechny modelové řady od amerického výrobce batohů Osprey, se poměrně výrazně projevil i u batohů Exos, jednodušších modelů určených na turistiku a cestování.

Na první pohled zaujme konstrukce s dvěma víky. Klasické polohovací víko s prostornou kapsou jde totiž velice snadno odepnout a nahradit je pevně všitým jednovrstvým víkem, čímž se celková váha batohu sníží na pouhý jeden kilogram. Samozřejmě i se zachovanými pevnými zády, která jsou, jak je u Osprey standardem, velmi dobře odvětrána. Značných změn u nového modelu pro jaro 2014 doznaly i popruhy a bederní pás. Nově použitá pěna polstrování je velmi zdařile umístěna pouze na místech, kde je skutečně potřeba, čímž se opět snížila hmotnost, aniž by to bylo na úkor pohodlí. Bederní pás je vybaven dvěma kapsami na zip a ramenní popruhy praktickými kapsičkami s gumou. Batoh na zádech skvěle sedí a ani po dlouhých hodinách chůze netlačí a nikde nedře. Nový materiál je použitý i na boční síťové kapsy, které jsou pružnější než u předchozích modelů a pojmu výrazně víc věcí. Exos 48 má také boční vstup, dosud používaný pouze u vyšších modelových řad, který umožní pohodlně se dostat i k věcem vespodu.

Jediné místo, kde byla podle mého názoru minimalizace přehňána, jsou boční stahovací popruhy, které mohly zůstat širší pro snadnější manipulaci např. v rukavicích.

Co se nám líbí

- Konstrukce s dvěma víky
- Rozložení pěny polstrování

a nosnými popruhy vzniká značný prostor pro odvětrávání. Zajímavé je především nastavení velikosti zad. Ramenní popruhy se posouvají nahoru a dolů po svislých vodičích. Nahore se ve zvolené pozici fixují balančními popruhy, zatímco dolní část je průvlečně fixována popruhem k bedernímu pásu. Pro nastavení velikosti zad tedy stačí zatáhnout za „nastavovací popruh“ a vhodně upravit balanční popruhy. Jak jednoduché!

Třicetilitrový batoh Berghaus Freeflow působí jako seriózní, kvalitně zpracovaný plnohodnotný batoh pro jednodenní výlety či horské výstupy i pro vícedenní putování se zázemím na horských chatách. **JŠ**

Berghaus Freeflow 30 Womens

Dámský batoh na jednodenní túry

Dodává: Fordek Česko

Infocena: 2 450 Kč

Více najdete na www.berghaus.com.

Jednoduchá konstrukce zajišťuje velmi nízkou hmotnost, u velikosti zádového systému M při obou nasazených víkách váha ukázala 1163 g.

Osprey Exos jsem testovala při několika vícedenních přechodech a jako hlavní plus hodnotím nízkou hmotnost a pohodlí při nošení. Také se mi líbilo rozložení objemu: batoh je nejširší vespod, a po obou bocích ho jde navíc velmi efektivně regulovat stahovacími popruhy. Před zakoupením doporučuji pečlivě vyzkoušet jednu ze tří výrobcem nabízených velikostí zad, ty totiž nejsou nastavitelná na délku. **MN**

Osprey Exos 48

Turistický batoh

Dodává: Outdoor Concept

Infocena: 4 190 Kč

Více informací na www.rockpoint.cz

Batoh Penguin Ridge

Penguin Ridge patří do kategorie batohů využitelných při aktivitách na sněhu, tedy při lyžování, snowboardingu a túrách na sněžnicích. Jde o technický batoh s objemem 40 litrů.

Ridge má celkem tři komory. Hlavní se otevírá obvodovým zipem podél zádového panelu a umožňuje přístup do batohu bez nutnosti jeho sundání ze zad (se zapnutým bederním pásem otočíte batoh na břicho a otevřením "zad" vstoupíte do hlavní komory). Prostorná přední kapsa pro lavinovou výbavu je snadno dostupná široce otevíratelným zipem. Třetím prostorem je relativně objemná horní kapsa s vnitřní síťovou kapsičkou dokladového formátu.

Popruhy na bocích batohu plní funkci kompresů a zároveň umožňují připevnit na bok lyže nebo na přední stranu snowboard či sněžnice. Neotřelým prvkem jsou cepínová poutka, zastrčená do skrytých kapsiček v prostoru na lavinovou výbavu. Pokud je zrovna nepotřebujeme, nemusí viset venku a dají se jednoduše skrýt. Dno batohu skrývá pláštěnku, což je u této kategorie batohů nevyklé – přece jenom jde především o zimní batoh, kde se s deštěm příliš nepočítá. Výrobce argumentuje tím, že pláštěnka je ve výrazné barvě, a najde tak uplatnění při zhoršené viditelnosti.

Ramenní popruhy jsou s ohledem na litráž a předpokládané zatížení batohu spíše tužší, na spodní straně vyměkčené. Záda batohu tvoří čtyři samostatné polstrované bočánky z 3D materiálu na každé straně páteřního kanálu. Široký bederní pás je pohodlný a jde z batohu snadno odejmout. Sympaticky je vyřešeno upevnění volného konce u stahovacích popruhů. Ty jsou srolóvány a suchým zipem fixovány na konek popruhu.

