



VÝZNAM ZNAČKOVANIA TURISTICKÝCH TRÁS PRE POHYB V HORÁCH

Každý z nás, ktorý chodí po horách často, využíva pre pohyb v nich turistické značkové trasy. Niektoré ich však musí udržiavať, obnovovať, vyvesovať smerovky - jednoducho starať sa, aby boli schodné. Ja okrem toho, že som členom SVTS, som tiež členom KST Značkár Žilina. Spolu s priateľmi zo značkovania sa staráme práve o schodnosť týchto turistických značkových trás v okrese Žilina. Všetci veľmi dobre viete, ako ľahko sa dá z chodníka odbočiť, ak chýba zopár značiek alebo len dôležitá šípka meniacia smer trasy hlavne na križovatke, kde je viac lesných ciest, prípadne niekde na hrebeni chýba smerovka s našim cieľom a uvedeným časom, kam chceme ísť, alebo je inak poškodená, zničená alebo nečitateľná. Touto cestou by som chcel poprosiť všetkých Vás, ktorí sa budete pohybovať po turistických značkových trasách v okrese Žilina, aby ste mi oznámili na môj firemný e-mail: kucharik@vud.sk akékoľvek poškodené alebo problémové miesto na týchto značkových trasách. Môže ísť o poškodené, chýbajúce alebo zničené TIM - (turistické informačné miesto, po starom pútač), poškodené, zničené alebo nečitateľné tabuľky, smerovky, chýbajúce alebo poškodené značenie po výrube stromov alebo úmyselný zásah jednotlivcov, ktorí chcú škodiť.

Údaje, ktoré mi môžete posilať, by mali obsahovať nasledovné:

pohorie, v ktorom sa turistická značková trasa nachádza, farbu, akou je trasa vyznačená, číslo trasy (je uvedené v mape) začiatok a koniec trasy (tiež sú uvedené v mape) a jasný popis problematického miesta (presný názov sedla, obce, doliny, vrcholu).

Pre lepšiu identifikáciu daného miesta by bolo vhodné podľa možnosti urobiť aj zopár fotografií a všetko mi poslať na e-mailovú adresu. Vhodný by bol aj komentár, aký je problém na danom mieste.

Územie, o ktoré sa staráme, je nasledovné:

Malá Fatra

- Lúčanská časť hrebeň od Fačkovského sedla po Strečno a všetky doliny a trasy smerujúce do Rajeckej kotliny - Krivánska časť od Strečna po Zázrivú vrátane hrebeňa a všetky doliny a trasy smerujúce do Žilinskej kotliny

Kysucká vrchovina a všetky trasy smerujúce do Žilinskej kotliny

Javorníky vrátane hrebeňa a všetky doliny a trasy smerujúce na Považie

Strážovské vrchy od Fačkovského sedla po vrch Strážov a okolité trasy

Súľovské skaly a všetky okolité trasy v území medzi Bytčou, Žilinou a Rajcom

Vy, ktorí ste z iných častí Slovenska, ak zistíte problémy v značení trás, skúste kontaktovať oblastných značkárov. Ja, žiaľ, do iných okresov kontakty nemám.

Budem rád, ak aj takýmto spôsobom prispejeme k ochrane a bezpečnému pohybu v horách.

Dušan Kucharik



PRECHOD MURÁNSKOU PLANINOU S KAVYKOM AUGUST - SEPTEMBER

Prechod plánujeme na prelome august - september. Presný termín určíme podľa možnosti záujemcov. Začiatkom augusta bude termín stanovený a zverejnený.

Kontakt pre informácie: Radoslav Radošinský 0905 210 351, kavyk@rador.sk, rador@rador.sk



3. VÝSTUP NA GERLACH S KAVYKOM 15 . 9 . 2007

Výstup zo Sliezskeho domu, počet účastníkov - max. 24, zabezpečení inštruktóri.

Príchod 14.9.2007 večer. Miesto ubytovania a cena bude určená neskôr z dôvodu neukončených jednaní a potvrdení cien. Ceny a miesto ubytovania budú čo najskôr zverejnené. Závazné prihlášky treba doručiť najneskôr do 1.8.2007.

Po dohode s inštruktormi možnosť ďalších výstupov na tatranské vrcholy aj v nedeľu.

Kontakt pre informácie: Radoslav Radošinský 0905 210 351, kavyk@rador.sk, rador@rador.sk





11. ROČNÍK JE SENNÉHO STRETNUTIA VYSOKOHORSKÝCH TURISTOV

Pozývame všetkých priaznivcov vysokohorskej turistiky, bez rozdielu veku a kondície na naše stretnutie v Roháčoch

Miesto: Zuberec – Roháče
Termín: 28. – 30.09.2007
Ubytovanie: V objekte Základnej školy Zuberec vo vlastných spacákoch
 Lôžko v izbe 90,-Sk/noc
 Lôžko v telocvični 60,-Sk/noc
 Bivak vo vlastnom stane 20,-Sk/noc
Prihlášky: Písomne na adresu Eva Tóthová
 Závodná 461/2
 027 43 Nižná

e-mailom na adresách:

sovaeva@lietadla.com, vulka@lietadla.com,
 rjzuto@lietadla.com

Účastnícky poplatok: 50,-Sk

Prezentácia: 28.09.2007 od 17⁰⁰hod v Zubereckej telocvični

Program:

Piatok – premietanie
 Sobota – túry v oblasti Roháčov, aj iné
 – večer premietanie s besedou
 Nedeľa – túry v oblasti Roháčov

V rámci stretnutia je možnosť absolvovať túry v Poľských Tatrách pre tých, čo prídu na stretnutie vlastným vozidlom. Vzdialenosť zo Zuberca do východiska túr – Zakopaného je cca 42 km. Organizátori v prípade záujmu zabezpečia doprovod (je potrebné dohodnúť vopred).

Ak v priebehu leta navštívite zaujímavé horstvá a budete sa o zážitok chcieť podeliť, dajte nám to vedieť mailom (privítame príspevok do programu).

Tešíme sa na stretnutie s Vami!

