

**Lavínové
vyhledávače**

**Know-how:
Biela hrozba**

**Tipy
na túry**

Outdoor
AK STEAM

REVUE

športujeme
v horách

ZIMA 2007



CHODÍME PO SVETE

Outdoor[®]
YAK STEAM

SUPERfeet[®]

LA SPORTIVA



Záhradnícka 93, Bratislava

www.yaksteam.sk

1 Biela hrozba

V roku 2005 zahynulo vo francúzskych Alpách v lavínach 55 ľudí. Naj-

horšia štatistika od roku 1971. Francúzsky minister športu charakterizoval tento stav ako neúnosný a chybu zväčša pripísal nedostatku znalostí o horách. Co by teda horolezci mali vedieť, aby sa nezapísali do tejto štatistiky?

Malo by byť prirodzené, že každý, kto sa chystá do snehom pokrytých hôr, vie niečo o lavínach. V Alpách je vo vyšších výškach veľa terénu pokrytého snehom. Každý deň sú pripravené lavínové predpovede, k dispozícii lavínové príručky. Ale občas je veľmi zložitá určiť, čo táto predpoveď v skutočnosti znamená a rozlíšiť medzi dôležitými a nepodstatnými, aj keď zaujímavými informáciami.

Základné otázky týkajúce sa lavín sú tri:

1. Aké okolnosti spôsobia vznik lavíny?
2. Ako sa nedostať do lavíny?
3. Čo spravíš, ak niekoho zasype lavína?

A odpovede sú...

Ad 1: Na vytvorenie lavíny sa podieľa

a) sneh, b) svah c) a spúšťač.

Napadnutý sneh vytvára na podloží vrstvy, na ktoré následne vplyva počasie: Ďalšie zrážky (sneh alebo dážď), zmeny teplôt, slnečné žiarenie a vietor. Všetky tieto faktory menia kvalitu snehu. Niektoré zmeny zvyšujú stabilitu snehových vrstiev, iné ju znižujú a vytvárajú lavínové nebezpečenstvo. O snehu by sme mali vedieť, že

■ prachový sneh a pevné snehové dosky môžu viesť k lavínam,

■ tenká vrstva snehu a nízke teploty, ktoré zväčšujú veľkosť kryštálov, zoslabujú súdržnosť medzi snehovými časticami,

■ hlboký sneh a relatívne teplé počasie od -1 do -5°C zvyšuje súdržnosť snehu a robí ho stabilnejším.



Pár slov na úvod

Hory pokryté snehom otvárajú iný rozmer krásy, emócií a zážitkov, než poskytujú v lete. V ďalšom vydaní *Yak Steam Revue* sme pripravili rady a tipy, ktoré sa vám môžu hodiť pri výbere materiálu i zimnej túry. Viac sa však dočítate o tom, čoho sa treba vystríhať. Najmä menej skúsení horolezci a začínajúci ski-alpinisti by mali akceptovať fakt, že v zime sú mimoriadne dôležité dostatočné vedomosti o horách, že v zimných podmienkach sa treba správať tak, aby sme riziko zmenšili na minimum. Samozrejme, že nestačia len teoretické vedomosti. K príprave by mal patriť určitý tréning a rady od skúsených.

Naštudujte si v prvom rade problematiku lavínového nebezpečenstva, čo je alfou i omegou úspešného podnikania v zimných podmienkach.

