



METODICKÁ PŘÍLOHA

96

## SKIALPINISMUS

*Pohyb  
je život*

Metodická příloha časopisu  
pro všechny příznivce  
aktivního způsobu života  
26. ročník | číslo 1 | březen 2022  
ISSN 1212-0669  
[www.caspv.cz](http://www.caspv.cz)

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT  
PRO VŠECHNY**

# Co je skialpinismus?

Autorský tým: Hana Topolovová, UK FTVS Praha, Branislav Adamec, Jan Klouček, foto: Tomáš Binter a archiv

## Skialpinismus, cesta za svobodou a volným pohybem

**Skialpinismus zažívá v dnešní době velký boom. Vzhledem k historii aktivit člověka v horském terénu můžeme hovořit o určitém druhu renesance. Klid a majestátnost neposkrvněných zimních hor přináší opak přeplněným sjezdovkám a lyžařským střediskům. Pokud chcete hory poznávat jinak, než jen z upravených sjezdovek či běžkařských tratí, vyzkoušejte skialpinismus.**

### Inspirujme se v historii...

Počátky rekreačního skialpinismu lze datovat ke konci 19. století. Za zakladatele této disciplíny můžeme považovat dva muže: Němce Wilhelma Ritter von Arta, který v roce 1894 jako první s lyžemi vystoupal na třítisícovku (rakouský Höher Sonnblick, 3106 m n. m.) v oblasti Rauris, a Šíra Arthura Conana Doylea, jenž v téměř stejné době absolvoval trasu ze švýcarského Davosu (1560 m n. m.) přes sedlo Furka (2431 m n. m.) do městečka Arosa (1775 m n. m.). Krátce před začátkem první světové války vyrazili první nadšenci s lyžemi a stoupacími pásy na ikonickou „Haute Route“ z francouzského Chamonix do švýcarského Zermattu.



### Představme si skitouring neboli skialp...

Jen pro pořádek: jde o turistiku na lyžích. Provozuje se v horách podobně jako pěší turistika, místo pohorek obouváme lyžařské boty a potřebujeme speciální vázání a lyže se stoupacími pásy. Cílem je obvykle vyjít na lyžích na zvolený vrchol a pak sjet dolů, pokud možno v prašanu nebo jiném, lyžařsky přívětivém sněhu.

### Skialpinismus (skitouring) můžeme rozdělit do čtyř základních disciplín.

- 1. Klasický skialpinismus (skitouring):** Tuto disciplínu provozuje většina skialpinistů. Hlavním kritériem je užít si pohyb v horách, podívat se na místa, kam na sjezdovkách nebo běžkách nelze dostat. Co se týče vybavení, pak pohodlí a životnost jsou nejdůležitějšími hledisky.
- 2. Speed skitouring (fitness):** Ani v této disciplíně se nezávodí proti soupeřům. Nicméně každý si poctivě sleduje svůj čas, chce být na kopci co nejrychleji, stihnout více kopců za den, anebo lidé vyrážejí na kopec z údolí. Váha je stále důležitá, ale není už jediným kritériem při výběru.
- 3. Závodní:** V soutěžní disciplíně se vše podřizuje váze: šířka lyží, odlehčení bot, vázání, oblečení... Vše je minimalistické, ale funkční, i když na úkor životnosti. Boty váží 500 – 850 gramů, lyže 690 – 900 gramů, vázání má obvykle 100 gramů.
- 4. Free Touring:** Tady je vše podřízeno jízdě dolů. Takže na kopec se lidé mohou dostat lanovkou, vrtulníkem, na skútru... Jde o to užít si sjezd, třeba zrovna v prašanu. Proto jsou důležité těžké, ale pevné boty, široké a dlouhé lyže a vázání s vyšší vypínací silou (kvůli skokům).

### Je skialpinismus sportem pro každého? Co na to Branislav Adamec alias GABO?

Na skialpy se dá vyrazet v jakémkoliv věku, jedná se o zdravý sport.

„Hodí se to pro každého, kdo umí aspoň trochu sjezdovat, protože je nutné sjet také z kopce,“

říká Branislav Adamec, horský vůdce. Každý může přizpůsobit délku trasy a počet nastoupaných výškových metrů své kondici. Když vyrazí na hory např. s biatlonistou Ondrou Moravcem, stihnou za jeden den „dobýt“ i tři vrcholy a zvládnou 2500 výškových metrů. V případě Jiřího Langmajera je to túra, kde jde především o radost z pohybu a poznávání zimní krajiny.