E+E Tóthové + M.Šurin



KURZ ZÁKLADOV VHT – HOBLÍK, 12.-13.5.2007

Ešte pred pár rokmi by mi ani v tomto najbláznivejšom sne nenapadlo čo i len zauvažovať nad účasťou na akcii, ktorá má názov KURZ ZÁKLADOV VYSOKOHORSKEJ TURISTIKY. Ja, človek maximálne opatrný, zodpovedný, zásadne sa vyhýbajúci akýmkoľvek nebezpečenstvám (toto má byť pokus o definíciu hovorového pojmu „bojko“...), som si doslova vsugerovala, že vysoké hory sú tu na to, aby kruto trestali votrelcov, ktorí majú tú drzosť, opovážia sa prekročiť ich hranice a zdolať ich nástrahy. Moja vtedajšia domnienka bola, že my, obyčajní smrteľníci, máme nárok maximálne tak z bezpečnej vzdialenosti pozorovať ohurujúcu krásu a majestátnosť hôr. Toto bolo podčiarknuté a zratané vo chvíli, keď som si k tomu všetkému predstavila aj svoje roztrasené kolená, ktoré k zvyšku môjho tela odmietali patriť a poslúchať zakaždým, keď som sa ocitla vo výške väčšej než stojac na stoličke, aby som dosiahla na kompót z vyššej poličky v špajze... Ale človek mieni a Pánboh mení (alebo žeby to nebol Pánboh...?), takže postupom času, nadobúdaním životných skúseností a spoznávaním nových ľudí som prišla na chuť tomu pocitu, keď mi v krvi koluje aspoň štipka adrenalínu a celé moje vnútro vyplňa pocit eufórie z práve zdolanej prekážky, ktorá sa na pohľad zdala taká nebezpečná a napokon sa z nej vyklúje celkom mierumilovná a neškodná kamoška, ktorá ti rada dá aj raba-ka, ak treba. Skrátka, hory som si obľúbila, prestala som sa ich báť (zdravý rešpekt, prirodzene, zostal) a pod vplyvom mojich osobných „tahúňov“ som začala koketovať s myšlienkou skúsiť aj trošku viac, ako len klasickú turistiku, ku ktorej človek nepotrebuje žiadne špeciálne vedomosti, zručnosti či technické vybavenie.

A takto „omáčkovo“ som sa konečne dopracovala k jadru a predmetu tohto môjho „výplodu“, a ním je letný Kurz základov vysokohorskej turistiky, ktorý každoročne organizuje Slovenský vysokohorský turistický spolok. Rôzne kluby SVTS ho organizujú na viacerých miestach na Slovensku, ale ja som sa zúčastnila toho, ktorý mal pod palcom Klub turistov

a horolezcov Javorník a konal sa v dňoch 12.-13.5.2007 už tradične na vrchu Hoblík (týči sa nad Višňovskou dolinou, len kúsok za obcou Višňové, pár kilometrov od Žiliny). V pozvánke na kurz stálo, čo všetko si človek má doniesť so sebou, resp. bez čoho sa zaobíde a bez čoho v žiadnom prípade nie. Priznávam bez mučenia, že názvy mnohých tých „erotickejších pomôcok“ mi zneli dosť cudzo – nečudo, nikdy som tieto pomôcky nepotrebovala...

Bolo teda načase sa s nimi oboznámiť, takže s mojím priateľom Romanom (ktorý ma, mimochodom, do celej tejto „kaše“ namočil) sme sa s odhodlaním pustili do zháňania povinnej výbavy na kurz. Fascinovaná som v rukách ťažkala karabíny, osmu, zmätene som si obzerala sedací úväz a hádala, akým spôsobom sa doň čo najjednoduchšie navliecť tak, aby som z neho nechtiac nespravila akúsi atrapu celotelového úväzu... O prusiku som nemala ani šajnu a keď Roman kúpil kus akéhosi lana (že vraj to má názov „rep šnúra“) ešte stále som si nevedela predstaviť, čo preboha je ten prusik... Radšej som sa to ani nesnažila pochopiť a lámať si nad týmto otáznikmi hlavu – povedala som si, že kurz je na to, aby som sa toto všetko naučila... A urobila som dobre...

Do Višňového sme dorazili už v piatok večer, pekne sa nám stievalo, takže sme sa tešili na dobrodružné hľadanie miestečka na prenocovanie a stavenie stanu po tme. Zároveň sme sa modlili, aby nezačalo pršať skôr, ako postavíme stan, ale naše modlitby neboli vyslyšané – lejak nás chytil už pred krčmou, alias base campom nášho kurzu... Ako správni trampí sme sa dažďa nezľakli a hrdinsky, s čelovkou na hlave, sme sa pustili do tej tmy. Volanie vyhriatej a útulnej krčmy, v ktorej sa dal cigaretový dym krájať, bolo síce silné, ale volanie divočiny zväčazilo... Po asi 20 minútach mognutia a ťapkania sa po blatistom chodníku sme konečne našli vhodné miesto a aj dážd' ustával, takže stan o chvíľu stál a my pod ním spokojne ležali...

12.mája ráno sme sa po zobudení chytrý zmobilizovali, aby sme stihli zraz všetkých účastníkov a inštruktorov na parkovisku konča dediny. Keď sme

sa všetci konečne poschádzali ako šváby na pivo (cca 30 optimistov), na čele s hlavným inštruktorom kurzu Petrom Kostelanským (teda Kostó forever), sme si to namierili napravo od chodníka, stúpajúc strmo hore pod veľký skalný previs, na ktorom bolo množstvo úchytiel pre skalolezcov. Ked som to zbadala, nastal môj šok č.1, ale naštastie mi bolo so zhovievavými úsmevmi včas vysvetlené, že na toto my nepozorujeme a že je to len pre profíkov. Uff, ved sa mi tá stena aj zdala nejaká náročná pre začiatovníka... Zdalo sa mi dobre...

Pod týmto previsom nastalo oficiálne otvorenie kurzu - Kostó nás privítal, povedal pár teplých slov a predstavil nám inštruktorov. Skúmavo som si ich premeriavala (dúfam, že si nevšimli, ako na nich civiem ako teliatko na nové vrátá...) a hľadala nejakú ich charakteristickú spoločnú črtu, ktorá by ich odlišovala od nás obyčajných ľudí, ale márne - ich vyšportované telesné schránky síce naznačovali, že už majú čo-to za sebou a že to nie sú žiadni amatéri, ale inak to boli celkom obyčajní a sympatickí ľudia. Naozaj neviem, prečo som si myslela, že to budú nejakí exoti a budú sa výrazne odkláňať od podoby bežného smrteľníka... Po šoku č.1 teda nastalo moje zistenie č.1 - títo borci sú úplne takí istí ľudia, ako ja. Len čo som sa s týmto zistením vnútorne vysporiadala, bola som nútená začať sa skutočne sústrediť, lebo milí inštruktori nám po skupinkách predváždzali viazanie základných druhov horolezeckých uzlov. My sme sa snažili „odkukať“ ich vrtké pohyby zaváňajúce skutočným kumštom a skúšaf si ich viazať na vlastných špagátkoch (no dobre, tak lanách). Onedlho sme začali pôsobiť ako poviazané kusy nábytku v skladoch IKEA, lebo tie naše laná nám viseli zovšadiaľ a vyzeralo to, akoby sme sa z nich už nikdy nemali vymotať. Nehovoriac o tom, že keď som sa na chvíľu vytrhla z pekelného sústredenia a vrhla pohľad na nejakého „spolubojovníka“, namiesto jeho hlavy som už videla len jeden veľký uzol... Odtedy som inštruktorom skutočne veľmi zaviazaná, až zauzlená... Hotová mágia...