A potom si užívajte zimu v prírode – na horských túrach s lyžami, pri lezení alebo so snežnicami na nohách. Veľa šťastia, krásne zážitky a plný digitál skvelých obrázkov

Váš tím Yak Steam

Pokračovanie na str. 6

2 Výstroj a výzbroj

Na celodennú zimnú túru sa nedá ísť veľmi naľahko. Nielen preto, že vonku nekúria a hodí sa mať so sebou nejaké rezervné teplé oblečenie. Výstroja a výzbroje je proste viac. Veľká časť z toho, čo by sme mali mať v rucksaku, má univerzálny charakter. Sú to veci, ktoré berieme vždy a je jedno, či sa zberáme

na horolezeckú, skialpinistickú túru alebo pochod na snežniciach. Do povinnej výbavy bez debaty patrí **lekárnička, čelová lampa, mobilný telefón, ľadovcové okuliare, kompas, bivakovacia fólia, rezervné rukavice, skladacie paličky (aj keď nejdeme na lyžiach), sprievodca alebo popis cesty s nákresom... Mačky a cepín** patria k špecifikám zimnej výstroja. V ľadovcovej oblasti aj na



1 - Viazanie Fritschi Experience - 8990,- Sk; **2** - Viazanie Fritschi Freeride plus - 11.990,- Sk; **3** - Mačky Cassin C10 - 3360,- Sk; **4** - Mačky na viazanie Fritschi Axion - 1870,- Sk; **5** - Sedací úvaz Cassin Ska - 1750,- Sk; **6** - „Tulenie“ pásy - od 590,- Sk/m; **7** - Viazanie Fritschi Explore - 9990,- Sk; **8** - Termoska Tatonka (0,7 litra) - 590,- Sk; **9** - Lano Beal Rando Glacier 48m Golden dry - 3360,- Sk; **10** - Batoh Mar-

ľahkých snehových túrach chodíme **VŽDY** naviazaní. Čiže súčasťou výstroje je aj **lano a sedačka**. Nenechajte sa ovplyvniť tými, čo chodia bez lana – každý dbá na svoju bezpečnosť podľa vlastného zmyslu pre zodpovednosť. Ide o to, že ak sa preboríte do trhliny skrytej pod tenkou vrstvou snehu a nebudete naviazaní, je vysoko pravdepodobné, že sa buď zabijete, alebo dokaličíte...

Je zvláštne, že aj niektorí skúsení borci v zime podceňujú pitný režim. Poznáme historiky, keď si dvaja na celý deň vezmú liter tekutiny, nestihnú doliezť a potom napriek ideálnym podmienkam v stene musia volať vrtníkov, lebo sú totálne dehydrovaní... Piť treba aj v zime a veľkú termosku s čajom by mal mať každý.

Tu sú tipy na výstroj a výzbroj pre zimné aktivity:



mot Eiger 60 I – 2750,- Sk; **11** - Hliníkový cepín Cassin X-light – 3560,- Sk; **12** - Lyžiarky GARMONT G-Ride – 11.990,- Sk; **13** - Lyžiarky GARMONT She Ride – 11.990,- Sk; **14** - Cepín Cassin X-Pro – 5380,- Sk; **15** - Čelovka Black Diamond ICON – 2100,- Sk **16** - Lyže K2 SHuksan – 12.890,- Sk; **17** - Lyže K2 Baker Superlight – 10.990,- Sk.



Ak má lavína spadnúť, potrebuje šikmý svah. Najlepšie podmienky na odtrhnutie lavíny sú na svahoch so sklonom okolo 30 – 40 stupňov, čiže v terénoch, ktorými sa asi najčastejšie nastupuje do zimných ciest a kde je skialpinizmus už skutočne zaujímavý. Ďalším potencionálnym zdrojom lavín na severnej pologuli sú chladné zasnežené severné steny.

Hlavnou príčinou spustenia lavíny, ktorá zasiahne ľudí, sú sami ľudia. Situácia sa určite zlepší, ak sa začnú vzdelávať a pochopia podstatu príčiny.

Pred vstupom do horského terénu, by mal každý vedieť, že sneh v konkrétnej oblasti má svoje slabé miesta, kde môže lavína ľahko spadnúť (napríklad: mokrý sneh padajúci zo skalných platní a stromov, povrch, ktorý má primálne trenie, aby udržal sneh na mieste) alebo kde je sneh vo vrstvách, ktoré môžu vytvoriť povrch vhodný na zosuv. Veľmi dôležité je uvedomiť si, že tenká vrstva zle držiaceho snehu sa ľahko pretrhne, táto

prasklina môže pokračovať do hlbších vrstiev a môže spôsobiť ozaj veľkú lavínu. Ale sú aj miesta, kde je sneh pevnejší a kadiaľ je bezpečnejšie vystupovať alebo zostupovať. (napríklad: hlboké vrstvy súdržného snehu).