### A co horolezec Honza Trávníček?



„Skialpinismus je pro mě možnost dostat se do mých milovaných hor v době, kdy je tam spousta sněhu. Lyže jsou jako dopravní prostředek do přírody a zásadní možnost přípravy na expedice. Nízká, snadno ohlídatelná tepová frekvence a dlouhá doba v pohybu je parádní záležitost! Škoda, že nejsem a už nebudu dobrý lyžař, takže dolů z kopce musím hodně opatrně. Doporučuji skialpinismus všem, kdo ho nebudou považovat jen za zimní fitness, ale přijdou do hor s pokorou a chutí tam být ve spojení s přírodou. Dost se také hodí znalost lavinové problematiky. Za mne je to úplně skvělý sportík pro ty, kdo se nechťejí tlačit na lanovkách a chtějí si užívat výhledy z kopečků. Buďte však prosím ohleduplní ke svému okolí a používejte při pohybu mimo sjezdovky i na nich zdravý rozum.

## Bezpečnost je u skialpinismu velké téma!

Pokora k horám, počasí a celková situace je při samotném pohybu nezbytná.

### Laviny

Pravda, která vás možná i pobaví, zní: „**Lavina neví, že jste odborníci!**“ (což vás nechceme urazit). Vyslovíte-li termín skialpinismus před

někým, kdo s ním nikdy neměl co do činění, většinou mu naskočí jediná asociace: lavina. Oprávněně. Pravděpodobnost, že se při skialpinismu s lavinou setkáte, je vysoká. Jsou objektivně nejvýznamnější rizikem při pohybu v neledovcovém zimním terénu. Zhruba polovina všech obětí lavin je přičítána skialpinistům, další čtvrtina freeriderům.

### POZOR LAVINA!

Jak laviny vznikají a jak moc jsou nebezpečné? Začneme definicí: Lavina je náhlé uvolnění a rychlý sesuv sněhové hmoty po dráze delší než 50 metrů a objemu větším než 100 m<sup>3</sup>. Spontánní laviny mají za následek jen asi 5 % zásahů člověka. Zbýlých 95 % si lyžaři uvolní sami. Právě proto je lavinová prevence, znalosti a zodpovědné chování naprosto zásadní.

Informaci o aktuálním lavinovém stupni v dané oblasti většinou najdete vyvěšenu na horských chatách, svítí na tabulích v lyžařských střediscích, lze ji online dohledat na webu Horské služby nebo EAWS. Existuje také přehledná mobilní aplikace SnowSave.

### Báje a mýty

Mezi skialpinisty koluje řada polopравd, mýtů a fatálních omylů o tom, za jakých podmínek laviny nepadají.

### Pamatujte si, že:

- les (takový, ve kterém lze lyžovat) vás před lavinou neochrání
- stopy po lyžařích a zvířatech neznačí bezpečný terén
- laviny padají i za velkého mrazu
- dva, tři dny po vydatném sněžení jsou stále kritické
- praskání sněhu, jakési „vuumm“, je znamením pro maximální obezřetnost a ústup
- málo sněhu neznamená nižší riziko pádu laviny
- kritický je silný vítr, který i při relativně malém sněžení dokáže přesunout sníh do úzkého žlebu na závětrné straně a vytvořit velice nebezpečné podmínky i při např. 2. lavinovém stupni
- stabilitu sněhu rozhodně nezjistíte pouhým zabodnutím hole
- kameny, stromy a další nerovnosti rozhodně nepomáhají stabilitě svahu

## Počasí

Štěstí přeje připraveným. Zůstat v horách odříznutý mlhou nebo sněžením je problém, kterému se dá předejít. Sledujte předpovědi počasí pro danou lokalitu, a pokud to lze, vždy se poraďte s místními. Chatař dokáže předvídat počasí v konkrétním údolí mnohdy lépe než předpovědní model. Je to hra s pravděpodobností. Počasí bude mít vždy navrch. Pokud ale víme, kde hledat, porovnáme různé modely a připravíme si scénáře pro různé příležitosti, můžeme s přírodou sehrát alespoň vyrovnaný poločas.

## Nepodceňujte hory aneb Nejdůležitější zásady pohybu na horách – Horská sužba

1. Pečlivě naplánuvat trasu s ohledem na vaši aktuální fyzickou a psychickou kondici. Získat co nejvíce informací o předpovědi počasí. Minimální počet účastníků túry jsou tři osoby.
2. Před odchodem na túru informovat pracovníky recepce vašeho hotelu o plánované trase a době předpokládaného návratu.



3. Zásadně se nepohybovat mimo značené cesty.
4. Mít s sebou základně vybavenou lékárníčku a umět poskytnout první pomoc. Znát zásady správného chování v případě pádu laviny, zabloudění či zřícení ve špatně přístupném terénu.
5. Mít s sebou zapnutý a nabitý mobilní telefon + power banku. Znát kontakty jak na Horskou službu, tak na Zdravotnickou záchrannou službu.

