

outdoor

# REVUE

športujeme  
v horách

LETNÉ  
ĽADOVCOVÉ TÚRY

VÝZBROJ A VÝSTROJ

VLOŽKY SUPERFEET

LETO 2009

outdoor®  
**TAK STEAM**  
**sportrysy.sk**  
POPRAD · VYSOKÉ TATRY · LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ · PREŠOV

# teko<sup>®</sup>

best socks **on** the planet.  
best socks **for** the planet.<sup>™</sup>

**WINNER**  
"2008 Innovation Award"

**OWPG**

Outdoor Writers & Photographers Guild

**1st** *Country Walking Magazine*

VERDICT 19/20  
Sept 2008 - sock test



Distribútor pre SR  
[www.yaksteam.sk](http://www.yaksteam.sk)



## Prvýkrát na ľadovci

Výstupy „normálkou“ na alpské štíty v ľadovcových oblastiach sú magnetom a logickým vrcholom aktivít pre našincov, ktorí chodia do hôr v prvom rade kvôli intenzívnym zážitkom z úžasnej prírody, kvôli pohľadom na skalné hradby okolo a svet pod sebou, pre ten skvostný pocit na vrchole... Samozrejme nechýba vnútorná radosť zo športového výkonu, hoci je v spodnej časti klasifikácie UIAA. Ale na lezení je možno najkrajšie práve to, že každý si nájde svoju vlastnú cestu k šťastiu.

„Lahké ľadovcové túry“ sú hlavnou témou tohto vydania Outdoor REVUE. Pripravili sme informácie najmä pre horolezcov, ktorí hodlajú mať toto leto na ľadovcoch v Alpách premiéru. Vybrali sme výstupy vhodné pre lezcov bez skúseností v stredných horách; v brožúrke nájdete tiež prehľad odporúčaného výstroja a potrebnej výzbroje, zopár dobre mienených rád, užitočné linky aj tipy. Azúrové nebo, bezvetrie, ideálne podmienky a šťastné návraty praje



**Váš tím Yak Steam**

### 1 Vždy na lane

V úvode sme použili spojenie „lahké ľadovcové túry“, to znamená nenáročné z hľadiska lezeckých ťažkostí. Z pohľadu objektívneho nebezpečenstva ani cesty po stopách prvovýstupcov spred 100 a viac rokov nie sú bez rizika. Najmä preto, že pri nástupe/zostupe a často i počas výstupu sa pohybujeme po ľadovci. Ľadovec v letných mesiacoch môže byť oveľa nebezpečnejší než v zime. Podobá sa na mínové pole – snehové mosty mäknú, vrstvy snehu maskujúce hlboké trhliny sú čoraz tenšie a stopa, ktorou ste ráno prešli v pohode, sa popoludní môže zrazu preboriť... Základné pravidlo: Po ľadovci chodíme VŽDY naviazaní. Na lano sa naviazeme už pri chate, najneskôr

na okraji ľadovca. Nepodľahnite falošnému pocitu bezpečia, keď sa v ideálnom počasí hŕfy horolezcov špacirujú v takomto teréne bez lana. Každý rok úplne zbytočne zahynie množstvo ľudí iba preto, že podcenili túto životne dôležitú zásadu. Nedávny učebnicový príklad je z jarnej skialpinistickej túry vo Walliských Alpách: Cez snehový most nad trhlinou bezpečne prešlo 18 ľudí a pod devätnástym sa zrútil. Podobne ako oni nebol naviazaný. Pád dlhý niekoľko desiatok metrov skialpinista neprežil. Začiatkom apríla pod Dhaulágirí rovnako zahynul Piotr Morawski, mimoriadne skúsený himalájista... Žiaľ, za hrubú chybu sa v horách platí tou najtvrdšou menou. Koniec mentorovania. Riešme to, čo si treba vziať na ľadovcovú túru, aby sme minimalizovali riziko.

