

tv oko



Fotograf Jakub Klimo

Posadnutosť fotením ma ničí

Skialpinizmus

Útek z väzenia zjazdoviek

SERIAL N° 3643 1-10-42

Fenomén

Agent Clint Hill

Skialpinizmus

Útek z väzenia zjazdoviek

Huriavk zo susednej doliny plnej zjazdárov sa vzdáľuje, tíši, až napokon celkom doznie. Zrazu ste vo svete ticha a slobody pohybu. Máte chuť zvýsknuť, no potešíte sa najtichšie, ako sa dá: srdcom. Lebo tu ste hosťom, a nie pánom. Kraluje tu pani príroda.

**Text: Marián Šimo / Foto: Profimedia,
Stanislav Melek a Róbert Gálfy**



▼ Dôležitým doplnkom výstroja skialpinistu sú stúpacie pásy. Lepia sa na sklznicu lyží a vyrábajú sa z rôznych materiálov. Mohérové (prírodný materiál) dobre slúžia bez ohľadu na teplotu na rôznych typoch snehu, nylónové (syntetický materiál) sú vhodnejšie na stúpanie, trvanlivejšie a lacnejšie, avšak trochu horšie vo veľkých mrazoch.



Počujete len vietor a sneh, ktorý vírza alebo hviždí podľa toho, či sa teperíte do sedla, alebo šiniete dolu a lyžami doň kreslíte bizarné obrazce. „Spätný pohľad na vlastnú stopu v panenskom snehu je úžasný: pripadá vám ako umelecké dielo,“ rozplýva sa Stanislav Melek o jednom zo zážitkov, ktorý núka skialpinizmus, označovaný aj za krásny šport tichých hôr. Jeho prvý šéf v rámci Slovenského horolezeckého spolku JAMES nepochybuje, že „bytostne napĺňa vnútornú túžbu po objavovaní aj sebaspoznávaní“.

ROČNÝ NÁRAST 20 PERCENT

Šport s romantikou v posudku zažíva rozmach. Priam boom. „Skialpinistický výstroj vlastnú už najmenej pätnásťtisíc Slovákov a ich počet ustavične rastie. Pritom tých, ktorí sa tomuto športu venujú pretekársky, je nanajvýš desatina,“ odhaduje prezidentka Slovenskej skialpinistickej asociácie MUDr. Katarína Belicová. Tatranec Róbert Gálfy, onehdy špičkový horolezec, dnes jeden z najväčších dovozcov zimných športových potrieb, jej dáva za pravdu: „Medziročný nárast záujmu tipujem na 20 percent, a to som zvolil veľmi opatrný odhad.“

NÁZOV ZAVÁDZA, NO LÁKA

Skialpinizmus má budúcnosť. Napriek zavádzajúcemu názvu. Lyžiarske horolezectvo? Skôr horské lyžovanie alebo lyžiarska turistika. Kto by však riskoval zmenu zaužívanej značky? Znie cudzokrajne, a to dnes leť. Ak si však myslíte, že ide o ponovembrový názov, ste vedľa. Hlbokým omylom sa u nás udomácnil ešte za hlbokého socializmu. Švajčiarskemu horskému vodcovi slovenského pôvodu Alexandrovi Lucyzymu znie skialpinizmus „veľmi honosne“ a zároveň mu ako taliansky import škripe v ušiach. Jeho otec si medzi prvými, ešte za prvej republiky, na lyže s bagančami a viazaním kandahar pripínal pásy z pravej tulenej kože. Syn neskôr ako jeden z prvých zlyžoval tatranské vrcholy aj sedlá. „Horské lyžovanie by bol výstižnejší názov,“

**„Horské lyžovanie by bol výstižnejší názov. Ale čo už, keď sa udomácnil skialpinizmus.“
(Miroslav Leitner)**

súhlasí Miroslav Leitner, spolu s Petrom Svätajánskym držiteľ bronzových medailí zo svetového aj európskeho šampionátu organizácie s názvom *International Ski Mountaineering Council*. „Ale čo už, keď sa udomácnil skialpinizmus,“ pokrčí plecami. Veď áno. Názov je to prvé, čo zaujme, ale zároveň posledné, čo odradí.

KAM OČI VEDÚ A SRDCE ŤAHÁ

Čo na skialpinizme tak priťahuje? „Šanca ísť na lyžiach tam, kam oči vedú a srdce ťahá,“ zostručňuje Melek. „Očarujúci pohyb stále sa meniacou zimnou prírodou a zážitky z nádherných túr.“

„Na vyratkovanej zjazdovke sa už mnohí cítia ako vo väzení,“ myslí si bývalý šéf slovenského horolezectva Marián Šajnoha. „Neviete si predstaviť, kolkí sa dnes vyvezú vlekom na kopec len preto, aby cezeň utiekli do inej doliny, v ktorej sa im s pásmi na lyžiach otvára sloboda. Zrazu sa ocitnú tak blízko prírody, ako sa len dá.“ Podľa bývalej zjazdárky Belicovej „mnohí vleký úplne negujú, lebo ich ceny šli príserne hore“.

NIE JE TO LACNÝ ŠPÁS

Rastúca obľuba skialpinizmu má najmä civilizačný rozmer. „Čoraz viac ľudí, ktorí celé dni presedia na zadku najskôr v aute

▼ Skialpinistické viazanie umožňuje komfortný zjazd aj chôdzu s voľnou pätou. Rozhodujúca je funkčnosť, jednoduchosť obsluhy (prepínania) a hmotnosť. Pre náročnejšie a dlhé turistické prechody sú výhodnejšie ľahšie typy. Na všetky sa ako doplnky vyrábajú mačky umožňujúce stúpanie aj v zľadovatelnom teréne.



Rady pre začiatočníkov

- + Keď začínate, absolvujte kurz (štvordňový aj s ubytovaním stojí okolo 3000 Sk) alebo sa aspoň spojte s niekým skúseným – ten vám poradí aj pri kúpe výstroja.
- + Nešetrite na lavínovom prístroji, lavíny zavše padnú aj tam, kde sto rokov nepadli.
- + Aj malé kopce sú kopce – čím vyššie, tým sú nebezpečnejšie. Zlatá zásada: od ľahšieho k ťažšiemu.
- + Nedajte sa odradiť namáhavosťou prvej túry, až po tretej-štvrtjej zistíte, či je to šport vášho srdca.
- + Noste v batohu náhradné tričko, košeľu, ponožky a nerozpakujte sa uprostred túry prezliecť do suchého.
- + Nezapudnite si vziať nápoje: dehydratácia je horšia ako otlak.

ČO POTREBUJETE A ČO TO STOJÍ

Skialpinizmus nie je najlacnejšie hobby. Začiatočníkom však netreba hneď najdrahší výstroj. „Najmúdrejšie je najprv si ho požičať, vyskúšať, dať si poradiť a až potom kúpiť,“ radí jeden z našich najúspešnejších slovenských skialpinistov nedávnej minulosti a dnes tréner slovenskej reprezentácie Miroslav Leitner.

LYŽE

Možno použiť aj zjazdové, ale nie príliš ťažké a nie s príliš veľkým carvingom: rádius od 20 do 26 m, aby sa dali použiť aj iné ako carvingové stúpacie pásy. Odporúčam o 15 cm kratšie, ako je telesná výška. Pretekárske lyže skialpinistov sú extrémne ľahké (dokonca aj pod 800 gramov), ale aj extrémne drahé.

Cena: dajú sa kúpiť aj za 5000 – 6000 Sk, ale najmúdrejšie je najprv si požičať, vyskúšať a až potom kúpiť.

LYŽIARKY

Topánka nesmie tlačiť, má sedieť na nohe, neradím kupovať „s rezervou“. Nemala by

byť veľmi ťažká, odľahčená je však drahá. Výhodné sú lyžiarky s termoflexovou papučou, ktorú si možno doma v rúre zohriať pri teplote 120 stupňov a po 12 minútach naformovať na nohu. Výškou sa môžu blížiti zjazdovým, dôležitá je však voľnosť v členku po prepnutí na chôdzu. Radšej kúpiť také, aby sa dali použiť na všetky typy viazaní.

Cena: s termoflexovou papučou za 12- až 13-tisíc Sk, bez nej pod 10-tisíc.

VIAZANIE

Všetky druhy už majú vypínanie pri pádoch a väčšina má spojenú špičku s pätou viazania. Výhodou je použitie všetkých typov lyžiariok a jednoduché zapínanie a prepínanie. Pretekári používajú výhradne najľahší typ Dynafit Tourlite Tech, ktorého päta a špička nie je spojená, ale má neprekonateľnú výhodu hmotností a mechaniky pohybu. Menšou nevýhodou je použitie len na to prispôbených lyžiariok a potreba praxe pri zapínaní.

Cena: je vysoká, pod 7000 Sk ho nedostanete.

PALICE

Skladacie sú ťažšie, ale univerzálne. Mali by byť o 10 cm dlhšie ako zjazdové, ale zasa nie veľmi dlhé, lebo dvíhanie paží unavuje. Často sa používajú bežecké. Odporúčam kovové, ale nie karbónové – ľahko sa lámu. Dôležitý je hrot, a najmä veľkosť krúžku: radšej väčší, ktorý oceníte v hlbšom snehu.

Cena: bežecké dostať v hypermarketoch aj za 300 Sk, cena špeciálnych sa ráta už na tisícky.

STÚPACIE PÁSY

Najdôležitejšia súčasť uľahčujúca pohyb do kopca. Pásy nie sú z tuleňa ako voľakedy, ale z mohéru alebo nylónu, prípadne ich kombinácie. Mohérové sú rýchlejšie, ale skôr navlhnu a pri namázaní sa na ne lepí sneh, čo sa dá riešiť špeciálnym sprejom. Na dlhšie túry radím vziať dva pásy, aj náhradný. Pásy treba na lyžu nalepiť tak, aby nezakrývali hrany a končili 10-15 cm od konca lyže. Pri menšom carvingu je ich výhodnejšie kúpiť na metre (meter asi za 600 Sk). Pri rádiuse pod 20 m už možno uvažovať o carvingových pásoch.



Cena: carvingové pásky stoja aj okolo 4000 Sk, ale keď ich kúpite na metre, tak potrebné tri vás vyjdú na 1800 korún.

MAČKY

Prítomnosť ľahkých stúpacích želez v batohu oceníte napríklad pri prechode zľadovatenou zjazdovkou, pomoci zranenému partnerovi, či keď sa vám po svahu sklzne palička.

Cena: okolo 2500 Sk.

LAVÍNOVÝ PRÍSTROJ

Elektronický prístroj (analogový alebo digitálny), ktorý pomáha lokalizovať zasypaného v lavíne, nie je malá investícia, ale neporovnateľná s cenou života. Kúpiť ho však je málo, treba sa s ním naučiť aj narábať. Niektorí predajcovia pribaľujú aj lavínovú lopatku a sondu. Lavínová sonda je skladacia žrdka, ktorou sa pichá do lavíny, a spolu s lopatkou výrazne skraca čas na vyhrabanie zasypaného.

Cena: medzi 6000 – 13 000 Sk.

či hromadnej doprave a potom v robote, cíti bytostnú potrebu výdatného pohybu,“ tvrdí Melek, ktorý nedávno vydal prvú pôvodnú publikáciu o skialpinizme a horskom lyžovaní. Belicová mu prítakáva: „Výstroj si kupuje čoraz viac štyridsiatnikov a päťdesiatnikov. Aj takí, ktorí aktívne nešportovali. Utekajú z vystresovaných miest za relaxom do pokojnej prírody.“ Základné podmienky sú tri: vedieť lyžovať, mať kondíciu a chuť. Pravda, skialpinizmus nie je lacný špás. Kompletný výstroj aj v šetrnom variante vyjde na 30- až 40-tisíc korún. „Ale najmenej päť rokov vydrží. A ušetríte na vlekoch. To už nehovorím o

**„Skialpinistický výstroj si kupuje čoraz viac štyridsiatnikov a päťdesiatnikov.“
(Katarína Belicová)**

nervoch v radoch na ne,“ pripomína Melek. Navyše, skialpinizmus môže byť zábavou takmer na celý život.

KDE BEŽKY NESTAČIA

Skialpinizmus očaril viacerých lekárov. Aj jeho asociácia má za šéfkou doktorku. Tradičný Mediskialp patrí medzi najpopulárnejšie športové aktivity slovenských zdravotníkov. Karol Vencelík, lekár z Turčianskych Teplíc, čo nevidieť šesťdesiatnik, sprvu len bežkoval. „Potom mňa a mojich kamarátov začali lákať aj terény, v ktorých už bežky neposkytovali dostatok bezpečnosti,“ vysvetľuje. Vykročil mimo udržiavanej zjazdovky či bežeckej stopy v ústrety pôvabnej, no neraz divokej prírode vyžaduje pokoru a jej poznanie. „Každý nováčik by mal prejsť kurzom, v ktorom sa v extrahovanej podobe dozvie všetko, čo potrebuje,“ tvrdí Šajnoha. „Kurz nie je nevyhnutnosť, ale dobré je začať s niekým skúseným,“ myslí si Vencelík. „Na túry treba chodiť minimálne vo dvojici, s antilavínovou výbavou a pred každou si zistiť stupeň lavínového nebezpečenstva vo vybranej lokalite.“



LAVÍNY SÚ POSTRACH

Najmä pre lavíny sa hlavná sezóna tohto športu posúva ku koncu zimy. „V marci je už sneh spracovaný, väzba jeho vrstiev relatívne stabilná a nebezpečenstvo padania lavín klesá. Na usadnutom firne sa bezpečnejšie jazdí,“ vysvetľuje Šajnoha. „Sneh musí prejsť dozrievacím procesom,

spojiť sa s pôdnym podkladom, a to nejaký mesiac trvá,“ dodáva Melek. „V marci sú už aj dlhšie dni a skialpinizmus má tú správnu šťavu. Na začiatku sezóny sú najbezpečnejšie hrebeňové túry.“ Ak teda len naberáte odvahu, nič ste ešte nezmeškali. Aj jeden z

našich najúspešnejších skialpinistov Peter Svätójánsky tvrdí, že „skutočné lyžovanie sa začína mimo vlekov a zjazdoviek“. Nehodno sa doň však pustiť štýlom hŕf. Naopak - s chladnou hlavou. Potykať si so snehom sa nedá za jeden víkend. Ba ani za jednu zimu. A prírode radšej nadosmrti vykajete.



Adresárium

- + www.skimountaineering.sk (aktuálne informácie o podmienkach: <http://info.skimountaineering.sk>)
- + www.jamesak.sk
- + www.laviny.sk
- + www.winterway.sk

◀ Prvá slovenská publikácia o skialpinizme nesie podtitul Horské lyžovanie. Jej autorom je Banskobystričan Stanislav Melek, dlhoročný propagátor a inštruktor tohto športu a prvý predseda komisie skialpinizmu Slovenského horolezeckého spolku JAMES.

GRÓFSKY FITNES JE AJ NA SNEŽNICIACH

Róbert Gálfy je v horách, tatranských zvlášť, stále pojem. Otec Ivan je legenda: Slovák, ktorý šéfoval horolezeckému zväzu, horskej službe i mnohým československým himalájskym expedíciám. Jeho syn Róbert len jednej, no zavšil ju výstupom na osemtisícovku. Na rok uplynie dvadsaťročie, čo stál na jednom z Gašerbrumov.

Otec sa za socializmu okrem hôr vyznal na úradoch, syn je za kapitalizmu doma v podnikaní.

„Skialpinizmus zažíva až nenormálny nárast,“ tvrdí Róbert Gálfy. „Najmä ten nepretekársky, ktorému ja vravím fitnesský. Nielen u nás, aj v Alpách. Tam mu už prispôbili aj pravidlá. Keď si bohatí ľudia chcú v rámci relaxu vyšliapať popri zjazdovke na chatu a potom sa z nej vlekcom spustiť dolu, majú vymedzené, po ktorej strane a kedy.“

Na Slovensku je menej solventných klientov, ale vývoj kopíruje svet. Požičovne sú neraz sprostredkovateľom pre budúce kupca. Gálfy otvára už druhú: v jednom z tatranských grandhotelov.

„Požičiavanie som začínal s piatimi skialpinistickými setmi, čiže kompletom lyže, lyžiarky a viazanie, s možnosťou požičania aj lavínových prístrojov. Dnes ich mám vyše tridsať a v sezóne to nestačí.“

Najnovším hitom sú snežnice, ideálne v hlbokom snehu alebo pre tých, ktorí nelyžujú. „Lyžujem, takže som voči nim mal



dešpekt,“ priznáva Gálfy. „Avšak len dovedy, kým som ich sám nevyskúšal. Na štrbských lúkach bolo práve snehu po pás a ja som sa po nich prechádzal ako gróf. Mal som z toho obrovský pôžitok.“

(mo)

BP - 714789

požívame Vás
na **Vianočné**
rodinné nákupy

PRIOR
sieť obchodných domov

ZVOLEN * MARTIN * ŽIAR NAD HRONOM *
LIPTOVSKÝ MIKULÁŠ * PIEŠŤANY * PARTIZÁNSKE *
LUČENEC * TRENČÍN * PRIEVIDZA * POVAŽSKÁ BYSTRICA *

Velká Vianočná
súťaž

o hlavnú cenu
AUTOMATICKÚ PRÁČKU
od nášho obchodného partnera
TPD EURONICS

A VIAC
AKO
600
OBCHODOV

tradícia

rozšírená predajná doba ... **od 10.12. do 23.12.**