

A photograph of three people rappelling down a steep, reddish-brown rock face. A large waterfall cascades down the right side of the rock. The people are wearing climbing gear and are smiling at the camera. The background is a lush green forest.

outdoor

REVUE

športujeme
v horách

**PETER „BECKO“
ONDREJOVIČ**

**PRÍPRAVA
ZAČÍNAJÚCEHO BEŽČA**

**KEMPOVANIE
S DEŤMI**

LETO 2014

yak & rysy[®]
OUTDOOR

Letná Outdoor REVUE 2014 prináša tri zaujímavé témy: prvou je rozhovor s významným slovenským horolezcom a cestovateľom Petrom Ondrejovičom, druhou je metodický článok o tréningu začínajúceho bežca v horách a tou poslednou ako kempovať počas prázdnin s deťmi.

V článku **Peter „Becko“ Ondrejovič** si prečítate rozhovor Jaryka Stejskala s Beckom. Peter až do vážneho zranenia nohy patril v 80. a 90. rokoch k najvýkonnejším slovenským horolezcom s množstvom ťažkých výstupov. Odvtedy precestoval skoro celý svet a je zakladateľom, majiteľom a sprievodcom cestovnej kancelárie Anakonda v jednej osobe.

Na to, aby sa z vysokohorského behu nestala vysokohorská turistika, treba veľmi dobrú kondíciu a keď sa raz stanete bežcom, už nebudete chcieť

byť turistom, pretože aj pri behu sa dá vychutnať príroda rovnako, ako pri chôdzi. Navyše spravíte pre seba a svoje telo omnoho viac ako pri turistike. O tom, ako na to, sa dozviete v **Tréningovej príprave začínajúceho bežca v horách.**

Každý, kto už niekedy kempoval s celou rodinou, vie, že prázdniny pod stanom môžu byť krásnym zážitkom. Prirodzene toto platí len v prípade, keď sa na to dopredu správne pripravíte. Ak sa chystáte na dovolenku pod stanom s deťmi, v článku **Kempovanie s deťmi** sme pre vás pripravili niekoľko rád, ktoré vám uľahčia plánovanie a zaručia vám, že vaše prázdniny budú pohodové a nezabudnuteľné aj keby zapršalo!

Prajeme Vám pekné čítanie a v lete na túrach krásne počasie a šťastné návraty.
Váš tím Yak & Rysy ■





Becko Anakondeho

Peter „Becko“ Ondrejovič

Človek, ktorého životný príbeh sa pre niekoho môže stať synonymom dobrodružstva, cestovania a túžby spoznávať nepoznané. Cestovanie je pre neho naplnením mladíckej túžby, ktorej zasvetil kus života. Ako už jeho prezývka napovedá, mnohé tu má na svedomí jeho rodný Beckov, či lepšie povedané impozantná vápencová skala beckovského hradu. Práve tu odštartoval svoju cestu za humnám rodného chotára, korenenú objavmi so štipkou dobrodružstva.

Rodná skala vyformovala z Becka najskôr horolezca, neskôr organizátora zaujímavých expedícií, kde môže naplno využívať svoje skúsenosti z jeho prvej vášne – horolezectva. V priebehu 80-tich rokov sa veľmi intenzívne venoval tomuto športu. Urobil významné prvovýstupy vo Vysokých Tatrách a Dolomitoch. Počas rokov 1985 – 1993 bol členom reprezentačného družstva a jeho výkony v stredných veľhorách (Vysoké Tatry, Alpy) boli 5-krát ocenené ako „Najlepší výstup roka“.

Počas rokov 1985 – 1993 bol členom reprezentačného družstva a jeho výkony v stredných veľhorách (Vysoké Tatry, Alpy) boli 5-krát ocenené ako „Najlepší výstup roka“.

V roku 1992 absolvoval svoju prvú expedíciu na viaceré andské šesťtisícovky, precestoval pritom polovicu juhoamerického kontinentu a súostrovie Galapágy. Rok 1993 bol pre vtedy už skúseného a úspešného lezca zlomový. Kvôli vážnemu zraneniu nohy po dlhom páde na skalách zanecháva výkonnosť

horolezectvo. To mu však otvára nové obzory. Ešte s chromou nohou rok po úraze organizuje prvú výpravu na stolové hory vo Venezuele, spojenú s objavovaním tohoto fascinujúceho „strateného sveta“. Počas 5 mesačného pobytu v Južnej Amerike lezie, raftuje a aj lieta na paraglajdingových padákoch. V rokoch 1995 – 96 podniká dlhú poznávaciu cestu cez polovicu Austrálie, Indonézske ostrovy a Malajziu do Thajska. Organizuje ďalšie expedície na stolové hory vo Venezuele, mnohé z nich boli skutočne hodnotné. Najprv v roku 1997 je to prvý prechod rozsiahleho masívu stolovej hory Auyán Tepuí, so zlanením najvyššieho vodopádu sveta Salto Angel vysokého 979 m. O rok neskôr prvý kompletný prechod panenského Diabolského kaňonu na tej istej stolovej hore. Neskôr v roku 2004 sa sem vracia, ►



Pohľad na Irishancu od východu, Cordillera Huayhuash.



Masív kopca Yerupaja, Cordillera Huayhuash.

aby príbeh o tomto fascinujúcom svete stolovej hory a troch kamarátoch mohol Palo Barabáš zvečniť do filmu „Amazonia vertical“. Za vrchol jeho doterajších cestovateľských snažení však sám považuje druhú etiópsku výpravu „Expedición OMO“, kde pomocou filmárskeho umenia Pala Barabáša vytvorili pútavý dokument o nľahkej ceste po divokej rieke k pôvodným kmeňovým spoločenstvám miznúceho afrického dávnoveku. Takisto tento film Omo-cesta do praveku patrí k tým najkrajším z Barabášovej dielne. Následne podniká expedície do Západnej Papui k prírodným ľuďom doby kamennej Kombajom, amazonským Janomamom, ďalšie tri návraty do miznúceho sveta starej Afriky na riekú Omo.