Ad 2: Aby si sa nedostal do lavíny potrebuješ: a) informácie, b) spraviť pozorovania, c) správne sa rozhodnúť.

Čiže: Skôr, ako pôjdeš do snehom pokrytých hôr, prečítaj si základné informácie zo sprievodcov, preštuduj mapy, zisti, kde sa nachádzajú 30 až 40-stupňové svahy, sleduj predpovede počasia a lavínové správy. Keď si v teréne, sleduj, čo sa dialo a deje so snehom a počasím. Hľadaj dôkazy lavínovej aktivity, miesta, kde je v danej chvíli potencionálne vysoké lavínové nebezpečenstvo a miesta, kde by to malo byť bezpečnejšie. Pozri si poslednú predpoveď a ak je to nevyhnutné sprav si vlastný test stability a účinné preskúšanie. To sú efektívne cesty, ako zistiť a pochopiť kvalitu snehových vrstiev.

Keď už vyrazíš do konkrétnej cesty, stále sleduj počasie a zmeny v okolitých vrstvách snehu. Buď pripravený na rýchle zmeny počasia, ktoré môžu priniesť zvýšené lavínové nebezpečenstvo.

A nakoniec: Najdôležitejšie v lavínóznom teréne je skombinovať získané informácie, pozorovanie, ktoré si spravil a na základe toho sa správne rozhodnúť. Vefa ľudí, ktorí sa ocitnú v takomto teréne, vie, že je to veľký risk. Lenže zlyhali, lebo sa mu nevyhli, alebo neminimalizovali takého nebezpečenstvo. Hneď ako sa rozhodneš, že budeš musieť vstúpiť do lavínózneho terénu, snaž sa zminimalizovať riziko a vyber si takú líniu, kde je najmenšia pravdepodobnosť spustenia lavíny. Pri skupine ľudí treba vstupovať do takéhoto terénu po jednom.

Pokračovanie na str. 11

METODIKA V SKRATKE

vyhľadovanie, sondovanie, kopanie

www.u100.cz

info@u100.cz



TRACKER



Vyhľadávanie s lavinovým vyhľadávačom

Vyhľadávanie sa skladá z troch častí: primárne vyhľadávanie, sekundárne vyhľadávanie a dohľadávanie. Aby naša práca s vyhľadávačom bola efektívna, je nevyhnutné precvičovať všetky tri časti. Väčšina profesionálov súhlasí s tvrdením, že digitálny vyhľadávač ponúka rekreačným užívateľom pohodlie pri obsluhu vyhľadávača a prináša vysokú pravdepodobnosť úspešnej lokalizácie.



Primárne vyhľadávanie

- Začína sa na mieste, kde bol zachránený posledný krát vidieť.
- Ak neviete, kde bol naposledy vidieť, začína sa na začiatku lavíny a pokračuje sa v smere pádu lavíny.
- V prípade možnosti vyhľadávania vo väčšom počte osôb dodržavame rozstupy vo vzdialenosti minimálne 20 m, vzdialenosť od okraja lavíny je 10 m.
- Ak vyhľadáva len jedna osoba, vzdialenosť medzi jednotlivými liniami vyhľadávania nie je väčšia ako 20 m, od okraja lavíny 10 m.
- Vyhľadávanie: pohybujte sa rýchlo a pri vyhľadani signálu osôbne vyhľadávač do oboch strán - horizontálne (vpravo / vľavo) a vertikálne.