Po tomto rýchlokurze viazania uzlov sme sa spod previsu vrátili dole na chodník, z ktorého sme po chvíli znova odbočili, tentoraz doľava, pod samotný Hoblík (asi 933 m.n.m.). Strmé stúpanie po pohyblivom suťovom teréne dalo zabrať aj takým zdatným športovcom, akými sme všetci účastníci nepochybne boli... V duchu som ďakovala Kostovi za to, že Romana svojou trefnou otázkou „to si nesieš hore obed?“ primäl k tomu, aby sme poprosili „motorizovaného“ Peťa z Námestova, či by sme si v kufri jeho auta nemohli nechať batôžinu, ktorej sme mali ako Miazgovci na dovolenke... Peťo nám ju teda bezpečne uskladnil a takto odľahčeným sa nám ten prudký stupeň zdal predsa len znesiteľnejší (teda skôr Romanovi, lebo ako správny gentleman to najťažšie dovtedy vláčil on...). Po asi 20-30 minútach permanentného stúpania sme sa upačení ocitli pod skalnou stenou zaistenou oceľovými lanami, čiže to bola takzvaná via ferrata. Do éteru zaznela inštrukcia, že tí, ktorí už majú nejaké skúsenosti so zlaňovaním, majú zostať tam a tí, ktorí sa ešte len trasú pred svojimi prvými pokusmi o zlaňovanie, majú postupovať ďalej po chodníku na ďalšie, ešte vyššie položené stanovište. Keďže som patrila do tej druhej kategó-

rie, vybrala som sa teda stúpať ďalej, až som prišla na miesto činu. Tam už čakal v plnej pohotovosti inštruktor Janko, všetko si už pre nás stihol nachystať a nám už ostávalo len nasadiť si prilby, „namontovať si“ sedacie úväzy, prichystať prusiky, osmy a karabíny a postaviť sa do rúch adeptov na prvé zlaňovanie. Veru, nebolo mi všetko jedno... Stena mala tak 15 metrov a fúkal dosť studený vietor, takže som ani nevedela, či sa trasím od zimy, či od strachu... Nebolo však cesty spať a vôbec som nemieniła zasulovať a zbabelo zutekať z bojiska, kocky boli skrátka hodené... Navyše, inštruktor Janko mal taký vyrovnaný výraz v tvári, akoby sa vôbec nechumelilo, tak som si povedala, že to musím zvládnuť a obhájiť si česť a dôstojnosť horolezca-zelenáča! Ľudia zlaňovali jedna radosť ako na bežiacom páse, až prišiel rad na mňa - pod Jankovým dohľadom som sa pripravila, naviazala na lano prusik, prevliekla lano cez osmu, zacvakla karabínu, zhlboka sa nadýchla a...

Po počiatočných problémoch s hľadaním správnej techniky a polohy (to trvalo, kým som sa odvážila uistiť, že sedací úväz sa volá sedací práve preto, že sa v ňom môžeš skutočne uvoľniť - a nechať zadok, aby si sadol...) som sa o chvíľu pekne kĺzala smerom dole a raz-dva som už aj bola na pevnej zemi. Moja duša plesala a jasala, že som to zvládla! V tomto stave eufórie sa mi ani nezdal nemiestny príkaz dole čakajúceho inštruktora, aby som o pár metrov ďalej po stene vyliezla naspäť hore, samozrejme istená prusikom. Ani neviem, ako som vybehla, ale (zrejme) adrenalín spôsobil, že mi to netrvalo dlho, ani som si neuvedomila nejaké prekážky a o chvíľu som bola zase hore, vysmiata od ucha k uchu. Až tam som zistila, že som pri zlaňovaní akýmsi spôsobom, ktorý si vôbec nepamätám, prišla k zopár odreninám na rukách. Ale vôbec mi nevadili, nebolo kedy sa nimi zaoberať, hoci Janko sa aj ponúkal, že mi na to niečo dá a že keď chcem, má aj skalpel... Ďakujem, neprosím - síce s krvácajúcim srdcom, ale predsa len odolám tomuto pokušeniu z predstavy, ako mi Janko zabára skalpel do rany...!

Po úspešnom absolvovaní tohto stanovišta sme sa presunuli ešte vyššie pod vrchol Hoblíka, kde nás už čakal rozprávkový deduško. Nie, okrem štandardného občerstvenia a vzpruhy v podobe ovocia, musli tyčieniek a nejakej minerálky som si nedopĺňala energiu a nedodávala optimizmus ničím takým, čo by u mňa teoreticky mohlo vyvolať halucinácie, len mi jednoducho inštruktor Jardo Janáček s tou svojou huňatou a dlhou bielou bradou a dobráčkymi modrými očami strašne pripomínal dobrého deduška Večerníčka (to má byť poklona; dúfam, že ho týmto svojimi asociáciami neurazím!)... Na čele s ním sme prešli cez vrchol Hoblíka na jeho druhú stranu, až sme prišli k skalnému žlabu, cez ktorý sme mali vyliezť hore pekne po prusiku. Z Jarda sa vykľul nekompromisný a prísny inštruktor, ktorému sa nepatrilo oponovať, alebo mať akékoľvek námietky, takže voľky-nevoľky som sa naviazala a pustila sa do práce. Po ceste som zistila, že je to celkom zvládnuteľný žlab - teda až na jeho posledný úsek, kde mal človek možnosť akurát tak šklbať trsy trávy v snahe nezletieť o pár metrov nižšie, inak sa tam nebolo o čo zachytiť... Ale za povzbudzovania hore čakajúcich „pokoriteľov“ žlabu som sa napokon úspešne vydiarala do cieľa.

Krátko po mne sa hore medzi nami ocitol aj Jardo a oboznámil nás s ďalšou disciplínou – na lane prevesenom cez konár stromu sme si mali navčičiť šplhanie s pomocou prusika (zistenie č... už ani neviem, ktoré v poradí... znie: všetko robíme s pomocou prusika, takže ten prusik je skrátka náramne užitočná vec! A pritom je to obvyčajný uzlík, ktorý však zabráni tomu, aby sa z vás niekde v skalnej stene stal uzlík nervov... Nemáš prusik, máš prúser...).

Tak toto bolo niečo, čomu som zase chvíľu nevedela prísť na koreň a trvalo mi, kým som prišla na správnu techniku – Jardo, chudák, už asi so mnou trošku strácal trpezlivosť, ale napokon boli moje úporné snahy korunované úspechom. Medzičasom sa obloha dosť zatiahla a onedlho na to zahrmelo a začalo pršať. Tak nám neostávalo iné, než čo najsvižnejším krokom začať zostupovať (bolo to celkom zaujímavé vzhľadom na prevažne suťový podklad, ktorý vám uteká pod nohami aj za sucha, nieto ešte za mokra...).