O svoje zážitky a skúsenosti z ciest sa dokáže zaujímavo podeliť s jeho osobitým humormom, prezentovať na výstavách fotografií a besedách. U Becka nájdete k tomu navyše skromnosť, priateľstvo, ochotu pomôcť každému v každej situácii, pokoru voči prírode, jej zákonitostiam – a predovšetkým dobré srdce.

Becko, čo je nové na hrade a v podhradí? Keď som bol po dlhšej dobe naposledy na Beckove, prekvapilo ma, ako podhradie ožilo.

Pomenilo sa toho dosť. V prvom rade sa pred 3 rokmi po desaťročiaci rekonštrukcii zase otvoril hrad. Pretunelovalo a preinvestovalo sa dosť európeňazí a začal tu riadny pohyb návštevníkov.

Na nádvorí hradu býva cez víkend rôzny zaujímavý program a cez letné večery tam máme aj letné kino a občas koncerty. V náväznosti na hrad sa prebudovalo aj námestie dole a tak to centrum už trochu aj vyzerá. V júli zase v historickom podhradí a parku bývajú Beckovské slávnosti. Sú také navštevované, že na tretí deň už som ohučaný a usťretávaný ako v Las Vegas.

Si v obecnom zastupiteľstve?

Do obecného zastupiteľstva som sa raz neopatrne dostal a rýchlo som pochopil, že to nie je pre mňa. Trávim totiž veľa času na zájazdoch do Južnej Ameriky a iných destinácií a doma sa potom radšej venujem rodine.

Všimol som si, že kúria pod hradom je na nepoznanie. Luxusná terasa, jazierko, tenisový kurt, wellness... a horolezci v stene. Ako sa podarilo zachovať prístup pod stenu?

Našťastie toto je v pohode. Treba uznať, že ten luxus je urobený vkusne. To miesto pod skalou musí ohúriť bežného občana tak, že aj zabudne na pomerne vysoké ceny. Majiteľ správne vytušil, že „blázni na skale“ budú robiť nezvyčajný program pre jeho hostí vonku na terase. Dokonca prikúpil aj vedľajší pozemok po „starej Lackovej“ ▶



Otec a syn Anakondeiros.



Roraima - kraj sveta.

a dnes už nemusíme používať k nástupom reťaz nad zemou. Bežne tu máva firemné akcie a svadby, teda uzatvorenú spoločnosť. Vtedy treba zazvoniť, povedať, že my sme lezci a vpustia nás. No a pivo na terase či pod skalou je v Beckove už normálka odjakživa. Dávne skalolezecké preteky v Beckove lámali vždy rekordy v účasti. Prečo asi - lebo bola krčma pod skalou. Teraz máme bonus - velnesko v starej vinárni rovno pod skalou a bazén vsadený do jazierka, čo je v lete celkom paráda. Jasné, že toto všetko už nie je divočina a anarchia nášmu srdcu blízka. S tým sme sa

zmierili. S ochranármi je tiež normálna reč a na 80 % skaly sa dá liezť aj v hniezdnom období. Je tam informačná mapka, kde sú vyznačené hniezdne oblasti sokola myšiara a dažďovníkov. Takáto je doba a vieme sa rešpektovať s jednou aj druhou stranou.

Neznikajú konflikty medzi lezcami a fajnovými hosťami?

Asi ani nie, alebo o takom niečom neviem. Dnešní lezci už nie sú také asociálne živly, ako bývalo v našich časoch normálne. S novou dobou sa viac rešpektujú aj cudzie majetky alebo záujmy.

A vôbec, chodíš ešte do kúrie na pivo?

No keby boli závislí z mojej konzumácie, určite by skrachovali. Kúria pod hradom - ako sa to volá, je v kurze a stále majú firemné akcie.

Ako známy expert na Južnú Ameriku, prezrad' kolkokrát si ju navštívil?

Trochu komplikované zrátať to, ale iste niečo medzi 30 - 40 krát. Len samotnú Venezuelu som navštívil 26 - krát. Vždy najmenej na 3 týždne a pred 20-timi rokmi až 5 mesiacov.

V kolkých štátoch Latinskej Ameriky si bol?

Od Mexika až dole do Patagónie mnohokrát. Nebol som tam len v hĺstke krajín. Pre mňa nerozhoduje zbierka pečiatok v pase, ale niečo z prírody, čo tam chcem vidieť.

Daj jednu vetu o každej z nich, ktorá by ju podľa teba charakterizovala.

Venezuela je jednotka na prírodu, lebo má stoloové hory a navyš to, čo aj ostatné. Stále sú tu veľké priestory pralesa bez ľudí, možnosti pre outdoorové aktivity ako lezenie, paragliding, more, Indiáni a omnoho viac.

Kolumbia výborná realita, zlá povest' pre minulosť s drogami. Najzelenšia a nesmierne sa derúca dopredu. Dve pobrežia, tri andské hrebene, savany aj prales. Veľký potenciál.

Ekvádor príjemná a veľmi rôznorodá krajina s rozvinutým ekoturizmom. Má 4 rozdielne oblasti - Selva - prales, Siera - hory, Costa - pobrežie a Galapágy - súostrovie. Skvelá ponuka miestnych turistických agentúr.