Batoh je kompaktní, přehledný a zdá se i pevný (naměřená hmotnost 1510 g). Jako nestandardní hodnotím umístění přenášecího



oka, které tahá za měkké části hlavní komory, místo za hlavní konstrukční prvky zad. Celkem vzato vypadá Penguin Ridge jako zajímavý batoh podle současných trendů, na kterém najdeme několik technických detailů, jejichž funkci prověříme v dlouhodobějším testu. **JŠ**

Penguin Ridge

Batoh nejen pro zimní použití

Dodává: Penguin

Infocena: 2 190 Kč

www.penguin.cz

Co se nám líbí

- Oddělená kapsa na lavinovou výbavu
- Možnost skrytí cepínových poutek



Stan **Hilleberg Jannu**

Švédská firma Hilleberg dost možná není v českých luzích a hájích příliš známá. Na druhou stranu perfektně reprezentuje filozofii skandinávských firem, které se předně zaměřují na to, aby jejich výrobky byly odolné a dlouho vydržely.

Na recenzi se k nám dostal model Jannu. Jedná se o čtyřsezonní dvouplášťový kopulovitý stan pro dva. Díky vnější konstrukci s křížením prutů ve třech bodech by měl vydržet i náročné podmínky. Materiálem tropika je Kerlon 1200 se třemi metry vodního sloupce, pro podlahku je použitý nylon s trojitým polyuretanovým zátěrem a vodním sloupcem 5 000 mm. Celková hmotnost stanu se vším všudy je 3,1 kg.

Stan jsme zatím testovali několik zimních nocí. Po prvních zkušenostech mohu konstatovat, že stavba stanu je jednoduchá. Pruty rozložíme a jejich konce zasuneme do přibližně

půlmetrových rukávků tropika, shodně barevně označených s pruty. Pak už jen stačí na pruty připevnit stan pomocí robustních plastových klipů. Posledním krokem je vykolíkování předsíňky (kromě té je stan samonosný) a přetažení lehké stříšky přes větrání, které je umístěno v úplném vrcholku stanu tak, aby bylo co nejvíce efektivní. Stavbu stanu po chvilce tréninku zvládne jeden člověk i v rukavicích pod pět minut.

Vnitřní prostor je svou velikostí na pohodlné vyspání pro dva tak akorát, ale na delší trekování s většími batohy nebo na dlouhé trávení času ve stanu to není. Předsíňka je relativně malá a výška stanu se k nohám snižuje. Velké množství kotvicích šňůr zajišťuje stanu opravdu výbornou stabilitu. Ani velké množství nového sněhu stanu nedělalo přes noc problém, tři pruty se třemi kříženími zde plní svoji funkci dobře. Co se kondenzace týká, moje dosavadní zkušenost je pozitivní. Zmíněné větrání umístěné ve vrcholku stanu je dostatečné. MS

Stan Hilleberg Jannu

Lehký expediční stan

Dodává: Hanibal

Infocena: 25 185 Kč

Více najdete na www.hanibal.cz

Co se nám líbí

- Samonosná vnější konstrukce
- Velkorysé větrání



Boty **Prabos** **Stealth**

Co člověk nejvíce potřebuje k přežití v divočině nebo splnění úkolu? Čtenáři nebo filmoví fanoušci si možná vzpomenou na Robinsona Crusoe a Johna Ramba a ihned odpoví: nůž, ale zkušení trekaři dobře vědí, že tím nejdůležitějším jsou pořádné boty. Mezi takové, které nás bezpečně přenesou i přes opravdu tvrdý terén, patří treková obuv typ S 90763 Stealth od české (dokonce také v Česku šijící) firmy Prabos.

Kalhoty Fjällräven Keb

Robustní, odolné, a přesto perfektně padnoucí jsou jen některé přívlastky, kterými je možné popsat trekové kalhoty Keb od švédské firmy Fjällräven. Jejich případné použití se však zdaleka neomezuje pouze na trekking. Promyšlená konstrukce a použité materiály z nich činí univerzálně využitelné celoroční kalhoty, schopné obstát při různorodých venkovních aktivitách.

Na první pohled zaujme originální střihová kombinace dvou materiálů: nosného odolného materiálu G-1000, který je mixem bavlny a polyesteru ošetřeným grónským voskem, a lehcích a prodyšnějších panelů ze strečového polyamidu. Celek je výborným skloubením vlastností obou materiálů, a kalhoty tak zaručují velkou odolnost při zachovaném maximálním komfortu nošení. Díky použitým pružným materiálům zesílené partie kalhot neomezuji při chůzi a při pohybech většího rozsahu. Např. při lezení, zůstávají na svých místech.

Kalhoty jsou vybaveny celkem pěti kapsami. Dvě jsou v pase a dvě zepředu na stehnech – jedna z nich je vybavena zipem, druhá vnitřní kapsičkou na nůž nebo telefon. Velmi mne zaujalo také zesílení materiálu kolem kotníků a na kolenou, kde zdvojení vytváří skryté kapsy s možností vsunout dovnitř izolační vložky v případě, že potřebujete delší dobu klečct.