Trošku zmoknutí sme dohonomi ostatných, ktorí čakali pod ferratovou stenou a keďže kandidáti na samovraždu sa z nás nestali ani za ten čas strávený prevažne v stave vytrženia (keď vám už pomaly začína byť jedno, čo sa s vami deje a všetko prijímate s pokorou a vďakou...), Kosto zavelil ústup a bezpečný návrat pod ferraty v nedeľu, keď sa vyčasi. Ako nám bolo jasne povedané, ferraty sa počas búrky správajú ako hromozvody (ktovie, prečo...) a dobrovoľne sa zavesiť na hromozvod počas búrky a dažďa by chcel len úplný magor...

Unavení, zmoknutí, ale šťastní sme zostúpili do dediny a zakotvili v base campe – čiže krčme. Pekne sme sa usadili a začali si dopĺňať palivá rôznych druhov, prevažne kvapalného skupenstva ;-)... Kosto začal teoretickú časť kurzu, kde sme v dobrej nálade prebrali zásady prvej pomoci pri úrazoch v horách, rady, ako sa vyhnúť nebezpečenstvám číhajúcim na turistu a napokon sa Janko obul do vysoko odbornej prednášky o počasí a meteorológii – aby sme v prípade potreby vedeli odhadnúť vývoj počasia v horách. Proste veľmi veľa veľmi užitočných informácií!

O zlatý klinec programu sa postaral Florian, účastník kurzu a pôvodcom Talian – na VLASTNÉ NÁKLADY sa postaral o skvelú večeru pre nás všetkých!!!

Požiadal svoju milú manželku, aby na 19-tu hodinu dofrčala aj s kotlom cestovín s jelením ragú na šampiňónoch a s originálnym talianskym dezertom tiramisu. Nesmierne sme si pochutnali a Florianovi s manželkou sme boli ohromne vďační za tento veľkorysý skutok! Neminul ich búrlivý potlesk vďačných strávníkov...

Po večeri sme sa pomaly začali rozliezať po svojom – niektorí sa pobrali domov s tým, že na druhý deň neprídu; niektorí s tým, že sa vrátia a niektorí (ako aj my s Romanom) sa vybrali postaviť si niekde stan.

Nežívavovali sme na kôpke, ale každý, kde sa mu páčilo – veľmi oslobodzujúci pocit, keď sa môžeš zložiť kdekolvek, kde sa Ti zachce a zapáči...

Večer v stane sme síce trošku klepali kosu, ale mali sme dostatočné zásoby „ohnivej vody“, ktorá spoľahlivo zahreje... O ďalších metódach vzájomného zohrievaniapomlčím, hmmm...

V nedeľu 13. mája sme sa zobudili do úplne mliečnej hmyľ, ktorá sa však čoskoro rozplynula do nenávratna a slnko zalialo Višňovskú dolinu tak, že vyzerala ako namaľovaná na nejakom gýčovom obraze insitného umelca! Zbaili sme si svojich pár slivák (ale zato dosť ťažkých...) a dole na parkovisku nás dvoch s Romanom spasil Florian druhý raz, keď nám ochotne dovolil nechať si veci u neho v aute.

A podho zase hore pod ferratovú stenu, nadopovať sa ďalšou dávkou adrenalínu! Tam už čakali inštruktori a my sme znova, jeden po druhom, pekne liezli hore. Prvý úsek steny na prusiku a na prvej ferrate sme prusik zamenili za istenie priamo na ferrate s pomocou dvoch karabín. Pozbierala som síce všetku odvahu, ale tak v polovičke steny zrazu prišiel úsek, z ktorého som sa nevedela nikam pohnúť a trochu som spanikárila. Roman liezol podo mnou ako moja veľká podpora a s jeho pomocou som sa napokon konečne pohla z miesta a po malej chvíli som už aj bola hore, pri Kostovi.

Kosto bol klasicky v ťažkej pohode a to bolo super, lebo keby tam stresoval, tak stratím aj posledné zvyšky odvahy a dám si čelom vžad... Síce si neodpustil ten svoj charakteristický druh humoru a „nemiestne“ vtipkoval o pohreboch (citujem: „Dnes Vás budú všetci chváliť, hovoriť o Vás len v dobrom, budú si Vás uctievať a obsypávať kvetmi! Nuž, pohreby sú už také...“), paradoxne nás to nezneistilo, ale rozveselilo a povzbudilo. Našou úlohou bolo tú stenu (resp. previs) zlaniť, na čo som sa po predchádzajúcich peripetiách normálne tešila! A skutočne – zlanenie toho asi 20 - metrového skalného previsu bolo ako taká čerešnička na šľahačke, lahôdka, doslova relax po tom všetkom prežitom napätí! Šlo to ako po masle a cítila som sa strašne slobodne, keď som visela v povetří a hladko sa kĺzala dole lanom ako pavúk na pavučinovom vlákne. Keď sme to absolvovali všetci (poniektorí naďsení aj viackrát), Kosto to ešte celé obohatil o praktickú inštruktáž záchranu spolulezca uviaznutého v stene. Potom sme sa už vybrali dole v zmysle hesla, ktoré „zapotil“ jeden z inštruktorov – hola, hola, krčma volá!

V krčme/base campe sme posedeli už len chvíľu, lebo onedlho nám šiel autobus do Žiliny, odkiaľ sme mali rýchlik do Bratislavy. Dobrodružstvo sa nezadržateľne chýľilo ku koncu a nám bolo normálne smutno... Sediac v autobuse sme ešte posledný raz zamávali ostatným, čo ešte sedeli pred krčmou a v tej chvíli som začala pociťovať veľkú únavu, boľma ma celý človek... Ale tak akosi príjemne - a masochistka teda rozhodne nie som! Po ceste do Bratislavy som mala čas nad tým všetkým porozmýšľať a v duchu som bola strašne vďačná za príležitosť absolvovať tento kurz a odnášať si z neho také vzrušujúce dojmy! A zopár odrení a modrín navyše ako bonus... Vyjadrujem veľkú vďaku organizátorom kurzu a celému SVTS za parádnu organizáciu, parádnych inštruktorov a napokon aj za tie modriny – medzičasom už trochu zozeleneli, ale ešte vždy mi pripomínajú tie úžasne strávené chvíle...

Už teraz som nážhavená na ďalšie akcie SVTS, ktorých sa, dúfam, budem môcť zúčastniť a verím, že mi nič nezabráni skúšať postupne, krok za krokom, kam až siahajú hranice mojich možností ...