Brazília - gigantická, dynamická, mrzí ma to veľ-

koplošné ničenie pralesa kvôli farmárom. Príjemní ľudia ako aj krajina. V súčasnosti najdrahšia zo všetkých menovaných.

Čile a Argentína - najeurópskejšie a najserióznejšie, vhodné aj pre neskúseného cestovateľského začiatčovníka. Tiahnu sa kontrastne cez viacej klimatických pásiem, majú svoje krásne zapadáky aj luxus. Patagónia, Iguazú, Atacama, Andy, vinárske kraje, 2 oceány, tundra, trópy a mnoho navyš.

Peru spravilo nenormálny skok z chudobnej anarchie do dnes bezpečnej, už aj postupne prosperujúcej krajiny. Turistickým servisom by sme sa tam mohli my, ako Slovensko, mnohému učiť. Majú tu najväčší poklad Južnej Ameriky, Machu Picchu, treky v horách, prales, púšť a staré kultúry. **Bolívia** - stále Popoluška, hovorí sa jej Tibet Južnej Ameriky pre výšku Altiplána a vidieckych folklórnych Indiánov. Výborná destinácia na hory, prales aj nízkorozpočtové túlanie.

Ktorá bola prvá, predpokladám, že to bola horelezecká akcia?

Bola to trojmesačná výprava v roku 1992 zameraná na Andské vrcholy troch krajín, pamiatky a prírodu. Proste moja prvá zámoorská poznávačka

ka, ktorá ma nakopla učiť sa španielsky a inšpirovala do ďalšieho cestovania.

Bol som liezť v Peru v rokoch 1980 a 1982. Moje spomienky - úžasné hory, úžasní ľudia. Vracal som sa cez Venezuelu, vtedy to bola bohatá, prosperujúca krajina. Slobodní, vysmiati a priateľskí ľudia. Čo sa odvtedy zmenilo?

Peru sa ekonomicky veľmi vyvíjalo, Venezuela naopak vďaka obrovskému bohatstvu z ropy a Chavézovským ľavičiarom pri moci postupne ekonomicky zažíva stagnáciu. Blahobyt prerástol v úpadok. Veselí a priateľskí sú však naďalej. Teraz prežíva Venezuela také politické kvasenie, ktoré muselo prísť.

Pre našinca si objavil stolové hory a vodopád Salto Angel. Nenapadlo ťa niekedy, že si mal tento spektakulárny kút sveta radšej zatajiť?

Ak by som bol Kolumbus a vedel by som, čo má prísť..., zatajil by som tento úžasný kontinent. Slováci sú ale kvapka v ľudskom mori Zeme a teší ma, že sa o tú krásu môžem podeliť.

Stáva sa ti, že ťa tam spoznávajú ľudia na ulici? Mám tam dobré kontakty potrebné pre profesionálny turizmus, keďže sa tam vraciam s klie-



Začiatok zlaňovania najvyššieho vodopádu na svete Salto Angel.

Becko na hore Sajama v Bolívii,
návrat po 20 rokoch.



tami na pravidelné zájazdy. Pozná ma avšak ešte väčšie množstvo jednoduchých ľudí - či už v krčmách, kde sa zastavíme najesť, v exkláv na letisku, ktorí ma už ani neskušajú obľubovať. Najviac však jednoduchí domorodci, nosiči, Indiáni v pralese a ich početné rodiny ma poznajú ako Pedra Anakondeira. Rád im totiž prinášam drobné hračky, či bonbóny pre deti a najmä fotky ich samotných z minulých výprav. To je roky také moje hobby. V peruánskych Andách - pod Yerupajou som,

napríklad našiel rodinku po 10-tich rokoch, na Ome v Afrike po 11-tich. To je úžasný pocit pozorovať ľudí, fascinovaných fotkou, na ktorej po čase spoznávajú seba a svojich blízkych. Pre mnohých sú to jediné fotky v živote. Navyše dokumentujú etnograficky, ako sa menia ich tradície.

Máš tam aj ozajstných kamošov a kamošky?

Tých, čo si hovoríme amigo je mnoho. Avšak tých ozajstných mám asi len tu doma, tam je to o vzá-

jomnej potrebe nejako sa pohnúť ďalej. Nikde sa totiž nezastavím na dlhší čas ako tu, kde máme korene.

Napadlo ťa niekedy, že by si tam zostal natrvalo žiť?

Keď ma tu veci serú tak aj áno, lenže tu mám živovaciú povinnosť a moji synovia ma potrebujú aj bytostne.

Kolko majú rokov, sú po tebe, čomu sa venujú?

Patrik je z prvého vzťahu a má 13 a Janko táhá na

6. Ten už bol dvakrát vo Venezuele a v Thajsku. Avšak sú to deti tejto doby zblbnuté virtuálnym svetom počítačov. Môžem len dúfať, že z toho vyrastú, lebo danosti pre pohyb by aj mali, ale chuť...

Čo papagáje, hady, krokodily a iná háved?

No veď to - tú háved' mám častokrát radšej, keď ma tá ľudská háved' otrávi.

Vraj sa dali pašovať pod košelou? Teraz to už asi nejde...

Doslovne v slupoch. Dnes by som to ani nerobil z princípu, ani by to nebolo také jednoduché.

Ako sa má ten krokodíl na Zelenej vode?

Občas som ho v lete brával na Zelenú vodu na radosť beckovských detí. Avšak uhynul ešte ako malý počas studenej noci v auguste. Zato moje papagáje majú príjemné zajatie a každý rok potomstvo.

Bývam preč aj 5 mesiacov v roku ak zrátam komerčné, kamarátske a individuálne pobyty. Rád si totiž po zájazdoch vyhradím nejaký čas na pobyt v divočine bez ľudí. Mojou túžbou je teraz pozorovať zvieratá na nekomerčných miestach.

„Becko Anakondiero“ je zakladateľ, majiteľ a sprievodca cestovky Anakonda v jednej osobe. Zvládaš to sám, alebo pre teba pracujú ďalší sprievodcovia?

Organizujem a sprevádzam na 80% sám. Na Etiópiu mám senzačného „krokodílieho muža“ z Ostravy a na východnú Afriku jednu špecialistku, čo tam dlhšie žila.

Kolkokrát do roka si na cestách?

Bývam preč aj 5 mesiacov v roku ak zrátam komerčné, kamarátske a individuálne pobyty. Rád si totiž po zájazdoch vyhradím nejaký čas na pobyt v divočine bez ľudí. Mojou túžbou je teraz pozorovať zvieratá na nekomerčných miestach. Na prvom mieste v pozorovaní by som chcel teraz vidieť jaguára a nášho vlka. Predtým som bol nadšenec pre etniká prírodných ľudí. Žiaľ, tie sú už valcované komerciou a hladom bohatého sive- ▶

Foto na obálke a k rozhovoru: Peter Ondrejovič



ta po ich životnom priestore. Je mi z toho smutno a neviem, či túto agóniu chcem ešte vidieť.

Musel si mať najrôznejších klientov. Vyviedli ti niečo, čo ti riadne zamotalo hlavu?

Stávajú sa veci. Riešenie problému, ktorý neznesie odklad. Úraz, strata peňazí, dokladov, nevládnosť. Raz na ceste vo venezuelsko-brazílskom pohraničí, mladí vojaci nenápadne okradli pri osobnej kontrole môjho klienta o 500 €. Robil som cirkus, vyhrážal som sa ministerstvami, políciou, sťažnosťami - nepomáhalo. Potom som vošiel do nášho dvojposchodového autobusu a predniesol som domácim spolucestujúcim reč o krásach Venezuely a šlachetnosti ich ľudí. Až potom som natvrdo vysvetlil, že prečo stojíme a že nedovolím odísť šóferovi dokedy sa peniaze nevrátia. Nastal nečakaný obrat, malá revolúcia. Ľudia vystúpili von a najmä ženy z autobusu cítiace hanbu začali „obrazne kameňovať“, vojakov rozhorčenou palbou nadávok a protestov. Ukradnuté peniaze sa

postupne náhodou našli a po troch hodinách sme konečne pokračovali.

A čo si naopak ty, vyviedol im?

V začiatkoch, pred 12 rokmi, kedy som robil ešte len výjazdy pre kategóriu dobrodruhov, sa mi ako prví klienti prihlásili nejakí nóbl podnikatelia. Neodhadol som situáciu a snažil som sa im urobiť zájazd tak, ako mi bolo blízke, teda rustikálne a lacno. Pri výstupe na stolovú horu som chcel motivovať mladého sfajnovelého a únavou vyžmýkaného zbohatlíka aby sa tešil. Citoval som mu Kristove slová, ktoré hovoril vedľa lotrovi na kríži „*pamätaj synu, ešte dnes budeš so mnou v raji*“. Na mysterióznom povrchu stolovej hory ho tento raj nijako neoslovil, v noci mu kvapkalo do stanu, bola mu zima a nechutilo mu jesť z ešusu. Jeho kamaráti absolvovali nádherný pochod po Roraime a užili si to tam, ale tento už do konca zájazdu hľadal chybičky, ktoré sa bežne riešia, avšak on nepochopil do konca, že nie je v rezorte all inclu-

sive. V tom zájazde bol aj náš nový pán prezident a on si to naopak s nadhľadom užíval. Pravda bolo v tom aj kus empatie a tolerance. Dnes však som v organizácii aj pre túto kategóriu niekde inde

a viem veci pripraviť ďaleko profesionálnejšie a na každú skúsenosť sa pozerám s ponaučením.

A čo nebezpečné choroby a ťažké chvíle, kedy išlo naozaj do tuhého?

Choroby ako malária a leishmánia mám v sebe a žijem s nimi. Stále si hovorím, že mi za tie zážitky to riziko stojí. Potenciálny úraz je ako Damoklov meč nad nami. Cítim ohromnú zodpovednosť za ľudí a preto nechcem aby sme sa hecovali do nerozváznosti. Riešili sme totiž už aj vážny úraz krčnej chrbtice a modlím sa, aby sa nič podobné nezopakovalo.

Bojím sa hadov a inej hávede. Na aké miesta by si ma zobral?

Najlepšie ťa zobrať do pralesa, dotknúť sa veľhada a nechať ti prejsť po ruke alebo aj po kšichte veľkú tarantulu. Robíme to bežne ako súčasť odbúravania predsudkov. Takisto sa kúpeme v rieke a súčasne v nej lovíme pirane a počúvame za svitania diabolský rev z pralesa. Až ráno nechám hádať rekreantov či išlo o démonov alebo vrešťanov z korún stromov. Trochu sa báť a potom byť odvážny, to máme predsa radi skoro všetci, nie?

Super, prídem niekedy na Beckov a nechám si o tom dlho rozprávať. Díky za rozhovor a šťastné návraty tebe aj tvojim klientom.

Rozprával sa Jarýk Stejskal ■



Tréningová príprava začínajúceho bežca v horách

Pohyb v horách má v dnešnej dobe veľa podôb. Mnohí chodia do hôr na turistiku, kde si vychutnávajú okolitú krásu, ale aj robia niečo pre svoje telo. Niektorí chodia liezť a prekonávajú tak svoj strach a hľadajú nezdolané lezecké cesty. Ti, ktorí majú najväčšiu kondíciu a chuť prekonať dlhšie trasy za kratší čas ako turisti, sme práve my. Ženie nás túžba po prekonaní samých seba, traťových rekordov či kamarátov, v neposlednom rade je to aj láska k prírode a schopnosť splynúť s ňou.

Na to, aby sa z vysokohorského behu nestala vysokohorská turistika, treba veľmi dobrú kondíciu a keď sa raz stanete bežcom, už nebudete chcieť byť turistom, pretože aj pri behu sa dá vychutnať príroda rovnako ako pri chôdzi a stihnete z nej uvidieť omnoho viac, navyše spravíte pre seba a svoje telo omnoho viac ako pri turistike.

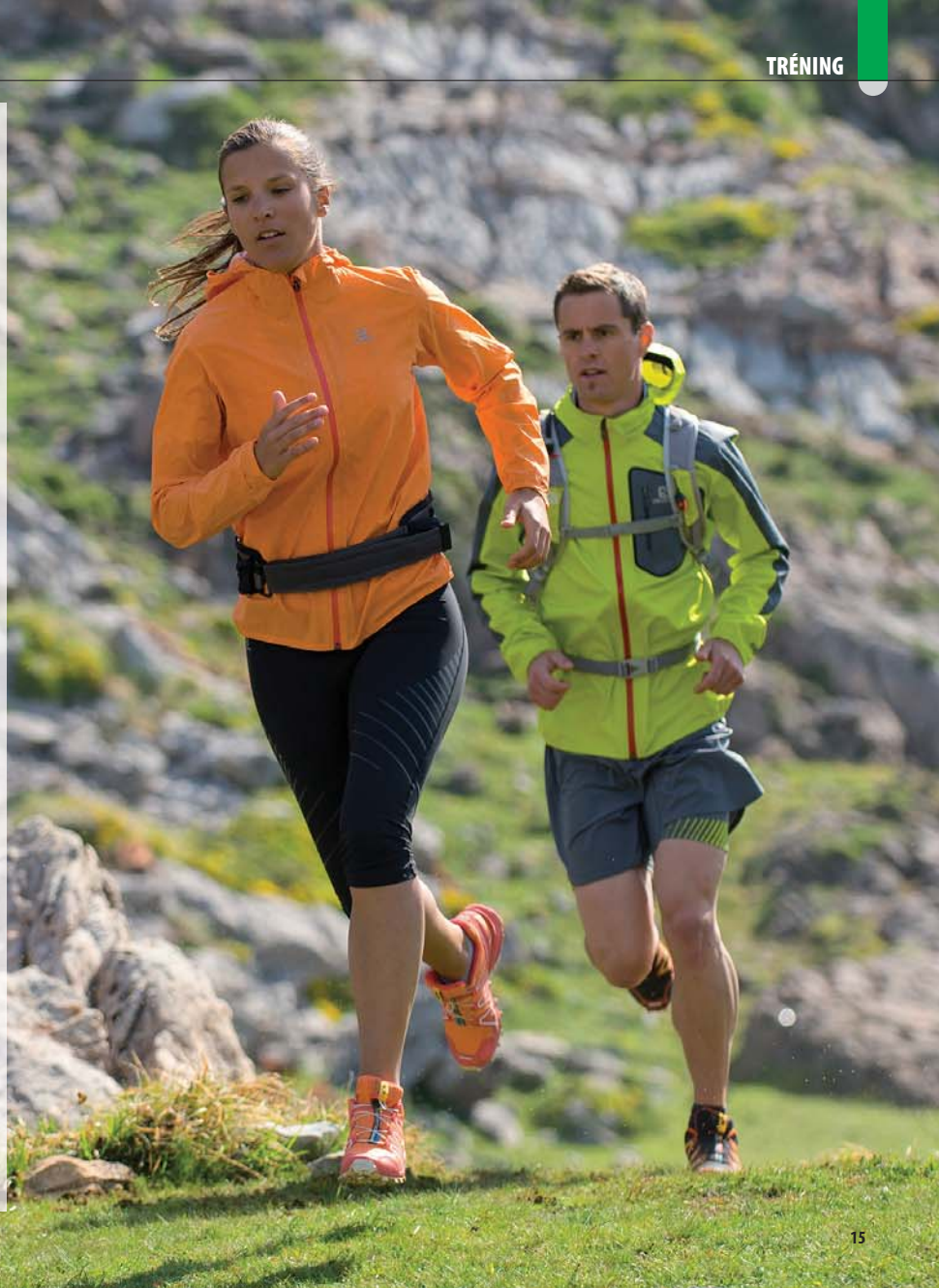
Ako sa pri behu unaviť menej ako pri chôdzi?

Základom toho, aby ste vládali, je mať dobrú kondíciu. Kondíciu nadobudnete adaptáciou. Adaptujete sa tréningom. Preto treba vhodne trénovať, aby ste mali dobrú kondíciu. Je veľa tréningových modelov a neexistuje univerzálny. Príprava na beh v horách je veľmi špecifická oproti klasickému behu po ceste. Pre rekreačných bežcov je potrebné, aby telo dostalo trikrát do týždňa impulz v podobe tréningu a som presvedčený, že dokážete bežať po piatich mesiacoch prípravy aj v kopcoch, ktoré ste pôvodne mali problém „vykráčať“. Podstata dobrej prípravy je v pravidelnosti, striedaní intenzity, náročnosti a systematickosti tréningov. Pravidlo - čím ťažší tréning, tým lepší výkon - je mýtus.

1. Pravidelnosť - tréning je dlhodobá činnosť, ktorá si vyžaduje pravidelnosť. Ak máte možnosť trénovať len trikrát do týždňa, mali by ste tento

počet udržať počas celej prípravy, pretože telo si zvykne na určitý stereotyp a adaptuje sa omnoho lepšie, ako keby tréning bol nepravidelný. Ak budete trénovať utorok, štvrtok, sobotu - je vhodné tieto dni dodržať. Ak v sobotu občas nemôžete, môžete ísť pokojne v nedeľu.

2. Striedanie intenzity a systematickosť - tréning by nemal byť stereotypný v zmysle využívania tréningových prostriedkov, ani v intenzite. Ak budete len behať po horách, po pár rokoch vás to omrzí, preto je vhodné zaraďovať do tréningového procesu aj iné športy ako skialpinizmus, horský bicykel, bežky, horolezectvo, kolieskové lyže a mnoho iných. Dominantný prostriedok by mal však byť beh v členitom a hlavne kopcovitom teréne. Intenzita tréningov by mala byť tiež pestrá. Ak trénujete dlhodobo pomaly, rozvíjate len aeróbnu zónu, čo je omnoho lepšie ako trénovať dlhodobo rýchlo, pretože vtedy ničíte telo a po mesiaci alebo dvoch takéhoto tréningu sa čiastočne pretrénujete. Keď to robíte dlhodobo niekoľko rokov, pretrénujete sa chronicky. Túto chybu robí najviac bežcov a často sa trápia. Pre každého, kto sa chce začať systematicky pripravovať je potrebné, aby mal spätnú väzbu od svojho tela, ako veľmi sa namáha. Keďže začiatočníci celkom nevedia odhadnúť svoje sily, najlepšou pomôckou je športtester, ktorý sníma pulzy (počet úderov srdca za minútu). Väčšina tréningov ►



(80 – 90 %), by mala byť absolvovaná v modrej a zelenej časti tabuľky. Vyhybajte sa sivej časti a ak trénujete trikrát do týždňa, jeden z týchto tréningov by mal byť v červenej časti tabuľky. Ak trénujete 5x do týždňa môžete absolvovať 2 tréningy v týždni v tomto pásme, ale **nikdy** nie viac.

Výpočet tréningových pásiem				Max. pulz 200/min.
R	100/min	až	120/min	regeneračné
A1	120/min	až	140/min	aeróbne
A2	140/min	až	160/min	aeróbne
ZP	160/min	až	174/min	zmiešané
T1	174/min	až	188/min	anaeróbne
T2	188/min	až	200/min	anaeróbne

Tieto zásady musíte dodržiavať, aby ste predišli predovšetkým pretrénovaniu a trápeniu sa v tréningovom procese.

Každý začiatočník by mal začať s chôdzou. Mal by kráčať cez pätu, pričom môže používať aj paličky. Čím dlhší krok robíte, tým musíte vynaložiť väčšiu silu. Kráčať by ste mali zo začiatku predovšetkým v strmších kopcoch, na rovnejších úsekoch, alebo v miernom stúpaní môžete začať pomaly bežať. Pri behu sa snažte došlapovať na prednú časť chodidla, ďalej cez vonkajšiu stranu chodidla až na pätu. Beh musí byť pomalý, len čo presiahnete zelenú zónu, musíte spomaliť, čo znamená znova kráčať. Ak dokážete bežať aj v strmších kopcoch, vždy došlapujte na špičku, nikdy nie na pätu.

	Tréning 3x do týždňa	Tréning 5x do týždňa
Pondelok	Voľno	Voľno
Utorok	A1-A2 - rovnomerný tréning	A1-A2 - rovnomerný tréning
Streda	Voľno	T1-T2 - intervalový tréning
Štvrtok	T1-T2 - intervalový tréning	A1-A2 - vytrvalostný rovnomerný tréning
Piatok	Regenerácia	Regenerácia
Sobota	Voľno	T1-T2 - intervalový tréning
Nedeľa	R-A1-A2 - rovnomerný tréning	R-A1-A2 - vytrvalostný rovnomerný tréning



Dĺžka tréningu závisí od vašej počiatočnej kondície, teda, koľko ste už absolvovali tréningov, predtým, ako ste začali. Ak ste úplný začiatočník, určite neabsolvujte viac ako 30 minút v jednom tréningu. Po mesiaci sa postupným pridávaním času dostanete na jednu hodinu tréningu. Špecifikum je predovšetkým pohyb v kopcoch, kde by ste mali trénovať najviac. Ak ste nikdy predtým do kopca nebehali, nemôžete očakávať, že to hneď dokážete. Treba začať s chôdzou a postupne prechádzať do behu. Využívajte hlavne tréningové prostriedky, ktoré som uviedol vyššie. 70 % z nich musí ale tvoriť beh v členitom alebo vysokohorskom teréne.

Čo pred tréningom a po ňom?

Pred každým tréningom je potrebné na 20 minút zahriať svaly (pomalá chôdza, pomalý klus). Potom zastať a rozvčičiť sa na mieste s pekným výhľadom (strečing, natahovanie, švihové cvičenia). Predídete zraneniam a následne môžete začať s tréningom. Rovnako aj po tréningu je potrebné venovať strečingu aspoň 10 minút, aby sa svaly neskrátili.

Po tréningu je potrebné, aby ste regenerovali. Najlepšia regenerácia pre svalstvo je chlad. Ak ste v horách a nie je veľká zima, pokojne sa na pár minút postavte do potoka a o chvíľku budete mať pocit, ako keby ste ani netrénovali. Vhodná forma je aj plaváreň, prípadne sauny alebo masáže, ale odporúčam predovšetkým chlad a plávanie. Regenerácia zahŕňa aj spánok, ktorý je taktiež veľmi dôležitý, dostatočný prísun tekutín a výživej stravy s veľkým obsahom sacharidov a predovšetkým bielkovín. Počas tréningu je potrebné vždy dopĺňať tekutiny 2 dl každých 20 minút, pri dlhších tréningoch aj prísun sacharidov (gély, fruktóza, energetické tyčinky).

Pre kvalitnejší tréning je potrebná aj vhodná tréningová obuv.

Pri výbere obuvi na vysokohorský beh je potrebné vedieť po akom podklade budete behať (skaly, tráva, sneh, blato alebo štrk). Pre začiatočníkov je

vhodné, aby obuv, ktorú si obujete, mala dobré tlmenie, pretože väčšina začiatočníkov behá cez pätu. Zdvih medzi špičkou a pätou by mal byť určite vždy aspoň 6 mm. Ak ste už skúsenejší bežec, pokojne môže byť zdvih iba 3 mm. Pri vysokohorskom behu by som neodporúčal behať v topánkach s nulovým zdvihom. Topánka by mala byť po celom obvode spevnená, najlepšie kožou alebo gumou proti mechanickému opotrebovaniu. Topánka musí sedieť na nohe, nesmie byť medzera medzi palcom a špičkou topánky, keď si ju zašnurujete mali by ste cítiť, že obopína chodidlo a sťahuje ho.

Najčastejšie úrazy, ktoré pri vysokohorskom behu vznikajú, sú natrhnuté väzy v členkovom kĺbe, prípadne odreniny pri páde. Aby ste predišli podvrtnutiam, musíte mať istotu hlavne pri zbehoch. Nemali by ste pri nich robiť dlhé kroky, musíte sledovať miesto, kde došlapujete, aby bolo čo najrovnejšie, nikdy nedošlapujte na hrany ani ostré a malé skaly, pretože môžu byť vratké. Pri zbe- ►





hoch v lese nedošlapujete za korene, ale pred ne, pretože neviete, či za koreňom nie je skala. Ak bežíte po šmykľavom povrchu, nesnažte sa príliš brzdiť, pretože vtedy je väčšia pravdepodobnosť, že sa šmyknete. Ak sa uvoľníte a nebudete prudko dopadávať, predídete tak pošmyknutiu. Ruky majte vždy pri zbehoch pripravené na prípadný pád a to dlaňami obrátenými k zemi, pretože ak padnete na lakeť, môžete si zničiť púzdro v ramennom klbe. Ak nemáte istotu v zbehoch radšej kráčajte.

Zhrnutie

- dodržiavajte pravidelnosť a systematickosť tréningov
- 80 % tréningu absolvujte v aeróbnej zóne a vynechávajte zmiešané pásmo

- 80 % tréningových prostriedkov by mal byť beh v členitom alebo vysokohorskom prostredí
- pred každým tréningom a po ňom robte strečing, minimálne jedenkrát do týždňa plávajte
- pri zbehoch nebrzdíte svoje telo, ale bežte uvoľnene, ruky majte vždy pripravené pri tele kvôli pádu
- do kopcov bahajte cez špičku, pri chôdzi našlapujte cez pätu
- vyberte si vhodnú obuv s vhodnou prílnavosťou podrážky (gripom) pre prostredie, v ktorom budete behať, s tlmením a bočnou obšívkou proti mechanickému poškodeniu.

Peter Žiška ■

Foto: Salomon, La Sportiva

Kempovanie s deťmi

Každý, kto už niekedy kempoval s celou rodinou vie, že prázdniny pod stanom môžu byť krásnym zážitkom. Prirodzene toto platí len v prípade, keď sa na to dopredu správne pripravíte. Máme pre vás niekoľko rád, ktoré vám uľahčia plánovanie a zaručia vám, že vaše prázdniny pod stanom budú pohodové a nezabudnuteľné aj keby zapršalo!

Časom už budete otrávení z prázdninových rezortov a hotelových izieb, ktoré vyzerajú kdekolvek na svete rovnako. Zviazani s jedným miestom, kde stále v tom istom čase stretávate tie isté tváre a kde vo vás postupne začne narastať pocit každodennej rutiny, aj keď ste stovky kilometrov od domova. Na rozdiel od toho, každá noc pod stanom je iná a neopakovateľná. Večer si posedíte pri ohni, opekajúci si na ražni klobásky a kúsky chleba a potom sa zakutráte do svojho vlastného

spacáku, aby ste sa ráno zobudili na spev vtákov a dali si raňajky v teplých lúčoch ranného slnka.



Napriek tomu je tu predsa len zopár otázok, na ktoré je dobré poznať odpoveď predtým, ako s rodinou vyrazíte pod stan. Čo ak to bude deti nudiť? Je vhodné, aby deti spali pod stanom? Nebude im tam zima? Od akého veku je pre deti vhodné kempovať? Aké vybavenie budeme potrebovať? Aké hygienické podmienky môžeme očakávať v kempoch? Sme schopní udržať všetko ►





pod kontrolou, alebo naše stanovanie skončí v úplnom chaos?

Základom rodinnej dovolenky pod stanom je **špičková výbava a dobrá príprava**. Najdôležitejšia vec, od ktorej najviac závisí úspech vášho kempovania je kvalitný, priestranný stan. Musí v ňom byť jednak dostatok priestoru pre každého, ale aj dostatok miesta pre všetko vybavenie, baťožinu, riady, atď.

Ak cestujete na bicykli, je veľkosť a váha stanu samozrejme oveľa dôležitejšia ako keď ho veziete v kufrí auta.

Čím kvalitnejší spací vak a karimatka, tým je prirodzene vyšší komfort a ochrana pred chladom. Je rozhodne lepšie kúpiť si **hrubšie a teplejšie spacie vaky**. Vždy ich môžete rozzipsovať a použiť iba ako prikrývku, alebo ako pohodlnú podložku. Ale v takomto prípade vás nezaskočí ani náhla

zmena počasia, respektíve ochladenie. Skúsení kamperi majú pre takýto prípad vždy zbalené aj nejaké to **termo prádlo a tenkú čiapku**. Aj v lete je dobré byť pripravený na všetky možnosti. Po aktívne strávenom dni na čerstvom vzduchu, človek poriadne vyhadne a preto rozhodne musíte mať so sebou **malý plynový varič**, ktorý sa jednoducho obsluhuje a zaberie len minimum miesta. Pár kusov riadu, príbor a nerezové taniere a hodoovanie môže začať! Ak cestujete autom a máte dosť miesta, môžete si pribalit aj **skladací stôl a kempingové stoličky**. Aj keď sa nájdú puritáni, čo nedajú dopustiť na klasické stolovanie a veget na karimatke či piknikovej deke.

Kempovanie s deťmi každého veku je vždy nepredvídateľné dobrodružstvo.

Môžeme vám zaručiť, že nudiť sa pri kempovaní s deťmi nebudete! Určite si ale nájdete chvíľku

aj pre seba, pretože v kempе si vaše deti nájdú iných kamarátov na hranie a spanie pod stanom bude pre nich novým a vzrušujúcim zážitkom! Aj veľmi maličké deti už môžete brať na prázdniny pod stan, do moderných kempov s dobrým sanitárnym zariadením, kde nebudete mať problém s hygienou.

Keď pri kempovaní zaprší, svet sa hneď nezrúti!

Aj keď vás pri kempovaní náhle zastihne zlé počasie a dážď, nie je to dôvod začať sa okamžite baliť. V dostatočne veľkom stane si môžete aj pohodlne navariť, aj sa s deťmi zahrať. V tejto situácii sa ukáže kvalita a voduvzdornosť vášho stanu a to je vlastne aj hlavný dôvod, prečo je rozumnejšie radšej **zainvestovať do kvality!**

Vchod do vášho stanu môžete ochrániť proti vetru a dažďu špeciálnou (tarp) plachtou, ktorú môžete

napnúť s pomocou na to určených tyčí alebo pomiedzi stromy. Keď ju poriadne napnete, môžete si byť istí, že sa na nej nebude zbierať voda, ktorá by ju mohla zdeformovať, prípadne strhnúť dole.

Niekedy, keď je chladnejšie počasie a vy ste si na seba obliekli cez deň viac teplých vrstiev, je dobré večer, kým si ľahniete do spacieho vaku, niekoľko z nich vyzliecť. Ináč váš spací vak, nebude môcť správne regulovať a udržiavať vašu telesnú teplotu. Veľmi dôležitá je izolácia odspodu. Najlepšia je kvalitná karimatka.

Teplé tekutiny sú v prípade chladného počasia veľmi dôležité a tak čaj, prípadne instantná polievka, termoska a plynový varič, patria k najzákladnejšiemu kempingovému vybaveniu.



Teplé oblečenie, funkčné spodné prádlo a náhradne teplé ponožky sú samozrejmosťou. Ďalej potrebujete nepremokavú bundu, prípadne tiež nohavice alebo aspoň prišplášť. Dobré je mať aj **rezervné nepremokavé topánky**. V prípade detí veľmi dobre poslúžia aj **gumáky**.

Keď sa budete držať našich rád, nič vás neprekvapí a každé počasie bude „dobré“!

W! Tak už vám zostáva iba sa pobaliť a vyraziť!

Foto: archív Boris Mládek ■

NÁVRAT DO BUDÚCNOSTI

V roku 1960 sme v trekingových batohoch revolučne prešli z drevenej konštrukcie na hliníkové rámy. Teraz sa vraciame naspäť.



Z LABORATÓRIA DO PRÍRODY

Laboratórne testy dokázali, že drevený rám je minimálne tak pevný, ako hliníková konštrukcia. Nový rám batohu Kajka tiež vydržal drsné zao-
bachádzanie počas dlhodobého testovania v prírode vo všetkých podnebiach a tiež v akomkoľvek počasí.



1. Všestranný vrchlík, ktorý sa dá použiť aj samostatne ako malý batoh, alebo kapsička na pás.
2. Kompresné paličky pre rovnomernú a efektívnu kompresiu
3. Otvárací predný panel
4. Rozšíriteľné bočné vrecká
5. Ergonomické bočné vrecká

6. Priečinok na suché a mokré veci
7. Systém Perfect fit na nastavenie šírky ramien.
8. Systém Perfect fit na nastavenie výšky chrbátu.
9. Pohodlne tvarovaný bedrový pás so zipsovacími vreckami.
10. Pevná brezová konštrukcia – menšia ekologická záťaž na prírodu. **NOVINKA!**

BATOH KAJKA ♂ ♀

Materiál: Vinylon-F: 100% polyvinylalkohol, 600d Polyester.

Pánske veľkosti: 65 l, 75 l, 85 l, 100 l

Dámske veľkosti: 55 l, 65 l, 75 l

Hmotnosť: 3300 g pri veľkosti 75l

Číslo produktu: 81762



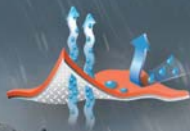


www.marmot.eu
facebook.com/marmot.mountain.europe



nanopro™

**Comfort.
Unconditionally.**



Marmot NanoPro™

Zbrusu nová technologie Marmot NanoPro™ nabízí nový rozměr vzduchopropustnosti a komfortu.

Marmot
FOR LIFE