

UŽITEČNÉ RADY A TIPY PRO ZAČÁTEČNÍKY



SKITOURING A SKIALPINISMUS

JAK ZAČÍT? NALEP PÁSY A VYRAZ NAHORU!

MICHAL BULIČKA



SkitourGuru.com

OBSAH

Co je to skialpinismus a skitouring

Rozdíl mezi sjezdovým lyžováním a skitouringem ... 4

Infografika – lavinové vybavení ... 5

Infografika – vybavení na skialp ... 6

Jak začít?...

Překonejte počáteční bariéry! ...7

Samouk, v oddíle, s kamarády, s vůdcem? ... 7

Kdo jsem a jaké mám priority

Infografika – skialpové disciplíny...10

Vybavení z půjčovny ... 11

Počáteční investice ... 11

Postupujte krok za krokem ... 12

Kde začít? Na českých horách! ... 13

Krkonoše, Jeseníky, Krušné hory, Jizerky, Beskydy, Šumava, Orličky..13

Čeho se bát? Laviny a pádu!

Základní fakta o lavinách ... 15

Strategie pohybu v lavinovém terénu ... 18

Připravuji se na skialpovou túru

Základní pilíře bezpečné lyžařské túry ... 19

Na začátku lyžařské túry ... 20

Typické začátečnické chyby ... 21

Jak se obléci na skialp ... 22

Jídlo a pití na túru ...24

Samostatnost, vlastní síly a dovednosti, skupina, ambice...

Slušný skialpinista – etiketa skitouringu



ÚVODEM

Sjezdové lyžování, snowboarding, běžky, skialpy – to jsou varianty vratkých klouzavých prkýnek, na kterých se dá pohybovat po sněhu. Na běžkách si to neužijete z kopce dolů, přesto je to skvělý tréninkový prostředek pro získání kondice. Snowboardy mají za sebou objevení splitboardingu – v ose přeříznuté prkno má stoupací vázání a na skluznici se nalepí pásy. No a sjezdové lyže stačilo trochu odlehčit, stejně jako lyžáky, použít vázání s volnou patou pro výstup a s pásy na skluznicích stoupat vzhůru. Základy o horské turistice na lyžích, zvané skitouring, v náročnější podobě skialpinismus, vám přiblížím v tomto e-booku, který je přílohou internetového portálu Skitour.Guru. Když vás některé téma vybídne k hlubšímu prostudování, jsou k dispozici linky na podrobnější články.



CO JE TO SKIALPINISMUS A SKITOURING

Skitouring je turistika 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.

Pro skialpinismus je potřeba speciální **vybavení**. Na **lyžích** je namontované skialpinistické vázání, které má při výstupu volnou patku s nastavitelnými opěrkami a na sjezd se přepne do režimu bezpečnostního **vázání** (jako u sjezdovek). Pro výstup se na skluznici nalepí **stoupací pásy**.



ROZDÍL MEZI SJEZD. LYŽOVÁNÍM A SKITOURINGEM

Výstup na pásech místo lanovky. Nejzásadnější změna. **Posílíte tělo** a potlačíte nízké pudy. Technika výstupu není žádná věda – nezvedat lyži, pouze posouvat po sněhu. **Prošlapávání první stopy** stojí více sil, obzvláště když připadne hodně sněhu. Pohybově náročnější je stoupací otočka. Sjezd je náročnější než na sjezdovce. **Čím lepší lyžař, tím líp** se vyrovná s různorodým sněhem na neupraveném svahu. Někdy je prašan, jindy zledovatělý nebo mokrý, těžký sníh... Proto je mnohdy skialp další kapitolou lyžařského života sjezdařů, znuřených sterilním manšestrem. **Skialpový sjezd** bude prostě buď čirá **euforie v prašanu** nebo na **firnu** nebo boj s bílým živlem (krusta, vata, těžký sníh...), prostě **nikdy to nebude nuda**.

Pro podrobnosti rozklikni články:

Rozdíly mezi lyžováním po sjezdovce a ve volném terénu

Jak musí skialpinista umět lyžovat

JAK SE LIŠÍ VÝBAVA SKIALPINISTY A LYŽAŘE

BOTY

- Umožňují pohodlnou chůzi a zároveň je tuhá při sjezdu.
- Menší tuhost je na úkor vyšší pohyblivosti kotníku.
- Výrazně větší rozsah pohybu v kloubu (až 80°).
- Přepínání režimu chůze – sjezd.
- Většina skialpinistických bot má méně přezek.
 - Snadno vyjímatelné vnitřní botičky.
 - Tvarovaná podešev z přilnavého materiálu.
 - Vyrobeny z lehčích plastů, které mají konstantní vlastnosti za různých teplot.



BATOH

- Bez batohu se na túře neobejdete. I na krátké akce potřebujete vždy lopatu, sondu, termosku...
- Kapsa na lopatu a sondu zrychluje přípravu záchranné akce. Úprava pro camelback výhodou.
- Musí bezvadně sedět na těle.
- Lavinový batoh s airbagem je výborný nadstandard.



NOUZOVÉ VYBAVENÍ

- Máme s sebou na každé túře!
- Lavinový vyhledávací přístroj.
- Lavinová sonda.
- Sněhová lopata.
- Lékárnička a bivačovací vak.
- Umíme s tím správně a rychle zacházet!



VÁZÁNÍ

- Umožňuje kromě sjíždění i chůzi s volnou patou.
- Několikanásobně nižší hmotnost.
- Při stoupaní pomáhá polohovatelná opěrka paty.
- Většina skialpinistických vázání je bezpečnostních.



LYŽE

- Lyže na túru se příliš neliší od sjezdařských.
- Musí být přizpůsobeny neupravenému, různorodému sněhu a fyzické náročnosti výstupu.
- Jsou měkčí, širší (od 75 mm pod vázáním) a výrazně lehčí.
- Na špičce a patce jsou upraveny pro bezvadné uchycení pásů.



HOLE

- Preferují se hole s nastavitelnou délkou.
- Dvoudílné nebo trojdílné, z lehkých materiálů (karbon).
- Větší sněhový talíř je nutností.
- Prodloužené madlo z mechovky.
- Poutka se používají pouze výjimečně.



STOUPACÍ PÁSY

- Pásky, které se lepí na skluznici lyže, umožňují snadno stoupat do kopce.
- Při pohybu směrem vpřed mají pásky hladký povrch, který klouže po sněhu.
- Pokud by se ale chtěla lyže s pásem podklouznout dolů, zabrání tomu najezení povrchu pásu



© Michal Bulička, SkitourGuru.com



SkitourGuru.com





NOUZOVÉ VYBAVENÍ

ČÍM ZACHRÁNÍTE ZASYPANÉHO Z LAVINY?!

lavinový přístroj



najít zasypaného

lavinová sonda



upřesnit nález

lavinová lopata



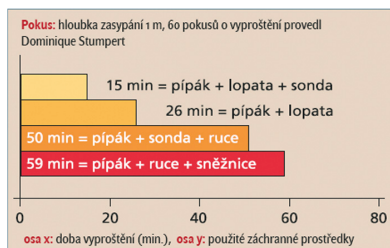
vyhrabat

lékárnička



poskytnout
první pomoc

ÚČINNOU ZÁCHRANU Z LAVINY ZAJISTÍ JEN KOMPLETNÍ NOUZOVÉ VYBAVENÍ !