Při zimním přechodu se spaním ve stanech, kde byly kalhoty testovány, mi velmi vyhovoval zvýšený pas. Ani při klečení, např. při rozdělávání ohně, se kalhoty neshrnují a pořád zůstávají v kontaktu s bundou, za kterou tak nefouká, což potěší. V létě se dají kalhoty účinně odvětrat pomocí dvou větracích otvorů – jedním na stehně a druhým u lýtky.

Keb jsou kalhoty pro široké spektrum podmínek, od letních horských túr po náročný zimní přechody. Díky kvalitnímu zpracování a funkčním detailům jsou ideální pro toho, kdo chce mít jedny kalhoty takzvané na všechno, protože univerzalita a odolnost je asi to, co mě na kalhotách spolu s pohodlností nošení zaujalo nejvíc.

MŠ

Co se nám líbí

- Kombinace materiálu G-1000 a streče
- Zvýšený pas



Kalhoty Fjällräven Keb

Technické kalhoty pro trekking, VHT a lezení

Dodává: Fenix Eastern Europe

Infocena: 5 290 Kč

Více info na www.fjallraven-shop.cz

Boty Stealth byly testovány velmi důkladně; v průběhu měsíců jsem s nimi našlapal stovky kilometrů nejprve v egyptské poušti a pak ve vyňhi kamenitého terénu saharského pohoří Jebel Sahro. Testování ovšem neprobíhalo jen v poušti, ale i v Krkonoších, ve skalách Kokořínska a v Brdech.

Svrchním materiálem je u bot Stealth hydrofobní hovězínová useň s membránou Gore-Tex Rock Light v podšívce. Samotného mně překvapilo, jak rychle se je podařilo pohodlně a bez puchýřů rozšířít. Možný nepatrně vyšší pocit zapaření nohy je plně vykompenzován jistotou, že mohu brodit bez obav, že by mi dovnitř nateklo. Velkou výhodou bot Stealth je také to, že jsou navzdory své robustnosti poměrně lehké (pár velikosti 45,5 váží 1700 g).

Boty Stealth jsou vyrobeny v moderním stylu polovysoké vojenské obuvi s pohodlným šněrováním a masivní podešví z lehčené PU pryže Stealth se slušným vzorkem. Ten ukázal v průběhu někdy opravdu exponovaných cest vynikající přilnavost k terénu.

Co se nám líbí

- Koncept polovysoké vojenské obuvi
- Dobrá trakce podrážky

Stealth mně zradil jen při postupu kaňonem ve Středním Atlasu, ale na mokré vápencové skále by se neudržel ani Jára Cimrman se svými kaučukovými botkami! Masivní podrážka Stealth se navíc ukázala jako mimořádně odolná proti nárazům a skvěle tlumila došlapy na tvrdé a ostré hrany kamenů.

PB

Prabos S 90763 Stealth

Policejní zvýšená obuv

Dodává: Prabos plus

Infocena: 2 690 Kč

Více informací najdete na www.prabos.cz

Sandály Lowa Urbano

Ani pravověrný outdoorák ve městě nutně nemusí vypadat jako horal nebo bushman. Podobně smýšlejícím „sandálomilcům“ by mohly přijít vhod sandály Urbano. Vnější materiál námi testovaného pánského modelu tvoří nubuková kůže a vnitřní podšívku prodyšná síťovina. Došlap je rovněž z přírodní kůže se sametovým povrchem, který je příjemný na omak. Podle výrobce jde v případě opotřebením došlap z boty odtrhnout a vyměnit za nový. Upínací pásky jsou průběžné a jsou zcela zapuštěné v podešvi, což zvyšuje pevnost a trvanlivost jejich uchycení. Zmiňovaná podešev spojená s podrážkou je vyrobena pomocí technologie Monowrap. Zjednodušeně řečeno jde o proces, při kterém je pryžová podešev zapuštěna do polyuretanového rámu, který přispívá ke zvýšení tuhosti podešve a zároveň k jejímu odlehčení.

Sandály mají neutrální vzhled a jsou pohodlné při nošení. To je ostatně to hlavní. Především při nošení naboso se mi zdá kožený došlap spolu se síťovanou podšívku pásků komfortní. Jsem si však téměř jist, že po několikaměsíčním nošení naboso bych na sandálech vytvořil typickou nevonící patinu, kterou si už léta zdobím všechny svoje sandály. Vcelku by mě zajímalo, v jakém stavu by tyhle botky byly po dlouhodobějším použití v terénu. Vzhledem k použitým materiálům by při nasazení ve vodě a hlíně vypadaly asi dost nevábně. Proto si každý uživatel musí zvolit, jestli chce sandály s neoprenovým došlapem (stélkou), což je určitě trvanlivější varianta pro mokré použití, či jestli sandály bude chránit před častým máčením a dá přednost komfortnější kožené stélce.