## 2 Výstroj a výzbroj

**Lano** – pre dvojčlen-  
né družstvo stačí krat-  
šie, okolo 20 metrov.

Výrobcovia ponúkajú  
dĺžky a priemery, ktoré sú optimálne na ten-  
to typ využitia. Dlhšie lano treba tam, kde sa  
zlaňuje alebo na túry s dlhšími skalnými lezec-  
kými pasážami, inak budete zbytočne vliecť  
kilo-dve navyše. Spôsobom naviazania troch  
a viacerých lezcov na jedno lano pri prechode  
ladovcom a tiež metodike vyťahovania, resp.  
šplhania po páde niekoho z tímu do trhliny, sa  
venujú samostatné state v odbornej literatúre  
aj na internete. Je užitočné si ich nielen prečítať,  
ale aspoň prácu s prusíkmi si ešte doma na  
skalách (alebo i na strome) natréňovať.

**Mačky a cepín** – vyhovujú turistické modely

(extrémne typy na lezenie v ľade nie sú vhodné  
na istenie v snehu). **Sedačka** alebo **celote-  
lový úväz** – z metodického hľadiska je druhá  
možnosť správnejšia (tiež kombinácia sedačka  
+ prsný úväz), pretože na chrbte máte rucksak  
a ten by vás pri eventúálnom páde do trhliny  
mohol prevážiť dolu hlavou. Na ľahkých ladov-  
cových túrach, o ktorých bude reč neskôr, buď  
nie sú lezecké skalné úseky, alebo ak, tak iba  
krátke a do obťažnosti II+. Tam spravidla treba  
mať so sebou niekoľko slučiek a zopár karabín,  
prípadne 2-3 expresky. Pri dlhých snehových  
pasážach sa hodia teleskopické lyžiarske pa-  
ličky.

Chystáme sa na celodennú, resp. dvojdnúv  
túru s nocľahom na chate, stačí teda zhruba  
**35-litrový rucksak**. Pre zábudlivých pripome-

Sedačka Beal Aero Team III – 38,- €



Topánky  
LA SPORTIVA  
Trango S Evo – 249,- €



Prilba Black  
Diamond Tracer – 75,- €



Topánky  
LA SPORTIVA  
Trango Alp – 230,- €

Mačky Cassin C10 – 129,- €



Topánky  
LA SPORTIVA  
Batura – 390,- €



Prilba Cassin  
Stunt – 62,- €

nieme, čo si treba určite vziať so sebou: Slnené (radšej ľadovcové) okuliare, ochranný krém (natierame aj uši!), tyčinku na pery a pokrývku hlavy (šatka, plátenný klobúk, šiltovka), čelovku, hodinky, mobil (uložiť do neho kontakt na horskú záchrannú službu, resp. chatu), kompas/buzolu, popis túry, doklady (aj o poistení!), peniaze. V peknom letnom počasí vie byť na ľadovci poriadna vyhňa – treba mať minimálne litrovú termosku s čajom alebo minerálkou, energetické tyčinky alebo „power-gely“ nič nevážia a niekedy dokážu s unaveným telom spraviť divy.

**Oblečenie** vyberáme s ohľadom na to, že nástupy z chat sa začínajú v nadmorskej výške okolo 3000 m a vrcholy, ktoré v ďalšej kapitole odporučíme pre váš alpský ľadovcový debut,

majú zhruba o 700 až 1300 metrov viac. Rozdiely medzi teplotou ráno a na poľudnie, keď slnko praží do ľadovca, môžu byť 20 i viac stupňov. Ako horná vrstva sú optimálne windstoperové nohavice a bunda z toho istého materiálu, v batohu gore-texová vetrovka a tenké vrchné nohavice (najlepšie so zipsami až po pás – oblečiete ich aj s mačkami na nohách), fleecová bunda (alebo ľahká páperovka, páperová vesta a pod.) a nejaké „náhradné dielce“ na prezlečenie (tričko/rolák). Teplá čiapka a rukavice sú samozrejmov súčasťou výbavy. Detail – aj keď je horúco, pri pohybe na ľadovci máme hore na sebe vždy minimálne tričko/košeľu s dlhými rukávmi. Keby sme do trhliny, kde je teplota na úrovni mrazničky, zhučali v tielku, kým nás vytiahnu, budeme zelení od zimy.