## Skialpové „nádobíčko“

**Znamé pořekadlo říká, že neexistuje špatné počasí, ale jen špatně oblečený sportovec. To lze parafrázovat, že neexistuje kopec, který nezdoláte, ale jen špatně vybavený skialpinista. Skialpové vybavení je v mnohém specifické. Než všechno vyberete, bude to chvíli trvat. Vyplatí se mu ale věnovat náležitou pozornost, protože vám bude sloužit mnoho let.**

### VĚCI, BEZ KTERÝCH SE NEOBEJDETE:

- lyže
- boty
- vázání
- pásy
- bezpečnostní výbava

### 1. Lyže

Pro zjednodušení si skialpové lyže představte jako mix sjezdovek a běžek. Podle toho,

jak rychle se chcete pohybovat, jsou více či méně úzké. Skialpoví závodníci běhají s lyžemi jen o 2 cm širšími a 200 g těžšími, než jsou běžky. Naopak lyže do hlubokého sněhu mají šířku dvojnásobnou a hmotnost klidně i trojnásobnou. Vy se se svou první skialpovou výbavou pravděpodobně trefíte někam mezi tyto dva extrémy. Předpokládejme, že vaše první skialpové lyže nebudou závodní. Krátkým, úzkým a většinou drahým lyžím s váhou pod jeden kilogram tak nemusíte věnovat pozornost.

## ROZDĚLENÍ PODLE ŠÍŘKY:

### LYŽE ŠÍŘKY 74 – 84 mm



Lyže v této kategorii jsou extrémně lehké, dobře ovladatelné a nijak dlouhé, nabízejí velmi dobrý výkon i ve sjezdech. Hmotnost lyží se pohybuje nejčastěji okolo 2 kg. Moderní materiály (především karbon) umožňují vyrobit i takto lehké lyže dostatečně tuhé, což znamená, že na tvrdé podložce – sjezdovce nebo transformovaném, ufoukaném sněhu – budou ve sjezdu perfektní.

### LYŽE ŠÍŘKY 85 – 96 mm



Lyže s šířkou okolo 85 mm jsou jakýmsi skialpovými univerzálkami. Nabízejí výborný poměr hmotnosti a výkonu ve sjezdech. S lyžemi v těchto šířkách se také nejčastěji setkáte ve skialpových půjčovnách. Čím širší lyže zvolíte, tím tolerantnější budou ve sjezdech, v měkčím sněhu a krustě. Naopak na tvrdé podložce jim bude trvat déle, než přehraní, a při chůzi v traverzech se už mohou fošny nad 90 mm občas smekat.

### LYŽE ŠÍŘKY PŘES 97 mm

Tyto lyže jsou určené spíše pro freeridery. Pokud nepatříte mezi ryzí skialpinisty freeridery, pak byste měli být velmi opatrní s myšlenkou pořídit si lyže v této šířce jako svůj hlavní model. Obzvláště, máte-li v úmyslu občas skialpovat i v České republice. Dnu, kdy se tyto lyže hodí, je v sezóně velmi málo.

## 2. Boty

Boty jsou nejsložitějším prvkem výbavy: jak z hlediska funkce, tak správného výběru. Jejich pořízení je třeba věnovat náležitou pozornost. Poradíme vám, jak na to. Nejprve si musíte

ujasnit, jaké modely budete preferovat. Rada zní: výběrem se musíte prozkoušet. Stejně jako u pořizování ostatních částí skialpové výbavy se musíte rozhodnout: budete se potit víc cestou nahoru, nebo dolů? Dále se boty rozdělují na ISO 9523 kompatibilní a ISO 9523 nekompatibilní, zpravidla podle tvaru a materiálu podrážky. To může usnadnit výběr kompatibilních bot a vázání – ISO 9523 nekompatibilní budou fungovat jen se specificky k nim doporučeným vázáním. ISO 5355 je normou pro standardní sjezdové boty. Pokud jsou touto normou certifikované i skialpové boty, můžete je klidně obout do rámového nebo sjezdového vázání a funkce i bezpečnost zůstane zachována.

Největší technický zádrhel spočívá v tom, jak vyřešit efektivní přepínání mezi režimy, aby chůze byla pohodlná s ohebným komínem, ten při sjezdu „ztvrdl“ a boty zajistily dobrou ovladatelnost lyží. Toho je zpravidla docíleno uceleným systémem, zabudovaným v botě. Systémy je dobré vyzkoušet, každému vyhovuje něco jiného. Žádná bota ale není univerzální.