Lenka Čarnakovičová



PRECHOD HREBEŇA NT – 5.-7.5.2007

Po minuloročnej absencii som si víkend okolo 8. mája už dlhú dobu vopred zarezervovala na tradičný prechod hrebeňa Nízkych Tatier. Zo začiatku sa ukazovalo, že sa nás zide vcelku veľká banda, ale predpoveď počasia rady záujemcov značne zredukovala. Musím priznať, že aj ja som mala zajačie úmysly, keď ráno zazvonil budík a vonku pršalo, ale držalo ma to len chvíľku :-). Najhoršie bolo to, že som na prechod nahovorila kamarátku Vladu, pre ktorú to mal byť prvý pokus o viacdnový prechod hrebeňa s relatívne ťažkým batohom na chrbte. Na Donovaly sme teda išli s nádejou, že predsa len ten dážď nebude taký vytrvalý a možno tam hore ani nebude pršať. Na zastávke nás privítal len jeden z organizátorov – Ivan (ktorý sa rozhodol aj napriek problémom so zranenou nohou prechod absolvovať!!) so štyrmi ďalšími – Ludkou, Jožkom, Mirom a Lacom. Ivan oznámil, že traja to otočili hneď v Ružomberku, keď vystúpili z vlaku a z neba sa na nich valili prúdy vody a že Evka Tóthová s kamarátom začali prechod už v piatok, no kvôli počasiu založili základný tábor niekde na Patočinách a počas pochodu sa k nám niekde pripoja (kvôli počasiu sa to však neuskutočnilo).

My sme chvíľku počkali, kým dážď zoslabne a vydali sa na pochod. Zo začiatku cesta ubiehala v pohode, najskôr asfaltka k osade Polianka, potom lesná cesta a chodník (ešte nie úplne rozmočené), dážď sem-tam zoslabol, no vietor fúkal naďalej a výhľady max 10 metrov. Povedali sme si, že šmykanie sa dole Kozím chrbtom nemusíme, tak sme ho traverzli (nakoniec, ja som tou cestou zatiaľ nešla a treba spoznávať aj nové chodníky), no ostatní sa pochtivo držali červej značky a išli vrchom. Na verande chaty v Hiadelskom sedle sme si dali prestávku na doplnenie tekutín a energie pred výšlapom na Veľkú Chochufu. Zazreli sme, ako okolo prefrngol Jeník, tentoraz bez svojej rýchlejšej roty, Ludka sa po minuloročných skúsenostiach s počasím rozhodla pre cestu naspäť, a tak sme ďalej pokračovali traja. Cestou na Prašivú sme sa na striedačku obehovali so skupinkami českých turistov a takmer hore nás obehli zástupcovia Marmoty (s ktorými sme sa na počudovanie ešte raz v ten deň na chodníku stretli:http://www.marmota.sk/index.php?option=com_content&task=view&id=319&Itemid=49). Chochuľa ani tento rok „nesklamala“, počasie sa ne-

zlepšilo, viditeľnosť už tobôž nie, a tak na prestávku na vrchole nebolo ani pomyslenie. S minimálnymi zmenami v počasí sme pokračovali cez Skalku, Lati-borskú a Zámostskú hoľu na Ďurkovú. Tu už dážď ustal, dokonca nad oblakmi zasvietilo slniečko. Ivanova noha začala štrajkovať, ale on pokračoval ďalej, dokonca odmietol našu ponuku na odľahčenie batohu, a tak sme sa premočení s radosťou zložili v útulni pod Ďurkovou. Na naše prekvapenie tu bol aj chatár Ďuro, už s hotovým koláčom, no večere, ktorú nám celý čas sľuboval, sme sa nedočkali. Zástupcovia Nitry už majú svoj výstroj v daždi otestovaný, tak na útulni došli vcelku suchý výstupom z Magurky. Z hrebeňa postupne dochádzali tí, ktorí z Donovalov štartovali neskôr – zástupcovia Prešova s nezameniteľným Peťom, Karkulka so svojou skupinou, Vilo s Lubkou, až sa nás nakoniec nazbieralo 23. Večer sme strávili rozhovormi, Pamíristi organizáciou ich cesty, sledovaním hokeja našich s Čechmi a koštovkou zásob z batohov.

Ráno sme sa zobudili do rovnakého, ak nie horšieho počasia ako predchádzajúci deň. Zopár ranostajov už bolo preč, Ivanova noha sa cez noc neumúdrila, tak sa rozhodol pre zostup do Magurky, a ja s Vladou sme sa vybrali smerom na Chopok. Z pochodu sme toho zase veľa nemali, niekedy sme ledva videli jedna na druhú, celou cestou pršalo a fúkal silný vietor a do Kamienky sme takmer narazili nosom. Tu sme sa trošku zohriali, najedli, čo-to vysušili a rozhodovali, ako ďalej. Mali sme rezervované ubytovanie na Štefáničke, no keďže predpovede na pondelok boli podobného rázu ako víkendové, Vlada navrhla zostup dole, a tak sme šli. Evka, ktorej nevyšiel dobrý úmysel dostať sa na Ďurkovú z Chopku, nám odporučila Björnsonovu chatu v Jasnej. Ubytovanie za 165 Sk/noc v teple so sprchou priamo pri vlekoch som teda už dávno nezažila a nechcela veriť, ale bolo to tak.

Pondelňajšie ráno začalo podobne ako tie dve predošlé, no už bez dažďa a postupne doobeda sa celkom vyčiasilo. Čistý, slnkom zaliaty hrebeň sme si potom vychutnali zdoľa, z okna vlaku a autobusu. Snáď o rok to počasie už konečne vyjde, teším sa, že sa tam s Vami opäť stretnem!

Zuzana

PS: Vlada ani po takomto makkrom a zahmlenom zážitku na turistiku nezanevrela a je ochotná dať ďalší pokus. To je super kamoška, že?;-))

AKO SA VÁM VYHNÚ KLIEŠTE?



Recept pochádza zo Švédska. V deň keď sme plánovali výlet do lesa sme sa všetci nasprejovali dôleževým odvarom. Nestihol to jedine synko mojej sesternice, ktorého neskoro doviezli rodičia. Po návrate z lesa mal on jediný nanešťastie kliešťa. Od toho výletu sa vždy deti pred vycnadzkou do lesa sprejovali. Vyskúšajte!

1 vrecúško rozmarínu (dostať v obchode ako prísadu do jedla)

1 liter vody

1 lyžica bieleho vínneho octu

Dáme variť 1 liter vody, keď sa voda varí odstavíme ju a dáme do nej luhovať 1 vrecko rozmarínu až do vychladnutia. Odvar scedíme a pridáme 1 lyžicu bieleho vínneho octu.

Odvar prelejeme do spray fľaštičiek a uchováame v chladničke. Pred výletom do prírody si nasprejujeme časti tela.

Ďalší účinný prostriedok pre dospelých je užívanie cesnakových tabliet, tie však musíte začať užívať skôr ako plánujete camp v prírode. (Cesnakové tabletky užívajú lesní robotníci vo Švédsku preventívne proti klieštom.)