Paličky  
Black Diamond Trial  
– 73,- €



Cepín Black Diamond  
Venom – 129,- €



Hliníkový cepín  
Cassin X-Lite  
– 145,- €

Lano Beal Joker 9,1 mm  
Golden dry (3,30,- €/m)



Lano  
Beal Rando  
Glacier, Golden Dry  
(48 m) – 99,- €

Batoh TATONKA  
Cima di Basso 35 l  
– 50,- €



Batoh TATONKA Alto 28 l – 99,- €



Batoh TATONKA  
Speed 32 l – 60,- €



### 3 Tipy v kocke

Na túru sa pripravujeme už doma, naštudujeme si sprievodcu a mapu, akceptujeme odporúčanú výzbroj; časy výstupu a zostupu sú vždy orientačné (napr. 8 – 12 hodín), v závislosti od podmienok sa môžu výrazne meniť – spravidla vždy v náš neprospech. V alpských strediskách i na chatách sú bežne k dispozícii predpovede počasia na najbližších 24 hodín. Bývajú spoľahlivé a ak tvrdia, že dôjde k zmene k horšiemu, oplatí sa im veriť. Náročnosť túry si prípadne prekonzultujte s kamarátmi, ktorí ju už absolvovali – najlepšie s takými, čo majú porovnateľnú „výkonnosťnú triedu“. Naším cieľom sú buď Walliské Alpy na švajčiarsko-talianskom pomedzí alebo rakúske Východné Alpy.

### Grossvenediger

Na štvrtý najvyšší vrchol Rakúska (3667 m) vedie relatívne jednoduchý výstup južnými svahmi. Vhodný pre začiatočníkov ako úvodná túra po ľadovci, v dobrom počasi orientačne nenáročný.

<http://www.tourentipp.de/de/touren/details.php?id=807>

### Grossglockner

Okolo Grossglocknera (3789 m) sa rozprestiera najväčšia prírodná rezervácia v Alpách – Národný park Hohe Tauern (Vysoké Tauern), na území ktorého je 241 štítov s nadmorskou výškou nad 3000 m. Výstup na kráľa Východných Alp patrí k najpopulárnejším v zozname ľahkých ľadovcových túr, aj keď do magického čísla 4000 mu ešte pár metrov chýba. Zážitok z výstupu však stojí za to, aby sme k nemu

*Pokračovanie na str. 12*



*Klein Glockner.  
Foto: Osttirolwerbung.*



## KTO SME?

Superfeet Worldwide, Inc. má revolučné vedúce postavenie v odvetvi vložiek do topánok.

Pôvodne športové oddelenie jedného z popredných svetových podiatrických laboratórií, Northwest Podiatric Laboratory, spoločnosť Superfeet začala navrhovať a vyrábať na mieru robené vložky do topánok v roku 1977 s cieľom poskytovať cenovo prijateľnejšiu protetiku širokej verejnosti. Od vtedy sa naša rada výrobkov rozšírila a zahŕňa vložky Trim-to-Fit a Easy-Fit Premium pre všetky druhy športových a bežných aktivít, v každom druhu obuvi.



Zakladatelia Superfeet, Dr. Dennis N. Brown D.Sc. (Hon.) a Christopher E. Smith D.P.M., vlastníari vyše 35 patentov.

Tvar a dizajn každej vložky Superfeet je výsledkom ich viac ako 40-ročnej skúsenosti a vedomostí z práce s viac ako miliónom nôh. Superfeet sa momentálne predáva v Severnej Amerike, Európe, Austrálii a Ázii a povedomie o značke je rozšírené na trhoch zo športovou, bežnou a pracovnou obuvou.

## Z ČOHO SÚ VYROBENÉ NAŠE VLOŽKY?



- 1) Hlboká päťová časť pre dokonalú absorpciu nárazov
- 2) Odoľná pena Trocellen
- 3) Polypropylénová stabilizačná časť
- 4) Kontúrovaný tvar
- 5) Antimikrobiálna úprava AgION®

Nezáleží na tom, akú máte nohu, akú obuv nosíte alebo akej aktivite sa venujete, Superfeet má pre vás ideálny produkt.

- 1 Patentovaná hlboká päta poskytuje mäkký dopad pri každom kroku.
- 2 Najvyššia kvalita, tvárna pena s uzavretými bunkami pre dlhodobé pohodlie a kontúrovanú oporu.
- 3 Kontrola zadnej časti nohy zlepšuje rovnováhu a celkové zrovnanie tela.
- 4 Profiluje váš prirodzený krok, čím zabezpečuje maximálny kontakt s podkladom, čo vám dáva pocit dôvery, rovnováhy a kontroly.
- 5 Antimikrobiálna úprava Agion® zabráňuje tvorbe baktérií a pomáha znížiť zápach nôh.





## POSKYTNITE NOHE OPORU.

### ZOSÚLAĎTE TELO.

Naše patentované vložky z dvoch komponentov pomáhajú poskytnúť dlhodobú oporu a pohodlie, ktoré tovársky vyrábané vložky poskytnúť jednoducho nemôžu.

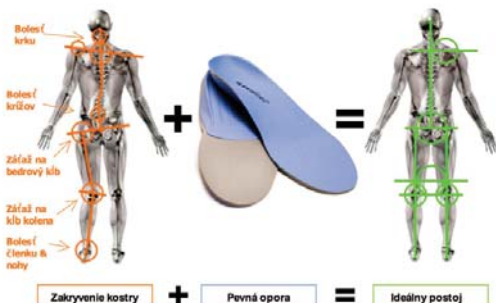
Riadnym zrovnáním a oporou kostí nohy pomáha vložka Superfeet Premium znižovať kľúčové príčiny bolesti nôh, kolien, chrbta a krku vašich zákazníkov, maximalizovať pohodlie a zlepšiť absorpciu nárazov – či stoja, pracujú, bežia, lyžujú, bicyklujú, hrajú hokej, snowboardujú alebo šľapu na horu!

## BIOMECHANIKA

Navrhneme a vyrábame vložky, aby sme pomohli ľudským nohám lepšie fungovať. Všetky produkty Superfeet vychádzajú z princípov biomechaniky nohy. Superfeet kombinuje najlepšie materiály s našim jedinečným tvarom a dizajnom, čím pomáha udržať nohu vo funkčnej polohe. Práve táto úspešná kombinácia materiálov a patentovaného tvaru Superfeet pri prijateľnej cene nás odlišuje od našich konkurentov.



## ČO ZMENÍ SUPERFEET?



Pevný, kontúrovaný tvar Superfeet poskytuje pohodlie, ktoré gélové a výstelkové vložky nemôžu dosiahnuť.

Vložky sú ako matrace. Dobrý matrac je vyrobený z pevného materiálu, ktorý poskytuje oporu. Nesprávny matrac je mäkký a bez opory. To isté platí pre vložky. Keď stojíte na vložke Superfeet Premium, cítite pevný opomý tvar a materiály. Nie je mäkká a kašovitá ako iné značky... Lebo napriek tomu, že mäkké vložky bez opory sú dobré na pocit pri prvom obutí, z dlhodobého hľadiska sa vaše problémy s nohami nevyriešia. Naopak, môžu sa zhoršiť.

## POSKYTNITE OPORU NOHE. ZOSÚLAĎTE TELO.

Používanie mäkkých vložiek sa podobá behu v mäkkom, suchom piesku na pláži. Najprv je pocit dobrý, no rýchlo sa unavíte, strácate energiu a začnete cítiť záťaž na kolenná a chrbát. Použitie vložiek Superfeet Premium je ako beh na tvrdšom mokrom piesku. Vaše nohy majú oporu kontúrovaného tvaru vložiek, sú v rovnováhe a stabilné.

## KAŽDÁ TOPÁNKA. KAŽDÝ DEŇ.

Každého nohy sú iné a každý používa iný druh topánok. Ak zohľadníme všetky tieto premenné, je nereálne očakávať, že jedna vložka bude sedieť do všetkých topánok. Preto Superfeet vyrába rôzne produkty, pre rôzne druhy obuvi. Bez ohľadu na šport alebo aktivitu, ktorej sa venujete, Superfeet pre vás má produkt – v prijateľnej cene.

## 60 DENNÁ ZÁRUKA POHODLIA

So 60 dennou zárukou pohodlia Superfeet nemáte čo stratiť, s výnimkou boľavých nôh. Ak nie ste spokojní so svojimi novými vložkami Superfeet, vráťte ich do 60 dní na miesto kúpy, kde vám budú vrátené peniaze.

\*\*\*TÁTO ZÁRUKA PODLEHÁ REKLAMČNEJ POLITIKE PREDAJCU.

## SVALY, ŠLACHY A KLÍBY NOHY



## NOHA OBSAHUJE :

28 kostí                      33 kĺbov  
112 chrupaviek        19 svalov & šliach

## Ľudská noha funguje ako pevná páka alebo ako mobilný adaptér.

Ako pevná páka, noha posúva váhu tela v pred a pomáha mu pohybovať sa. Bez tejto pevnosti páky by sa telo nevedelo efektívne pohybovať vpred. Ako mobilný adaptér sa noha prispôbuje rôznorodému terénu a pohlcuje nárazy. Vložky Superfeet zlepšujú absorpciu nárazov nohy ako mobilného adaptéra a poskytujú základ voči ktorému môže páka tlačiť.

## AKÝ DRUH NOHY MÁTE?

Iba 15% populácie má ideálne fungujúcu nohu. Tá sa často nazýva neutrálnou nohou. Ľudia s neutrálnou nohou majú správny tvar nohy, ktorý nepotrebuje Superfeet z dôvodu biomechaniky. Avšak, stále ešte môžu využiť výhody absorpcie nárazov, ktoré poskytujú vložka Superfeet.

Zakryvený trojrozmerný tvar Superfeet funguje ako adaptér, ktorí sedí v dvojrozmerné hranatej obuvi. Táto zlepšená forma zabezpečuje pohodlie a zlepšuje výkon.

PRONÁCIA	NEUTRÁL	SUPINÁCIA
80%	15%	5%

Ostatok populácie má sklon k nadmernej pronácii alebo supinácii pri státi, chôdzi alebo behu. Okrem vplyvu na to, ako obuv sadne, môže to vyústiť do sekundárnych problémov s nohami. Ak vaši zákazníci trpia týmito problémami, vložka Superfeet Premium im poskytne oporu pre kľúčové miesta nohy vašich zákazníkov, čím sa zmenšia problémy s nohami.

Pronácia môže spôsobiť splotenie členky a predĺženie nohy, čo vedie k plantar fasciitis, pľuzgierom, mozoľom, bolesťami kolien, bedier a chrbta a holených kostí. V konečnom dôsledku je výsledkom kompenzácia postoja a neefektívny pohyb, čo spôsobuje slabosť a stratu sily.

Supinujúca noha môže mať predispozíciu na vytknuté členky, natiahnuté a potrhávané väzivy, zapálené šľachy a zlé absorpciu nárazov. Vložky Superfeet môžu iba zlepšiť pohodlie a formu topánky pre supinujúcu nohu.

## KOSTI NOHY



Pohľad zhora

- 1 Calcaneus
- 2 Talus
- 3 Navicular
- 4 Cuneiforms
- 5 Cuboid
- 6 Metatarsals
- 7 Sesamoids
- 8 Phalanges





## Ako zistím, či potrebujem kvalitnú vložku?

Jeff Gray, C. Ped

Okrem pomoci so zraneniami nôh majú vložky Superfeet Premium mnoho iných výhod. Často dostávam otázku „Potrebujú každý kvalitné vložky?“ každý človek nepotrebuje kvalitné vložky z biomechanického pohľadu. Ale každý môže získať z kvalitnej vložky, či už ide o biomechanickú potrebu, alebo o hlavný cieľ lepšej formy a zlepšenia pohodlia nohy a obuvi.

Ak zvážime, že 80% populácie má sklon k nadmemej pronácii, veľká skupina ľudí získa z opornej kvalitnej vložky. Avšak, 20% populácie má stabilné nohy a nepotrebuje oporu kvalitnej vložky pri zlepšení biomechaniky ich nohy. Z týchto čísiel vyplýva, že Superfeet je iba pre 80% ľudí. Ak odhliadneme od biomechanickej otázky, ostatných 20% môže používaním Superfeet dosiahnuť vynikajúce pohodlie a oporu. V tomto zmysle je Superfeet pre 100% populácie.

Superfeet ponúka ucelenú radu produktov pre všetky druhy topánok a všetky naše produkty vychádzajú z princípov biomechaniky nohy. Používame najlepšie materiály v kombinácii s najlepším tvarom a dizajnom, aby sme udržali nohu v jej ideálnej funkčnej polohe. Táto úspešná kombinácia umožňuje Superfeet ponúknuť najvyššiu kvalitu, inovatívne, funkčné kvalitné vložky v maloobchodnom predaji.



Tak ako sa dozviem, či potrebujem kvalitnú vložku?

Ak potrebujete:

- Zlepšiť alebo obnoviť riadnu biomechaniku nohy vždy keď kráčate.
- Pomoc so znížením pronácie.
- Zmenšiť bolesti kolien, nôh, bedier a chrbta.
- Absorbovať nárazy nasmerovať energiu do nôh.
- Pomôcť zlepšiť funkčný rozdiel v dĺžke nôh.
- Pomôcť s prevenciou zranenie (lepšie zdravie nôh).
- Znížiť predĺženie a roztáhovanie nohy lepšou formou obuvi.
- Zvýšiť pohodlie obuvi pri zohľadnení rôznych typov nohy (vysoká klenba/plochá noha)
- Zvýšiť opotrebovanie podošvy a životnosť vašej obuvi.
- Zlepšiť rovnováhu a silu tela.
- Viac sebadôvery pri obľúbených športoch.



Vložky Superfeet Premium ponúkajú bezkonkurenčné pohodlie so zlepšením funkcie obuvi. Naším cieľom je zachovať zdravé a šťastné nohy našich zákazníkov v obuvi podľa ich voľby.

Foto: Osttirolwerbung.

### Náš tip: zoznam výbavy na jednodňovú ľadovcovú túru

- |                                                                           |                                                               |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Mapa                                             | <input type="checkbox"/> Píšťalka                             |
| <input type="checkbox"/> Sprievodca                                       | <input type="checkbox"/> Hodinky                              |
| <input type="checkbox"/> Buzola/GPS                                       | <input type="checkbox"/> Mobil + uložené číslo na záchranárov |
| <input type="checkbox"/> Čelovka                                          | <input type="checkbox"/> Fotoaparát                           |
| <input type="checkbox"/> Termo-fólia                                      | <input type="checkbox"/> Lezecký materiál                     |
| <input type="checkbox"/> Bivakovacie vrece                                | <input type="checkbox"/> Dokumenty (aj doklad o poistení)     |
| <input type="checkbox"/> Sviečka + zapaľovač                              | <input type="checkbox"/> Peniaze                              |
| <input type="checkbox"/> Opaľovací krém s vysokým ochranným faktorom      | <input type="checkbox"/> Toaletný papier                      |
| <input type="checkbox"/> Ľadovcové okuliare                               |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Šiltovka/plátenný klobúk (tieniace aj krk a uši) |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Lekárnička                                       |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Termoska s čajom (aspoň 1 liter)                 |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Energetické tyčinky/želé                         |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Rezervné rukavice                                |                                                               |
| <input type="checkbox"/> Vreckový nožík                                   |                                                               |

#### Užitočné linky:

[www.james.sk](http://www.james.sk)  
[www.alpy4000.cz](http://www.alpy4000.cz)  
[www.bergsteigen.at](http://www.bergsteigen.at)  
[www.wetter.at](http://www.wetter.at)

merali cestu. Najľahšia trasa vedie z dediny Kals spoplatnenou cestou k horskému penziónu Lucknerhaus, kde možno zaparkovať auto. Ďalej asi 3 hodiny k Stüdlhütte, 2801 m ([www.stuedlhuetten.at](http://www.stuedlhuetten.at)) a odtiaľ ďalšie 2,5 - 3 hod. na chatu Erzherzog-Johann-Hütte, 3454 m ([www.erkherzog-johann-huetten.at](http://www.erkherzog-johann-huetten.at)), tam prenocujete. Táto verzia má prozaickú výhodu – ráno netreba skoro vstávať. Počkáte, kým strmé firnové svahy (sklon 35 – 40°) zmäknú a na vrchol je to asi 2 hodiny. Možnosťou B je prespať o 500 výškových metrov nižšie na Stüdlhütte, ale potom treba vstávať o štvrtinu či pol piatej, aby ste s rezervou stihli vrchol aj zbehnúť až do doliny. Kľúčové miesto sa nachádza na Malom zvonárovi (Klein Glockner) – exponovaný snehový hrebeň a za ním strmý zostup do sedielka, ktoré ho oddeluje od Veľkého zvonára (tento úsek býval vcelku solídne zabezpečený oceľovým lanom). V čase dobrej úrody snehu

vedie cez sedielko iba úzka snehová rampa, pričom expozícia na oboch stranách je náročnejšia na psychiku. Nasleduje skalná platňa odistená kruhmi (30 m, kl. II) a ďalej ľahšie až k vrcholovému krížu. V plnej sezóne za dobrého počasia treba na týchto miestach počítať so zápchami a časovým sklzom – na najvyššom bode Rakúska sa vtedy denne otočí až 500 ľudí. Popis všetkých ďalších variantov dolnej časti výstupu, náskres a foto:

[www.bergsteigen.at/de/touren.aspx?ID=1874](http://www.bergsteigen.at/de/touren.aspx?ID=1874).

### Breithorn

Najdostupnejšia štvortisícovka (4165 m) v Alpách s najmenším prevýšením od nástupu, ak vyštartujete z hornej stanice kabinovej lanovky Zermatt – Klein Matterhorn (3884 m). Odporúčame vyviezť sa/zviezť sa, hoci je to drahé. Nastupovať z doliny peši je otravný príbeh, ktorý trvá dlhšie, ako zdolanie samotného Brei-

*Po ľadovci chodíme vždy naviazaní.  
Foto: Osttirolwerbung.*



thornu. Na čisto snehovej túre vás môže trocha potrápiť okrajová trhlinka (podľa snehových podmienok), no inak býva až hore vyšliapaná komfortná stopa, pretože v dobrom počasí na tento kopec vystupujú horskí vodcovia s celými skupinami klientov. Záverečný snehový hrebeň nie je prívelmi exponovaný a výhľady z vrcholu sú nádherné.

<http://www.exnetsystems.co.uk/climbing/BreitArea.htm>

<http://www.treking.cz/treky/breithorn.htm>

<http://www.summitpost.org/mountain/rock/150251/breithorn.html>

foto: [www.comp.leeds.ac.uk/chrisn/hols/vlais05/102](http://www.comp.leeds.ac.uk/chrisn/hols/vlais05/102)

## Dvojčatá Pollux a Castor

Susedné vrcholy, ktorým hovoria Zwillinge (Dvojčatá), sa tiež rátaajú k „tým ľahším“. Aj tieto dva tipy na túru sa začínajú na konečnej lanovke Klein Matterhorn, nástup pod kopce je však podstatne dlhší, než pod Briethorn (2-3



Vrcholový kríž na Grossglockneri.

Foto: Osttirolwerbung.

hodiny k úpätiu Polluxu a cca o hodinu viac pod Castor). Pollux (4091 m) ponúka v spodnej časti skalné lezenie do II+ čiastočne zabezpečené reťazami, treba mať základný materiál na odistenie. V dobrom počasí sa tento úsek ponáša na lievik – lezci zhora, lezci zdola... pozor, nech vám nepostúpajú mačkami po prstoch.

Na Castor (4221 m) sa od juhu vystupuje strmým, širokým snehovým svahom s prudkými prahmi v pravej časti (pri zlej viditeľnosti zostup náročný na orientáciu). Na pohľad jednoduchá snehová túra, ale vyliezanie na vrcholový hrebeň cez prevej môže byť nepríjemné. Vzhľadom na relatívne dlhý nástup a návrat k lanovke (ak chcete chytiť aspoň poslednú)



si táto túra vyžaduje svižné tempo, čiže veľmi dobrú kondíciu a tiež istotu v pohybe s mačkami na nohách a viac práce s cepínom.

<http://www.summitpost.org/mountain/rock/150545>

[/pollux-polluce.html](http://pollux-polluce.html)

<http://www.summitpost.org/album/388297>

[/castor-pollux-twins.html](http://castor-pollux-twins.html)

<http://www.summitpost.org/mountain/rock/150540/castor.html>

<http://www.treking.cz/horolezectvi/castor.htm>

Spomínanú trojicu alpských štvortisícoviek, ktoré sa vypínajú nad Zermattom, spája niekoľko spoločných čŕt: Nástup i zostup rovnakou cestou, na každú stačí jeden deň a ak vystihnete periódu pekného počasia, stihnete

za týždeň všetky tri. Nevýhoda: Nablízku nie je žiadna chata, možnosti prenocovania sú na talianskej strane, no dosť od ruky.

### Dufourspitze

Klasický výstup na najvyšší štít Švajčiarska (4634 m) v masíve Monte Rosa z chaty Monte Rosa je krásna, dlhá a po estetickej i športovej stránke hodnotná (minimálne dvojďňová) vysokohorská túra. Aj výstup „normálkou“ už patrí medzi podnikanie, ktoré si vyžaduje skúsenosti s pohybom na ľadovci s početnými trhlinami, stopercentnú techniku chôdze na mačkách, rutinné ovládanie cepína, dôkladnú aklimatizáciu a výbornú kondíciu. Pre začiatníkov ju neodporúčame.



Grossvenediger (3667 m).

Foto: Osttirolwerbung.

LA SPORTIVA s.p.a. a stabilizator of the Italian training company "LA SPORTIVA S.p.A." located in Italy (Ita) - Photo © LA SPORTIVA

VERTICAL MIND

< Lynx Gore-Tex >



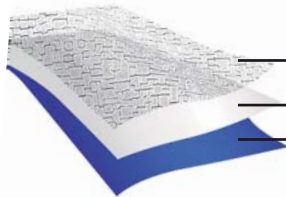
**LA SPORTIVA**  
innovation with passion

Distribútor pre SR  
[www.yaksteam.sk](http://www.yaksteam.sk)



## AEGIS JACKET

Aegis Jacket kombinuje skvělý výkon v boji proti počasí s příjemným komfortem. Textilie s MemBrain® Strata™ odráží vodu a snadno dýchá, aby vás udržela v suchu. Zateplené kapsy s vodě odolnými zipy, změkčený límec a manžety rukávů materiálem DriClima®, PitZips™ - odvětrání v podpaží a nastavitelná kapuce srolovatelná do límce dělají z bundy Aegis nepostradatelného společníka do přírody.



- Strata™ chrání nepromokavou MemBrain®
- Marmot® MemBrain®
- Lehký vnější materiál