## 3. Vázání

Skialpové vázání je prvek, který se hlavní měrou stará o samou podstatu tohoto sportu. Umožňuje na stejných lyžích stoupat i sjíždět. Svou velikostí je vzhledem k ostatním součástím výbavy nevýrazné, avšak jde o díl, který je nejvíce a kontinuálně zatěžován. Proto je jeho výběr, vzhledem ke stylu, který provozujete, klíčový. Pro skialpinismus existují tři základní koncepty vázání: nejstarší rámové, nejpoužívanější pinové a na půli cesty mezi oběma modely stojící hybridní. První je již na ústupu (uvádíme pro úplnost), hybridní využijí freerideři, a pinové (někdy označované jako techové nebo trnové, zkratka „pastičky“) je to, které by vás mělo zajímat. Důležité je také dělení podle hmotnosti na sportovní, expediční a freeridové vázání.



#### 4. Pásy

Stoupací nebo také tulení pásy (anglicky skins) jsou symbolem skialpinismu. Lepí se na skluznici pro cestu vzhůru a sundávají předtím, než jedete dolů. Dříve se používalo spojení tulení pásy, dnes se ale vyrábí z moderních materiálů. Ještě nedávno bylo běžné vybírat ke každým zakoupeným lyžím pásy, které vám v prodejně (nebo ti zkušenější sami doma) uřízli na míru. Dnes už mnozí výrobci lyží spolupracují přímo s konkrétními výrobci pásů (Fischer/Kohla, Dynafit/Pomoca, Contour/Atomic, SkiTrab, Black Crows nebo Hagan...) a vy můžete pořídit pásy připravené přímo pro konkrétní model a délku lyží. Je na vás, pro které řešení se rozhodnete. V případě předpřipravených pásů se spolehnete na výběr výrobce a nemusíte se o nic starat. Při nákupu univerzálního pásu (nebo pásu v roli) máte možnost výběru.

Nyní k samotnému materiálu, tzv. chlupu pásu. Ten už dnes není tvořen tulení srstí; používá se směs mohéru (srst horské kozy) a syntetických vláken. Zjednodušeně platí, čím více přírodního materiálu, tím lepší vlastnosti, ale nižší životnost. Čím více plastu, tím odolnější pás. Oblíbený poměr výrobců je 70:30 ve prospěch mohéru. Závodní pásy jsou často ze sta procent mohérové.



#### 5. Bezpečnostní výbava

Hory umějí překvapit. Pokaždé, když se vydáte na túru, musíte mít jasno, kde se budete pohybovat a podle toho volit vybavení. Jak z hlediska oblečení, tak bezpečnostní výbavy. Při letmé procházce nebo tréninku na bezpečných cestách vám stačí lehký batoh, něco k pití a jedna bunda navíc. Když půjdete na hřebeny a budete stoupat výš, musíte si už nabalit takřikajíc plnou polní. Základní položkou povinné výbavy je lékárnička. Stejně důležitá je bezpečnostní fólie neboli bivakovací vak. Při pohybu mimo sjezdovky musíte mít (a umět ovládat) lavinové vybavení: pípák, lopatu a sondu. A téměř samozřejmostí se dnes stává i lavinový batoh.

#### Vyslechněme si rady odborníků samotnému výběru skialpového hardwaru.

##### LBS sport – Martin Vítek

#### 1. Jaké máte základní tipy pro začátečníky stran výbavy?

U začátečníků je nejprve důležité představit skialpinismus jako takový a všechny jeho podoby. Tyto poznatky porovnáme se zákaznickovými představami a na základě těchto poznatků doporučíme ideální vybavení.

#### Skialpinismus lze obecně rozdělit do tří skupin:

- **SPEEDTOURING** – jedná se o závodní formu tohoto sportu. Pro vyznavače speedtouringu je důležitá, jak už název napovídá, rychlost. Proto i při výběru je kladen důraz na lehkost celého kompletu. Často se zde používají velmi lehké materiály, jako jsou carbon, u lyží lehké dřevěné jádro, například z paulovnie. Boty i lyže jsou předurčeny převážně k tomu, zdat co nejrychleji danou trať. Lyže proto nemají nejlepší jízdní vlastnosti, ale pro ty, kteří chtějí být nahoře první, jsou ideální.
- **SKITOURING** – univerzální a asi nejrozšířenější způsob skialpinismu. Vyznavači tohoto stylu jsou při výběru často na rozcestí. Rádi by totiž zakoupili vybavení, které bude lehké a tudíž pohodlné pro výstup, ale zároveň bude dobře použitelné i při sjezdu dolů.
- **SKITOURING/FREERIDING** – zde je naopak kladen důraz na sjezd dolů. Vybavení je tedy velmi podobné tomu sjezdovému, jen je samozřejmě upraveno pro možnost výstupu nahoru.

Je tedy důležité si toto uvědomit a na základě vlastních představ vybavení vybrat.