Sekundárne vyhľadávanie

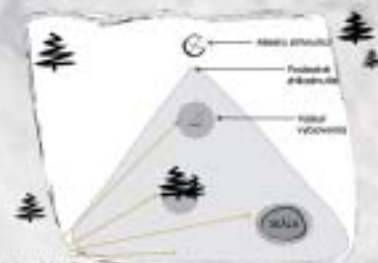
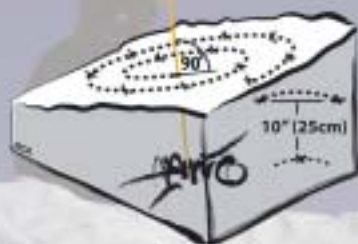
- Akonáhle zachytíte signál, za pomoci smerových svetiel nájdite správny smer k zariadeniu. Často k nemu väčšinou vedie po krytke.
- Držte sa smeru, ktorý vám ukazuje prístroj.
- Pohybujte sa tak rýchlo, ako to len ide až do momentu, kedy prístroj ukazuje vzdialenosť 5 metrov. Tu sa omdľte a prístroj prijatie ľahne k povrchu terénu.

Dohľadávanie

- Je najdôležitejšou časťou vyhľadávania.
- Pohybujte s prístrojom pomaly a počúvajte, aké je vzdialenosť na displeji.
- Ak dosiahnete vzdialenosť okolo 3 m, prístroj viac neotáčajte a dajte smer, v ktorom ste prišli, a to aj napriek tomu, že prístroj ukazuje iný smer.
- Akonáhle dosiahnete miesto s hĺbkovou bĺžkou nula, posuňte sa ľahko, miesto prístrojom kolmo na smer vľavo aj vpravo a dohľadávajte ďalšiu možnú náhľu hĺbkou.
- Po dosiahnutí nižších hodnôt viac neotáčajte a začnite sondovať.

Sondovanie

Lavinové sondy sú nevyhnutnou súčasťou bezpečnostného lavinového vybavenia, ktoré musia byť vždy nosené so sebou v batožine alebo v násadke od kapačky. Nižšie uvádzame niekoľko spôsobov sondovania a taktiky dĺžky sond doporučené profesionálmi.



Sondovanie na mieste dohľadania

- Dohľadávanie je najdôležitejšou časťou vyhľadávania za pomoci vyhľadávača. Sonda slúži na uľahčenie a rýchle určenie presného miesta a hĺbky hľadania.
- Doporučená dĺžka lavinovej sondy: od 1,8 do 3 m.
- Sondovanie z miesta, kde bola nameraná najmenšia vzdialenosť k zasypanému, sondujte po špirále, pričom vzdialenosť medzi jednotlivými vpíchnutiami je 25 cm. Sondujte kolmo na svah, nie zvislo.
- Akonáhle lokalizujete zasypaného, sondu už nevyťahujte!
- Začnite s kápaním vo svahu v mieste pod sondou.

Bodové sondovanie

- Sondovanie sa vykonáva vtedy, ak nie je možné zachytiť signál vyhľadávača zasypaného alebo vyhľadávač nie je funkčný.
- Doporučená dĺžka lavinovej sondy: od 2 do 3 m.
- Sondujte do hĺbky cca 1,5 m na miestach možného výskytu hľadania.
- Čiže možné miesta hľadania sú: okolie miesta, kde bola nameraná vzdialenosť hľadania, okolie skál alebo stromov, priehlbiny a koniec lavíny.
- Štúdie ukazujú, že zasypaní sa vo väčšine prípadov nachádzajú do hĺbky 1,5 m. Preto šanca na prežitie je väčšia pri sondovaní na viacerých miestach ako pri sondovaní do hĺbky.