PROSTRIEDKY NA ZAISTENI ENERGIE (POTRAVA)

Pre udržanie tepelného komfortu možno prirovnať ľudské telo k motoru, ktorý pracuje s najväčšou účinnosťou za optimálnych tepelných podmienok. Pridržením sa tohto prirovnania možno potravu prirovnať k palivu spaľovacieho motoru.

Naše telo biochemicky spaľuje látky, ktoré uvoľňujú energiu. Sú to tuky a sacharidy (glycidy, uhľovodany). Úmyselne neuvádzame bielkoviny, ktoré väčšiu časť svojej energie spotrebujú na spracovanie samých seba, a alkohol (bunkový jed), ktorého energetický prínos je problematický.

Podobne ako pri motore, kde dĺžka jazdy záleží na množstve a akosti paliva, riadi sa aj výdaj energie kvalitou a kvantitou stravy.

Tuky sú energeticky najbohatšie, pretože 1 gram poskytne 38 kJ, zatiaľ čo sacharidy len 17 kJ. Taktiež objemovo zaberajú tuky v žalúdku malé miesto. Zo všetkých tukov sa energia neuvolňuje rovnako ľahko. Pre našu potrebu postačí pravidlo, že čím je teplota topenia tukov vyššia než teplota ľudského tela, tým sú horšie stráviteľné. Z toho vyplýva, že najstráviteľnejšie sú oleje, maslo a maslové margaríny (rastlinné pokrmové tuky). Horšie je na tom sadlo, slanina, stužené tuky a loj. Energetická hodnota záleží tiež na čistote tukov: kvalitný sójový olej je najvýdatnejší, aj keď je nutné naň použiť dôkladný obal.

Maximálna dávka 500 g čistého tuku je použiteľná v prípade najextrémnejších podmienok (mrazy, námaha) a to i vo forme kvalitného oleja bez akýchkoľvek prísad, ako môžeme doložiť skúsenosťou zo zimného pochodu na Aljaške a v Grónsku. Po pozitív sa neprejavili žiadne žalúdočné ťažkosti, zatiaľ čo v letnom období aj pri vysokom zaťažení tento pokus skončil zle.

Typickým príkladom konzumovania tučnej stravy sú Eskimáci, v ktorých výžive podiel sacharidov takmer úplne chýba. O sacharidoch sa vie, že ich spracovanie prebieha v tele rýchlejšie ako pri tukoch, a že sú tak nevyhnutnou formou doplnenia energie pri vysokej námahe, aj keď majú nízku kalorickú hodnotu. Eskimácka prax však túto nevyhnutnosť nepotvrzuje.

Najbežnejší cukor, sacharóza sa štiepi na dva jednoduché cukry – glukózu a fruktózu. Glukózu je možné podávať v sterilnom roztoku priamo do žily. Fruktóza je z dôvodu vyššej kapacity pečeňových enzýmov v metabolických dejoch rýchlejšie použiteľná než glukóza. Sacharóza a ďalšie zložité cukry odporúčajú pri vysokom zaťažení skôr ako priamo čistá glukóza. Tie sa totiž pomalšie štiepia na jednoduché cukry, čo spôsobuje, že hladina cukru v krvi nevykazuje príliš veľké výkyvy.

Energeticky nie je cukor takým zaujímavým „palivom“, vo vysoko kalorických zmesiach dokonca znižuje kalorickú hodnotu stravy, ale jeho použitie je dôležité pri rozbiehaní tzv. Krebsovho cyklu, kedy podávanie cukru na konci tučného a bielkovinového jedla urýchľuje a zlepšuje využitie potravy.

Pri výbere potravín musíme teda dbať na ich kalorickú hodnotu, biologickú hodnotu, trvanlivosť potravín, možnosť prepravy, stráviteľnosť, cenu a dostupnosť nákupu.

Niektorí namietne, že prehliadame chuťovú zložku a riadime sa extrémnym pravidlom, že chuť na určité jedlo je prejav nepevnej vôle. Nevidíme, prečo od toho upúšťať pre extrémne podmienky: ak je jedlo kaloricky aj biologicky bohaté a ľahko stráviteľné, nemáme si viac čo priať. Nostalgetické spomienky na „palacinky, ako ich robí maminka“ len zhoršujú celkovú situáciu pre jednotlivca i okolie.

V nasledujúcej tabuľke uvádzame bohaté energetické zdroje a ich hodnoty v kJ/100g.

Množstvo g bielkovín			
v 100 g potravín	Potravina		kJ/100 g
	Sójový olej		3800
	Masť		3800
15	Slanina		3400
	Škvarky		3200
	Maslo		3000
	Hera		3000
5	Čokoládový tuk		3000
10	Kokos mletý		3000
	Junó		3000
15	Vlašské orechy lúpané		2700
20	Mandle		2500
20	Sušená šľahačka		2500
5	Pečené z tresky		2500
10	Čokoláda mliečna		2300
25	Arašidy		2300
25	Čabajka		2300
5	Tatranky		2300
10	Čajové pečivo		2300
25	Maďarská saláma		2100

Ale aj pri dostatku kaloricky bohatej stravy telo po niekoľkých dňoch veľkej námahy postupne chátra a stravu musíme dopĺňať aj o biologicky hodnotné potraviny. Ide pri tom o doplnenie bielkovín, vitamínov, vlákniny a chemických prvkov v množstve od niekoľkých desiatok gramov až po zlomky miligramov.

Ideálna potravina, ktorá dobre pokrýje biologickú hodnotu nevyhnutne potrebnú, je mlieko určené pre kojencov (sunar, feminar a pod.), a to v množstve od 50 do 200 g denne podľa fyzickej námahy.

V nasledujúcom prehľade uvádzame potraviny kaloricky menej bohaté, ale z rôznych dôvodov vhodné k doplneniu vysoko energetickej stravy:

Potravina	kJ/100 g	Bielkoviny/100 g
Sunar	2000	30
Ementál	1600	30
Eidam	1200	30
Sušená zelenina	1500	20
Cestoviny	1600	15
Kaša	1500	10
Hrach	1500	10
Medola	1600	
Cukor	1600	

Prostriedky na zabezpečenie energie pre pobyt v drsnej prírode získame buď nákupom doma, alebo nákupom na mieste akcie, či získaním potravy z prírodných zdrojov alebo z vlastných zásob tuku. Najčastejšia je kombinácia týchto možností.

Drahšie a horšie dostupné potraviny z oboch predchádzajúcich tabuliek nakupujeme a balíme väčšinou doma. Potraviny, ktorých nákup na mieste akcie je výhodnejší než preprava z domova, získavame na mieste. Potraviny, ktoré pre svoj objem a váhu nie sú vhodné na cestu mimo civilizáciu, ale sú biologicky i kaloricky hodnotné a cenovo dostupné, nakupujeme, ale i konzumujeme na mieste.

Pre zásobovanie v dosahu civilizácie uvádzame zoznam niektorých potravín s vhodnou kalorickou aj biologickou hodnotou, ktoré sú v oblasti výskytu dostupné:

Potravina	Hlavný zdroj
Chlieb	sacharidy
Kukurica	sacharidy
Ryža	sacharidy
Obilie	sacharidy
Múka	sacharidy
Zemiaky	sacharidy
Banány	sacharidy
Cukor	sacharidy
Datle	sacharidy
Cibuľa	vitamíny
Cesnak	vitamíny
Pomaranče	vitamíny
Mrkva	vitamíny
Kokos	tuk
Burské orechy	tuk + bielkoviny
Čokoláda	tuk
Margarín	tuk
Orechové maslo	bielkoviny + tuk
Mäso	bielkoviny
Vajce	bielkoviny
Strukoviny	bielkoviny
Ryby	bielkoviny
Mlieko	bielkoviny + vitamíny
Pečeň	bielkoviny + vitamíny
Tvaroh	bielkoviny

Podstatným zdrojom energie je zásobný tuk, ktorý nám umožňuje prežiť v extrémnych podmienkach. Každý človek má optimálnu dĺžku, pri ktorej podáva najlepší výkon. Pri príprave dlhých pochodov sa preto snažíme odhadnúť toto optimum, ktoré by malo vyjsť zhruba doprostred akcie. Pre akcie do 10 dní to neplatí, pretože z vlastných zásob likvidujeme denne 1 kg zásobného tuku, t.j. asi 24 000 kJ, skôr však len polovicu tejto hodnoty. A kolísanie váhy o 3 kg nie je ešte platným znakom spotreby zásobného tuku. Môže ísť o zmeny spôsobené dehydratáciou, stolicou a pod.

Zásobný tuk nie je svojím zložením úplne čistým tukom. V 1 kg obsahuje asi: 300 g vody, 450 g kyseliny olejovej, 120 g kyseliny palmitovej, 30 g kyseliny stearovej a ďalej lecitín, cholesterol a bielkoviny.

Zloženie tukového tkaniva nebyva rovnaké. U mladších chudších ľudí obsahuje tuk viac vody a bielkovín, a tým sa z ich tukovej zásoby uvoľní menej energie ako je tomu u starších, alebo tučnejších jedincov.

Zásobný tuk sa vytvára premenou zložitejších tukov, alebo sacharidov. K získaniu 1 kg potrebujeme asi 28 000 kJ „naviac“ v potrave. Pretože aj prejedanie má svoje hranice, dokážeme ťažko pribrať 1 kg

denne po dobu niekoľkých dní za sebou. Zvlášť oslabený, ale aj pretrénovaný organizmus nedokáže spracovať väčšie množstvo potravy.

Zo skúsenosti je potvrdené, že pri príjme 28 000 – 36 000 kJ na človeka za deň (v klude) telu už nedokáže spracovávať potravu a dochádza k otrave. K tejto otrave môže dôjsť aj pri prekročení denných dávok jednotlivca napr. nad 2 kg chudého mäsa, alebo 250 g sacharózy.

V pomere k zásobnému tuku, ktorý môže v jednotlivca prevýšiť aj hranicu 100 kg, je zásoba sacharidov vo forme glykogénov nepatrná – najviac 0,5 kg. Je to však veľmi pohotovú rezervu, ktorá dodá až 8 000 kJ, čo je výdaj napr. 1,5 hod. ostrej chôdze do kopca so záťažou. Zásoba glykogénov sa však v klude rýchlo obnoví.

Energia z tukových rezerv nie je teda zanedbateľným zdrojom. Z 1 kg zásobného tuku sa uvoľní 24 000 kJ celkom prirodzenou premenou – mechanizmom, ktorý fungoval desaťtisíce rokov u našich predkov. Avšak k získaniu 1 kg zásobného tuku potrebujeme o niečo viac (asi 28 000), pretože časť energie sa zužitkuje pri premene. Niektorých možno udiví nízka hodnota energie (24 000 kJ) uvoľnená z 1 kg zásobného tuku, pretože z 1 kg čistého tuku dostaneme až 36 000 kJ. Rozdiel je tu spôsobený hlavne zastúpením vody a bielkovín v tukových tkanivách.

Akú kombináciu potravín navrhujeme brať so sebou na cesty.

V extrémnych podmienkach sa skutočne používa určitý súbor potravín. Vžil sa pre ne názov raciony a patrí sem ako dávno známy pemikan, tak zložitá strava kozmonautov.

Najjednoduchší na zapamätanie je tento racion : 200 g jedlého oleja + 50 g sunaru. Táto zmes zabezpečí človeku na deň asi 8 000 J, čo je dostačujúce pre prežitie pri režime kludu.

Mliečne prášky (sušené mlieko) – napr. sunar, ktorý je dokonalou zmesou všetkých k životu potrebných látok. Môžeme sa ním teda samostatne živiť po dlhú dobu. Nie je však výhodnou váhovo, preto sa ním zásobíme len v nezbytnom množstve 50 – 200 g na deň.

Tuky – napr. sójový olej, ktorý je váhovo najľahší a najvýdatnejší zdroj energie. Je ľahko stráviteľný vo väčších množstvách v lete, vo väčšom (až 500 g denne) v mraze, nevýhodou je nutnosť spoľahlivého obalu. Okrem svojej základnej funkcie je použiteľný aj ako svetidlo, mazadlo a palivo.

Napriek tomu obľúbenú slaninu možno zabaliť len ľahko, ale jej tuk je ďaleko horšie stráviteľný.

Orechy – napr. olúpané vlašské orechy možno konzumovať priamo v spacáku. Nevyžadujú žiadnu úpravu a sú po všetkých stránkach vynikajúcou stravou.

Čokoláda – možno ju dobre vyrobiť samo výrobou zo surovín, získaných buď doma alebo na mieste akcie : z 500 g tuku, 150 g cukru, 150 g kakaa, 50 g sunaru, 25 g orechov, 25 g borjónov, 25 g hrozienok, 50 g glukózy, 25 g súje, soli a vitamínov. Po zatvrdnutí v igelitovom sáčku sa kusy odrezávajú ku spotrebe. Nevýhodou je možnosť roztopenia v teple.

Trvanlivé údeniny – napr. čabajka, obsahuje dosť značné množstvo soli, takže jej konzumácia je viaza-

ná na dostatok vody. Dá sa použiť k opekaniu, máčaná k príprave polievok atd.

Rybie výrobky – napr. tresčia pečeň je kaloricky i biologicky cenná potravina s priaznivými účinkami pre aklimatizáciu. Lahko nahriata plná konzerva sa dá v núdzi využiť k vysušeniu topánok, nahriatiu ponožiek, vysušenie spacáku a pod.

Kaša („plnidlo“) – sem patrí veľká škála potravín, ktoré slúžia aj keď samé málo kalorické, ako pohlcovače energeticky výdatných tukov v pomere až 1:3. Patria sem kaše hrachové, cereálne, krupičné, kukuričné, sójové, pšeničné a zemiakové, ale aj domáce knedlíčky, sušená zelenina, burizóny, pražená kukurica, strúhanka, sucháre, knäckebrot a pod.

Cukor – je kaloricky i biologicky chudý, pomáha ale rozbiehať Krebsov cyklus pri spracovanej potraviny

a dodáva telu „rýchle kalórie“. V poslednej dobe sa doporučuje repný cukor a fruktóza viac ako čistá glukóza. Inak sa dá cukor použiť tiež v zmesi s mliekom ako lepidlo (podobne sa dá využiť aj med).

Polievky, lyofylizáty – možno získať také, ktoré po zaliatí teplou vodou nadobudnú svoj pôvodný vzhľad a chuť. Avšak kvôli ich vysokým cenám sa pri bežnej praxi uspokojujeme s nevarnými polievkami máčanými v horúcej vode a s masoxom.

Tvrďý syr – napr. ementál nie je síce príliš kalorický, ale nevyžaduje úpravu a slúži ako chuťové spresnenie.

Všetky tieto skupiny obsahujú dostatok nezbytných látok, solí a vitamínov, okrem nestálego vitamínu C, ktorý dopĺňujeme tabletami.

Dobrú chuť!

KTO O ROK NA FESTIVAL VYSOKÉ HORY?



Človek má vždy právo túžiť po tom, čo sa mu zdá nedosiahnuteľné, preto jahôdkou na torte našich festivalov Vysoké hory, ktoré sa vždy v marci v sobotu pred jarným slnovratom konajú v Žiline, bývajú pre vás aj pásmo z najvyšších hôr sveta – tým zaujímavejšie, keď je obraz doplnený aj zasvätenými slovami priamych účastníkov. V tomto roku sa nám predstavili (zorané podľa abecedy) Gabo Čmárik, Martin Gablík a Peter Hámor.

Vo chvíli, keď sa v tomto roku 17. marca Vysoké hory skončili, sme pre vás začali chystať dramaturgiu budúceho ročníka. Je jasné, že s takým časovým odstupom nič nebude stopercentné, ale podľa predbežných prísľubov sa už rysujú veci, ktoré by mohli byť v programe o rok. Dá sa to vlastne zhrnúť aj slovami, čo sa zatiaľ podarilo a čo je momentálne aktuálne.

Na jarnej expedícii Himaláje 2007 vyliezol 27-ročný Jozef Dodo Kopold najskôr v rámci aklimatizácie na Čo Oju (8201 m) a potom pridol iba o 25 dní neskôr, v utorok 24. apríla, aj výstup britskou cestou juhozápadnou stenou alpským štýlom na hlavný vrchol svojej druhej osemtisícovky Šiša Pangmy (8046 m). Na vrcholový útok šiel s 37-ročným Marekom Hudákom, ktorý sa z vrcholového hrebeňa vrátil a pravdepodobne po páde, žiaľ, zahynul – jeho telo sa doteraz nenašlo. Ďalšími členmi expedície boli Jaro Duce Dutka, známy z nášho festivalu už v minulosti najmä krásnym pásmom s lezeckou legendou Zdenom Zibrinom o Eigeri a Pavol Lazar, ktorý sa pre problémy s očami vrátil domov už pred cestou pod Čo Oju.

A ďalej chronologicky: v utorok 29. mája odletela z Pešti Expedícia tatranských horských záchranárov, ktorej cieľom sú výstupy na Gašerbrum I (8068 m) a Gašerbrum II (8035 m) s traverzom oboch vrcholov – ten sa ako prvý podaril Reinholdovi Messnerovi a Hansovi Kammerlanderovi a doteraz ho nezopakoval žiadny Slováčok. Ide o horolezecko – televíznu expedíciu, lebo do projektu vstúpila ako hlavný mediálny

partner STV, ktorá má vo výprave dvojčlenný štáb. Ten je priamo v základnom tábore schopný strihať a kompletizovať aktuálne reportáže z priebehu výstupu a posilať ich do vysielania STV – možno ste tam už niečo videli.

Štvorčlenné lezecké jadro výpravy tvoria Peter Šperka (52 rokov), Tomáš Petřík (38), Štefan Hrdina (37) a Jozef Brejčák (31) – všetci z HZS Vysoké Tatry – spolu s redaktorom Petrom Púchym (52) a kameramanom Antonom Kachničom (56). Po vybudovaní predsunutého základného tábora v 5910 m boli o dva dni, 26. júna v 1. tábore, z kempu vo výške 6700 m mali v pláne pokračovať poloalpským štýlom na vrchol.

Slováci Peter Hámor (42 rokov), Dodo Kopold a Poliak Piotr Morawski majú v pláne tohtoročnú úplnú bombu sezóny, keby sa zadarilo – prvovýstup alpským štýlom ešte neprelezenuou západnou stenou na K2 (8611 m), predtým sa chcú aklimatizovať na Kinshoferovej ceste Diamírskou stenou na Nanga Parbat (8125 m). Rovnaký cieľ ako oni majú na Nanga Parbate aj Slováci Martin Gablík (53), Rudo Bošiak (43) a Anton Suchý (28), poplatky za tento kopec si spolu s nimi rozložili ešte Polka Kinga Baranovská a Španiel Roberto Rojo – ide vlastne o tri časti jednej výpravy, ktoré budú spolupracovať, aj keď každá môže mať svoje tempo i štýl výstupu.

A ešte pre úplnosť: v českej expedícii vedenej Poldom Súlovským expedičným štýlom Česenovou cestou na K2 je aj Slováčok Pavol Lupták a možno na tento vrchol, považovaný za najťažšiu osemtisícovku, nameria aj Duce Dutka, ktorý to na ňom skúšal aj v minulom roku. Nuž a vo výprave, počas ktorej pražský primátor Pavel Bém vyšiel klasikou s kyslíkom na Everest (8848 m) bol ako vedúci uvedený ďalší Slováčok Vladimír Zboja – okolnosti sa zbehlí tak, že z tábora v 7150 m vyššie nešiel.

Všetkým na Gašerbrumoch, Nanga Parbate a K2 držíme palce, nech sa im v zdraví darí – a potom sa spresní, kto bude na Slovensku počas nášho budúceho festivalu!

Peter Dodek

VYSOKÉ HORY informačný materiál pre členov Slovenského vysokohorského turistického spolku (SVTS). Vydáva Ústredie SVTS v Žiline. Vychádza v mesiacoch: 4, 6, 10, 12 + snem. špeciál. Za správnosť (obsahovú, jazykovú) príspevkov zodpovedajú ich autori. Redakčná rada: J. Dlábk, P. Dodek

Adresa redakcie: Juraj Dlábk, Baničova 5/32, 010 15 Žilina e-mail: redakcia@svts.sk