## 2. Na co se zaměřit při výběru lyží?

Při výběru lyží zohledněte vše, co bylo řečeno v první odpovědi. Skialpinista zaměřený převážně na sjezd volí delší a širší lyže vyráběné z pevných a odolných materiálů (délka = výška postavy, případně o trochu nižší, šířka 85 mm a více, dobrý lyžař si může dovolit i delší lyže). Naopak skialpinista, který holduje výstupům, volí lyže kratší, tedy obratnější, užší a celkově díky použitým materiálům výrazně lehčí (délka 150 – 170 cm, šíře 65 – 75 mm). V neposlední řadě dejte na vlastní vkus. Musí se vám to líbit a musí to ladit!

## 3. Bývají boty často oříšek?

Výběr bot je složitý v jakémkoliv podobě. Za prvé si řekněte, co od bot očekáváte (lehkost/tuhost/výstup/sjezd), to vám prozradí, jak robustní botu potřebujete a jaký systém zapínání bude mít. Pak už jděte tam, kde mají největší výběr, a zvolte takovou botu, ve které se budete cítit nejpohodlněji. Velký výběr = větší šance, že se trefíte. Jelikož více než 70 % času ve skialpových botách trávíte chozením, je potřeba zvolit boty s malou rezervou, která zaručí pohodlnost. Více než na značku či barvu se zaměřte na pohodlí!

## 4. Jak postupovat při výběru vázání?

Motáme se stále ve stejném kruhu a ani u výběru vázání to nebude jiné. Opět zde budeme řešit zásadní otázku: „Lehké a rychlé?“ Nebo: „Na váze mi nezáleží, ale chci se pořádně svést dolů.“

**Vázání bych rozdělil do dvou kategorií:**

- **RÁMOVÉ** – vázání, které je poslední dobou na ústupu. Největší nevýhodou je velmi vysoká váha.
- **PINOVÁ SKIALPOVÁ VÁZÁNÍ** – výrazně lehčí varianta vázání ideální pro výstup. Boty jsou uchyceny v přední části pomocí dvou ze stran vsunutých pinů. Váha tohoto vázání se bude pohybovat v rozmezí od 100 do 800 gramů, což je o několik řádů méně, než u modelů rámových, kde můžete počítat i s 2,5 kilogramy. Pinová vázání mají opravdu hodně konstrukčních řešení, ať už s otočnou nebo posuvnou patou. Na trhu již jsou i pinová vázání, kde jde

zvolit DIN pro správné nastavení vypínací síly nejen pro patu, ale i špičku vázání.

Nedílnou součástí vázání jsou také brzdy, které při vypnutí vázání lyži zabezpečí před případným samovolným ujetím, což je při pohybu ve volném terénu velmi důležité. Ve skialpinismu používáme dva druhy tohoto zabezpečení, buď klasickou brzdíčku, kterou známe ze sjezdových lyží, nebo tzv. řemínek, který je přichycen k botě a zároveň k vázání. Řemínek je opět značná úspora váhy celého kompletu, ale při manipulaci výrazně nekomfortní.

**5. Hole** – ani zde není jednoduchá odpověď: „Vezměte si tyto.“

Skialp hole mohou být v různých provedeních, buďto teleskopické, skládací nebo pevné. A tím to nekončí. Ještě tu máme několik možností provedení madla a poutka, které umožňuje variabilní úchop při zdolávání nerovného terénu.

## Split – pro milovníky snowboardingu

„Jde o snowboard, který se dá rozložit na lyže. Na ně se mohou přidělat stoupací pásy a lze pak šlapat do kopce, podobně jako se skialpovými lyžemi,“ říká Roman Blažek ze společnosti Beany. Pro sjezd se lyže zase spojí ve snowboard.



## Kde nakoupit, kde se poradit a kde si půjčit?

Jednoduché, a přitom osvědčené pravidlo je: Jděte do prodejen za lidmi, kteří kouzlu tohoto sportu sami propadli. Mají léta zkušeností a rukama jim prošlo nejedno skialpové nádobíčko.

Základní otázka ale stále zní: Půjčovat si vybavení, nebo investovat do vlastního?

„Jde o to, jak moc to s tímto sportem myslíte vážně,“ říká Rudolf Kopek z Internetu Pec. „U nás si můžete zapůjčit celý set na den za cca 1000 korun. Nabízíme skitouringové lyže Kästle – TX a TX UP – a skitouringové boty Dynafit TLT8, Dynafit TLT, Dynafit Hoji a Hoji PX, Scott Celleste a Scot Cosmos III, takže je z čeho vybírat,“ dodává. „Začít můžete také tím, že si pořídíte vlastní boty, a pak se uvidí,“ doplňuje horský vůdce Gabo Adamec.