Co se nám líbí

- Krátké upínací pásky
- Jemná síťová podšívka



Musím pochválit robustně působící podrážku s členitým vzorkem, která se od pohledu tváří jako stvořená do terénu. Tvarově mi sandály sedí dobře i na moje širší chodidlo. Líbí se mi upínací pásky na suché zipy, které jsou dlouhé tak akorát, takže při dotažení sandálů na užší chodidlo nepřecháňají jejich volné konce. KV

Lowa Urbano

Sandály do města a na cestování

Dodává: Prosport Praha

Infocena: 2 790 Kč

Více najdete na: www.prosport.cz

SPECIÁLNÍ AKCE

20% sleva pro členy klubu
Rock Point Zóna na novou kolekci
batohů Hannah



VAGABOND 70

3190 Kč

~~3990 Kč~~



- dvoukomorový batoh určený pro delší treky a pobyt v přírodě s objemnou zátěží
- objem 70l, hmotnost 1900 g
- posuvný a odvětráný zádový systém (Vario systém)
- boční kompresní popruhy
- bederní a hrudní popruhy
- praktická kapsa na bederním pásu
 - úchyty na materiál
- výškově nastavitelné víko s kapsou
 - vývod na vodní vak
 - píšťalka

Akce platí i na batohy Hannah

Vagabond 60 (3030 Kč / ~~3790 Kč~~)
Arrow 35 (2310 Kč / ~~2890 Kč~~)
Speed 28 (1750 Kč / ~~2190 Kč~~)
Speed 21 (1510 Kč / ~~1890 Kč~~)

Akce platí do 30.4.2014 a nelze ji kombinovat s jinou akcí ani slevou.

Novinky a zajímavosti v outdoorové výbavě

Svět outdooru pravidelně přináší zprávy o novinkách a zajímavostech v outdoorové výbavě, a to nově i formou krátkých tipů výrobců a dovozců. Podívejte se na novinky z dílen firem Hanwag, Montane, Sea To Summit a Collonil.



Hanwag Nazcat GTX

Trekové boty klasického stylu

Nazcat GTX jsou v nabídce Hanwag novinkou, přitom se jedná o tradiční trekinkovou obuv klasického stylu. Další výzva k mnoha výletům. Nazcat GTX je klasická vysoká turistická bota s minimem švů. Její pohodlný design a stříh nabízí opravdový komfort pro dlouhé a náročné túry.

Hmotnost: 740 g (vel. 7,5)

Infocena: 5 690 Kč

www.hanwag.de/cs



Montane Minimus

Nepromokavý pérový spací pytel

Pérový spací pytel od britské firmy Montane je revoluční novinkou v použití materiálu a zcela určité posune hranice použití spacích pytlů. Jako svrchní materiál je použit Pertex Shield+, který Montane využívá u superlehkého technického oblečení. Pertex Shield+ je vysoce nepromokavý (20 000 mm) a prodyšný (25 000 MVTR) materiál.

Infocena: 8 370 Kč

www.montane.cz



Sea To Summit Field Repair Buckle

Náhradní přezka použitelná na libovolnou výbavu

Stát se to může každému: praskne přezka na batohu a kvůli zašitému popruhu ji nejde podomácku vyměnit. Tento problém řeší sofistikované přezky s osičkou, která se dá snadno vyšroubovat křížovým šroubovákem. K dostání je přezka ve dvou variantách: se dvěma osičkami, případně s jednou osičkou a průvlečkou.

Infocena: 80 – 110 Kč

www.warmpeace.cz



Sea To Summit TPU Guide Waterproof Case

Vodotěsný obal na smartphone

Ochranné pouzdro chrání chytrý telefon nejen před vlhkostí a vodou. Svařovaná konstrukce budí důvěru a dává znát, že hned tak nepovolí. Pouzdro se zavírá pomocí zámku „ziplock“, zaručuje se a nakonec vše jistí podélný suchý zip. Oblast displeje je chráněna TPU polyuretanem, který dovoluje pohodlně ovládat dotykový displej.

Infocena: 599 Kč

www.warmpeace.cz



Collonil CarbonPro

Uviverzální outdoorová impregnace

Jde o revoluční impregnace na veškeré materiály. Karbonová vlákna vytvoří pevnou a proti oděru velmi odolnou mřížku. I po čištění a chůzi v náročném terénu či krémování stále působí. Je vhodná na obuv, oděvy, stany apod. Dlouhodobou účinností, ochranou a odolností předčí impregnace s nanotechnologií. Je paropropustná, vhodná na Tex materiály.

Infocena: 279 Kč (300 ml)

www.collonil.cz





▲ Na poradě, jak nejlíp testovat outdoorové deštníky.

- Početný a zkušený tým testerů
- Více než 700 testů od roku 1997
- 14 000 hodin testování
- Nezávislé testy a recenze: pozitivní hodnocení si nelze nijak koupit

Jak vznikají recenze Světa outdooru

Magazín Svět outdooru přináší v každém čísle stručné recenze outdoorového vybavení s cílem rychle informovat o horkých novinkách a o zajímavém vybavení.

Krátké recenze vybavení

Recenze obsahují první poznatky a krátké představení vybavení, se kterým jsme se seznámili a mohli ho vyzkoušet. Dodržujeme zásadu, že výrobek musíme mít fyzicky k dispozici. Výrobek hodnotíme z pohledu uživatele a s ohledem na jeho doporučené použití, naopak nehodnotíme cenu. Recenze jsou subjektivním názorem autora s využitím zkušeností celého testovacího týmu. Otištěné recenze vyjdou na našich webových stránkách, a pokud výrobek po recenzi dále testujeme, objeví se výsledky po skončení testu také na webu SvetOutdooru.cz.

Nezávislost testování

Recenze a testy Světa outdooru jsou nezávislé v tom smyslu, že testující si stojí za tím, co napíše. Na případné chyby záhy upozorní čtenáři např. v komentářích pod článkem na webu. Žádným způsobem si nelze koupit klady výsledky testu či recenze.

Se Světem outdooru spolupracuje tým zkušených testerů a řada externích spolupracovníků. Mají mnohaleté praktické zkušenosti s outdoorem a stále se v něm aktivně pohybují. Tým je unikátní tým, že většinu testerů prošly rukama desítky a stovky výrobků. Máme přehled o trendech a o zajímavých novinkách. Na recenzích pro toto vydání magazínu Svět outdooru se podíleli zejména následující členové testovacího týmu:

Testovací tým

Jan Hotmar (JH) je šéfem týmu a lektoruje většinu redakčních testů. Patří k zakládajícím členům Světa outdooru a má rád hory, cesty po světě, motorky a rodné Beskydy.

Petr Macháček (PM) má přehled o vybavení technického charakteru. Jeho testy čelovek, varičů a solárních panelů patří k našim nejpropracovanějším. Má v oblíbené hory, náročnější treky a dobrou náladu.

Karel "Karlos" Vidlák (KV) testuje lezecké vybavení, má rád také skialpy a kolo. Pravidelně píše také články o tomto vybavení a jako Moravák vyvažuje převážně pražský punc redakce.

Jan Štoviček (JŠ) testuje vybavení do hor na léto i na zimu, dále vše na vodu a na expedice do tepla i na sněžné pláň. Píše pro redakci řadu odborně populárních článků a zážitky ze svých cest ukládá do cestopisů.

Petr Blahuš (PB) je cestovatel, tramp, skaut a nezávislý publicista se zkušenostmi nejen z jeho oblíbených dlouhých treků. Působil také jako válečný zpravodaj například v Afghánistánu.

Hanibal Team. Pravidelně pokračuje recenzní a testovací spolupráce redakce s členy Hanibal Teamu, na recenzích pro toto číslo se podíleli **Marek Šírl (MŠ)** a **Mirka "Blecha" Nováková (MN)**.

Martin Skuhřavý (MS) je čerstvou posilou redakčního i testovacího týmu. Šéfredaktor stránek SvetOutdooru.cz má zkušenosti s lezením, skialpem a horskými aktivitami vůbec, jezdí s oblibou na kole a rád se nahlas směje.

Jiří Červinka (JČ) spoluzakládal tuzemskou tradici testování outdoorového vybavení a publicistiky o něm jak v tištěné, tak v internetové podobě. Testuje vše, co souvisí s dálkami, cestami, stromy a tábořením.

www.asolo.cz

Natural Shape
SPOJENÍ S PŘÍRODOU



výprodej



Nenechte si uplavat **VÝPRODEJ** na našem webu!

Nezmeškejte naši nabídku člunů
pro REKREACI, TURISTIKU a DIVOKOU VODU!
Teď všechno za výprodejové ceny přímo od výrobce!

Nabídka platí do vyprodání zásob.

www.nafukovacilode.cz
www.nafukovacie-lode.sk

GUMOTEX

BOATS & OUTDOOR

≈Parták pro každé dobrodružství

Vývoj nelze zastavit

Novinky a zajímavosti z veletrhu ISPO 2014

Když se řekne ISPO, je to pojem nejen pro lidi z outdoorové branže. Na největší akci svého druhu v Evropě se letos sjelo více než dva a půl tisíce vystavovatelů z různých koutů světa. Přečtěte si naše postřehy z nejnovější nabídky oblečení, batohů a lezeckého vybavení..

Pořadatelé největšího evropského sportovního veletrhu stejně tak jako loni i letos po veletrhu, který se konal na konci ledna, hlásí vzrůst návštěvnosti, počtu vystavovatelů a „všeobecného vřelého hlasu“. To by nebylo nic překvapivého. Sluší se ovšem uvést jeden zajímavý rekord a tím je počet českých vystavovatelů, který v roce 2014 poskočil na úctyhodných dvaapadesát! Co tato čísla dohromady znamenají? Nic než dav lidí, chaos, a především nepředstavitelné množství zajímavých novinek, na které se však můžeme těšit až v následující sezoně 2014/2015.

» hybridní konstrukce jsou v módě napříč obory

Co se obecných trendů týká, zaznamenal jsem dva hlavní poznatky. Jednak celkem nepřekvapivě pokračuje stlačování hmotnosti na nejnižší možnou mez a jednak (konečně) po několika letech povelilo masové prezentování ekovýrobků za každou cenu, jejichž ekologičnost je často diskutabilní. Dalším výraznějším poznatkem z veletrhu byl podstatný nárůst co do množství nabízených lavinových batohů různých značek. Teď už je jednodušší vyjmenovávat značky, které alespoň jeden takový nenabízejí. Ostatně ani Češi v tomto směru nejsou pozadu.

První vřelostí na poli lavinových batohů u nás se stal Pinguin.

Jako poslední obecný trend na úvod bych rád připomněl ještě jedno méně významné, avšak zajímavé designové řešení, které se letos, ač nejde o novinku, objevilo hned u několika značek. Mám na mysli vícebarevné kostěné i spirálové zipy, které nově najdete například v nabídce Pinguinu či švédského Peak Performance (ale pochopitelně i u mnohých dalších značek). Pro atraktivnější vzhled je každá půlka zipu jiné barvy, tedy například polovina v barvě svrchního laminátu a polovina v barvě doplňkové.

✓ *Vícebarevné zipy v různých obměnách byly letos k vidění hned u několika značek.*



Oblečení

Hned na několika různých stáncích jsme si všimli důležitosti, kterou v poslední době výrobci věnují oblečení spíše pro volný čas a nenáročnou aktivitu v přírodě. Vhodným příkladem je bunda Warmpeace Keswick (či její dámská mutace Wasaga). Tu je možné použít buď jako nepromokavou zateplenou bundu, nebo po odepnutí vnitřní zateplovací vrstvy každý kus zvlášť: svrchní větru a dešti odolnou slupku (ShellTec Tight 20 m vodního sloupce a prodyšnost 20 l/m²) a spodní zateplenou bundu. A jen tak pro zajímavost jedna zákulisní informace: Warmpeace přesunul část výroby z Číny do Německa (!!!). Důvody jsou ale pochopitelné. Cína už není tak výhodná, jako bývala, a v Česku bylo složité najít dostatek kvalifikovaných pracovníků. Ohledně oblečení pro volný čas podobně smýšlí také další český výrobce Tilak, který stále vyrábí v ČR a na výstavě představil facelift dámské bundy Attack. Má teď menší kapuci (velká kapuce je praktická pouze při použití s přilbou), snížený střih před pusou a nenajdete na ní odvětrání v podpaží.

Hybridní konstrukce jsou v módě napříč obory a ani oblečení nezůstává stranou. Nemohli jsme si nevsimnout trendu, že výrobci používají kombinaci přírodního a syntetického izolačního materiálu v různých místech oděvu. Jedním příkladem za všechny je novinka Marmot, bunda Megawatt. „Vnitřní“ izolační vrstvou je Polartec Alpha 100 s výbornou prodyšností (čtete recenzi bundy Isotherm z tohoto materiálu na straně 59). Na těle a na kapuci ji doplňuje „vnější“ izolační vrstva z impregnovaného perí s plnivostí 800 cuin. Možnosti pro kombinace materiálů jsou obrovské a v příštích letech se v tomto ohledu máme na co těšit.



▲ Jedním z trendů poslední doby je také používání hybridních konstrukcí, v tomto případě jde o kombinaci perí a Polartec Alpha 100.

WARMPEACE
ON BODY IN SOUL

Lehce, příjemně a v pohodě
s produkty z materiálu skupiny Smile Skin

Lehká pánská košile "Hot"
z materiálu Smile Skin

Lehká dámská košile "Sun"
z materiálu Smile Skin

Lady

SMILE
SKIN

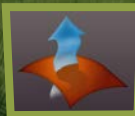
Skupina technicky vyspělých materiálů, které udržují lidskou pokožku v příjemném klimatu. Jejich přednostmi jsou zejména pružnost, prodyšnost, nemačkovatost, tvarová stálost a nenáročná údržba.



Obsahují vysoké procento
střečových vláken, jsou pružné,
nebrání ohybu a neškrtí



Rychle schnou, dobře
se udržují



Jsou prodyšné, výborně
pracují s tělesnou vlhkostí



Oblečení je lehké a skladné

WARMPEACE

www.warmpeace.cz

Batohy

Ve smřti novinek mezi botami, stany, čelovkami a dalšími doplňky naši pozornost upoutaly především batohy. Osprey patří mezi značky, které v tomto segmentu udávají nové trendy, a na letošním ISPO americký výrobce dokázal, že pověst inovátora si nevydobył jen marketingovými bláboly. Zaujalo nás především několik nových technických detailů na přepracovaném batohu Mutant. Po odejmutí víka (ať už kvůli úspoře hmotnosti nebo z jiného důvodu) můžete hlavní komoru batohu zakrýt jakýmsi druhým víkem, které je složeno pouze z jednoho kusu látky a spon pro jeho připevnění k popruhům. Další chytré řešení najdete na spodní části batohu. Pokud při lezení zapnete hlavní bederní pás kolem vnější části batohu (běžná praxe, pokud polstrovaný bederák překáží při lezení), je možné kolem pasu zapnout druhý, poddajný bederní pás ze slabé látky. Nijak při lezení nepřekáží a udrží batoh na zádech tam, kam patří. A podobných vychytávek na novém Mutantu najdete celou řadu...

Jakkoli Osprey žene vývoj kupředu, nedá se říct, že by čeští výrobci nějak zaostávali. Dobrým příkladem slušné úrovně české produkce je batoh Boll Quantum. Vysokou odolnost materiálu zajišťuje speciální druh nylonu, používaný pro rybářské sítě. Minimální množství popruhů a šňůrek je pak v době jejich nevyužití ukryto „pod povrchem“, a tak nikde nepřekáží a ani nekazí celkový dojem. Quantum byl až donedávna k dispozici pouze ve litráži 42–55 l a teď se nově dočkal zvětšení. Od letošního roku je k dostání i ve velikosti 72–90 litrů. Ukázkou kvality batohu je i fakt, že prototyp loni používali Zdeněk Hrubý na Gasherbrumu nebo Josef Šimůnek na Mount Vinson v Antarktidě.

Lezení

Stejně tak jako v dalších odvětvích, i mezi výrobci (horo)lezeckého materiálu rozhodně bylo co k vidění. Redakce Světa outdooru se zaměřila především na novinky a zajímavosti českých výrobců. Sedací úvazek Ocún Webee je vyroben z děrované PE EVA 3D pěny, kde jsou otvory ve tvaru včelích pláství. I když za první pohled materiál příliš důvěry nebudí, měl by být tvarově flexibilní a velmi dobře prodyšný. Zajímavá je také hmotnost 370 gramů. Do budoucna Ocún uvažuje o uvedení celé kolekce Webee, kde nebude chybět ani dámský či bigwallový model. Když zůstaneme u lehkých sedacích úvazků, za zmínku stojí také novinka z dílny Rock Empire, Super Light. Popruhový sedák z materiálu dyneema najde díky hmotnosti 146 g (vel. XS – M) uplatnění především při vysokohorské turistice a skialpinismu. Na představení nové kolekce sedacích úvazků Rock Empire si zákazníci musejí počkat až na letní veletrh Outdoor ve Friedrichshafenu. Co se týká lan, zaujala mě jedna novinka z české a jedna ze zahraniční produkce. Na stánku Tendon bylo k vidění lano Hatrick se speciálním vrstvením jádra, díky kterému i při značném poškození opletu nehrozí přetržení lana. Hatrick se také pyšní nulovým posunem opletu. Zajímavou novinku už máme zapůjčenou k otestování. Beal se pochlubil faktem, že lana z jejich produkce s impregnací Golden Dry již plní požadavky nové normy UIAA pro impregnaci lan. Aby lano mohlo být označeno certifikátem "UIAA water repellent", nesmí při nezátvislém testu absorbovat vzhledem ke své hmotnosti víc než 5 % vody a Beal se chlubí tím, že jejich Golden Dry lana mají nasákavost dokonce nižší než 2 %.



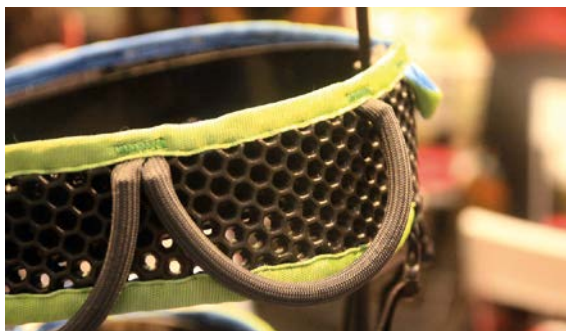
☑ Zdvojený bederní pás ocení především horolezci.



☑ Víko batohu Quantum se po odepnutí stane plnohodnotnou ledvinkou.



☑ Hybridní konstrukce zasáhly i do lezeckého materiálu. Na snímku šroub z kombinace hliníku a oceli.



☑ Ocún Webee je vyroben z děrované 3D pěny. Konstrukce by měla být pohodlná a dobře odvětrána.

SNOW

ČASOPIS PRO SJEZDOVÉ LYŽOVÁNÍ

SNOW

**DÁREK KE
KAŽDÉMU
PŘEDPLATNÉMU**

objednejte na
www.snow.cz/
mojepredplatne



SNOW.CZ

TESTY LYŽÍ
POČASÍ A SNÍH
NA HORÁCH
RECENZE VYBAVENÍ
A LYŽAŘSKÝCH
STŘEDISEK

SKIPASOMAT.CZ

**SKIPASY
SE SLEVOU**

najdete na webu
s prvním sněhem



NORDIC

NORDIC
jediný časopis
pro lyžaře-běžce
www.bezky.net

SKIPAS-ZDARMA.CZ

**SKIPAS
ZDARMA**

v každém
časopise
SNOW



[WWW.SNOW.CZ](http://www.snow.cz)

Alpenverein Pojištění horských sportů

Členové největšího alpského svazu v Rakousku mohou využívat unikátní balíček pojištění, sítěch na míru téměř pro všechny horské sporty, a to včetně horolezectví, skialpinismu, freeride, MTB apod. Není to jen celosvětově platné pojištění léčebných výloh, ale také pojištění pátracích a záchranných akcí v horách a pojištění zodpovědnosti za škodu způsobenou třetím osobám.

On-line registraci přes portál www.oeav.cz se roční poplatek členům snadno vrátí díky výrazným slevám při nákupu outdoorové výstroje, map, cyklistického vybavení, zájezdů či jazykových kurzů u partnerů Alpenvereinu v České republice i v Rakousku. Neméně atraktivní jsou i 50% slevy na ubytování na horských chatách po celých Alpách. Velmi výhodné je tzv. rodinné členství, v rámci kterého jsou děti registrovány zdarma. Každý člen se může účastnit kurzů a přednášek, zaměřených na prevence rizik při pohybu v zimním i letním horském terénu.

Alpenverein je možné na počkání sjednat v kanceláři V-tour a jejich pobočkách po celé ČR, stejně snadná je registrace přes internet. Veškeré informace o členství v Alpenvereinu v českém jazyce najdete na www.oeav.cz.



Staňte se členem Alpenvereinu a získejte předplatné Světa outdooru za 59 Kč. (Platí jen u registrace na www.oeav.cz)

Svět outdooru hledá další spolupracovníky do obchodního týmu (prodej inzerce)

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

Česká asociace horských vůdců



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

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

KDE NAJDETE SVĚT OUTDOORU?

- více než 200 outdoorových obchodů
- 44 lezeckých stěn
- 40 vysokých škol a kolejí
- 500 ks odebrá Horská služba pro své spolupracovníky; 150 ks Klub českých turistů
- 1000 ks jde profesionálům v oblasti outdooru přímo poštou
- na outdoorových veletrzích
- členové Alpenvereinu (sekce Edelweis / V-Tour) mají ukázkové číslo magazínu zdarma a možnost zvýhodněného předplatného za 59 Kč ročně

CHCETE DISTRIBUOVAT NEBO DOSTÁVAT SVĚT OUTDOORU?

Napište Dáše Jursově, jursova@svetoutdooru.cz

Svět outdooru 1/2014
Magazín o vybavení, cestách, expedicích a osobnostech

Vychází 4x ročně, toto číslo vyšlo v březnu 2014
Vydává Outdoor media s.r.o.
Fričova 3, Praha 2, 120 00
IČ 26194554

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

Šéfredaktor: Jiří Červinka, cervinka@svetoutdooru.cz
Redakční tým: Martin Skuhravý, David Gladíš, Petr Macháček, Jan Hotmar, Vojta Lejsek, Petra Greifová, Kateřina Smolová

Spolupracovníci: Honza Novotný, Karel "Karlos" Vidlák, Honza Haráč, Jan Štoviček, Jakub Havel, Pavel Krupka, Jan Čermák, Ladislav Sieger, Ondřej Müller, Dáša Jursová, Vladimír "Břeh" Fořt, Petr "Snižák" Snižek, Michaela Kofrová, Lenka Klečková

Jazyková úprava: Honza Velišek

Grafická úprava: Veronika Bracková a David Navrátil, www.opti-mystic.cz

Inzerce: Ondra Müller, muller@svetoutdooru.cz
David Gladíš, david.gladis@hedavnabazestka.cz
Vladimír Břeh Fořt, fort@svetoutdooru.cz
Petr Snižek, snizak@pohora.cz

Tisk: Triangl Praha

Distribuce: Dáša Jursová, redakce@svetoutdooru.cz

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

Zkratka PR označuje články inzerenta, které nemusí 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.

© Outdoor media 2014, všechna práva vyhrazena, 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.

Prodejní Výstava stanů a vybavení do přírody

Výstaviště Praha Letňany | 31. 5. – 10. 8. 2014

Nejširší nabídka zboží pro turistiku a kempování na jednom místě. **Největší akce ve střední Evropě!**



- 75 outdoorových značek na ploše 10 000 m²
- Nejvíce stanů, kempingového nábytku, spacáků, nádobí, outdoorového oblečení a obuvi, batohů, tašek, doplňků... na jednom místě
- 300 postavených stanů – turistických, expedičních a rodinných
- Spacákové ležení – testování spacáků a karimatek
- Velké **VÝSTAVNÍ SLEVY**, akce 1+1, dárky k nákupu
- Soutěž o skvělé ceny za 500 000 Kč
- Vyškolený personál, dobrá dostupnost, parkování ZDARMA
- Restaurace, dětský koutek, doprovodné akce...

www.vystavastanu.cz

www.4camping.cz



Ideální parták na hory i do města

LOAP Alpinex 25

Technologie BullTech ze zesílených vetkaných vláken zajišťuje **vysokou odolnost proti protržení**, polyuretanový zátěr zaručí **nepromokavost** celého batohu, zádový systém AVS vyniká **maximálně výkonným odvětráváním**. Do výbavy dále patří **anatomicky tvarované** ramenní a boční kompresní popruhy, bederní pás a prsní spojka, **integrovaná pláštěnka**. Hmotnost 930 g, **objem 25 litrů**

Více batohů na hory i do města najdete na www.loap.cz