Platí následující rovnice:

pípák + lopata + sonda = nejrychlejší záchrana!

Řada lidí si myslí, že po lokalizaci vyhledávačem zasypaného snadno vyhrabe rukama nebo lyžemi. Je to nesmysl, především proto, že rychlost rozhoduje o záchraně života. Praktický pokus přesvědčivě ukázal, jak moc přispívá k úspoře času nejen lopata, ale i sonda.



LAVINOVÝ VYHLEDÁVACÍ PŘÍSTROJ

Lavinový vyhledávač, zvaný pípák, pracuje na principu přijímače a vysílače na celosvětově sjednocené frekvenci 457 kHz. Zasypaný vysílá signál, vyhledávač v rukou zachránce podává o poloze zasypaného akustickou (pípání) a vizuální (směrová šipka a vzdálenost) informaci.



LAVINOVÁ LOPATA

Hlavní požadavky na lopatu jsou odolnost, tuhost, stabilita, ergonomický tvar a „rozumně“ nízká hmotnost.



LAVINOVÁ SONDA

Lavinová sonda je klíčovou pomůckou při hledání v lavině. Používá se k dohledání zasypaného. Sondou přesně zjistíte, jak je zasypaný hluboko a jaká je jeho poloha, což má významný vliv na rychlost vyhrabání.



BIVAKOVACÍ VAK

Slouží pro nouzové přečkání noci v záhrabu a pro ochranu těla zraněného před chladem.



LÉKÁRNIČKA

Měl by ji mít v batohu každý turista. Míra vybavenosti závisí na možnostech záchran v dané oblasti. U nás i v Alpách si vystačíte se základní výbavou pro „udržení“ základních životních funkcí.

JEDINÁ ŠANCE = KAMARÁDSKÁ POMOC

Podmínky úspěšné záchran:

- Každý účastník túry ovládá základy práce s vyhledávačem, sondou i lopatou.
- Rychlost je klíčová, o úspěšnosti záchran rozhoduje prvních 18 minut.
- Efektivní organizace záchran
- Znalost a praktická dovednost první pomoci



© Michal Bulička, SkitourGuru.com



LAVINOVÝ BATOH

- Zvyšuje šanci na přežití
- 1denní túry do 30 l
- Vícedenní přechody 40 l +



LAVINOVÝ VYHLEDAVAČ

- Nosí se na těle (popruhy/kapsa)
- Kontrola před každou túrou
- Nejlépe 3 anténový s funkcí „MARK“



SONDA

- Ověřuje nález vyhledávače
- Rychlejší a spolehlivý nález zajistí elektronická iProbe

LOPATA

- Jedině kovový list
- Výhodou prodloužitelné madlo



LÉKÁRNIČKA

- Dostatečně vybavená
- Bez prošlých medikamentů

BIVAKOVACÍ VAK

- Pro přežití v nouzovém bivaku
- Pro tepelnou izolaci zraněného
- Lepší je pro dvě osoby



CEPÍN, MAČKY, HARŠAJSNY

- Často je nejasné použití předem...
- ...vyšší polohy zmrzlo, dole jaro...
- Ideální je lehká slitina s kovanými ocelovými hroty (cepín, mačky)



PÉŘOVÝ SVETR

- Hmotnost do 300 g
- Miniaturní sbalitelná péřovka
- Pro případ nouze i na horskou chatu



TEPLÉ RUKAVICE

- Alternativní náhrada softshellových rukavic
- Zateplené palčáky



PITNÝ REŽIM A CUKRY

- Do mrazivých dnů termoska
- Jarní túry raději s camelbackem
- Energetická svačinka



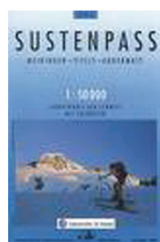
SLUNEČNÍ A LYŽAŘSKÉ BRÝLE, OCHRANNÝ KRÉM

- Sluneční brýle potřebujete vždy.
- Lyžařské při zhoršené viditelnosti
- Krém i s ochranou rtů s ochranným faktorem min. 30.



SADA NA OPRAVY A VOSK NA PÁSY

- Multifunkční nástroj, ducttape atd.
- Vosk na pásy při mokřem sněhu.



ORIENTACE

- Topografická mapa, 1:25000, se souřadnicemi GPS.
- Navigační přístroj mapový s nabitými baterkami



ČELOVKA A TELEFON

- Nabitý mobil s uloženými čísly pro případ nouze (HS, chaty, první pomoc)
- Miniaturní čelovka pro případ nečekaného zdržení...
- Pro nouzový stav



JAK ZAČÍT?

Překonejte počáteční bariéry!

Když čtete tento e-book, jste na dobré cestě, ale ten **krok do zasněžené reality za vás nikdo jiný neudělá**. Nevadí, že nejste výborný lyžař, že tvá kondice není výstavní, máte svaly ochablé sezením v kanclu, ručička na váze ukazuje tam, kam nechcete...a takových důvodů najdete hodně, když budete chtít. Co z toho plyne? Zastavit se můžete jen vy sami! Když uděláte **rozhodnutí GO**, žádné STOP nesmí mít místo ve vaší mysli... Zkusím to sám, s kamarádem, v horolezeckém oddílu nebo s horským vůdcem?

Samouk

Když napadne sníh i mimo hory, zkuste nalepit pásy a **vyzkoušejte** si ten nový pohyb **na nějaké louce nebo lesní pasece**. Podle fotek nebo videa zkuste otočku a nebojte se sjet na pásech mírný svah. Osahejte si, jak měnit polohu patních opěrek a jak se přepíná vázání z chůze na sjezd. Seznamte se s pohybem s uvolněným komínem boty. Půjčte si od někoho druhý pípák a vyzkoušejte si v klidu, jak to funguje. Nebudete pod časovým tlakem, hezké počasí na hřebenu nestíháte, protože žádný hřeben není na dohled. Jen vy, neznámá výbava a cvičná louka. To je ideální začátek, ať už pak začnete v horách s guidem nebo s kamarádem. No a samozřejmě teorie, která vás připraví na bezpečnou túru. **Na Skitour.Guru ji najdete kompletní metodiku** ve stravitelné formě a únosném rozsahu.



S kamarády

Společensky asi nejpříjemnější řešení. Pozor ale na kompetenci kamaráda, zejména pokud jde o posuzování lavinového nebezpečí. V tomto případě platí rada – důvěřuj, ale prověřuj – dobře mířenými otázkami.

V horolezeckém oddílu

To jsou v podstatě taky kamarádi, pozor na některé vůdčí typy, zocelené hrdinské reky, kteří se nebojí ničeho... Zase platí – ptejte se proč, jen tak se vaše vědomosti posunou blíže k bezpečnému pojetí.

Komerční kurz

Tady může být kámen úrazu, protože v českém legislativním chlívě je na stejnou roveň postaven horský vůdce UIAGM s absolventem víkendového kurzu. Proto vybírej pečlivě.

Horský vůdce

je nejvyšší možné vzdělání pro vodění po horách. Praktické i teoretické znalosti by měly být na vysoké úrovni. Bezpečnost zajištěna. Je tu ovšem i otázka pedagogického talentu, který nemusí mít každý... Zkuste dát na osobní doporučení, někoho, kdo má kurz s konkrétním vůdcem za sebou.