## Prodejny:

Praha – LBS sport, [www.lbs-sport.cz](http://www.lbs-sport.cz)

Pec pod Sněžkou – Sport Pec, [www.sportpec.cz](http://www.sportpec.cz)

Vrchlabí – Namche Stores Vrchlabí, [www.namche.cz](http://www.namche.cz)

## Půjčovny:

Pec pod Sněžkou – Sport Pec, [www.sportpec.cz](http://www.sportpec.cz)

Vrchlabí – Namche Stores Vrchlabí, [www.namche.cz](http://www.namche.cz)

## Zajímavé odkazy:

[www.skialpuj.cz](http://www.skialpuj.cz)

[www.skialpujfest.cz](http://www.skialpujfest.cz)

[www.skitourguru.com](http://www.skitourguru.com)

[www.noctulenichpasu.cz](http://www.noctulenichpasu.cz)

[www.mountainguide.agency](http://www.mountainguide.agency)

## Jak na to?

### Začínáme krok za krokem

Skialpinismus je v zásadě základem lyžařských disciplín. Rytiny datované několik tisíc let před náš letopočet dokazují, že pohyb na lyžích se zvlášť patřil ke způsobům, jak se v náročných podmínkách pohybovali například obyvatelé čínského Altaje. Z pravěkého „skialpinismu“ vznikly dnešní disciplíny jako sjezdové lyžování a běh na lyžích. Dokonalé zvládnutí těchto dvou sportů je ideální a v podstatě nutnou podmínkou pro to, abyste se mohli začít věnovat skialpinismu.

Skialpinismus, stejně jako triatlon nebo atletický víceboj, je multisportovní disciplínou spojující hned několik dnes samostatných sportů. V případě skitouringu (nebo chcete-li fitness skialpu) si sice vystačíte se základními lyžařskými dovednostmi, pokud to ale se skialpem myslíte vážně, měli byste být minimálně velmi dobrými lyžaři, přičemž dobře zvládnutá technika běhu na lyžích a základy horolezení jsou jistě na místě.

### Do kopce

#### Výšlapy, chůze... – pohyb na pásech

S tréninkem na skialpových lyžích začněte chůzí po rovině nebo do mírného svahu, kdy se naučíte maximálně využívat skluzu pásu ve vyšlapané

stopě lyže a neztrácet kontakt s podkladovým sněhem. V případě prošlapávání nové stopy v hlubokém sněhu je třeba nohy s lyžemi naopak zvedat nad úroveň sněhu, aby se zamežilo tahání předních částí lyží pod sněhem.

#### 1) Návčik chůze s pásy do mírného kopce

Zatímco chůze po rovině, do mírného svahu přímo nebo ve velkém oblouku je pro všechny snadná a klade jen minimální nároky na koordinaci, pohyb ve strmém terénu je obtížnější. Výstup v prudkém svahu vyžaduje nejen traverzování a přizpůsobení se podkladovému sněhu tak, aby nedocházelo k podkluzování, ale především je potřeba dobře zvládnout skialpinistické otočky i v náročném terénu.





## 2) Nácvik chůze s pásy do prudkého svahu

### Sečteno, podtrženo:

- snažte se, aby stoupací pás byl v co největším kontaktu se sněhem
- zatěžujte více lyži, která je vám oporou
- čím prudší svah, tím víc přenášejte váhu na pásy
- pokud stoupáte zledovatělým terénem, použijte stoupací hřebeny (tzv. haršajsny)
- naučte se stoupací otočku



## Otočka

Co může být na otočení o 180 stupňů obtížné? Na rovině nic. Při otočce ve strmém svahu je už ale třeba volit správný způsob otočení v závis-

losti na terénních a sněhových podmínkách. Nejrozšířenější je otáčení čelem k svahu, kdy se horní lyží otočíte do opačného směru o něco výš a přenesete na ni celou váhu. Potom zvednete spodní lyži, mírně nakopnete patou boty do vázání, aby se špička lyže zvedla, otočíte ji do nového směru a přinožíte těsně za horní nohu. Při tomto pohybu je důležité pamatovat na základní poučku tří opěrných bodů. V každé fázi otočky musíte mít vždy minimálně tři body v kontaktu se sněhem. To znamená: zvedáte-li nohu k otočce, musí být zapíchnuté obě hole a spolehlivá musí být opora i stojné nohy. Otočky si natrénujte nejprve v mírném kopci a potom postupujte do vyšších sklonů a exponovanějších terénů.