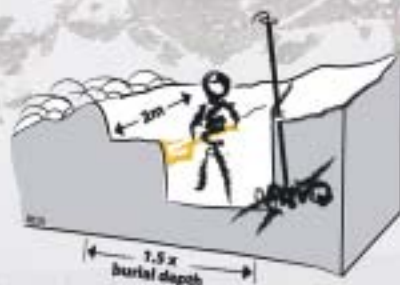
Organizované linové sondovanie

- Je realizované organizovanými záchranými tímami. Šanca na to, že živé osoby budú nájdené, sú veľmi malé.
- Doporučená dĺžka lavinovej sondy: 3 m.
- Sondovanie: jednotlivci tímu stoja vo vzdialenosti lakťov, samotné sondovanie pozostáva z troch vpíchnutí, po čom nasleduje krok vpred.
- Sondovaná hĺbka musí byť u všetkých členov tímu rovnaká.
- Dlhé sondy umožňujú vzpriamený postoj, čím sa minimalizuje prípadná zlá technika sondovania,

Vykopávanie pomocou lopaty

Aj napriek tomu, že vykopávanie s lopatou sa javí byť elementárne, vyžaduje najviac času z celej záchranu. Najčastejšou chybou je začať kopať priamo nad hľadaným a nevytvoriť si dostatočne veľký priestor na záchranu. Pre maximálnu efektívnosť je potrebné vykopať jamu cca 2 m šírku a dĺžu 1,5 násobok hĺbky zasypania. Sneh je potrebné najprv rozbiť na hrudy a potom postupne vyhadzovať z jamy.

Profesionáli doporujú hĺbkové lopaty namiesto plastových a oválne navody namiesto klasických rukavíc kruhového prierezu, pretože poskytujú väčšiu odolnosť a tým zaručujú bezpečnú a rýchlu záchranu.



Záchranca – jedinec

- Sondou sa označuje miesto zasypaného, ak toto miesto je raz už označené, sondy viac nevyfarkajte a poriechajte ju ako značku.
- Pri vykopávaní vo svahu pod sondou je potrebné zamedziť porušeniu vzduchovej bubliny hľadaného.
- Vykopávanie začínajte v klaku, pričom sneh odhadzujte za seba. Do stopy sa dojte až vtedy, keď vám vrchná vrstva snehu v mieste kopania siahne po pás.
- Ak je hĺbka zasypania väčšia ako 1 m, je výhodné vybudovať terasy, ktoré umožnia lepšiu manipuláciu so snehom. Dostatočne veľký priestor tak umožňuje záchranárom lepšiu manipuláciu.
- Akonáhle sa dostanete k hľadanému, ako prvé mu odkryte hlavu a umožníte voľné dýchanie.



Záchrancovia – skupina

- Ak sú záchrancovia dvaja, obe strany kopú v línii, postup je rovnaký ako pri záchrane jednou osobou.
- Ak je záchrancov viac, dvaja z nich vykopávajú vo svahu pod sondou, ostatní vo vzdialenosti 1,5 násobku hĺbky zasypania podľa predchádzajúceho návodu.
- V momente, keď majú prví zachraňujúci osoby v mieste kopania pod sondou) sneh v úrovni pásu a sú nútení hento sneh odhadzovať ďalej zo svahu, ostatní im uvoľnia priestor na vyhadzovanie snehu a začnú pripravovať veci k poskytnutiu prvej pomoci.

Dokončenie zo str. 6

Ad 3 – Ak niekoho zachytila lavína, je potrebné: a) sledovať, čo sa deje, b) zabezpečiť seba a ostatných, c) začať pátranie po obetiach.

Miesto, kde ste postihnutého videli na povrchu (alebo jeho materiál) sú veľmi dôležité na určenie pravdepodobnej pozície. Teda pozorné sledovanie pri páde lavíny urýchli hľadanie obetí. Dobre zorganizované pátra-



nie výrazne zvyšuje pravdepodobnosť úspešnosti. Obete majú vysokú šancu na prežitie, ak sa nájdu do 10 minút, takže práve ľudia, ktorí sú nablízku, môžu zachrániť ich životy. Netreba sa spoliehať na príchod záchrancov, pretože kým prídu, šanca na prežitie zasypaných je už veľmi nízka.

Pátranie by malo prebiehať v troch etapách. Počas prvej treba rýchlo hľadať ďalšie viditeľné nitky, ktoré by viedli k nájdeniu zasypaného a snažiť sa zachytiť signály z jej lavínového vyhľadávača. V druhej sa treba

premiestniť na dané miesto a v tretej sa pokúsiť určiť presnú polohu obeť. Vyhľadávač vás môže priviesť až na 2 – 3 metre k obeť, ale presná poloha sa dá rýchlo zistiť len vtedy, ak v tretej fáze sa hľadá metodicke a používa sa vyhľadávač v kombinácii s lavínovou sondou a lopatou. Takto sa hľadanie urýchli a znižuje sa riziko, že zasypaný sa zadusí.

Analógové aj digitálne vysielачky môžu rýchlo ukázať pozíciu človeka zasypaného snehom. Presná pozícia sa však ťažko presne zisťuje, pretože signál sa môže lomiť, čo je ešte komplikovanejšie, ak je obeť hlboko pod snehom a v blízkosti je viac zasypaných. Posledné 2 – 3 metre sa prehľadávajú pomocou sondy. Najlepšou cestou, ako zvýšiť účinnosť pátrania, je nacvičiť si techniky hľadania pomocou vyhľadávača. Test stability a analýza snehového profilu sú výbornou cestou k tomu, aby sme pochopili vlastnosti vrstiev snehu a mechanizmus spustenia lavíny.

Môžu však viesť aj k nesprávnemu rozhodnutiu. Napríklad: Ideš na celodenný výstup v Alpách, pohybovať sa budeš na snehových svahoch s rozličným stupňom sklonu (od 15 do 45 stupňov), ktoré pokrývajú terén rozličného tvaru a typu, takže sa mení aj pravdepodobnosť spustenia lavíny. Niekedy je terén obrátený na S, J, V alebo Z a nadmorská výška sa pohybuje od 1500 do 3500 metrov. Na konkrétny terén rozdielne vplýva aktuálne počasie a denná zmena teploty. Trik na bezpečný pohyb v snehovom teréne je takýto:

- ✘ neustále citlivo sledovať meniacu sa úroveň nebezpečenstva,
- ✘ správne sa rozhodnúť a tým minimalizovať nebezpečenstvo,
- ✘ nájsť si najlepšie podmienky na uskutočnenie výstupu.



3 Tipy na túry

**Niečo pre
začiatočníkov,
alebo variant
na zlé počasie.**

Okrem notoricky známych túr v oblasti Chopok-juh a Ďumbier hlavne pre Bratislavčanov sú výborné možnosti kúsok za hranicami v Rakúsku.

Stuhleck: Nenáročná túra s pekným prevýšením, ktorá sa dá bezpečne absolvovať skoro za každého počasia.

Prístup: Diaľnica A2 smer Graz, za Wiener Neustadt treba odbočiť na Semmering. Z tejto diaľnice treba zísť na Spital am Semmering, pokračovať na Stuhleck a po značkách k lyžiarskemu stredisku sa dostanete až k poslednej sedačkovej lanovke TAFELN (tu končí odhrnutá cesta), kde na veľkom parkovisku možno nechať auto. Odtiaľ veľmi peknu dolinou po značke smerom na Kari Lechner Hütte (v zime zavretá) a potom na Alois Gunter Hütte (celosezónne otvorená). Z chaty je najlepšie zostúpiť po zjazdovke (veľmi dobre udržiavaná aj pri zlých snehových podmienkach) až späť k autu.

Prevýšenie: 950 m, najvyšší bod 1800 m, **celkový čas** do 3,5 hod., **lavínové nebezpečenstvo** minimálne, vhodné počas celej zimy. **Mapy:** OK 104, F&B 021 alebo 022

Klasikou na Schneeberg, vhodné aj na snežnice!

Prístup: po diaľnici A2 smer Graz, tesne za Wnr. Neustadt odbočiť smer HOHE WAND a pokračovať na Puchberg am Schneeberg. Odtiaľ na Losenheim až k dolnej stanici lanovky, kde je parkovisko. Lenivejší sa vyvážajú na Edelweiss Hütte, ale dá sa šliapať na lyžiach už po zjazdovke. Z chaty po značke cez Fadensteig (potrebne mačky a cepín), kde rýchlo naberieť výšku a vystúpite na hrebeň, po ktorom prídete až

Základné informácie

Na webe ako aj DVD manuáloch je veľké množstvo informácií o lavínach.

Výrobcovia lavínových vyhľadávačov poskytujú dobré popisy, ako tieto zariadenia používať. Národné lavínové inštitúcie v alpských krajinách poskytujú množstvo užitočných informácií, napríklad:

Švajčiarsky federálny inštitút www.slf.ch.

Užitočné rady nájdete na stránke Britských horských vodcov www.bmg.org.uk

Ďalšími stránkami sú:

www.mountaintracks.co.uk

www.euro-avalanche.com

www.ski-off-piste.com

www.avalanchetraining.info.

Na Slovensku je to stránka www.laviny.sk.

*Roger Payne (horský vodca
pôsobiaci vo Švajčiarsku)
preložil Vlado Linek*



na chatu Fischer Hütte, 2061 m (v zimnom období otvorený len „winterraum!“). Podľa podmienok z chaty zjazdujeme buď cez:

1. Breite Ries – nástup do tohto širokého severozápadného žľabu je cca 200 m pod chatou po hrebeni smerom na sever, je označený malou žrdou. Priemerný sklon je 32°, v nástupe až 36°. Zjazd končí vo veľkom kotle, odkiaľ sa po značke dá vrátiť na

parkovisko, alebo na Edelweiss Hutte. **Vhodné obdobie:** marec až máj.

2. Cez Würzen Grab na severozápad. Je to miernejší žľab, ktorý je od chaty označený tyčami. Končí pri chatke horskej služby Henrich Krempel Hütte, odkiaľ po značke späť na Edelweiss Hütte. Tento zostup je vhodný aj na pešo alebo na snežniciach, vhodné počas celej zimy.

Lavinové nebezpečenstvo: Treba sa informovať obzvlášť na podmienky v žľabe Briete Ries. **Celkové prevýšenie:** 1150 m, 850 m od hornej stanice lanovky, najvyšší bod Fischer Hütte (2061 m), **čas výstupu** 2 – 2,5 hod. **Mapy:** OK 74, F&B 022



Niečo pre skúsenejších

Vysoké Tatry: Brnčalova chata – Malá Svišťovka – Lomnické sedlo – Téryho chata – Baranie sedlo – Brnčalova chata

Po červenej značke z chaty (1551 m) na Veľkú Svišťovku (2037 m) je to 1,5 až 2 hod., býva to často zľadovatené, preto sú nutné mačky a cepín. Pokračujeme po červenej na Skalnaté pleso (1751m) asi 1 hod. Odtiaľ sa môžeme vyviezť sedačkou do



Prístup: Z mestečka Zell am Zee pokračujeme dolinou na západ až do dedinky Neukirchen am Grossvenediger. Zhruba 2km za dedinou odbočíme doľava, prejdeme cez most a ideme až k penziónu Kalchhütten (891 m), kde je aj horáreň. Odtiaľ sa vydáme po ľavej strane potoka hore dolinou (ak to podmienky dovoľujú, dá sa pokračovať aj autom až na malé parkovisko pri moste), tu prejdeme na druhú stranu potoka a pokračujeme smerom na Ghf. Berndl Alm. Prekonáme prvý prah a sme pri Posh Alm (1538 m), miernou širokou dolinou postupujeme na Postalm (1699 m), po ľavej strane budeme mať Bergrettungs Hütte a prideme až k materiálovej lanovke na chatu. Tu vystúpame morénou na ľadovec (najvyšší čas dať si sedačky a naviazať sa na lano) a po ľadovci ďalej na juh, až kým sa začne stáčať na východ. Pokračujeme ešte asi 200 výškových metrov, obídeme výrazný výšvih nad ľadovcom a stúpame prudko na sever na krajinú morénu vytlačenú ľadovcom. Asi 100 výškových metrov pod nami na východ je Kursinger Hütte (2549 m), zhruba 7 hod. Chata je otvorená „zvyčajne“ od 1. mája, inak je tu veľmi komfortný winterraum.

Na druhý deň sa pri dobrých lavínových podmienkach môžeme vydať buď traverzom na východ a prísť až na ľadovec, alebo zostúpiť a pokračovať tam, kde sme včera odbočili. Po hodine uvidíme na juh od nás výrazné sedlo medzi Kleinvenedigerom a Grossvenedigerom. Do sedla sa dá zvyčajne vyjsť na pásoch (3414 m). Prejdeme na južnú stranu, pokračujeme po ľadovci na západ až k nevýraznému hrebeňu, ktorým vystúpime na vrchol (3666 m), cca 4 hod. Z vrcholu zlyžujeme tou istou cestou na chatu.

Najlepšie obdobie: na jar. **Mapa:** F&B 121.

sedla. Od hornej stanice vyjdeme ešte asi 20 m na juhozápad, kde začína krásny Fil mársky žlab (sklon 30 – 36°). Je to nádherný stredne náročný zjazd, obtiažny je len v hornej časti, kde je dosť exponovaný. Žlabom sa dostaneme do Malej Studenej doliny na značku vedúcu na Téryho chatu (2015 m), cca 40 min. Z chaty pokračujeme dolinou, až kým neobideme plesá a vydáme sa na sever do Baranieho sedla (2389 m), 1,5 hod. Výrazné sedlo medzi malým Pyšným štítom a Baranými rohmi. Zjazd začíname rovno zo sedla. V hornej časti nás čaká exponovaný žlab do 37 stupňov a potom nádherná široká Veľká Zmrzlá dolina a bonbónik na záver – „flaška“ nad plesom a sme späť pri chate.

Najlepšie obdobie: koncom zimy a na jar.

Celkový čas: do 6 hod. Treba sa informovať na lavínovú situáciu. **Mapa:** VKU č. 2.

Viacdnňové akcie: Ľadovcová túra na Grossvenediger, druhý najvyšší kopec v Rakúsku.

Populárnejšia výstupová trasa je z juhu cez Prager Hütte. Menej frekventovaný a náročnejší je výstup zo severu.

Stanislav Melek

SKIALPINIZMUS

Horské Lyžovanie



Metodika pohybu na lyžiach v horských terénoch
Metodika vykonávania horských lyžiarskych túr

Z obsahu

Charakteristika
športovej činnosti
Chôdza na lyžiach
Technika lyžovania
Extrémne zjazdy
S kým na túru
Vzdelávanie
História
Filozofia
Prvá pomoc
Ľadovec
Disciplína
Orientácia
Lavíny
Farby snehu
Riziká
Výstroj

NOVINKA!

■ Jediná pôvodná komplexná metodická publikácia na základe dlhoročných poznatkov a skúseností inštruktora horolezectva. ■ Odporúčané postupy pre vykonávanie túr. ■ Vstup do problematiky extrémnych zjazdov. ■ 282 inštruktážnych fotografií. Odborný garant: Slovenský horolezecký spolok JAMES

Knihu si možno kúpiť:

JAMES SLOVAKIA s.r.o., Junácka 6, 832 80 Bratislava,

tel.: +421 2 4924 9629, james.slovakia@james.sk

Predaj v kníhkupectvách a outdoorových
obchodoch. Viac na www.james.sk

PEOPLE / PRODUCT / PLANET™



Photos: Alex Rochau • Agency: Arts of Sales GmbH