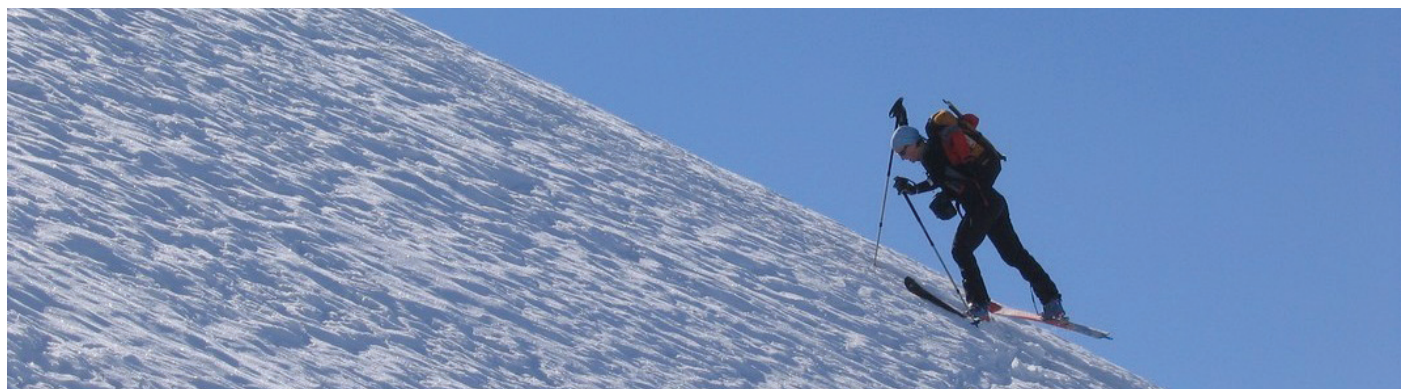
Pro podrobnosti klikni na články:

[Co je to skialpinismus a skitouring](#)

[Začínám se skialpem – co pro to musím udělat](#)

[Jak si vybrat kvalitní kurz skialpinismu, lavinové prevence nebo lyžování](#)

[Know-how](#) v 8 kapitolách, [Lavinová prevence](#) – zpravodajství, příčiny lavin, strategie, záchrana.



KDO JSEM A JAKÉ MÁM PRIORITY

Holky a kluci na lyžích se stoupacími pásy mají příslušnost k 4 pojetí lyžování v horském terénu:

#1 Klasický skitouring – celodenní túry, vytrvalostní rychlost, důraz na požitek z hor, výstup:sjezd 50:50

#2 Túry „nalehko“, stylem speed up – skialpinistické túry, většinou náročnější, rychlý výstup může být předpokladem bezpečnosti, prioritou je co nejrychlejší dosažení cíle, sjezd je víc přesun než požitek, výstup:sjezd 70:30

#3 Fitness skitouring & závodní skialpinismus – hlavně se dostat co nejrychleji nahoru, kvalitní sjezd limitují úzké lyže, rychlost sjezdu má přednost. Pohyb po sjezdovkách a cestách blízko skiareálů, výstup:sjezd 90:10.

#4 Freetouring & freeride – krátké výstupy na start sjezdů, prioritou kvalita sjezdu, většinou nedaleko lanovek nebo catkski & heliski, výstup:sjezd 10:90

Infografika je na další straně a podrobnosti k [disciplínám pohybu na lyžích \(s\)pásy v článku](#)

Vybavení z půjčovny

Vyhledávejte raději půjčovny od specializovaných prodejců (outdoor + skialp). Snaž se vyzkoušet co nejmodernější vybavení, raději širší lyže pro pohodlný sjezd. Lyžovat v neupraveném sněhu je oproti běžné sjezdovce velký rozdíl – na špatných úzkých lyžích může získat průměrný lyžař dojem, že to nezvládne a skitouring pustí k vodě.

Počáteční investice

Možností je několik. **Vybavení z druhé ruky má svá úskalí.** Na rozdíl od robustního sjezdařského materiálu je to skialpové velmi lehké a subtilní. Proto i zranitelnější, více zatěžované (výstup + sjezd), někdy i v extrémních





Disciplína	závodní skialpinismus / fitness skitouring	skialpinismus nahleho / SpeedUp	skitouring klasické celodenní túry	freeride freetouring	
Priorita výstup:sjezd	90:10	70:30	50:50	10:90	
Co je podstatné?	rychlost výstupu i sjezdu	rychlý výstup, bezpečný sjezd	maximální prožitek, max. bezpečnost	v pohodě na start kvalitního sjezdu	
Osobnost	soutěživý rychlík, kondice je grunt	alpinista, gramista, s tahem na vrchol	prožívá hory, má rád výstup i sjezd	výborný lyžař, hledající prašan	
Způsob sjíždění	závod: rychle dolů fitness: jakkoliv	hlavně bezpečně, úžší lyže limitem	požitek na prvním místě, allround	dobrá lajna je nejvíc!	
Lyžařské umění	závod: výborné fitness: nemá vliv	hlavní je bezpečnost požitek bonusem	není prioritou, ale odměnou za výstup	čím lepší lyžař, tím hlubší prožitek	
Kondice	závod: nejdůležitější fitness: vytvářím ji...	kdo chce být rychlý, musí být v kondici	vytrvalost je základ, dost síly na sjezd	není nejdůležitější, ale bez ní to není ono	
Zkušenost z hor	nejsou nejdůležitější, ale nejsou k zahození	rychlá a bezpečná túra = zkušenosti +	zkušenost je dobrý pomocník, nepřeceňovat!	pro výběr bezpečné lajny k nezaplacení	
Typický terén	závod: běžný horský fitness: sjezdovky, cesty	běžný, místy náročný, exponovaný	mnohostranný terén, u vrcholů exponovaný	prudké svahy, vyšší nebezpečí lavin	
LYŽE	šířka (střed) délka @ postava hmotnost (pár) rocker (typ)	60 - 70 mm fix 160 - 165 cm < 1500 g ne	71 - 80 mm -15 až -10 cm 1500 - 2200 g tip rocker	81 - 96 mm - 10 až -5 cm 2200 - 2800 g tip / tip&tail rocker	> 97 mm 0 až +15 cm > 2800 g tip & tail rocker
PÁSY	mohair syntetika mix	ano ne ne	ano ne ano	ano ano ano	ne ano ano
VÁZÁNÍ	pin / tech rámové bezpečnostní s brzdami hmotnost (pár)	ano ne ne ne < 500 g	ano ne ano ano 500 - 800 g	ano ne ano ano 800 - 1200 g	ano ano ano ano > 1200 g
BOTY	pohyb komínu inserty pro piny flex index hmotnost (pár)	60° - 80° ano nepodstatné 1000 - 1600 g	60° - 80° ano nepodstatné 1600 - 2400 g	50° - 80° ano 90 - 120 2400 - 3000 g	40° - 60° ano i ne > 120 > 3000 g

© Michal Bulička, SkitourGuru.com



podmínkách. Vázání z části a boty celé mají součástky z plastu, který stárnutím křehne nebo naopak měkne, prostě degeneruje. Lehké skialpové lyže „vypráskáte“ rychleji než 3násobně těžké sjezdové. Chlup na pásech se obrušuje podobně, jako vzorek na pneumatiky.

Koupit nové vybavení je sázka na jistotu, je dobré mít jasno, co chci dělat – viz infografika disciplíny skialpu. Pak se rozhodnout, zda jediný univerzální set nebo sety dva – jeden lehký na náročné túry a jeden těžší pro freetouring, kde dominuje sjezdařský požitek.