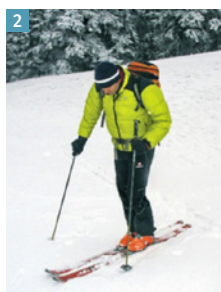
## Z kopce

### Jak začít se sjezdy?

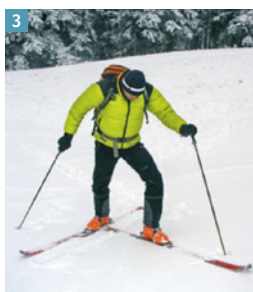
Pokud jste nikdy nejezdili mimo upravené sjezdovky, je vhodné před pokusy na skialpinistických lyžích napřed zajet na jeden až dva týdny do lyžařského střediska s možností freeridu, ať už na pláních nebo v řídkých lesních porostech. Po takovém rozlyžování budou sjezdy ze sedel a vrcholů na skialpech úplným požitkem.



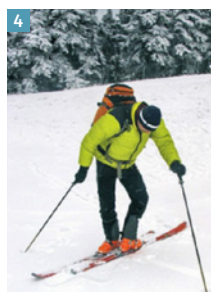
1 Nakročení do vrstevnice



2 Stabilizace polohy



3 Otáčení horní lyže



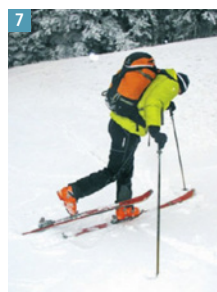
4 Dokončení rotace horní lyže



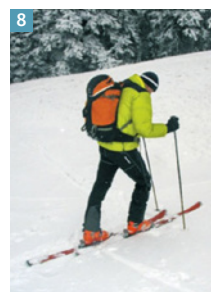
5 Zvednutí spodní lyže



6 Rotace spodní lyže



7 Dokončení rotace spodní lyže



8 Dokončení otočky

## 1) Začněte první sjezdy v méně náročném terénu.

Pokud si svými schopnostmi nejste jisti, určitě doporučujeme absolvovat výuku s instruktory se zaměřením na volný terén a lyžování mimo sjezdovky.

## 2) Není ostuda konzultovat jízdu s instruktorem jak sjezdového, tak běžeckého lyžování.

Stejně doporučení platí i pro zlepšení techniky



běhu. Víkend v běžecké škole vám ušetří mnoho týdnů vlastního pilování techniky a dobře zvládnutý odraz i rovnovážný postoj při jízdě na jedné lyži ušetří mnoho energie během chůze v méně skloněném terénu. Efekt dobře zvládnutého běžeckého stylu se samozřejmě projeví nejvíce v kombinaci s lehkou sportovní až závodní skialpovou výbavou. Důležitý je rovněž výběr stoupacích pásů s ohledem na jejich skluznost a stoupavost. Máte-li dobrý základ v pohybu na běžkách, případně backcountry lyžích, je potřeba se pro skialp trochu přeorientovat a místo jízdy v pluhu se přeučit na srovnávané oblouky s úzkým nebo širokým vedením lyží.

U sjezdů ve volném terénu velmi záleží na dosažených zkušenostech. Pokud už máte průpravu z freeridu kolem sjezdovek například v Alpách, na skialpech se budete cítit skoro jako doma. Rozdíl bude pouze v botách.

## Kam vyrazit?

### Po Čechách

České hory mají několik oblastí, včetně značených tras, ideálních pro tento mladý sport. Začátečníci mohou chodit po lesních cestách, podél běžeckých tras i lyžařských sjezdovek. Šumava, Krkonoše, krušnohorský Bouřňák, masív Králického Sněžníku mají své značené trasy, v Beskydech a Jeseníkách nejsou trasy značené, ale dají se lehce najít na internetu. „Mou oblíbenou túrou je trasa z Pece pod Sněžkou na Liščí Horu, odtud sjet zpět do Pece, pak přes Studniční horu a Výrovku nahoru na hřeben. Poté zpět na Výrovku a Modrým dolem se sjede do Pece. Obřím dolem se dá dojít na Sněžku a přes Růžovou horu pod lanovkou dojet zpět do Pece,“ říká horský vůdce Branislav „Gabo“ Adamec.

### K sousedům

Další ideální destinací pro nepříliš zkušené skialpinisty jsou slovenské hory: v Nízkých Tatrách lze i začátečníkovi doporučit výstup na Ďumbier přes Štefánikovu chatu. Malá Fatra a Velká Fatra, Nízke, Západní ale částečně i Vysoké Tatry jsou za urči-



tých podmínek vhodné pro získávání zkušeností. Pozor! Tady už musíte vědět, jak používat lavinové vybavení a musíte umět odhadnout stupeň rizika. Vyhýbejte se ovšem exponovaným oblastem, které jsou pod přísnou kontrolou ochránců (například oblast Pradědu a Velkého kotle). Vždy se dají udělat krásné trasy například propojením několika oficiálních túr a našlapat 2000 výškových metrů za den v jedné oblasti.



se začátečníci i zkušení skialpinisté budou moci v rámci odborného programu setkat s horskými vůdci, záchranáři, lavinovými experty i sportovci a načerpat od nich zkušenosti a inspiraci, bylo dlouho naším snem. Česko ale muselo do fáze, kdy je něco takového možné uspořádat, takříkajíc dospět. Loňská i letošní zima, v níž skialp objevují tisíce nováčků, je ideální příležitostí,“ říká horský vůdce a jeden z organizátorů festivalu Branislav Adamec.