V setu nakoupíte levněji než jednotlivě, pozor na kompatibilitu bot s vázáním. Nakupujte raději u odborníků, v ceně asi bude i montáž a dostanete před nákupem relevantní informace. Na nový komplet lyže + pásy + vázání + boty si nachystejte 30 až 50 tisíc. Ideální postup – vyzkoušejte si vysněnou výbavu na testovacích dnech. Možnosti jsou sice omezené, ale u skialpových specialistů nějaké jsou.

Současné lavinové vybavení nestárne. Lopata a sonda jsou trvalky a lavinový pípák lze modernizovat upgradem softwaru. Lavinový batoh s airbagy je užitečný nadstandard. Kdo chce zpočátku holdovat kondičním výstupům ve skiareálech nebo v zalesněných českých horách, obejde se bez lavinové výbavy.

Pro podrobnosti si rozklikni články:

Vybavení na skitouring a skialpinismus – základní informace pro začátečníky.

Využijte testovacích dnů nebo služeb půjčoven

Přehled trhu – vše co potřebujete na skialpy – 15 kategorií, všechny značky, filtry jako na heuréce...

13 důvodů, proč nakupovat skialpovou výbavu u odborníků

Přehled obchodníků, kteří se specializují na skialpinismus a skitouring



Postupujte krok za krokem

Od snadného terénu po čtyřtisícovku nebo také od krkonošských louček po alpské kuloáry. Postupovat logicky krok za krokem není špatná volba. Mohlo by to vypadat třeba takhle:

#1 Fitness skitouring po sjezdovce – **#2** Na hřebeny českých hor – **#3** Slovenské 2000 – **#4** Skitouring v Alpách – **#5** Prudký svah s mačkami a cepínem – **#6** Přes ledovec na lyžích – **#7** Rakouské 3000 – **#8** Švýcarské 4000 – **#9** Haute Route v Alpách – **#10** Výlety za prašanem – **#11** Světové velehory

11 kroků ke skialpové nirváně

Skialpinistova cesta k samostatnosti



KDE ZAČÍT? NA ČESKÝCH HORÁCH!

Krkonoše

mezi českými horami jsou jasnou skialpovou jedničkou. Hlavně díky tomu, že mají hřebeny bez lesů. Přestože jsou národním parkem, je pro skitouring vyhrazeno několik tras, které se mají rozšiřovat o další lokality. Na hřebenech často fouká a tak nebude nouze o zážitky z drsné přírody.

Jeseníky a Králický Sněžník

Naše druhé hory s lavinovými katastrofami. Krásný vyhlídkový hřeben mezi Pradědem a Šerákem poskytuje parádní panoramata. Sjezdu si ale užijete hlavně po přilehlých sjezdovkách – moc lesa a záchranářská omezení... Magnetem východního okraje Jeseníků je masiv Králičáku, na který se dá vystoupat čtyřmi trasami. Skvělý pro začátečníky je areál Dolní Morava s několika vyznačenými trasami.

Krušné hory

Nejdelší české pohoří, kde klima silně ovlivňuje severozápadní proudění od Atlantiku. Z hlediska skialpu je to příjemné překvapení. Několik tras je v okolí Klínovce. Ideální areál jménem Skialp nad Hrobem, posetý trasami pro skitouring je na Bouřňáku nedaleko Teplic. V jižní části to není daleko z Chomutova na Mezihoří.



Beskydy

Na první dobrou vás napadne Lysá hora – poutní místo všech horalů severu Moravy a Slezska. Kousek od Třince se tyčí Javorový Vrch a jdá se jít i trase, využívající skiareál Řeka. Tajným tipem jsou na hranicích se Slovenskem Kysucké Beskydy.

Šumava

Šumava má se svými zaoblenými horami předpoklady hlavně na běžky. Kdo si ovšem chce dát šumavské kopce na pohodu, s neklouzavými pásy, může vyrazit. Nejvíce možností s kondičními trasami nabízí Špičák (zánovní rozhledna) a Pancíř u Železné Rudy. O něco lepší terény jsou hned za hranicemi v Německu – Arberlandu. Vyhlídkovým kopcem je i nedaleký Poledník a na jihu Šumavy čeká Plechý, Třístoličník a Smrčina.

Jizerské hory

Jizerky jsou rájem běžkařů, přesto nabízí túru na nejvyšší horu Smrk a kdo bydlí v Liberci, může si dávat do těla kousek nad městem, na čtyřech trasách skiareálu Ještěd.

Orlické hory

Orličky jsou skialpovou popelkou, ale kolem sedla Šerlich jsou dvě trasy pro skitouring a trénovat do kopce můžete v okolí sjezdovek skiareálů. Podívejte se na všechny [české trasy na webu Skitour.Guru](#). Pokud vám tam nějaká bude chybět, napište a zkusíme to doplnit!



ČEHO SE BÁT? LAVINY A PÁDU!

Základní fakta o lavinách

Být zasypaný pod lavinou? Zbývá 50% šance na přežití! Laviny jsou složitým problémem a velmi širokým tématem. Vyhnout se lavině je zásadní dovednost po celý skialpový život a vyžaduje především dodržovat strategii, přesněji řečeno základní pravidla pohybu v zasněžených horách...

Ve zkratce několik upozornění a souvislostí

- Z dlouhodobých statistiky vyplývá – kdo se ocitne zasypaný pod lavinou, má **50% šanci na přežití**.
- V lavině hrozí smrt udušením, pokud se **do 15–18 minut** nepodaří **vyprostit zasypaného** z laviny a uvolnit mu dýchací cesty.
- Lavina může zabít i jinak než udušením, především devastující **tlakovou vlnou**. Více ve skvělém článku [6 omylů o lavinách](#).



- **90% lavin se uvolní přičiněním člověka.** Štěstí máte ve svých rukou!
- **Lavinové nebezpečí** definuje mezinárodně sjednocená **stupnice 1–2–3–4–5**. Pozor, ve skutečnosti není proporce mezi jednotlivými stupni jako ve škole podle hrubek v diktátu. Nebezpečí **roste exponenciálně**, tedy potenciál nebezpečí je v souladu s toutéž stupnicí 2–4–8–16–32.
- **Vítr je stavitelem lavin.** Tohle mějte stále na paměti. Když padá sníh a fouká přitom vítr, vzniká nebezpečí. Pozor, málokdy vysoko v horách padá sníh za bezvětří! Čím výše, tím více větrno.
- **Návětrná strana**, to je ten svah, na který fouká vítr, **je bezpečnější než závětrná**. Protože právě **na závětrné straně** se převívaný, tzv. **navátý sníh shromažďuje**. **Čím silnější vítr, tím větší nebezpečí!**
- **Nejčastější laviny jsou deskové** z prachového sněhu na závětrných svazích. Takže když fouká od severozápadu, polštáře **navátého = lavinového sněhu** budou na jihozápadních svazích. Proto si vždy zjistěte, odkud foukalo poslední 3 dny.
- **Zvýšené nebezpečí lavin** je v důsledku větru téměř vždy **v blízkosti horských hřebenů**.
- Nový sníh přináší nebezpečí za nepříznivé konstelace **stačí pouhých 10 cm**. Logicky – **čím více nového sněhu, tím větší nebezpečí**.
- Když napadne během 10 dnů 3x 50 cm, je to lepší situace, než když napadne 10x15 cm. Proč? **Čím více rozhraní** mezi jednotlivými vrstvami, **tím více potenciálních kritických vrstev** (to jsou ta rozhraní), po kterých může sjet lavinová deska.
- **Pozor hlavně na severní expozice**. Na svazích orientovaných k severu (výseč SZ–S–SV) dochází k většině lavinových nehod. Čím blíže k zimnímu slunovratu, tím je **severní sektor nebezpečnější**.
- **S rostoucí nadmořskou výškou roste lavinové nebezpečí** – sníh je chladnější a vítr silnější.
- **Pozor na terénní pasti** ohrožované lavinami – úzké žleby, strmé stěny ledovcových morén, ploché pasáže pod strmými svahy, strmé prohlubně, blízké ledovcové séraky.
- **Utržená převěj** může po dopadu na svah zapříčinit svou energií rozjetí



laviny. Proto nechodte po převěji ani nelyžujte bezprostředně pod převějí. Když máte možnost volby, sjíždějte z hřebenu na tu stranu, kde převěje nejsou.

- Na jaře hrozí za vysokých teplot **mokrý laviny těžkého sněhu**, které mají ničivou sílu. Platí hlavně pro východní a jižní svahy po poledni.
- V lese fouká méně vítr a stín stromů snižuje vliv slunečního záření. Přesto **i v lese mohou padat laviny**. Zpravidla bývá nad lesem v zóně kosodřeviny o něco vyšší nebezpečí než v lese a v zóně holých svahů je nebezpečí ještě o trochu vyšší.
- Při výstupu se snaž mít všechna **nebezpečná místa pod sebou**.
- Při sjezdu se **vyhýbejte vypouklým hřebenům**.
- Pozor na **situace na začátku zimy**. Na podzim napadne první sníh, pak přijde obleva, povrch sněhu nataje a zledovatí. Když na tuhle glazuru napadne sníh, bývá jeho vrstva velmi labilní.
- **Malá skupina je bezpečnější**, než větší.
- **Dodržujte bezpečnostní rozestupy**. Při výstupu 10 m na svazích prudších než 30°.
- Na skialpovou túru vyražte **vždy s lavinovým vyhledávačem** na těle a **se sondou a lopatou** v batohu.
- **Lavinový batoh s airbagy je výborným nadstandardem**. Doplněk k lavinovému přístroji, sondě a lopatě. Nesmí být důvodem k riskantnímu chování.
- Naučte se **ovládat svou lavinovou výbavu** a věnujte čas **praktickému nácviku** lavinové záchrany.
- **Několik rozšířených nepravd**: Málo sněhu neznamena, že se nemůže utrhout lavina. V lavině se nedá plavat. Když jsou přede mnou nějaké stopy, může tam spadnout lavina. Lavině neujedeš...to jsou jen skutečné **výklady některých mýtů o lavinách**.
- **Pád** může nejen způsobit zranění ale i rozjet lavinu. Pádová energie lyžaře **může zatížit vrstvu sněhu až 10x více než běžná jízda**. Jízda bez pádu a na jistotu je projevem zodpovědnosti.
- Zkušený skialpinista pozor! **Lavina neví, že jsi zkušený...**



Pro podrobnosti si rozklikni články:

[Výhodné versus nevýhodné podmínky](#)

[Lavinové nebezpečí v blízkosti lyžaře](#)

[Odhad nebezpečí v průběhu túry](#)

[Základní informace o lavinách](#)

Strategie pohybu v lavinovém terénu

Zasněžené hory jsou v podstatě jeden velký lavinový terén. To platí pro Alpy. V Česku jsou lavinové katastrofy v Krkonoších a Jeseníkách.

Na strmém svahu je ohrožení přímé, při vyšším stupni nebezpečí už je potřeba dávat pozor i na svahy, ze kterých může spadnout lavina i když skialpinista jde téměř po rovině.

Úplně základním vodítkem je sklon svahu, na který ne/vstupovat **podle stupně lavinového nebezpečí**... K tomu se používá tzv. **Grafická redukční metoda** nebo také **Stop or Go**. Naopak nejsofistikovanější metodou posouzení konkrétního svahu je **strategie 3x3**. Podle této metodiky se používá tzv. **Redukční metoda**.

Doporučené, spíš povinné čtení:

[Stupnice lavinového nebezpečí,](#)

[Základní informace o lavinách,](#)

[Jak přežít lavinu,](#)

[Posuzovací strategie 3x3,](#)

[Strategie 3x3 v praxi,](#)

[Grafická redukční metoda,](#)

[Redukční metoda.](#)



PŘIPRAVUJI SE NA SKIALPOVOU TÚRU

Pilíře bezpečnosti na túře

#1 Pečlivě naplánujte túru, určete nebezpečná místa, promyslete alternativy...

#2 Jen kompletní lavinové vybavení má smysl.

#3 Další potřebné vybavení s sebou – podle charakteru túry.

#4 Dodržujte bezpečnostní pravidla – hlavně odlehčovací rozestupy na prudkých svazích, při výstupu i sjezdu!

#5 Naučte se stoupací otočku!

#6 Sjíždění na pásech je základní dovednost...

#7 Sjíždějte jen svahy, které zvládnete!

#8 Nabitá baterie v mobilu a uložená důležitá telefonní čísla.

#9 Do hor vyrážejte, jen když jste zdravý.

#10 Nechodte do hor sám.

Podrobnosti v článku [10 tipů na bezpečnou skialpovou túru](#)



Na začátku lyžařské túry

- Zkontroluj, zda jsi něco nezapomněl.
- Vzájemná kontrola lavinových vyhledávačů.
- Pečlivě nalep stoupací pásy na skluznici.
- Vyčisti sníh na podrážce boty.
- Zkontroluj, zda pod čelistí špičky techového vázání ani v insertech na botách není sníh a led, aby nic nebránilo správnému zapnutí. Názorně je zobrazeno [na videu od Fritschi Swiss...](#)
- Po nástupu do vázání proved' aretaci špičky pro výstup.
- Máš v pohotovostní poloze aktivační madlo lavinového batohu?
- Zapni si na navigaci nebo mobilu nahrávání trasy – v případě zhoršené viditelnosti se může hodit.
- Informuj třetí osoby o svých plánech (např. chataře).



Typické začátečnické chyby

- Špatné dotažení přezek boty před výstupem – může způsobit puchýře a otlaky.
 - Nedbale přilepené pásy na skluznici – pečlivě „přižehlete“ dlaní po celé délce pásu.
 - Zapomenutá aretace špičky – vázání při výstupu nechtěně vypíná...
 - Příliš rychlé tempo na začátku výstupu.
 - Příliš krátký nebo příliš dlouhý výstupový krok.
 - Volba strmé výstupové stopy.
 - Chybná volba polohy patní opěrky – obvykle zbytečně vysoká.
 - Nevyužívání síly paží při výstupu prostřednictvím holí.
 - Špatně nastavená délka holí – delší pro výstup, kratší pro sjezd.
 - Zvedání lyží při výstupu (zbytečný úbytek energie) – lyže stačí posouvat.
 - Nevládnutí stoupací otočky, která při křečovitém provedení výrazně ubírá síly.
 - Neprodyšné oblečení, které zvyšuje potivost, typicky zateplené oblečení na sjezdovku.
 - Zbytečně moc věcí v batohu – balte s rozmyslem.
 - V případě zhoršení počasí chybí teplé rukavice, čepice a nepromokavá bunda.
 - Nenamazaný obličej a uši ochranným krémem proti slunci.
- oblečení na sjezdovku.
- Zbytečně moc věcí v batohu – balte s rozmyslem.
 - V případě zhoršení počasí chybí teplé rukavice, čepice a nepromokavá bunda.



JAK SE OBLÉCI NA SKIALP

Pokud jdete na skialpy poprvé, může vás překvapit jak intenzita pohybu (i když jdete pomalu), tak střídání okolních podmínek během výstupu. Současně silný mráz na severních svazích a vyšší plusové teploty na sluncem zalitým hřebenu nebo úplné bezvětří na jedné straně údolí a ledový vítr na straně opačné nejsou ničím neobvyklým.

Pamatujte, že vítr a vlhkost vzduchu pocitovou teplotu výrazně snižují. Suchý silný mráz za bezvětří může být snesitelnější, než větrné počasí s teplotami těsně nad nulou a vyšší vlhkostí vzduchu. Neváhejte během túry upravovat vrstvy oblečení v horní části těla.

V batohu mějte vždy rezervní rukavice, čepici, tričko a termosku s teplým nápojem.

System vrstev a jejich kombinace

Takzvaný cibulový princip, jehož pomocí se vyladí tepelný komfort co nejbliž optimalnímu stavu. Počítejte s tím, že vždy bude potřeba mít nějaké oblečení v batohu a oblečení zabírá určitý objem i když je lehké.



Základní, první vrstva – termoprádlo. Jediná část oblečení, kterou během túry neměníte. Dva světy – ovčí **merino** nebo **syntetické** tkaniny. Skladba – slipy/boxery, spodky, triko (dlouhý/krátký rukáv) a podkolenky. Doporučuji merino, dá se volit různá gramáž (silný mráz/jarní teploty).

Svrchní vrstva – optimální je prodyšný softshell, který neprofoukne a je strečový – kalhoty, bunda a vesta. Do detailu promyšlené detaily. Ideální materiál – *Polartec Alpha*.

Zateplovací vrstva je hlavní „regulátor“ tepelného komfortu. Termoprádlo + softshell je základ za každého počasí. Pro pohyb tenká lehká **flíska**, ideálně typu „**hybrid**“ – s různými materiály na různých částech těla. Lehoučký **pěřový svetrík** pro případ nepohybu – nouzovou situaci, delší zastávku nebo na vymrzlou chatu.

Oblečení do sněžení a deště. Nepromokavé kalhoty a bunda s kapucí se spolehlivou membránou. Většinou je nesete na zádech, proto vybírejte co nejlehčí a sbalitelné do miniaturny.

Rukavice a čepice – prodyšné, softshellové prstáky, do rezervy spolehlivé a teplé palčáky. Skvěle prodyšný je univerzální pružný rukáv na hlavu a krk ala *Buff*. V batohu pořádná čepice, nejlépe vlněná s membránou proti větru.

Několik tipů na osvědčené značky oblečení:

Ortovox – Parádní i funkční oblečení. Inovativním způsobem zakomponoval do zimního oblečení vlnu.

Montura – špičkové oblečení ho hor. Italská značka, kterou léta používá Adam Ondra.

Crazy Idea – skvělé funkční oblečení, specializované pro skitouring. Unikátní designy, výrazné barvy místo šedi. Nikdo vás nepřehlédne!

Rab – tajný tip. Britská značka, která snoubí dokonalé technické detaily s mimořádnou lehkostí

Mountain Equipment – špičkové oblečení do hor na který je spoleh! Výborný poměr cena výkon.

Mammut – tradiční a osvědčená švýcarská značka.

Direct Alpine – česká značka, která vyrábí outdoorové oblečení, včetně speciálního oblečení na skialp. Výborný poměr cena–výkon.



Jídlo a pití na túru

Doplnění tekutin je nutné, tekutiny hodně váží. Proto je fajn důkladné pití během snídani i po túře. Když vyrážíte na celodenní túru, přibalte si litr nápoje. V **chladných, větrných dnech** naplňte **termosku** čajem, nejlépe sladkým – přísun energie. **Během jarních túr** je výborný **camelback** – plastový rezervoár, který moc neváží. Na slunci bude větší potřeba pití a tak bez problému vysosnete 2 litry.

Svačinka musí hlavně dodat energii, zasytit a chutnat – to jsou druhořadé požitky. Čím delší túra, tím více energie – tyčinky a gely existují v tisících příchutích.



SAMOSTATNOST, VLASTNÍ SÍLY A DOVEDNOSTI, SKUPINA, AMBICE...

Vyrážím samostatně ?!?

Zamířit na skialpech do hor pod dohledem zkušenějšího kamaráda nebo horského vůdce? Je potřeba si zodpovědět následujících 12 otázek, které souvisí s odpovídajícím vybavením, plánováním túry, členy skupiny...

12 x ANO, taková musí být odpověď na otázky, když bez vůdce vyrazím na túru:

- Odpovídá zvolená túra **dovednostem a kondici každého člena** skupiny?
- Pročetl jsem si **lavinové zpravodajství**? Mám více informací, než jen stupeň lavinového nebezpečí?
- Mám túru **pečlivě naplánovanou**? Projel jsem si ji virtuálně v hlavě nebo ještě lépe v 3D mapě?
- Mám představu, která **místa** mohou být **potenciálně nebezpečná** – lavina nebo pád?
- Připravil jsem si **alternativy změny trasy**?
- Jsem **řádně vybaven**? Já i moji partáci? Zejména kompletním lavinovým setem...
- Umím **správně zvolit a používat vybavení**? Haršajny, stoupací železa cepín, ledovcová výbava?
- Umí všichni lidé ve skupině **zapnout lavinový přístroj, přepnout** ho mezi režimy vyhledávání a vysílání a praktikovat alespoň elementární úkony záchrany z laviny (vyhledat, sondovat, vyhrabat)?
- Dokážu se v terénu **orientovat** podle mapy, případně s využitím GPS navigace?
- Zním **standardní opatření** pro **bezpečný pohyb** v zasněžených horách?



Nepodléhejte tlaku skupiny

Vyvarujte se mylnému dojmu, že větší skupina poskytuje větší bezpečí, že ostatní ve skupině včas zaregistrují a správně rozhodnou v případě nebezpečí (lavinové nebezpečí, držení směru trasy, čas apod.). Mějte oči otevřené, buďte si jisti, že víte, kde zrovna jste. Možná to budete právě vy, na kom bude záviset přivolání pomoci kamarádům v případě nehody.

Nepřekračujte svoje limity

Nenechte se tlakem skupiny zlomit k něčemu, o čem víte, že je zcela za hranicemi vašich sil a dovedností nebo co ve vás vyvolává zlou předtuchu.

Spoléhejte v první řadě sám na sebe

Nespoléhejte na to, že ostatní ve skupině vždy a všude dohlíží na vaše bezpečí a komfort. Naopak věnujte občas nenápadně pozornost i jim, zda je u nich vše v pořádku. Nedosahujte cíle za každou cenu.

Zkušený a dobrý skialpinista (horolezec, turista..) ví, kdy je jediným správným rozhodnutím otočit se a vrátit. A udělá to, i když se cíl zdá být už na dosah.

Pro podrobnosti si rozklikni články:

[Skialpinistova cesta k samostatnosti](#)

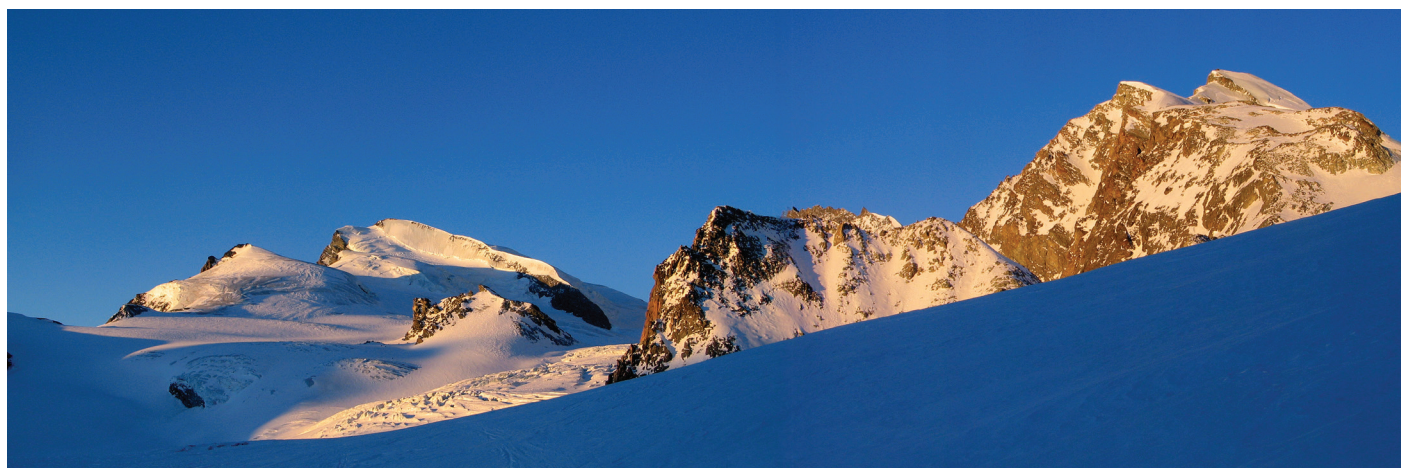
[Den zodpovědného skialpinisty](#)

[Pravidla bezpečného výstupu](#)

[Jak a kudy prošlápnout výstupovou stopu](#)

[Pravidla bezpečného sjezdu](#)

[Volba sjezdové linie](#)



SLUŠNÝ SKIALPINISTA – ETIKETA SKITOURINGU

České hory začínají být přeplněné a v alpských zemích lepší pásy na skluznici také stále více lidí. Dosud byla prakticky jediným tématem bezpečnost, s rostoucím počtem skialpinistů nabývá na významu ohleduplnost a slušné chování. Tady jsou ve zkratce důležité body, které jsou rozvedeny v samostatném článku...

Přijždím do hor...

#1 Cestujte veřejnou dopravou.

#2 Parkujte podle místních pravidel.

#3 Platit parkovné je normální.

#4 Zkontrolujte podmínky, počasí, výstrahy, omezení pohybu apod...



Když jsem ve skiareálu...

- #5 Ve skiresortech respektujte místní pokyny a zvyklosti.
- #6 Finanční příspěvek na umělý sníh má logiku.
- #7 Výstup po okraji sjezdovky.
- #8 Na sjezdovce stoupejte za sebou, ne vedle sebe.
- #9 Vyvarujte se traverzování sjezdovky.
- #10 Pozor u terénních zlomů.
- #11 Nevstupujte na uzavřené sjezdovky.
- #12 Upravenou sjezdovku sjíždějte při kraji
- #13 Za šera a po setmění s rozsvícenou čelovkou!
- #14 Pozor na rolbu na laně – představuje smrtelné nebezpečí!

Ohleduplné chování v horách

- #15 Pozdravit se s kolemjdoucím je slušnost!
- #16 Dodržujte obvyklý směr výstupu a sjezdu na trase!
- #17 Nebojte se zeptat kudy kam!
- #18 Nebuďte hluční!
- #19 Reproductory s hlasitou hudbou do přírody nepatří!
- #20 Ulevujte si opodál!
- #21 Psi na túře musí být ovladatelní a neobtěžovat ostatní v okolí.
- #22 Odpadky si odvezte do údolí!
- #23 Při sjezdu se snaž nepoškozovat výstupovou stopu!
- #24 Nenič stopy běžkařům!
- #25 Odpadky dovez v batohu do údolí!

Dodržuj pravidla ochrany přírody...

- #26 Respektujte chráněná území!
- #27 Nepoškozujte vegetaci!
- #28 Nevyrušujte zvířata, některá jsou v zimním spánku!

Doporučené čtení: [Skialpová etiketa – kodex slušného skialpinisty](#)



PODĚKOVÁNÍ

Za podporu při vzniku tohoto ebooku děkuji podporovatelům Skitour.Guru... Seznamte se!



Adam Sport je skialpová speciálka z Ružomberoku, dovozce pásů **Gecko** a vázání **Kreuzspitze**. Kromě kamenné prodejny provozuje i e-shop.

adamsport.cz



black crows – kultovní výrobce lyží ze **Chamonix**, kterou založili freerideři pro freeridery. V kolekci freebird jsou ovšem špičkové kousky pro skialp a skitouring.

summitacademy.cz, black-crows.com



Boatpark – pražská skialpová speciálka s odborným servisem.

Dovozce známé kanadské značky **G3** – největší nabídka a povedený e-shop. K tomu ještě výborná a rozsáhlá skialpová půjčovna.

boatpark.cz



Crazy Idea – italský výrobce unikátního oblečení pro skitouring.

Jedinečný design a přitom a top kvalitní a funkční materiály. **Made in Bormio**. Když se chceš odlišit, není co řešit...

dealpartner.cz, crazy.it



Direct Alpine – český výrobce výborného oblečení na sportování v horách. Na skialpech i při lezení používá „dajrektové“ hadry sám velký **Háček** – nositel světového metálu Piolet d'Or. Srozumitelněji: Zdeněk Hák získal horolezeckého Oskara.

directalpine.com



Fischer – tradice a kvalita v jednom. Přestože jde o světoznámou značku, pořád je to rodinná firma. Skialpové lyže **Transalp** a **Hannibal** dělají tihle Rakušané s karbonem – perfektní jízdní vlastnosti se snoubí s lehkostí, No a boty **Travers** – absolutní bomba.

fischer-shop.cz, fischersports.com,



Grizzly.ski – slovenský firmička, která vtrhla do světa skialpinismu jako uragán. Hned na prvním veletrhu získali **ISPO Award** a giganti oboru je chtěli koupit. Superlehké, nejlehčí vázání na světě se vyrábí z vysokopevnostních slitin CNC obráběním. Lehké neznamená jenom pro závodníky, vázání **Olympic** je pro skitouring!

grizzly.ski





G3 – Guide Genuine Gear – kanadská legenda. Značka, která patří mezi pionýry vývoje pinových vázání. Etalonem kvality jsou pásy, v tom udává G3 tón. Samozřejmě skvělé lyže, pro skialpování se hodí hlavně univerzální lyže FINDr!

genuineguidegear.com



K2 – americká osvědčená značka, kterou proslavili bratři Mahreové mezi sjezdaři. Dnes je ale K2 značkou freeridu a skialpu. Kdo si pořídí lyže Wayback a Talkback (holky) patrně napíše do Seattlu děkovaný dopis.

kadvojkashop.cz, k2snow.com



Kohla – tyrolský výrobce stoupacích pásů. Inovátorská firma, která vytvořila přolnavou vrstvu Vacuum. Ale pomyslným vítězným nájezdem byl vynález speciálního lepidla u pásů Alpinist!

summitacademy.cz, kohla.at



Komperdell – výrobce holí a ochranných prvků pro alpské lyžování. Dost velká kolekce teleskopických i skládacích holí je připravena i pro skitouring. Komperdell od rakouského jezera Mondsee patří mezi absolutní špičku mezi výrobci holí.

sfc.cz, komperdell.com



La Sportiva – italský gigant výroby outdoorových bot a lezeček vtrhl i do světa skialpinismu a místo na slunci si vysloužil kvalitními botami. Většina z nich je superlehká a uspokojí hlavně ty, co spěchají nahoru.

hudy.cz/la-sportiva, lasportiva.com



lyze-skialp.cz – Petr Valchář patří už dlouhá léta k vyhlášeným outdoorovým obchodníkům. Kromě obchodování je to i certifikovaný vůdce skialpových túr rakouského Alpenvereinu a tak ví, o co jde. Do ČR a SR dováží známé francouzské lyže ZAG.

lyze-skialp.cz, zagskis.com



Madeja Sport

V Ostravě – Mariánských horách vybudoval lyžařský nadšenec Petr Madeja reprezentativní a velkou prodejnu zaměřenou na lyžování a cyklistiku. A lyžování mimo sjezdovky tam hraje velkou roli. V ČR bezkonkurenční nabídka skialpových a freeridových bot včetně bootfitingu v ceně. Vynikající servis (stroje Montana) a velká působnost.

madejasport.cz





Montura – firma, která zná jen úspěchy. Její oblečení vždy vynikalo dokonalou funkčností a tak se zanedlouho prosadila i za italské hranice. Doufejme, že v Montuře vyhraje v Tokiu olympiádu náš **Adam Ondra**. Monturu k nám vozí sympatická **skialpující rodinná firma**, se sídlem pod Lysou horou. A pro pořádek – **Montura** už dávno není jen oblečení pro štíhlé atlety, tak se mrkněte na web... montura.cz, montura.it



Mountain Equipment – **výborný poměr cena výkon**. Spacáky, matrace, batohy – to je na českém trhu doména téhle americké značky. Samozřejmě i rozsáhlá kolekce oblečení pro horolezce.

MountainEquipment.cz, mountain-equipment.com



Nalehko.com – liberecká firma, kterou založili srdcaři, kteří si libují v **lehoučkém vybavení** na dlouhých trecích ale i rodinných výletech. Dovozci britské značky **Rab**, která je nenápadná jako tichá voda, co břehy mele. Absolutní **top kvalita a lehkost v jednom**. A to není samozřejmost!

nalehko.com, rab.equipment



Namche – **Soňa Boščíková**, česká „**Lady 8000**“, která stála na mnoha vrcholech. Teď se přeorientovala do role mámy a outdoorové obchodnice. Tradiční značku **Namche** hledejte v pražském **Hloubětíně** i na webu. Soňa bydlí ve Špindlu a na skialpech ji můžete často potkat...

namche.cz



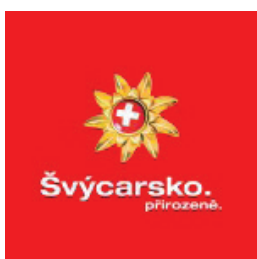
Plum – v západních Alpách je to významný hráč na trhu skialpových vázání. DNA značky tvoří obrábění vysokopevnostních a lehkých slitin hliníku, plastových částí je minimum. **Vázání jak pro závodníky, tak pro skitouring** a freeride. K tomu nabídka několika typů lyží.

fixation-plum.com, hudy.cz/plum



Ortovox – tradiční skialpová značka a přitom i supernova vesmíru outdoorového oblečení. Ortovox vkusně i funkčně **zakomponoval do kolekce oblečení vlnu** - geniální přírodní materiál. A nejen merino, ale i běžnou vlnu z alpských ovcí. Vše v poutavém designu. **Lopaty a sondy** jsou trvale špičkou a teď přibyl **hlasem ovládaný lavinový vyhledávač Diract Voice**.

summitacademy.cz, ortovox.com



Schweiz Tourismus – Švýcarsko je nejhornatější zemí Evropy a královstvím ledovců. Pro nás Středoevropany nejbližší velké hory, poseté čtyřtisícovkami a ledovci. Prostě nejlepší skialpová aréna s mnoha spektakulárně umístěnými horskými chatami. Švýcarsko se musí vidět a zažít.

mojesvycarsko.com





MAMMUT

Mammut - švýcarská tradice a kvalita. Výrobce outdoorového vybavení se širokým záběrem. Pro skialp je zásadní lavinové vybavení a tady hraje první housle. Pípáky *Barryvox*, lopaty *Alugator*, sondy a hlavně dva typy lavinových batohů s parádním poměrem cena-výkon. Mimochodem, oblečení Mammut nosí v horách *Mára Holeček*, asi ho znáte...

hudy.cz/mammut, mammut.com



SkialpShop.cz – **Stacho Heczko** je průkopník závodního skialpinismu v českomoravském regionu. Pořád mu to do kopce táhne a láska ke skialpu zdá se býti na celý život. **Skialpový eshop** je stálicí mezi specializovanými prodejci. Dováží k nám francouzskou **Arvu** (lavinové vybavení), pásy **Contour** a **Colltex**, lyže a boty **Hagan**, hole **Gipron** a sněžnice **Tubbs**.

skialpshop.cz



Summit Academy – edukativní web pro skitouring, skialp a horolezectví s propojením do sféry souvisejících produktů.

summitacademy.cz

STAŇ SE ČLEMEM KOMUNITY SKIALPINISTŮ NA SKITOUR.GURU!

Sebeprezentace ve skialpinistické veřejnosti.

Možnost **stahování souborů pro navigaci** na túře a plánování túry.

Otevírání a komentování témat v **diskusním fóru**.

Příspěvky na diskusním fóru jsou často nadčasové a na Skitour.Guru je lze zpětně dohledat. Na sociálních sítích skončí často zajímavé debaty v propadlišti dějin...

Možnost **získat kontakty na zajímavé lidi**, třeba pro společné túry nebo zorganizování spolujízdy.

Pro registraci klikni sem!

Tento E-book je přílohou webu o skitouringu a skialpinismu Skitour.Guru.

Autor: Michal Bulička, michal@skitourguru.com, www.skitour.guru

Kopírování obsahu výhradně s písemným souhlasem autora.

Praktické použití tohoto e-booku je výhradně na vlastní nebezpečí.

Skitouring, skialpinismus a freeride jsou aktivity, které mohou být v určitých podmínkách životu nebezpečné a hlavně v důsledku laviny nebo pádu mohou způsobit smrt. Za správné a bezpečné používání doporučených metod, postupů a produktů zodpovídá každý uživatel sám.

Informace a tipy nemohou nahradit praktickou aplikaci a zvládnutí v terénu. Buďte opatrní a zodpovědní!



SkitourGuru.com