Registrovat se lze on-line na [skialpujfest.cz](http://skialpujfest.cz). Součástí festivalového víkendu je i nejslavnější tuzemský skialpový závod dvojic Noc tulených pásů.

## Jak naplánovat túru?

1. Do hor byste neměli jít bez někoho, kdo má dostatek zkušeností pro plánovanou túru.
2. Zjistěte si předpověď počasí, včetně historie pro daný region (oblast či chatu).
3. Zjistěte si lavinovou předpověď, včetně historie a trendu (je stabilní, stoupá nebo klesá?).
4. Uložte si telefonní čísla na místní záchrannou službu. Je to mnohem efektivnější, než volat na klasická čísla jako 112 nebo 120. Například v Rakousku je to číslo 140, na Slovensku 18300.
5. Všechny informace si ověřte přímo na místě od místních lidí, chataře apod.
6. Stáhněte si mapy nebo přímo túry pomocí aplikací, jako například [alpenvereinaktiv.com](http://alpenvereinaktiv.com).
7. Stáhněte si aplikaci pro záchrannou službu.
8. Vedoucí skupiny si musí připravit seznam túr podle výkonnosti skupiny.
9. Je důležité znát výkonnost skupiny a také to, jestli ovládají lavinovou problematiku, záchranu apod. Pokud ne, je nutné je proškolit.

### Akce, které by neměly uniknout vaší pozornosti

#### **SkialpujFEST + závod Noc tulených pásů 18. – 20. března v Pecí pod Sněžkou**

Skialpový festival, který nabídne desítky přednášek, workshopů, test lyží i veřejný skialpový závod

Myšlenka skialpového festivalu je stará několik let. „Uspořádat setkání, na kterém

#### **Jiří Pleskač (ředitel závodu Noc tulených pásů a horská služba Jánské lázně)**

Přispějí se svojí trochou do mlýna a zůstanu v Krkonoších, respektive v českých horách. Klasický či fitness skitouring nemusí být jen o dobytí vrcholu. Pro určité množství turistů použití skialpů může být lehčí variantou při výstupu a bezpečnější při následném sjezdu. A teď mám na mysli klidně jen „toulání“ po turistických cestách třeba i s následným sjezdem po některé sjezdovce. Záleží jen na naplánování výletu. V Krkonoších se samozřejmě nabízejí KRNAPEM povolené a vytipované túry.

Takto vlastně vedeme naši Noc tulených pásů, na kterou bych vás rád osobně pozval. Najdete tady náročnější výstup pod lanovkou na Růžovou horu, sjezd po sjezdovce Portášky i výstup po turistické cestě Javořím dolem. Turista s průměrnou výkonností se opravdu nemusí ničeho obávat. Bezpečnostní limit pobytu na trati je stanoven velmi rozumně a pokaždé přizpůsoben aktuálním podmínkám. A důležité – v horách vždy minimálně ve dvou, tedy „závod – výlet“ dvojic.

#### **Kde se vzdělat?**

Na UK FTVS lze v rámci kurzů celoživotního vzdělávání absolvovat: Kurz bezpečného pohybu v zimních horách – základy skitouringu a skialpinismu. Je zaměřený na pohyb v zimním terénu, seznámení s výstrojí a výzbrojí používanou v zasněžených horách, základní pohyb na skialpinistických lyžích.

Více na [www.ftvs.cuni.cz](http://www.ftvs.cuni.cz)

# IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

## Sportcentrum Doubí u Třeboně

### Sportcentrum ČASPV Doubí u Třeboně

[www.doubi.treb.cz](http://www.doubi.treb.cz)

Branná 108, 379 01 Třeboň  
Tel.: 384 721 105  
E-mail: [doubi@treb.cz](mailto:doubi@treb.cz)



## Sportcentrum Žinkovy



### Sportcentrum ČASPV Žinkovy

[www.sportcentrumzinkovy.cz](http://www.sportcentrumzinkovy.cz)

335 54 Žinkovy  
Tel. a fax: 371 593 132  
E-mail: [m.speta@centrum.cz](mailto:m.speta@centrum.cz)



IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE