

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

**ANALÝZA PODMÍNEK PRO BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ V ZIMNÍCH
AREÁLECH**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Petr Kokošek

Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2018

Jméno a příjmení autora: Petr Kokošek

Název bakalářské práce: Analýza podmínek pro běžecké lyžování v zimních areálech

Pracoviště: Katedra rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby diplomové práce: 2018

Abstrakt: Bakalářská práce se zabývá analýzou podmínek běžeckého lyžování v České republice. Hlavním cílem práce je zjištění a porovnání podmínek služeb pro tuto aktivitu v zimních areálech. První část obsahuje teoretické poznatky. Jsou zde uvedeny pojmy jako volný čas, běžecké lyžování, historie běžeckého lyžování. Druhá, praktická analyzuje 4 největší běžecké areály v ČR dle kilometrů běžeckých tras a následně zde jsou navrženy dvě trasy a areály porovnány mezi sebou.

Klíčová slova:

Běžecké lyžování

Historie běžeckého lyžování

Volný čas

Rekreace

Sport

Souhlasím s půjčováním diplomové práce v rámci knihovních služeb.

Author's first name and surname: Petr Kokošek

Title of the bachelor's thesis: The analysis of conditions for cross-country skiing in winter areas

Department: Department of Recreationology

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsypal

The year of presentation: 2018

Abstract: The bachelor thesis deals with the analysis of conditions of cross-country skiing in the Czech Republic. The main aim of the work is to find out and compare the conditions of this activity in winter resorts. The first part contains theoretical knowledge. There are notions such as leisure, cross-country skiing, history of cross-country skiing. The second, practical analysis of the 4 largest cross-country ski areas (km) and then two routes (easy / moderate) are proposed here.

Keywords

Cross-country skiing

History of cross-country skiing

Leisure time

Recreation

Sport

I agree the diploma thesis to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Rudolfa Rozsypala, uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 30. června 2018

.....

Děkuji Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za pomoc, vedení a cenné rady, které mi poskytl během zpracování bakalářské práce. Děkuji za nabídku a doporučení odborných materiálů.

Obsah

1	Úvod.....	8
2	Přehled poznatků.....	9
2.1	Volný čas.....	9
2.1.1	Pedagogika volného času.....	9
2.1.2	Pohybová rekreace.....	10
2.1.3	Rekreace.....	10
2.1.4	Sport.....	10
2.2	Pohyb v zimní přírodě.....	11
2.3	Historie běžeckého lyžování.....	12
2.3.1	Vznik závodního lyžařského sportu.....	13
2.3.2	Počátky lyžování u nás.....	13
2.3.3	Značení běžeckých tras.....	14
2.4	Běžecké lyžování jako volnočasová pohybová aktivita.....	15
2.4.1	Běžecké lyžování.....	15
2.4.2	Běžecká technika.....	15
2.4.3	Klasický běh.....	16
2.4.4	Bruslení.....	16
2.4.5	Vybavení pro běžecké lyžování.....	16
2.4.6	Pravidla pro pohyb na běžeckých tratích.....	19
2.4.7	Zdravotní a fitness výhody běžeckého lyžování.....	20
2.5	Běžecké lyžování v České Republice.....	20
2.5.1	Svaz lyžařů České Republiky.....	20
2.6	Internetové služby.....	22
3	Cíle práce.....	23
4	Metodika.....	24
5	Analýza.....	25

5.1	Analýza vybraných pohoří a areálů.....	25
5.1.1	Jizerské Hory – Jizerská magistrála – Bedřichov.....	25
5.1.2	Krkonoše – Krkonošská magistrála – Harachov	29
5.1.3	Jeseníky – Jesenická Magistrála – Praděd.....	31
5.1.4	Orlické Hory – Orlická magistrála - Deštné.....	34
5.1.5	Primární analýza.....	37
6	Výsledky.....	39
6.1	Dotazník	41
7	Diskuse	46
8	Závěry.....	47
9	Souhrn	48
10	Summary	49
11	Referenční seznam	50
12	Internetové zdroje.....	52
13	Tabulky.....	53
14	Seznam Obrázků	54
15	Přílohy	55

1 Úvod

Běžecké lyžování patří v České republice k velmi oblíbené aktivitě, což sebou přináší povinnosti a potřebu na provozovatele běžkařských tratí starat se o běžecké stopy, podporovat bezpečnost lidí, budovat a udržovat pohostinské a ubytovací služby. Nedílnou součástí je i ochrana přírodních zdrojů a jejich krás, které jsou většinou vodítkem, proč lidé na hory jezdí.

Důvod, proč jsem si toto téma vybral, byl ten, že na horách trávím poměrnou část zimy jako instruktor zimních sportů a aktivně provozuji lyžování, snowboarding a skialpinismus a běžecké lyžování. Běžecké lyžování mám velice rád a v budoucnu plánuji tuto aktivitu dělat ještě intenzivněji než doposud. Dalším důvodem je, že jsem chtěl předběžně zjistit možnosti, jaké se v našich horách skýtají a vytipovat atraktivní lokality pro trávení volného času.

2 Přehled poznatků

2.1 Volný čas

Dle Jurčy (1983) a Hájka (2008) je za volný čas považována ta část mimopracovní doby, kdy je člověk uvolněný od pracovních, rodinných i společenských povinností, včetně povinností vůči sobě. Důležitým rysem volného času je, že není využíván pro výdělečnou činnost, není zde tedy ekonomický zájem. Nejvýznamnější formou využití volného času je rekreace.

V tomto čase se člověk svobodně rozhoduje, dělá činnosti přinášející mu radost, zábavu, potěšení, odpočinek. Pomáhají mu k obnově a rozvoji jeho tělesných, duševních a tvůrčích schopností. Běžně sem patří: odpočinek, rekreace, zábava, zájmová činnost, dobrovolné vzdělávání a dobrovolná společensky prospěšná činnost. (Němec, 2002)

Volný čas nemá jen dimenzi člověka - jednotlivce. Má také dimenzi sociální. Mnoho činností člověka ve volném čase má společenský význam a dosah, člověk je koná ve skupinách, organizacích s povědomím nějakých sociálních vazeb. A nejen to. Při mnoha činnostech člověk překračuje sám sebe, svou aktivitou vytváří a spoluvytváří hodnoty. Zároveň celá sociální sféra také významně jeho činnost podmiňuje. (Němec, 2002)

Podle Pávkové a kol. (2002) se pod pojmem volný čas běžně zahrnuje odpočinek, rekreace, zábava, zájmové činnosti a vzdělávání, dobrovolná společensky prospěšná činnost a časové ztráty s nimi spojené. Z hlediska dětí sem nepatří vyučování a činnosti s ním související, sebeobsluha, základní péče o zevnějšek a osobní věci, povinnosti spojené s provozem rodiny a domácnosti a časové ztráty. Nepatří zde ani činnosti zabezpečující biologickou existenci. Specifickou zvláštností volného času dětí a mládeže je to, že z výchovných důvodů je žádoucí jeho pedagogické ovlivňování. Podmínkou je, aby nabízené činnosti byly pestré, vedení nenásilné a účast dobrovolná. O volném čase dětí se hovoří jako o rizikovém faktoru, jeho množství relativně vzrůstá, což neznamená nárůst kvality.

2.1.1 Pedagogika volného času

Pedagogika volného času významně působí na výchovu dětí a mládeže v době mimo vyučování. Vede jedince k vhodnému využívání volného času, formování jeho zájmů, uspokojování a kultivování lidské potřeby, k rozvoji specifické schopnosti a žádoucích vlastností osobnosti. Tyto činnosti ovlivňují dlouhodobě psychohygienu osobnosti, partnerské vztahy, výchovu dětí v rodině a přispívají k rozvoji potřeby sebevzdělávat se. (Němec, 2002)

2.1.2 Pohybová rekreace

Vyjadřuje realizaci rekreačního procesu pohybovou činností jakéhokoliv charakteru.

Pohybová rekreace je zaměřena na jakoukoliv fyzickou, pohybovou činnost člověka, jejímž důsledkem jsou prožitky a žádoucí změny i v oblasti psychické a sociální. Je nejvšestrannější, poněvadž může do určité míry pokrývat i ty oblasti, které jsou typické pro ostatní druhy rekreace, zatímco ony se fyzické stránky člověka nedotýkají. (Hodaň, 2008)

2.1.3 Rekreace

Dle Hodaně a Dohnala je slovo rekreace latinského původu. Vychází ze slov creare znamenající tvořit, plodit, vyrábět bez nucení. Předpona re – znamená znovu. Dohromady tedy recreare znamená znovu, opět tvořit, oživit, osvěžit, obnovit, zotavit. Recreatio se vysvětluje jako osvěžení, občerstvení, zotavení. Re-create je opakem postupného vyčerpání organismu způsobeného nejen základními životními procesy, realizací přijatých socioprofesionálních rolí, ale především pracovní činností. Pojem rekreace ve významu obnovy a dalšího rozvoje je aktivní proces, ve kterém se člověk zaměřuje na osobní obnovu duševních a tělesných sil prostřednictvím aktivního, tvořivého zainteresování se na činnostech, při jejichž vykonávání člověk nejen přijímá, ale i reprodukuje nebo tvoří nové hodnoty, což mu přináší zotavení a radost z uplatnění svých znalostí a schopností. Zásadně se odlišuje od pasivního odpočinku, kterému chybí záměrné, vědomé obnovování a je méně efektivní než aktivní rekreace. Jediná výhoda pasivního odpočinku je ta, že na člověka nemá žádné nároky. Je vyjádřením pohodlnosti, což o rekreaci nelze říct. (Hodaň, 2008).

2.1.4 Sport

Sportem se rozumí všechny formy tělesné činnosti, které ať již prostřednictvím organizované účasti či nikoliv si kladou za cíl projevení či zdokonalení tělesné a psychické kondice, rozvoj společenských vztahů nebo dosažení výsledků v soutěžích na všech úrovních (Slepičková, 2005, str. 28).

Sport jako jeden z významných znaků života naší společnosti svědčí o tom jak jeho rozmanitost, tak i popularita, které se těší v nejrůznějších zemích světa. Sport prošel dlouhým historickým vývojem, stejně jako slovo, které jej označuje. Jeho základem je latinské sloveso (se) deportare, později přejato do románských jazyků jako deportarse ve španělštině či déporter ve francouzštině. V anglo - francouzštině se objevuje ve 14. století ve tvaru disport. Všechny výrazy znamenaly bavit se a později bylo od slovesa odvozeno i podstatné jméno

déport, disport. V 15.století se objevuje zkrácená forma sport. Označuje příjemně strávený volný čas, rozptýlení se, hry a zábavu (Olivová, 1988).

2.1.4.1 Životní styl

Pojem životní styl patří v současné době mezi velmi frekventované kategorie společenských věd. Je to složitý fenomén, který může být reflektován z hlediska aspektů sociologických, psychologických, ekonomických, medicínských aj. Na utváření životního stylu jedince, tady i způsobu hospodaření s volným časem, se velmi významně podílí rodina. Základní návyky a postoje si všichni přinášíme ze své rodiny (Hodaň & Dohnal, 2005).

Slepičková (2005, 41) charakterizuje životní styl jako „paletu prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání a to takových, které zaujímají v životě trvalejší místo, většinou se opakují, jsou typické a předvídatelné. Nejčastěji se posuzuje podle názorů, postojů a chování“.

Hodaň (2000) konstatuje, že utváření životního stylu v jeho základní podobě je proces dlouhodobý, spontánní, neuvědomělý, ovlivňován sociálním prostředím a rolmi, které člověk zastává. Ne vždy ho ovlivňují pozitivně z hlediska toho, co by si jedinec přál, ale musí přijmout za své, co se od jeho sociální role očekává.

2.1.4.2 Zdraví

Zdraví se dá chápat jako optimální stav tělesné, duševní, osobní a sociální pohody (Blahutková, 2005).

Podle Hodaně (2000) pohled na zdraví, jako nepřítomnost nemoci má dva možné pohledy. Zdraví mám – jsem zdrav (nejsem nemocen), zdraví nemám či ztrácím – nejsem zdrav (jsem nemocen). Takovéto nahlížení na zdraví je v prvním případě zcela nemotivující a v druhém případě zcela konzumní, kdy v případě nemoci jdu do zdravotní instituce, aby mi zdraví navrátila. Tento pohled je však jako začarovaný kruh a problém neredukuje.

Zdraví jako pojem je dnes spíše zastaralý a je nahrazeno pojmem životní styl, který se dá dále rozdělit na části zabývající se optimální výživou a pohybovou aktivitou jedince (Dohnal, 2009).

2.2 Pohyb v zimní přírodě

Pohyb v zimní přírodě je spojen s pohybem na sněžnicích, běžeckých lyžích či skalpech. Každá z těchto zálib má své specifika vybavení, výhody i nevýhody.

2.2.1.1 Historie pohybu v zimní přírodě

Historie pohybu člověka v zimní přírodě je spojena s místy, kde je většinu roku zimní příkrývka a kde hustě sněží. Stáří začátku používání pomůcek pro ulehčení pohybu lidem na sněhu je odhadována na 6000 let. Podle dochovaných nálezů člověk začal používat pomůcky pro jednodušší pohyb na sněhu nejdříve v oblasti Skandinávie a Sibíře. Byly to vlastně různé formy sněžnic. Ze sněžnic se postupem času, potřeb a vylepšováním vyvinuly lyže.

2.2.1.2 Formy zimní turistiky

Zimní turistika je podstatně náročnější, než turistika provozovaná v jiných ročních obdobích. Jedná se spíše o poznávání zimní přírody a sama sebe v extrémnějších podmínkách, než o poznávání kulturních a historických památek.

Mezi druhy zimní turistiky počítáme zimní pěší turistiku a turistiku na sněžnicích. Zimní turistika se sněžnicemi si díky touze turistů poznávat nové věci a aktivity získává stále větší oblibu. Túry na sněžnicích jsou určeny do neupraveného terénu a hlubokého sněhu.

Zimní turistika obsahuje také lyžařskou turistiku na běžeckých a turistických lyžích a dále její modernější formy, jako je turistika na skialpinistických lyžích a turistiku na telemarkových lyžích. Všechny jsou si velmi podobné, příbuzné, nicméně mají svá specifika, která se projevují především v jejich používání v odlišném terénu a některých zvláštěnostech techniky pohybu (Korvas, 2007).

2.3 Historie běžeckého lyžování

Původ lyží se podle archeologických nálezů odhaduje do střední doby kamenné a oblasti střední Asie, odkud se dále rozšířili do severní Evropy. Tato domněnka vychází z nálezů jeskynních kreseb z oblasti dnešního Norska a Ruska. Stáří kreseb je více než 4000 let.

Lyže či desky připevněné k noze nevypadaly jako naše dnešní lyže, ale připomínaly spíše sněžnice, které usnadňovaly pohyb po sněhu. V průběhu času se z chůze po sněhu stal skluz na lyžích. První písemná zmínka o lyžích pochází z šestého století, kdy Procopius (526-559) psal o skiffinar (klouzajících Finech). V té době jízda na lyžích připomínala spíše jízdu na koloběžce. Jedna lyže byla kratší, pokrytá kožešinou a používala se k odrazu. Druhá lyže byla hladká a používala se pro skluz. K odrazu používali dlouhou dřevěnou tyč, kterou „lyžař“ držel oběma rukama (Soumar, 2012).

Kolem roku 1200 se lyže využívaly pro vojsko. Kolem roku 1779 se dánský kněz zmiňuje o tom, jak Norské děti lyžují a to dokonce i v přímořských oblastech, kde to nemělo žádný určitý důvod. Tento jev lze označit za přechod od používání lyží z pracovního hlediska na volnočasovou aktivitu.

Hlavními propagátory a osobami, které se zasloužili o rozvoj tohoto sportu, byli např. Sondre Norheim, nejlepší lyžař v oblasti Telemark okolo roku 1868. On a jeho tým ve své době vítězili na všech soutěžních kláních v okolí Osla. Dařilo se jim to díky materiálním modernizacím a vylepšení techniky. Norheim mimo propagaci přišel s nápadem zpevnění patky vázání pomocí ohnutých břízových kořenů či vykrojení lyží pro jejich lepší ovladatelnost. V neposlední řadě je Norheim objevitelem stylu telemark, který omezil smýkání při zatáčení.

Dalším propagátorem lyžování byl Nor Fridtjof Nansen, který roku 1888 přešel na lyžích napříč Grónskem a tím dokázal, že na lyžích se lze dostat do tehdy nepřístupných a neprobádaných oblastí. Třetí z trojice nejslavnějších propagátorů pohybu na lyžích byl Roland Amundsen. Roku 1911 došel na lyžích až na jižní pól (Soumar, 2012).

2.3.1 Vznik závodního lyžařského sportu

První lyžařskou disciplínou byl přirozeně běh na lyžích. Z něho se později vyvinuly ostatní disciplíny, jak je známe dnes. První lyžařské závody se konaly roku 1843 v norském Tromsø. Ve střední Evropě se první závody pořádaly roku 1893, z nichž dva proběhly na našem území a třetí na území Rakouska. První zimní olympijské hry byly uspořádány roku 1924 ve francouzském Chamonix a závodilo se na nich v běhu na 18 a 50 km, závodě sdruženém a ve skoku. Roku 1936 byl přidán štafetový běh na 4x 10 km.

Technika běhu i lyžařské vybavení se stále vyvíjelo a tento proces se nezastavil ani dnes. V počátcích závodů se závodilo jak s jednou odrazovou holí, tak i se dvěma a pohyb připomínal spíše zrychlenou chůzi. Olympijské hry motivovali k stále lepším a rychlejším způsobům běhu, a tak vznikl styl „pasgang“, dále skluz na jedné lyži, odbušování na jedné lyži a bruslení. Zlom v závodění přišel v roce 1984-1985, kdy se jeli na mistrovství světa všechny závody bruslařskou technikou, od té doby byly disciplíny rozděleny pravidly na klasický a volný způsob (Bolek, 2008).

2.3.2 Počátky lyžování u nás

Počátky lyžování u nás spadají do období 18.-19. Stol., nicméně k většímu rozšíření došlo v druhé polovině 19. stol. První zmínky o lyžařích se na českém území objevují mezi lety 1880–1890, a to v Krkonoších. Za důležitý milník v českém lyžování lze považovat rok 1887, kdy Josef Rössler-Ořovský založil první lyžařský spolek ve střední Evropě – Český ski klub. Češi drží také prvenství za ustanovení prvního lyžařského svazu (1903) s názvem Svaz lyžařů v Království českém. Předsedou svazu byl Jan Buchar, významný propagátor lyžování u nás a člověk, který napsal první metodický článek o jízdě na lyžích (Bartoš, 1988)

2.3.3 Značení běžeckých tras

Značené lyžařské trasy (LZT) jsou vedeny převážně po pěších značených trasách (PZT) a na průběh LZT je turista upozorněn piktogramy lyžaře v hlavních rádcích směrovek pěších tras. Samostatně jsou LZT vedeny v místech, kde není vedení pěších značených tras možné (např. přes pole v létě neprůchodné vede v zimě pravidelně využívaná stopa LZT) nebo se od PZT odklánějí v místech, kde komunikace PZT není pro lyžaře sjízdná (např. objížďka úseku se schody).



Obrázek č. 1: Turistický rozcestník

Zdroj: Autor práce

LZT, které bývají pravidelně strojově udržované, nejsou značkovány lyžařskou pásovou ani místní značkou, neboť stopa bezpečně vede lyžaře terénem. Důležité však je, aby na každém rozcestí takto strojově upravované stopy byly směrovky LZT.

LZT je rozměrově a tvarově stejné jak pro PZT. Upozornovací barva (po stranách) je oranžová a vedoucí barvy jsou červená, modrá, zelená, bílá.



Obrázek č. 2 Lyžařská pásová značka

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 21.5.2018. <https://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct-lyzarske>



Obrázek č. 3 Lyžařská směrovka

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 21.5.2018 <https://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct-lyzarske>

Na souběžích PZT a LZT platí zásady, že značky LZT se umísťují nad značky PZT, a to vždy na společný objekt. Mezi značkami LZT a PZT se vynechává mezera 100 mm.

2.4 Běžecké lyžování jako volnočasová pohybová aktivita

2.4.1 Běžecké lyžování

Turistika na běžkách patří v současnosti k nejmasovějším a nejzdravějším rekreačně-pohybovým aktivitám v zimní přírodě. Lyžařská turistika rovnoměrně zatěžuje celé tělo a ze zdravotního hlediska významně kompenzuje nedostatek a jednostrannost pohybové činnosti dnešního člověka. Jako ostatní druhy turistiky není ohraničená věkem ani vysokou tělesnou zdatností, podmínkou je pouze základní zvládnutí techniky pohybu na lyžích. (Kompán, 2007)

2.4.2 Běžecká technika

Běžecká technika vznikla z prosté chůze na lyžích. Je to perfektní zvládnutí ekonomického pohybu vpřed ve správném směru. Jde o velmi komplexní pohyb zapojující téměř všechny svaly těla. Pohyb propojuje pohyby připomínající chůzi či bruslení, v případě bruslařské

techniky s pomocí běžeckých holí. Toto rozdělení vychází z hodnocení odrazu dolními končetinami. Podle toho dělíme techniku na klasickou a bruslařskou.

2.4.3 Klasický běh

Klasický běh, či klasická technika běhu, správně terminologicky řečeno, je starším způsobem pohybu na lyžích, proto také název klasický. Je to dobře známý pohyb připomínající běžnou chůzi v před a snahou o skluz v přímém směru s dopomocí odrazu hůlkami.

Podobný pohyb můžeme vidět u nordic-walkingu, kde si turisté pomocí hůlek pomáhají a tím dostávají do pohybu končetiny horní části těla.

Klasická technika je dále charakteristická paralelním vedením lyží při odrazu i následné fázi skluzu. Technika byla v průběhu vývoje stále vylepšována z hlediska zlepšení využití efektivity maximálního skluzu a odrazových schopností, např. jednooborovém postavení po odrazu.

Při technice klasickým způsobem dochází k odrazu z celé plochy skluznice v prostoru prostřední části lyže (pod chodidlem). Aby lyže neujížděla proti směru odrazu, nanáší se do tohoto prostoru stoupací vosky. Do této vrstvy vosku se při zastavení lyže a zatížení hmotnosti lyžařem zaseknou krystaly sněhu a lyže zůstává namístě. Pro správné fungování je však důležité vybrat správný vosk podle teploty sněhu, struktury sněhu, počasí a taky malé dávce štěstí (Dvořák, 1992)

2.4.4 Bruslení

Bruslařská technika běhu je pojmenována podle způsobu pohybu, který je podobný a má stejné zákonitosti jako bruslení na bruslích. Jedná se o odraz z jedné lyže a skluz na lyži druhé. Lyže jsou v odratu a rychlost záleží na frekvenci a dobře zvládnuté technice odrazu a skluzu na lyžích doprovázený odpichováním (Dvořák, 1992).

2.4.5 Vybavení pro běžecké lyžování

Běžecké lyže, typy a konstrukce lyží

Proto, aby se lyžování stalo zábavou a ne utrpením, je velmi důležité vybrat správné a kvalitní běžecké lyže, tedy běžky. To, že jsou běžky celodřevěné, je v dnešní době už historie, nicméně dřevo z tvrdých dřevin listnatých stromů se jako základ lyží stále hojně využívá

kvůli svým mechanickým vlastnostem. Tento materiál je dále kombinován s plastem, nebo kosmickými materiály, jako je kevlar, karbon, titan nebo další kompozity. Běžecské lyže musí být lehké a pevné. Šířka v nejširším místě lyží se pohybuje od 40 mm u závodních lyží po 55 mm u backcountry lyží, které umožňují stále možnost jet i ve strojově upravené stopě. U běžecských lyží je kladen menší důraz na vodivost, proto mají jen mělký žlábek, a na točivost, zatáčky se projíždějí odšlapováním.

Před nákupem lyžařského materiálu je důležité si položit pár základních otázek:

1. Jakým stylem budeme převážně lyžovat?
2. Budeme spíše rekreační lyžaři nebo se běžkování chci věnovat na takové úrovni, že se příležitostně zúčastním závodů.
3. Chci se učit techniku mazání lyží?
4. Budu jezdit spíše ve strojově upravených stopách či ve volném terénu?

Běžky pro „klasický styl“ a „bruslení“ mají totiž jinou strukturu i tvar, proto je důležité vybrat ty správné. Běžky pro klasickou rekreační jízdu si můžeme dokonce vybrat i s integrovaným protiskluzem tzv. šupinami či vlnkami. Ten zabraňuje prokluzování i v prudším stoupání bez nutnosti voskování. Dále pak se běžky dělí pro jízdu ve strojově upravené stopě či jízdu ve volném terénu.

- Klasické lyže – classis – doporučená délka lyží je 20-30 cm delší než výška lyžaře. Méně zkušeným lyžařům se doporučují lyže kratší. Na délku lyží si lyžař zvykne poměrně rychle, mnohem důležitější je tvrdost lyže v závislosti na tělesné váze. Příliš tvrdá lyže se při proslápnutí zcela neproslápně, což má za následek prokluzování. Příliš měkká lyže naopak nevytvoří potřebný prostor pod vázáním během skluzu, takže se vosk dotýká sněhu i během skluzu, což má za následek vyšší tření a výrazně zkracuje skluz a pohyb vpřed (Soumar, 2012).
- Bruslařské lyže – skate – bývají kratší než lyže pro klasiku. Doporučená délka lyží je 5–15 cm nad tělesnou výšku lyžaře. Bruslařská lyže se vyznačuje vyšší tvrdostí než lyže klasická, protože měkká bruslařská lyže je pomalejší z důvodu velkých třecích ploch. Příliš tvrdá lyže ovšem může při odrazu tzv. „ustřelovat“, což je zapříčiněno nedostatečnou třecí plochou (Soumar, 2012).
- Lyže univerzální – combi – Jde o kompromis mezi lyží klasickou a lyží pro bruslení. Tím umožňují lyžaři zachovat určitý komfort při jízdě jak ve stopě, tak i vedle ní. U

těchto lyží je velice důležité si pohlídat tvrdost lyže. Taková lyže nám může způsobit potíže v odrazu při klasice. Doporučená délka lyží je 10-20 cm než je výška postavy.

- Backcountry lyže – Lyže určené především pro pohyb mimo upravené stopy a toulky zimní přírodou. Šířka lyže se pohybuje mezi turistickou běžeckou a sjezdovou lyží, což dodává lyžaři větší pocit stability i v hlubším sněhu. Backcountry lyže mohou mít ocelové hrany, které usnadňují pohyb po zledovatěném povrchu. Odolná skluznice přidává lyžím na životnosti. Doporučená délka lyže je 10-15 cm nad výšku postavy (Soumar, 2012).

Vázání

Vázání umožňuje spojení boty s lyží, tudíž slouží k ovládní celé lyže. S objevením bruslařské techniky běhu byly zvýšeny nároky na ovládní lyží. Od té doby se vázání doplnila o propracované vodící lišty. Plastová podložka se shoduje s profilem podešve boty a zamezuje tak nežádoucímu samostatnému pohybu do stran. I když každý výrobce nabízí široký výběr vázání, jsou na trhu tři základní konkurenční systémy. Systém NNN, SNS a dnes už poněkud zastaralý systém NN. Oba typy využívají uchycení přes hrazdičku ve špičce, ale jinak se zásadně liší, proto se doporučuje kupovat boty a vázání dohromady. (Soumar, 2012)

Hůlky

Podobně jako u běžeckých lyží, tak i u holí došlo v posledních letech k posunu. Tvar zůstává víceméně stejný, ale změnou prošly materiály. Původní bambusové a aluminiové hole nahradily materiály z kompozit (karbon, kevlar, skelné vlákno), které zabezpečují nízkou hmotnost při zachování pevnosti. Tyto hole jsou však spíše pro závodní lyžování, pro rekreačního běžkaře se doporučují běžné hole ze slitin hliníku. (Bolek, 2008)

Boty

Z pravidla se největší pozornost při nákupu běžeckého vybavení věnuje lyžím, ale neméně důležitá je i lyžařská obuv, ne-li dokonce důležitější. Na lyžích, které jedou pomalu, si můžeme taky dobře zalyžovat, ale v botách, které tlačí a je v nich vlhko a zima, se místo požitku z klouzavého pohybu a krásy v zimní přírodě stává utrpení. Boty je třeba mít přesně na nohu a místo přidávání dalšího páru ponožek, v čemž byli odborníky naše babičky, je doporučováno přidat radši vložku. Moderní boty jsou tvořeny více vrstvami (vnitřní vrstvou z materiálů zajišťující odvod potu a tepelnou izolaci a vnějších nepromokavých materiálů). Tak jako lyže se i boty řadí do více kategorií, avšak pro rekreačního lyžaře se doporučují turistické, či kombinované boty, které umožňují jak klasický styl, tak skating.

Turistické boty jsou na rozdíl od sportovních bot přizpůsobeny také chůzi, takže se při chůzi po asfaltu tolik neničí. Počítá se u nich také s vyšší tepelnou izolací než u bot sportovních.

Sportovní boty se rozdělují na bruslařské, klasické a kombinované. U klasických bot se počítá s pohybem ve strojově upravené stopě, takže mají měkkou ohebnou podrážku, ale horší boční vedení. Bruslařské boty jsou konstruovány tak, aby umožňovaly kvalitní odraz z hrany lyže. Jsou velmi pevné v torzi a do značné míry omezují ohyb prstů. Kombi boty jsou kompromisem a pro začátečníky se doporučují i v případě, pokud nechcous přímo bruslit z důvodu lepší kontroly nad lyžemi. (Soumar, 2012)

Oblečení

Tělo a organismus se při pohybu na lyžích zahřívá a reaguje zvýšeným pocením. Proto bychom se měli během pohybu na lyžích pohybovat na spodní hranici tzv. „tepelného komfortu“. Systém oblékání, který nám toto umožňuje, se nazývá tzv. „systém cibulových slupek“. Kdy každá vrstva má svou specifickou funkci a pracují lépe než pouze jedna velká vrstva. Podle fyzické aktivity a klimatických podmínek můžeme tyto vrstvy upravovat. (Jandová, 2012)

2.4.6 Pravidla pro pohyb na běžeckých tratích

Stejně jako u sjezdového lyžování se řídíme pravidly FIS (Mezinárodní lyžařská federace), tak i na běžeckých tratích existují určitá pravidla. Dle Jandové (2012) jich máme jedenáct:

- **Ohleduplnost.** Každý lyžař se musí chovat tak, aby neohrozil nebo neuškodil ostatním lyžařům
- **Značky.** Každý je povinen sledovat značení a orientační tabule.
- **Běžecká technika.** Na upravených tratích se musí dodržovat předepsaný směr a běžecká technika (v projeté stopě se nebruslí). Je zakázáno vstupovat do stopy bez lyží.
- **Volba stopy.** Při dvou či více paralelních stopách jedeme vždy v pravé stopě. Bruslíme také vpravo. Členové skupiny jedou v pravé stopě za sebou.
- **Předjíždění.** Je možné zprava a i zleva. Předjížděný nemusí svoji stopu uvolnit, měl by však uhnout, je-li to pro něho bezpečné.
- **Jízda v protisměru.** Při setkání s jiným lyžařem se vyhýbáme vpravo. Sjíždějící lyžař má přednost.
- **Vedení holí.** Při předjíždění i potkávání lyžařů pohybujeme holemi jen podél těla.

- **Přizpůsobení rychlosti jízdy.** Každý běžec musí svoji rychlost přizpůsobit svým schopnostem, nebezpečím tratě, viditelnosti a hustotě lyžařů. Musí udržovat bezpečný odstup od lyžaře jedoucího před ním a v případě nutnosti musí sám zastavit jakýmkoli způsobem, aby zabránil srážce.
- **Uvolnění stopy.** Kdo zůstane na trati stát, musí opustit stopu. Upadne-li někdo na trati, musí stopu co možná nejdříve vyklidit.
- **Pomoc při nehodě.** Každý je povinen v případě nehody a zranění jiného lyžaře poskytnout první pomoc.
- **Povinnost identifikace.** Každý účastník i svědek nehody je povinen poskytnout základní osobní údaje.

2.4.7 Zdravotní a fitness výhody běžeckého lyžování

Benefity z běžeckého lyžování jsou nezpochybnitelně prokázány. Stačí si některé z nich vyjmenovat. Podle českého svazu lyžařů mezi ně patří:

- pohyb na čerstvém vzduchu
- výkonnostní i morální (duševní) rozvoj ve spojení s přírodou
- zábava a hraní za účelem rozvoje koordinace pohybů
- všeobecná příprava se zapojením různých druhů sportů a tělesných cvičení
- všestranný tělesný rozvoj primárně zaměřený na vyvážený růst, a to jak z hlediska kosterního, tak i svalového vývoje, případně s cílem odstranění možných disbalancí
- systematický rozvoj výkonnosti zásadně korespondující s věkem sportovce
- důraz na samostatnost, následně týmovou práci a kolektiv (partu)
- pro lyžování i pro běžný život je nezbytná rovnováha – poznáte její zákonitosti a jak se s ní skamarádit

(<http://www.czech-ski.com/beh-na-lyzich/proc-behat-na-lyzich.php>, 2018).

2.5 Běžecké lyžování v České Republice

2.5.1 Svaz lyžařů České Republiky

Svaz je vrcholovou organizací lyžařského sportu v České republice, který hájí zájmy lyžování směrem k organizacím v ČR i k mezinárodní lyžařské federaci FIS: Je členem ČSTV, Českého olympijského výboru a FIS.

Hlavní posláním Svazu ČR je podpora rozvoje lyžování, podpora lyžařského sportu a vrcholového lyžování u nás.

Organizace svazu sahá až do doby začátku 20. století, kdy byl dne 21. listopadu 1903 založen jako první národní lyžařský svaz na světě Svaz českých lyžařů. Spolek byl založen z organizací Český ski klub Praha, Český Krkonošský spolek Ski Jilemnice, Český Ski klub Vysoké nad Jizerou. Oficiální stanovy však byly schváleny až 15.12.1906 s názvem Svaz lyžařů v Království českém. Prvním předsedou byl Jan Buchar, po něm převzal vedení svazu Josef Rössler-Ořovský. V roce 1914 bylo ve Svazu 61 klubů se 7 483 členy. Po vojenských a politických převratech měl svaz různé názvy. Dnešní název Svaz lyžařů České republiky vznikl se založením České republiky 1.1.1993.

V současné době sdružuje Svaz lyžařů České republiky více než 14 000 aktivních členů. Počet lyžující veřejnosti však převyšuje číslo 2000 000 osob.

Svaz lyžařů České republiky má osm odborných úseků, které zastupuje:

- Akrobatické lyžování
- Alpské disciplíny
- Běh na lyžích
- Lyžování na trávě
- Severská kombinace
- Skok na lyžích
- Snowboarding
- Základní lyžování
- Masters

(<http://vysledky.czech-ski.cz/o-svazu.html>, 2018)

2.6 Internetové služby

Velkou pomocí při plánování turistických výletů jsou v dnešní době internetové stránky. Dnes už téměř každý areál má stránky vlastní, kde mají jak vyznačené a popsané běžkařské trasy, tak také aktuální stav počasí, sněhu, upravenost stopy a další tipy, které se turistům mohou hodit. Kromě stránek určitých areálů jsou využívány i servery s mapami či servery zahrnující celou ČR a blízké pohraničí.

Mezi hlavní stránky patří:

- www.bilestopy.cz
- www.holidayinfo.cz
- www.mapy.cz
- www.bezky.net

3 Cíle práce

Cílem práce je na základě analýzy vybraných zimních středisek porovnat jejich přednosti a nedostatky.

Dílčí cíle práce: Připravit zlepšovací návrhy na vylepšení běžeckých tras areálů.

Zjistit názor lyžařů na podmínky v areálu Praděd.

4 Metodika

Metodika systém či souhrn metod, které jsou používány v jednotlivých vědách a vědních oborech. Je to způsob nebo systém pravidel, jakým je vhodné při řešení vědeckého úkolu postupovat (Schneider & Koudelka,1993).

Pro splnění cílů práce jsem použil následující metody:

1. Historická metoda (sběr dat a informací z internetu, literárních zdrojů a jiných pramenů)
2. Introspektivní metoda (uplatnění osobních údajů a prožitků zpracovatele)
3. Metoda terénního šetření (sběr dat přímo v terénu)
4. Metoda sekundární analýzy (získávání údajů z již hotových prací)

5 Analýza

5.1 Analýza vybraných pohoří a areálů

5.1.1 Jizerské Hory – Jizerská magistrála – Bedřichov

Jizerské hory jsou nejsevernějším pohořím Česka. Své jméno dostaly podle řeky Jizery, která pramení na svazích Smrku, ten je nejvyšším vrcholem české části hor. Nejvyšším vrcholem je Wysoka Kopa (1126 m.n.m.).

Jizerská magistrála je s bezmála dvěma sty kilometry značených tratí druhou největší a zároveň velmi navštěvovanou běžkařskou oblastí v České republice. Rozprostírá se na české straně Jizerských hor a disponuje nejhustější sítí strojově upravovaných tratí u nás. Nespornou výhodou Jizerské magistrály je i přímé propojení s tratěmi na polské straně Jizerských hor (areál Bieg Piastów u obce Jakuszyce), což značně rozšiřuje turistický potenciál oblasti. Jizerské hory jsou kromě zimní sezóny hojně turisticky využívány i v jiných ročních obdobích. Značené cyklostezky, pěší trasy a velmi dobrá turistická vybavenost poskytují široké možnosti rekreace pro milovníky cyklistiky a pěší turistiky všech věkových a výkonnostních kategorií.

Areál je proslulý každoročním konáním závodu Jizerská padesátka a mnoha dalších sportovních akcí (např. Bedřichovský Night Light Marathon). Právě pořádání největší běžkařské události v tehdejší Československu bylo prvním impulzem k tomu, že se trati začaly v roce 1984 strojově upravovat i pro veřejnost. Správu areálu v současné době od roku 1999 zajišťuje společnost Jizerská o. p. s., vzniklá z iniciativy obce Bedřichov. Funguje díky finanční podpoře Libereckého kraje, přílehlých obcí a soukromých dárců. Návštěvníci mají možnost přispět na úpravu tratí například zakoupením dárcovské samolepky nebo zasláním DMS.

Dopravní obslužnost areálu je v zimním období zajištěna skibusy, které svážejí běžkaře například z Liberce či Jablonce nad Nisou do největších nástupních míst (Bedřichov, Kořenov, Harrachov...). V zimě je provozována i přímá autobusová linka určená pro lyžaře a běžkaře z Prahy. Osobním automobilem trvá cesta z Prahy zhruba hodinu a půl po dálnici D10. Velmi využívaným způsobem dopravy je mezistátní vlaková linka spojující Liberec a polské město Szklarska Poręba. Linka byla v roce 2015 v rámci evropské přeshraniční spolupráce s polskou stranou modernizována a vybavena novými velkoprostorovými

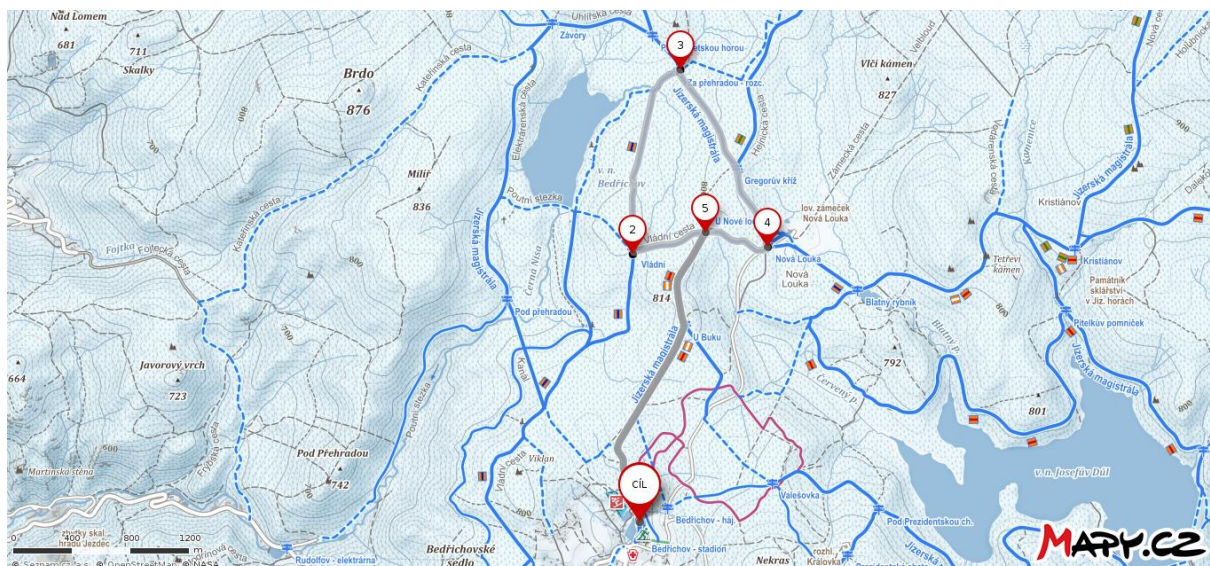
vlakovými jednotkami a je celoročně využívána jak polskými, tak českými turisty. Pro vyznavače běžeckého lyžování je vhodná především z toho důvodu, že zastavuje v důležitých nástupních místech na trati: v Kořenově, Harrachově a v již zmíněných polských Jakuszycích (Turek, 2007).

Trasa č. 1 – Bedřichov – Nová louka – Bedřichov (8,2km)

Tato trasa je svou mírnou náročností vhodná pro všechny, kteří si chtějí vyzkoušet běh na lyžích v nenáročném a perfektně upraveném terénu (je zde možnost zapůjčení běžkařského vybavení v půjčovnách v Bedřichově). Stejně tak je vhodná pro rodiny s dětmi a všechny rekreační sportovce. Výhodou je, že trasa může být podle potřeby na několika místech prodloužena nebo případně zkrácena. Všechny odbočky jsou velmi dobře značeny a na rozcestích jsou k dispozici informační tabule s mapami. Výchozím bodem je obec Bedřichov, do níž se lze pohodlně dopravit skibusy ze širokého okolí, případně zde lze na placeném parkovišti zaparkovat s automobilem (v zimní sezóně je však středisko plně vytiženo, takže parkoviště v blízkosti nástupních míst na běžecké trati bývají obsazena – hromadná doprava je proto sázkou na jistotu).

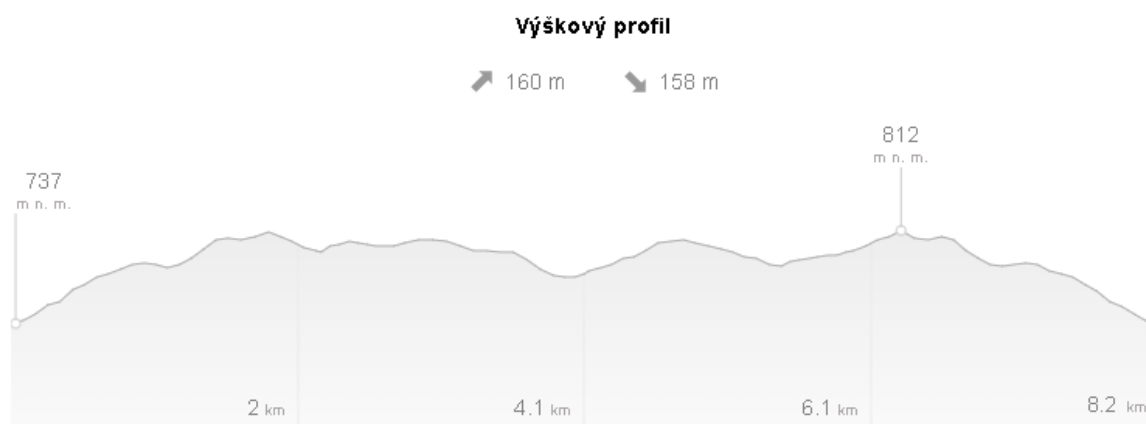
Trasa začíná na bedřichovském běžeckém stadionu, na němž každoročně startuje i Jizerská padesátka. Pokračujeme až k rozcestí U Buku, od nějž se vydáme směrem na rozcestí U Nové Louky. Zde pokračujeme na rozcestí s názvem Vládní, od nějž se vydáme na rozcestí Za přehradou. Odtud zamíříme po Uhlířské cestě přes rozcestí Gregorův kříž až na Novou Louku. Zde je možné využít občerstvení v místním kiosku nebo ve stylové horské restauraci v Šámalově chatě, kde nabízejí místní jizerskohorské speciality. Z Nové Louky se poté vydáme po stejné trase zpět směrem na rozcestí U Buku a do Bedřichova.

V případě prodloužení trasy od rozcestí u Gregorova kříže je možné vydat se po trase Hřebínek – Bílá kuchyně – Pod Olivetskou horou. Na Hřebínku se nachází další možnost občerstvení v místním celoročně provozovaném kiosku (Osobní konzultace bc. Jiří Kozmér).



Obrázek č. 4 Trasa Bedřichov – Nová louka – Bedřichov

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 2.6.2018 <https://mapy.cz/s/2M19Y>



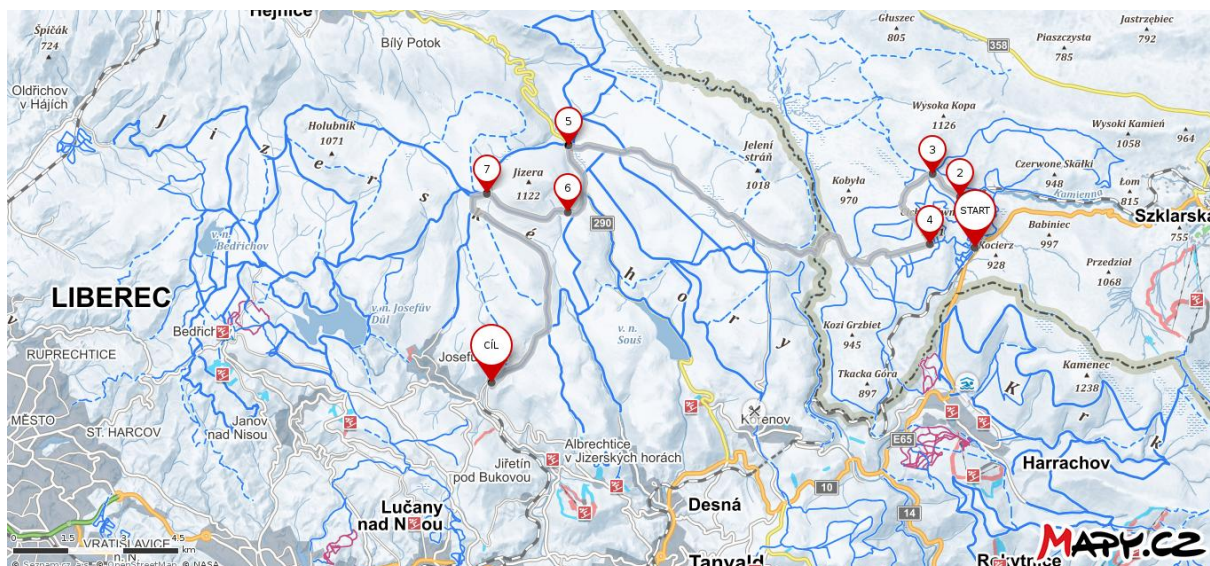
Obrázek č. 5 Výškový profil trasy Bedřichov – Nová louka – Bedřichov

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 2.6. <https://mapy.cz/s/2M19Y>

Trasa č. 2 – Jakuszyce – Orle – Jizerka – Smědava – Knajpa – Josefův Důl (cca 30km)

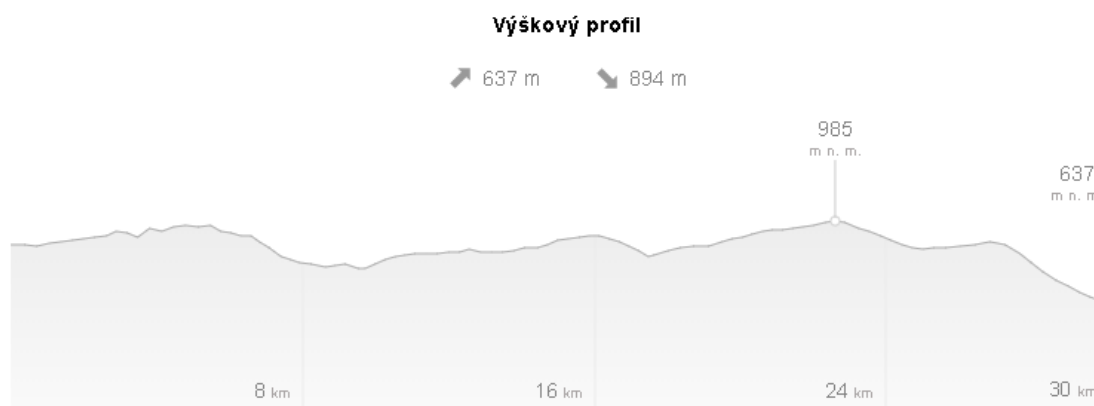
Tato trasa je pro svou délku a větší náročnost vhodná spíše pro pokročilé běžkaře, navíc je až na krátký úsek v blízkosti CZ/PL státní hranice v celé své délce vhodná pro skating. Využívá propojení českých tratí s areálem v polských Jakuszycích, které jsou zároveň jejím výchozím bodem. Trasa prochází jednou z nejkrásnějších oblastí Jizerských hor a za vhodného počasí nabízí kromě sportovního požitku i nezapomenutelné výhledy. Ideálním způsobem dopravy je v tomto případě již zmíněná mezistátní vlaková linka z Liberce do Szklarské Poręby (nastoupit lze po cestě například v Jablonci n. N., Tanvaldu nebo v Kořenově). Po výstupu

z vlaku v Jakuszycích se nacházíme přímo na biatlonovém stadionu, z nějž vede celá řada okruhů různé náročnosti a délky na polské straně (všechny jsou pravidelně a velmi kvalitně upravovány a velmi přehledně značeny – tato trasa proto opět nabízí celou řadu možných modifikací). Přejdeme koleje a vydáme se doprava po trase 20a (Trasa Radiowej Jedynki) až k rozcestí Rozdroże pod Cichą Równią, odkud se podle ukazatelů vydáme doleva směrem na turistickou stanici Orle (buď stále rovně po trase Elektrowni Turów nebo alternativně zhruba po 1500m odbočíme prudce doleva a po trase s názvem KGHM Polska Miedz). Na Orle je možné se občerstvit v místní restauraci nacházející se v srdci zaniklé sklářské osady. Z Orle pokračujeme rovně a následujeme ukazatele na osadu Jizerka. Na rozcestí za dřevěným mostkem odbočíme doleva a strmě klesající cestou (při horších sněhových podmínkách bývá místy zledovatělá až kamenitá, je tedy vhodné dbát zvýšené opatrnosti) dojedeme až k mostu přes Jizeru, jenž tvoří státní hranici. Ten přejdeme a vydáme se relativně strmým stoupáním podél svahu Bukovce až na Jizerku, horskou osadu proslulou celoročně extrémně nízkými teplotami a panensky čistou přírodou. I zde je možnost občerstvit se v hned několika restauracích různých cenových kategorií (Pyramida, Panský dům, Pešákovna atp.). Z Jizerky se vydáme po Jizerské silnici směrem na Zimní kiosky (projdeme kolem chaty Pešákovna), od nějž pokračujeme dolů směrem na Smědavu, kde se nachází turistická stanice se samoobslužnou jídelnou. Ze Smědavy se vydáme po Soušské silnici až k rozcestí U Studánky, kde odbočíme doprava na Kasárenskou silnici. Mírným, ale poměrně dlouhým stoupáním dorazíme na horskou stanici Knajpa (možnost občerstvení). Z Knajpy se vydáme směrem na rozcestí U Knejpy a zde odbočíme doleva a sjedeme na rozcestí Pařízkův kříž. Odbočíme opět doleva a následujeme ukazatele na Mariánskohorské boudy. U Mariánskohorských bud se vydáme doprava dolů směrem na Josefův důl a příjemným klesáním dojedeme až na konec upravené běžkařské trasy. Trasa většinou končí v ostré zatáčce U lesní brány a plynule přechází v místní komunikaci. Zde je již vhodné sundat běžky a vydat se pěšky na asi 1,5km vzdálené vlakové nádraží v Josefově dole, odkud jezdí pravidelné spoje směrem do Smržovky a následně do Tanvaldu, odkud je možné se přímou linkou dostat např. do Liberce nebo do Prahy (Osobní konzultace bc. Jiří Kozmér).



Obrázek č. 6 Trasa Jakuszyce – Orle – Jizerka – Smědava – Knajpa – Josefův Důl

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 2.6. <https://mapy.cz/s/2M1dQ>



Obrázek č. 7 Výškový profil trasy Jakuszyce – Orle – Jizerka – Smědava – Knajpa – Josefův Důl

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 2.6. <https://mapy.cz/s/2M1dQ>

5.1.2 Krkonoše – Krkonošská magistrála – Harrachov

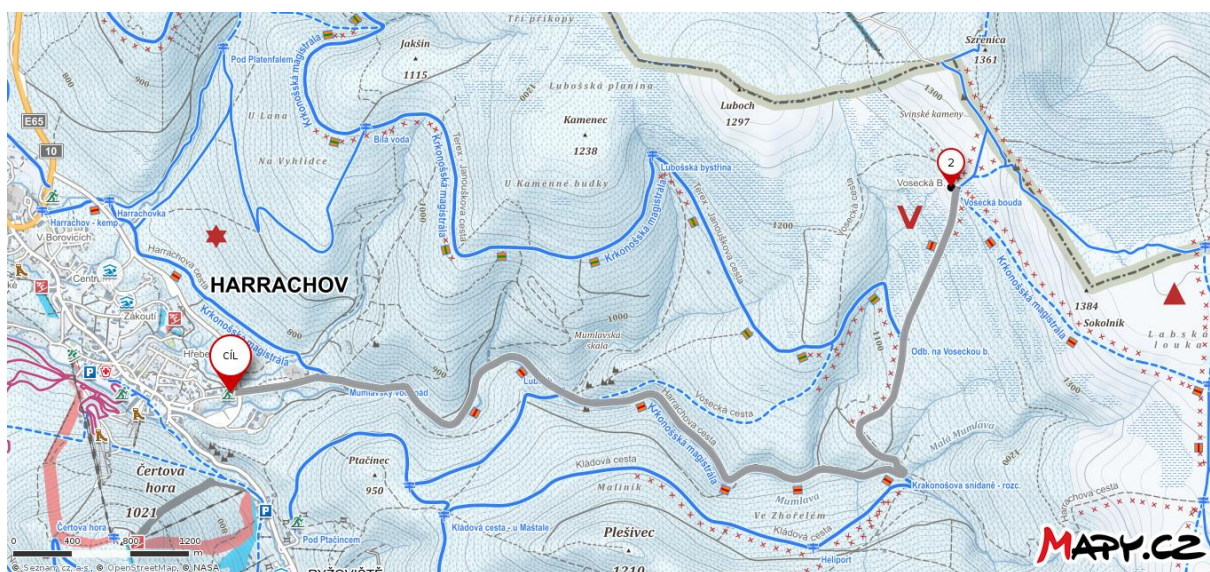
Pohoří Krkonoše se nachází v severovýchodních Čechách a z polské strany na jihu polské části Slezska. Je to naše nejvyšší pohoří a jsou zde první čtyři nejvyšší vrcholy Česka, s nejvyšší horou ČR Sněžkou (1603 m.n.m.). Za svůj původ vděčí Krkonoše ledovcům, které utvářely ráz zdejší krajiny. Krkonoše jsou jedny z nejnavštěvovanějších míst republiky, atraktivní pro své přírodní krásy a spoustu zimních středisek. I přes velký příval turistů jsou

Krkonoše jedny z nejkrásnějších hor a o jejich ochranu se stará správa Národního parku Krkonoše (Turek, 2007).

Krkonoše protíná Krkonošská magistrála mající 71 km po celé své délce. Začíná v Harrachově a končí u Žacléře. Magistrála nemá pouze jedno nástupní místo, ale je rozdělena na několik etap, tudíž si můžete vybrat, který úsek si projedete. Kromě magistrály je v Krkonoších více jak 560 km upravovaných běžeckých stop, které jsou hojně využívány v zimním období (<https://www.region-krkonose.cz/na-bezky/krkonosska-lyzarska-magistrala/>, 2015).

Trasa č. 1 Harrachov – Voseckého bouda – Harrachov (cca 15 km)

Trasa začíná u Sport Hotelu Mumlava. Dáme se po upravné stopě směrem k mumlavským vodopádům, po cca 800 metrech mírného stoupání dojdeme na rozcestník. Od rozcestníku se dáme po červeně značené trase, která se line podél Mumlavského potoka velmi příjemnou cestou. Po 2 kilometrech míjíme rozcestník Luboch, nicméně stále pokračujeme po červené další 3 kilometry, zde se cesta stáčí doleva a vykukuje na nás Krakonošava snídaně, kde se můžeme občerstvit. Pokračujeme stále vzhůru, po 1 kilometru míjíme rozcestník pod Voseckou boudou, odkud se začíná postupně s přibývajícím nadmořskou výškou odkrývat krajina, po necelém kilometru od rozcestníku jsme v cíli naší cesty Vosecké chaty v nadmořské výšce 1248 m.n.m.. Za slunečného počasí si můžeme cestu prodloužit na hranice s Polskem či na Horskou chatu Szernica, která je jen kilometr dále po cestě od Voseckého chaty. Cesta zpět nám bude zaslouženou odměnou plnou krásných výhledů a parádního sjezdu až do Harrachova



Obrázek č. 8 Trasa Harrachov – Voseckého bouda – Harrachov

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 3.6. <https://mapy.cz/s/2PSF9>



Obrázek č. 9 Výškový profil trasy Harrachov – Voseckého bouda – Harrachov

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 3.6. <https://mapy.cz/s/2PSF9>

5.1.3 Jeseníky – Jesenická magistrála – Praděd

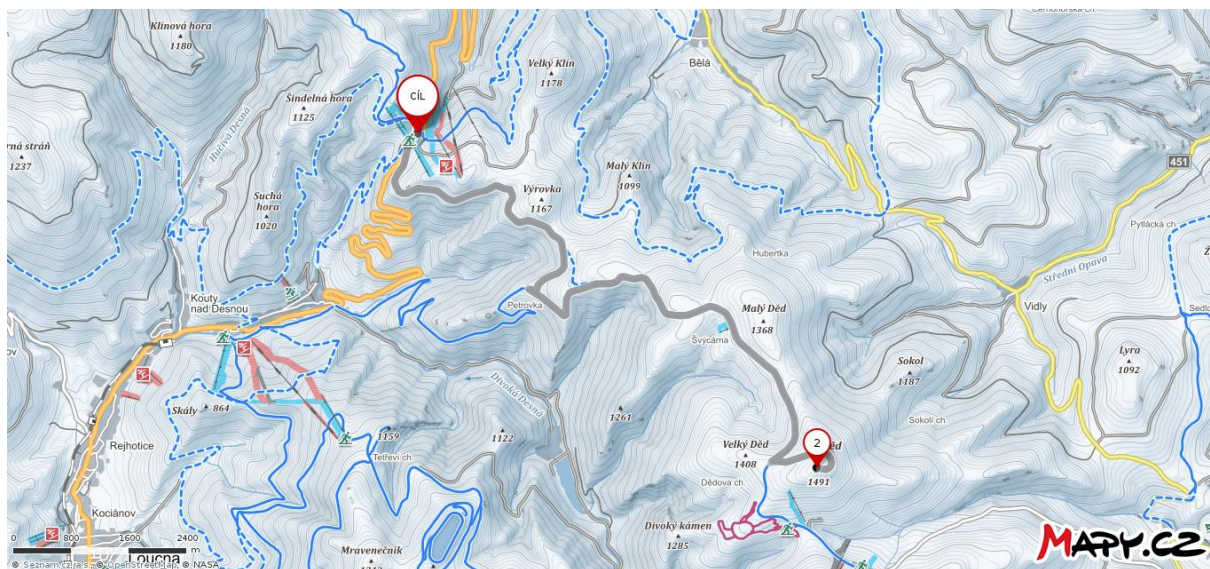
Jeseníky se rozkládají v nejsevernějším cípu Moravy na hranicích s Polskem. Pohoří Jeseníky se skládá ze dvou částí: Nízkého Jeseníku rozkládajícího se více na východ a Hrubého Jeseníku. Nejvyšší horou Jeseníků je Praděd (1491 m.n.m.), který je zároveň nejvyšší horou Moravy a pátým nejvyšším vrcholem ČR.

Jesenická magistrála je krásná běžecká trasa nepostrádající téměř nic, co si sportovec a turista může přát. Jsou zde jak krásné hřebenovky, ze kterých jsou při dobrém počasí úžasné výhledy na pohoří Jeseníků a nekonečné lesy bez známek zásahu lidí, tak průjezdy hlubokými lesními cestami. Magistrála měří od začátku z Ramzové po její konec v Šumperku 58 km. Mimo magistrálu je v Jeseníkách na 300 km upravovaných tras (Uzel, 1991).

Trasa č. 1 - Červenohorské sedlo – Praděd – Červenohorské sedlo (cca 25km)

Celá trasa až na vysílač Pradědu vede do kopce, za to si můžeme užít pohodovější cestu zpět. Nástupní místo na stopu je zhruba 200 metrů od chaty na Červenohorském sedle, přímo u zastávky autobusu. Zde se dáme po modré mírným stoupáním po vrstevnici na Petrovku, zde pokračujeme po zelené značce dále, po zhruba kilometru nás čeká stoupání pod Malým jezerníkem, po zdolání tohoto úseku si můžeme užít mnohem pohodovější cestu krásnými smrkovými lesíky, po 2 kilometrech od Malého jezerníku mjíme nejstarší chatu v Jeseníkách Švýcárnu. Od té se nám naskýtají krásné výhledy do okolí. Od Švýcárny pokračujeme stále po

stopě jemně vzhůru na Praděd rozcestník, kde se dáme doleva a je před námi závěrečné stoupání po široké cestě na nejvyšší horu Moravy - Praděd. Z Pradědu nás čeká prudký sjezd, který prověří schopnosti sjezdu, vystupování ze stopy a pluzení, protože musíme opět odbočit na Praděd- rozcestník a jet směr Švýcárna, dále stejnou cestou zpět až na Červenohorské sedlo.



Obrázek č. 10 Trasa Červenohorské sedlo – Praděd-věž – Červenohorské sedlo

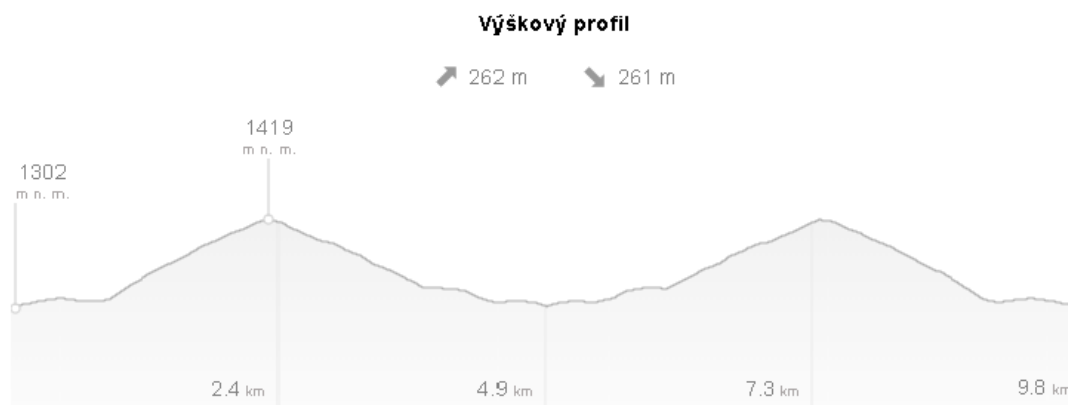
Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 5.6. <https://mapy.cz/s/2M274>



Obrázek č. 11 Výškový profil trasy Červenohorské sedlo – Praděd-věž – Červenohorské sedlo

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 5.6. <https://mapy.cz/s/2M274>

Trasa č. 2 – Ovčárna – Švýcárna – Ovčárna (cca10 km)



Obrázek č.13 Výškový profil trasy Ovčárna – Švýčárna – Ovčárna

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 6.6. <https://mapy.cz/s/2M1UB>

5.1.4 Orlické Hory – Orlická magistrála - Deštné

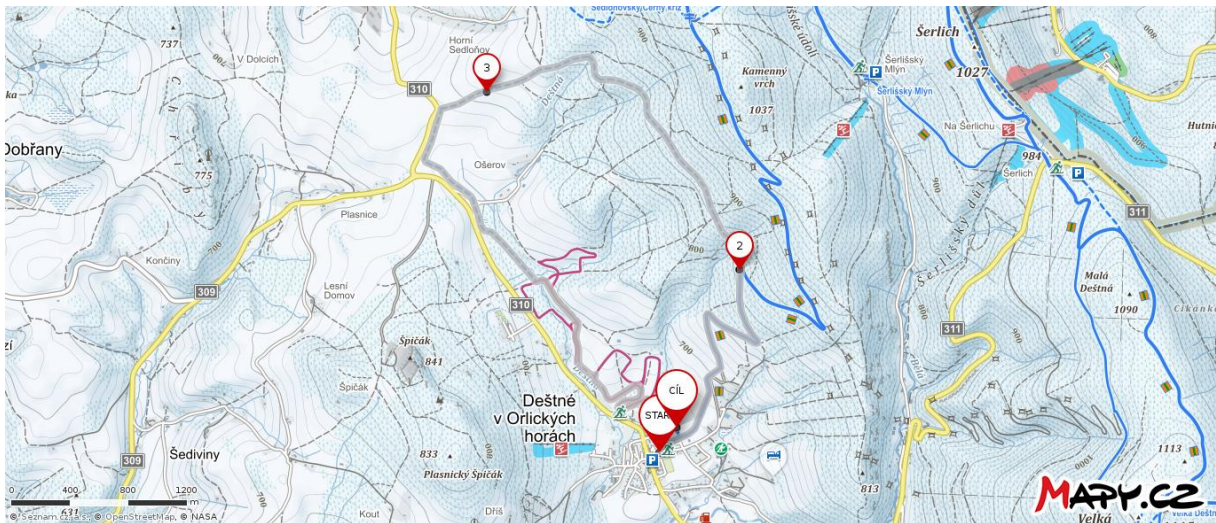
Tento geomorfologický celek se rozkládá v severovýchodních Čechách, při hranicích s Polskem. V severní části pohoří začíná u Náchodu, v jižní části přechází do masívu Kralického Sněžníku. Jméno získaly podle řeky Orlice, která zde pramení. Nejvyšším vrcholem Orlických hor je Velká Deštná (1115 m.n.m.) (Rybář, 1988)

V Orlických horách, tak jako v ostatních našich pohořích, vznikla také krásná Orlickohorská magistrála, pojmenovaná a věnovaná jednomu z našich hlavních spisovatelů Aloisi Jiráskovi, „Jiráskova cesta“. Magistrála vede po hřebenech Orlických hor a naskýtá krásné vyhlídky. Během první republiky vzniklo na hřebenu Orlických hor množství horských chat. Ve dvacátých letech vyrostla na Šerlichu Masarykova chata, na Suchém vrchu Kramářova, chata u Zemské brány na Čiháku či Kašparova chata na Adamu.

Trasa č 1- Sedloňský okruh

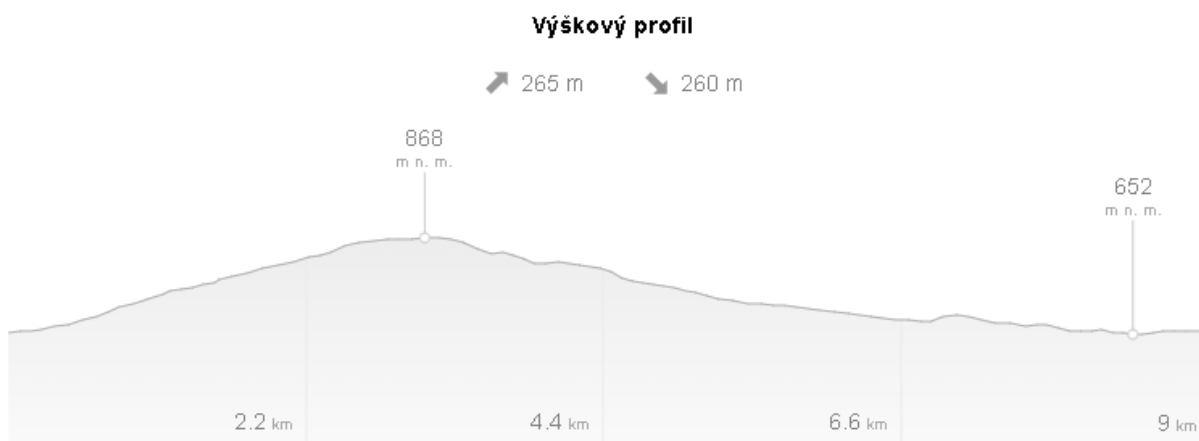
Jedná se o cca 9 km dlouhou trasu, na které se možná zpočátku zapotíte, abyste hned nato byli odměněni idylickou jízdou. Musíte dát od hotelu Area vpravo. Nejdříve zdoláte asi 3 km stoupání s převýšením 150 m, dáte se vlevo na první běžkařské křižovatce, načež vás čeká příjemný a dlouhý sjezd. Asi v polovině cesty můžete odbočit na Sedloňov a občerstvit se v

místním hostinci Zlatá Koruna. Zbytek cesty je mírné střídání rovinky a mírného sjezdu až do Deštného kde dojedete po rovince (<http://www.lyzovani-destne.cz/bezkarske-trate.php/>, 2007)



Obrázek č.14 Sedloňovský okruh

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 6.6. <https://mapy.cz/s/2PSNn>



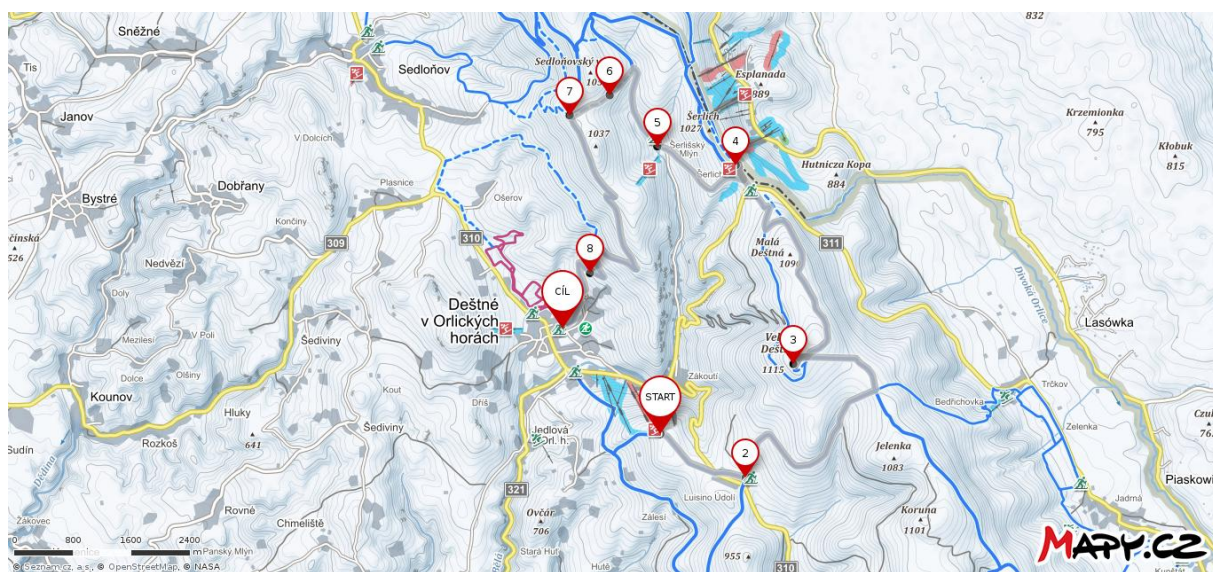
Obrázek č. 15 Výškový profil trasy Sedloňovský profil

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 6.6. <https://mapy.cz/s/2PSNn>

Trasa č.2 – Orlická hřebenovka

Nejkratší okruh po hřebenu je dlouhý 17 km a závodní běžkaři ho zvládnou do hodiny a půl, ale ostatní by si na něj měli vyhradit alespoň půl dne. Na vrcholcích vás čekají tak nádherná panoramata, že vás to až přimrazí. Zahřát se člověk může v příjemných horských restauracích nebo se zahřát výstupem na nejvyšší orlická pohoří.

Na začátku cesty se nabízí dvě varianty. Buď z Deštné vystoupáte na Studený vrch vlastními silami nebo se nahoru necháte vyvézt vlekem u sportovní sjezdovky a ušetříte si tak 2,5 km ostrého stoupání. Z vrcholu se vydáte po modré směř Luisino údolí, odkud už uvidíte nejvyšší orlickou horu – Velkou Deštnou. Můžete ji zdolat buď nejkratší cestou po zelené, nebo pokračovat mírnějším stoupáním vyfrézovanou stopou po úbočí vrcholu Maruša. Při dobré viditelnosti je z rozhledny na vrcholu vidět až ke Krakonošovi, na Kralický Sněžník nebo k sousedům do Polska. Kousek pod vrcholkem je chata horské služby, kde si můžete koupit něco malého na zub. Před sebou máte mírný 3 km sjezd do Masarykovy chaty, kterou byste na cestě neměli minout. Jednak se tu můžete zahřát čajem, jednak se posilnit na další cestu, protože Masarykova chata je právě v polovině vašeho putování. Asi 200 m od chaty je hraniční přechod do Polska a obrovský lyžařský areál Zieleniec. Z Masarykovy chaty můžete pokračovat červenou po hřebenu nebo si dát příjemné dva kilometry dlouhý sjezd k Šerlišskému mlýnu, kde můžete pokračovat v hodování. Netřeba váhat s přidavkem, protože nabytá kila vypočítíte v 3 km stoupání na Kamenný vrch. Z Mlýna se dáte na Grunwaldský most, na křižovatce odbočíte doleva a za pár minut dorazíte k velkému Sedloňovskému černému kříži. Asi sto metrů za ním zahnete na křižovatce doleva a pokračujete po zelené. Trase se říká také bunkrovka a vede podél malých pevností, které jsou přístupné. Můžete tu klidně strávit zbytek dne, protože z bunkrovky je to do Deštného jen 3 km a navíc je to pěkně rychlý sjezd (<http://www.lyzovani-destne.cz/bezkarske-trate.php/>, 2007



Obrázek č. 16 Trasa Orlická Hřebenovka

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 6.6. <https://mapy.cz/s/2PSF9>



Obrázek č. 17 Výškový profil trasy Orlická Hřebenovka

Zdroj: Retrieved from Word Wide Web 6.6. <https://mapy.cz/s/2PSF9>

5.1.5 Primární analýza

Tabulka 1. Analýza služeb v jednotlivých areálech

	Strojová úprava trati pomocí rolby	Úprava trati pro bruslení	Půjčovna vybavení	Osvětlení pro večerní lyžování	Dostupnost autem	Možnost parkování	Skibus	Strojové zasněžování trati
Bedřichov	•	•	•	×	•	•	•	•
Harrachov	•	•	•	•	•	•	•	•
Deštné v O.H.	•	•	•	×	•	•	•	×
Praděd	•	•	•	×	•	•	•	×

Tabulka 2. Analýza jednotlivých areálů

	Počet km běžeckých trati (km)	Délka Zimní sezóny 2016/2017	Délka Zimní sezóny 2017/2018	Nadmořská výška (m.n.m)	Převýšení v areálu (m)	Počet roleb na úpravu trati
Bedřichov	180	25.12.2016 – 19.3.2017	4.12.2017 – 4.4.2018	730-900	170	4
Harrachov	104	10.12.2016- 27.3.2017	1.12.2017- 15.4.2018	650-1020	370	2
Deštné v O.H.	212	6.12.2016- 19.3.2017	1.12.2017- 2.4.2018	650-1100	450	1
Praděd	91	2.12.2016- 16.4.2017	25.11.2017- 18.4.2018	1300-1491	191	2

6 Výsledky

Ze zjištěných dat můžeme konstatovat, že podmínky pro běžecké lyžování jsou v České republice velice příznivé. Ve vybraných areálech je dostatek tratí pro lyžaře všech kategorií, tratě jsou pravidelně upravovány rolbami a pokud podmínky umožňují úpravu tratí, tak je jednotlivé areály pro své návštěvníky přichystají. Běžecké tratě jsou bohužel ve většině areálů závislé na přírodním sněhu. Při malém sněhovém přísunu je areál v Harrachově vybaven strojovým zasněžováním pro zasněžení tratí ve sportovním areálu. Další areály technický sníh pro běžné potřeby nevyužívají, výjimku tvoří pouze Bedřichov, kde se skladuje technický sníh po celý rok pro závod Jizerské padesátky a jsou schopni i přes extrémní teploty trať alespoň pro tento závod zajistit.

Veškeré pozorované areály poskytují sportovcům alespoň v části svých tras možnosti jak pro klasickou techniku, tak i pro bruslení, což můžeme vnímat jako pozitivní z hlediska tréninku obou stylů jízdy.

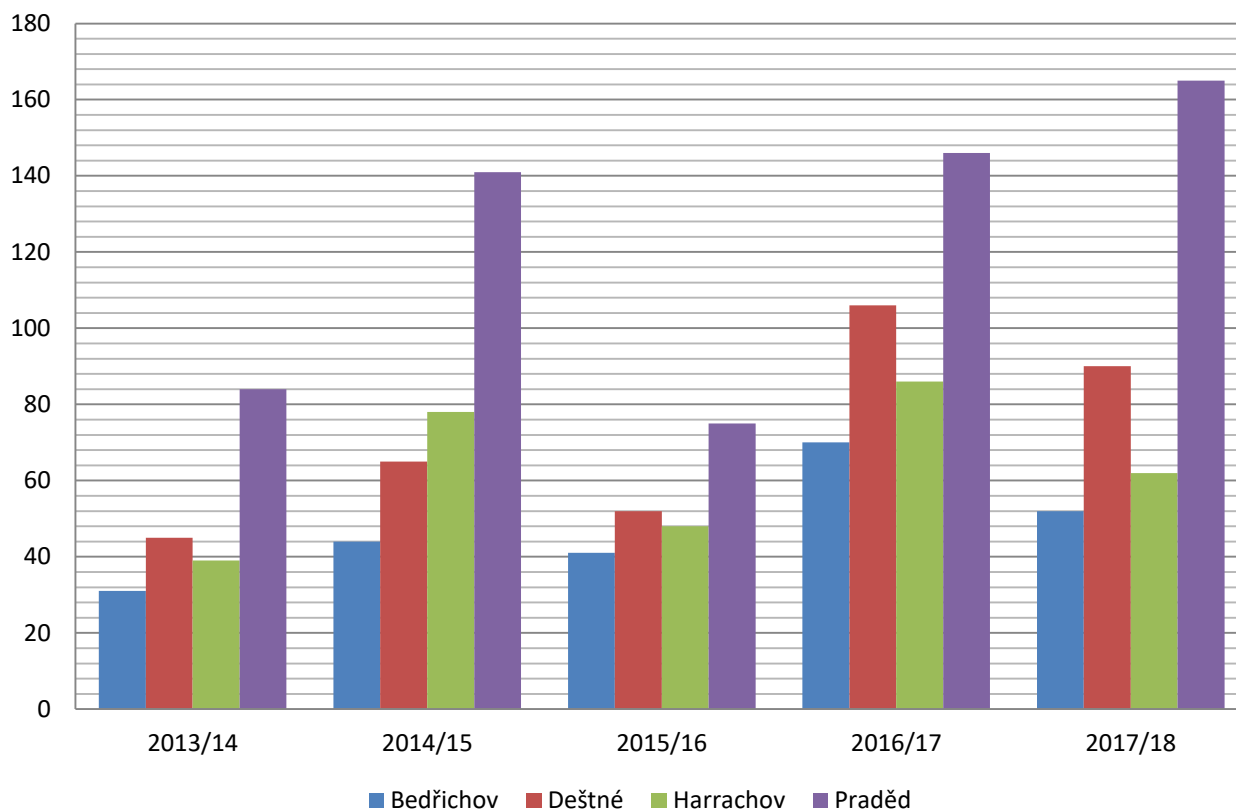
Vybavenost areálů, co se týče služeb, jako jsou půjčovny a servisy, je v dnešní době už zajištěným standardem a toto se také v našem průzkumu potvrdilo a všechny areály tyto služby nabízejí.

Každý z areálů má zajištěnou pravidelnou linku skibusů, které podporují větší příliv turistů z okolních měst až do vzdálenosti cca 100 km, jako jsou například přímé linky (Ostrava-Praděd(Ovčárna) v Jeseníkách, či (Olomouc-Praděd Ovčárna) nebo (Praha-Harrachov) v Krkonoších. Toto můžeme vidět jako pozitivní krok jak z hlediska ekologického pro úbytek automobilové dopravy, tak z hlediska sociálního. Je umožněno se dostat poměrně levně a rychle na hory i lidem, kteří nevlastní vlastní automobil.

Parkování automobilem v zimních areálech je podporováno, což můžeme vnímat jako dobrý krok. Ku prospěchu turistů je parkování zcela zdarma v areálu v Harrachově.

Graf č. 1 Průměrná výška sněhu za určitý rok

Průměrná výška sněhu v areálech za určitý rok v cm

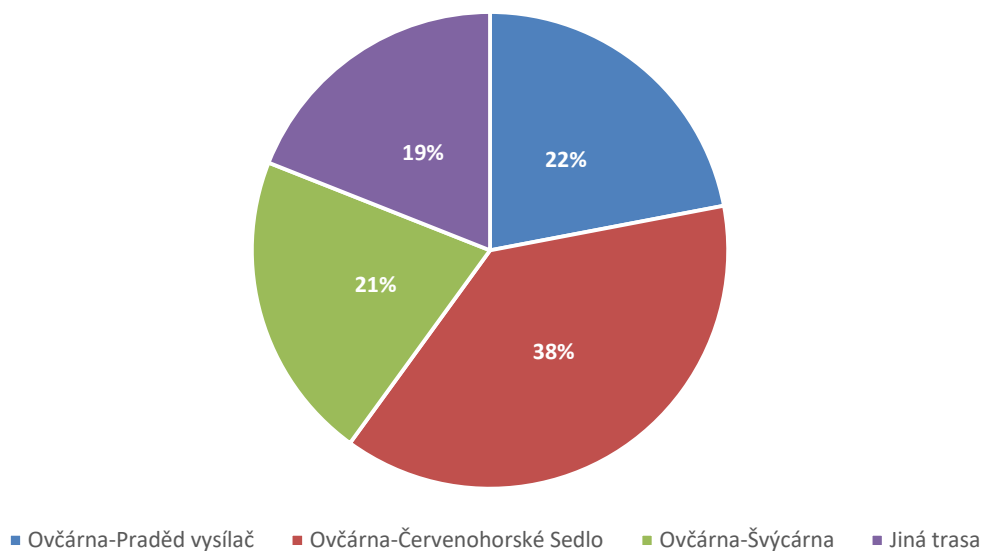


Na tomto grafu můžeme vidět, jaká je průměrná pokrývka sněhu v zimních sezónách, od čehož se odvíjí také možná délka zimní sezóny. Viditelným faktem na tomto grafu je, že Praděd je zcela dominantní. To je podle všeho kvůli jeho nadmořské výšce, která je oproti ostatním o 1/3 vyšší.

6.1 Dotazník

Graf č. 2 Výběr trasy

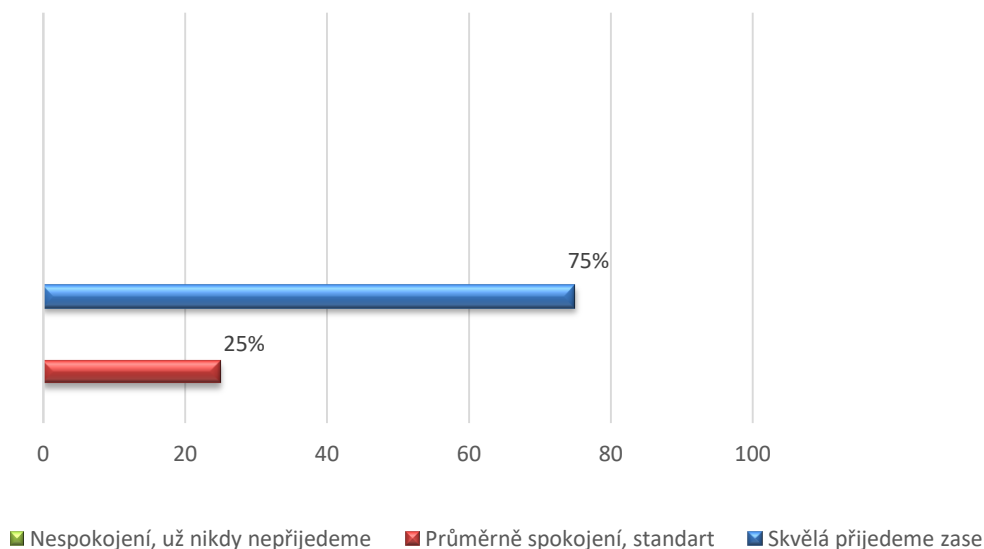
Jakou trasu jste jeli?



Z tohoto grafu vyplývá, že 38 % dotázaných si vybralo trasu Ovčárna-Červenohorské Sedlo, druhou v pořadí s procentuálním zastoupením 22% dotázaných se stala trasa Ovčárna-Praděd vysílač a třetí s 21% se stala trasa Ovčárna-Švýcárna. Jinou trasu si vybralo 19 % účastníků.

Graf č. 3 hodnocení vybraného areálu

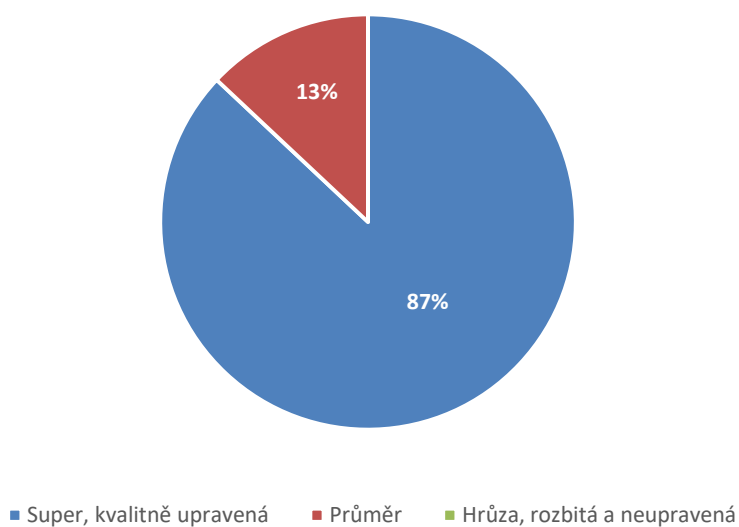
Jak hodnotíte areál ?



Graf ukázal, že 75 % respondentů byli s areálem velmi spokojeni, dokonce by opět přijeli. Spokojenost s areálem je velice důležitá pro opětovné navštívení nebo doporučení a přináší areálu důležitou prosperitu. Dalších 25 % zúčastněných hodnotilo areál jako standardní. 0 % účastníků se vyjádřilo, že by se do areálu již nevrátili.

Graf č. 4 Kvalita úpravy stop

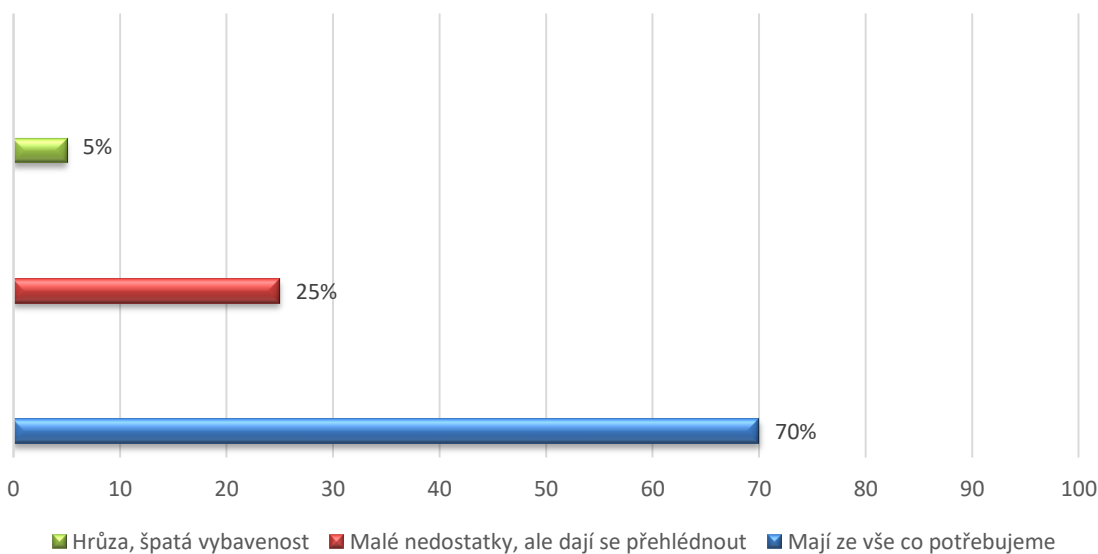
Jak hodnotíte úpravu stopy ?



Tento graf ukazuje, že v 87 % byli zúčastnění s úpravou stopy a jejím stavem velice spokojeni. Díky častému sněžení se dá očekávat, že občas technický tým areálu nestačí všechny trasy projet, a tak se může vyskytnout případná nespokojenost se stavem stop.

Graf č. 5 Hodnocení služeb v areálu

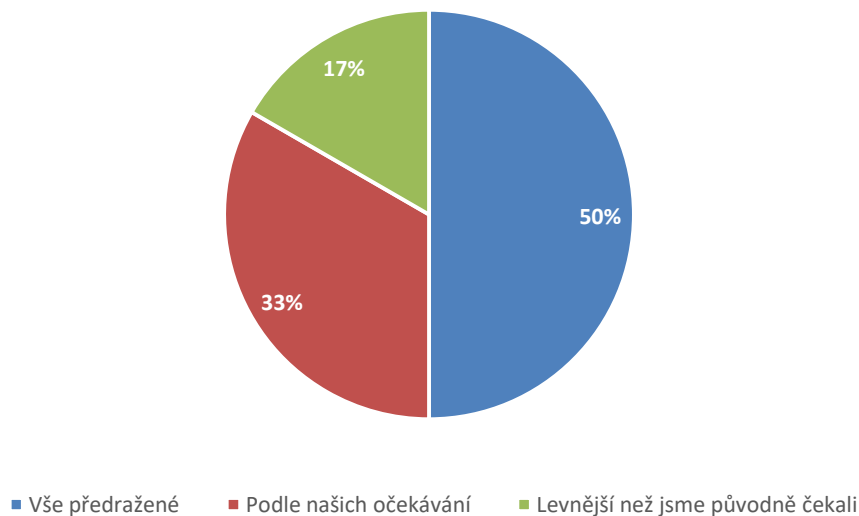
Jak hodnotíte služby v areálu ?



Podle grafu lze konstatovat, že 70 % respondentů hodnotí služby v areálu jako vyhovující a splňující vše, co si žádají. Dalších 25 % odpovědělo, že nějaké nedostatky zde jsou, ale nebyly tak důležité, aby ovlivnily celkový dojem. 5 % tázaných se vyjádřilo, že služby v areálu jsou nevyhovující a hrozné.

Graf. č. 6 Ceny v areálu

Jak hodnotíte ceny v areálu?



Graf ukázal, že 50 % dotázaných si myslí, že ceny v areálu jsou předražené a kazí to dojem z jejich návštěvy. Dalších 33 % respondentů takové ceny očekávala a v dotazníku se tedy takto vyjádřili. Zbýlých 17 % čekala ceny dražší a byli příjemně překvapeni.

Doplňující poznámky respondentů

Co vidíte jako plusy areálu?

Přírodní sněh

Krásné prostředí

Dobré jídlo v restauraci Figura

Přes týden naprostý klid od okolního světa

Co vidíte jako největší nedostatky areálu?

Zastaralé lanovky

Špatné počasí

Moc lidí

Neupravená stopa

Na věži nebylo místo pro sezení v restauraci

Přeplněný autobus z Hvězdy na Ovčárnu

7 Diskuse

Výchozím krokem při zpracování této bakalářské práce bylo nastudování odborné literatury, dále práce s internetem a zjišťování dat jak přímo v areálu, tak po telefonu. V dnešní době již není až takovým problémem najít literaturu týkající se běžeckého lyžování. Běžecké lyžování není žádným nováčkem mezi sporty a stále si získává více příznivců z mladších řad.

V práci jsem se zabýval zhodnocením a porovnáním vybraných areálů v pohořích na severu naší republiky. Ze zjištěných dat lze konstatovat, že naše areály pro běžecké lyžování jsou na velmi dobré úrovni a každý rok lákají statisíce nadšenců tohoto krásného sportu. Co se týče vybavenosti, tak nejsou mezi areály markantní rozdíly.

Z dotazníků, které vyplňovali respondenti, které jsem oslovil v areálu Praděd, je patrné, že jim běžkařské tratě v areálu vyhovují a neměli žádné přímo negativní odpovědi. Zejména úprava stop zaznamenala velmi kladné hodnocení. Hůře na tom jsou ceny v areálu, kde si respondenti stěžovali na vyšší ceny, než by si představovali. Na druhou stranu si musíme uvědomit, že i z těchto vyšších cen je dotována úprava běžkařských tras a provoz celého areálu.

8 Závěry

Záměrem bakalářské práce bylo porovnat čtyři zimní areály nabízející možnost běžeckého lyžování, jak přím v areálech, tak i v jejich okolí. Dalšími body bylo porovnat jejich vybavenost, úpravu tratí a kvalitu poskytovaných služeb.

Bylo zjištěno, že v areálech se trasy pravidelně upravují a je v zájmu správců areálů a aby stopy udržovali v dobrém stavu. Všechny z areálů vlastní alespoň jednu rolbu, kterou používají na úpravu tras pro klasické lyžování tak i bruslení. Trasy upravují nejméně dvakrát, ale i sedmkrát do týdne podle počasí a sněhových srážek. Jediný ze zkoumaných areálů umožňující návštěvníkům osvětlené večerní lyžování je Harrachov. Bylo zjištěno, že všechny zkoumané areály mají ski servisy s půjčovnou. Všechny areály disponují parkovišti pro automobily v blízkosti areálů. Zajímavým zjištěním je, že pouze areál Deštné v Orlických Horách má parkování v celém městě a areálu zcela zdarma, ostatní areály mají parkoviště placená. Všechny areály disponují skibusy které přivážejí turisty z měst až do skiareálů.

Areálem s největším množstvím možných tras pro běžecké lyžování je areál Deštné v O.H.- nejméně tras pro běžecké lyžování ze zkoumaných je v areálu Praděd. V posledních 5ti letech byla vždy nejvyšší průměrná výška sněhu v areálu Praděd, naopak nejnižší výška sněhu byla v areálu Bedřichov.

9 Souhrn

Cílem práce bylo porovnání a zhodnocení čtyř zimních areálů nabízejících možnost běžeckého lyžování v České Republice

Bakalářská práce je rozdělena na úvodní část a část praktickou.

Teoretická část je věnována především běžeckému lyžování obecně a pojmům, které jsou s ním spojené. Velká část práce je věnována pojmům vybavení pro běžecké lyžování, historie běžeckého lyžování, způsoby jízdy a pravidla pohybu na běžeckých tratích. Tato část slouží k ucelenému obrazu o běžeckém lyžování. Další části jsou věnovány teoretickým poznatkům zvolených pohoří a areálů.

Praktická část se věnuje vybaveností areálů pro běžecké lyžování a jejich služeb. Na základě kvalitativního výzkumu analyzujeme klady a zápory areálu.

Cílem práce bylo analyzovat podmínky a vybavenost zimních areálů pro běžecké lyžování.

Z této analýzy měli vzniknout výsledky které by mohli pomoci vylepšit dostupné služby a podmínky a zimních areálech. Výsledky jsou postaveny především na sběru informací přímo z areálů.

Tyto data je možné použít pro využití vytvoření širšího průzkumu vybavenosti areálů nabízející možnost běžeckého lyžování a zlepšení nabídky jejich služeb.

10 Summary

The aim of this bachelor thesis is to compare and evaluate four winter resorts with cross-country skiing facilities in the Czech Republic.

This thesis consists of the introductory theoretical part and the practical part. The theoretical part deals with cross-country skiing in general and the corresponding terminology. Much of the entire work describes the concepts of cross-country skiing equipment, the history of cross-country skiing, ways of riding and rules of cross-country skiing. This section provides a comprehensive overview of cross-country skiing. The other sections are devoted to the theoretical knowledge of the chosen mountain ranges and resorts.

The practical part of the thesis is a thorough analysis of the conditions and equipment of four winter resorts for cross-country skiing. The strong and weaker points of the resorts are analyzed by means of qualitative field research..

The results could help improve the services and conditions available in the winter resorts. This data could also be used for a creation of a broader survey of cross-country skiing facilities.

11 Referenční seznam

- Bartoš, M., Luštinec, J. (1988). *Počátky lyžování v českých zemích*. Praha: Merkur.
- Blahutková, M., Řehulka, E., Daňhelová, Š. (2005). *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido.
- Bolek, E. (2008). *Běh na lyžích: trénujeme s Katerřinou Neumannovou*. Praha: Grada Publishing.
- Frömel, K. (2002). *Kompendium psaní a publikování v kinantropologii*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Dvořák, F., Mašková, L., Weisshäutel, A. (1992). *Běh na lyžích*. Praha: Olympia
- Hájek, B., Hofbauer, B., Pávková, J. (2008). *Pedagogické ovlivňování volného času*. Praha: Portál.
- Hodaň, B., & Dohnal, T. (2005). *Rekreologie*. Olomouc: Hanex.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura - sociokulturní fenomén: Východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita Palackého.
- Jandová, S., Čuříková, L., Dygrín, J., Suchomel, A., Antoš, R., Bittner. (2012). *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Jurča, J., (1983) *Nauka o rekreaci*. Brno: Vysoká škola zemědělská
- Kompán, J. G. (2007). *Možnosti uplatnění turistiky a pohybových aktivit v sponse života mladej populáre*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Korvas, P. et al. (2007). *Aktivní formy cestovního ruchu*. Brno: Masarykova Univerzita
- Mužík, V. K. (1997). *Tělesná výchova a zdraví*. Olomouc: Hanex.
- Němec, J. et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido.
- Olivová, V. (1988). *Sport a hry ve starověkém světě*. Praha: Artia.
- Pávková, J. a kol. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.

Rybář, P. (1988). *Orlické hory*. Praha: Olympia

Schneider, M., Koudelka, F. (1993) *Úvod do základů sociologických výzkumů*. Olomouc: Univerzita Palackého

Slepičková, I. (2005). *Sport a volný čas*. Praha: Karolinum.

Soumar, L., Bolek, E. (2012). *Běh na lyžích*. Praha: Grada Publishing.

Turek, J. a kol. (2007). *Outdoorový průvodce krkonoše*. Praha: Grada Publishing

Turek, J. a kol. (2007). *Outdoorový průvodce Jizerské a Lužické Hory*. Praha: Grada Publishing

Uzel, K. (1991). *Jeseníky*. Praha: Olympia

12 Internetové zdroje

Anonymous., (2011). Klub českých turistů. *Turistické značení lyžařských stop*. Retrieved 15.3.2018 from World Wide Web: <https://www.kct.cz/cms/turisticke-znaceni-kct-lyzarske>

Anonymous., (2018). Jizerská o.p.s.. *financování tratí*. Retrieved 17.5.2018 from World Wide Web: <http://www.jizerskaops.cz/jizerska-magistrala/financovani-trati-1>

Anonymous., (2015) Region Krkonoše. *Krkonošská magistrála*. Retrieved 16.5.2018 from <https://www.region-krkonose.cz/na-bezky/krkonosska-lyzarska-magistrala/>

Anonymous., (2018). Bílé stopy. *Pravidla ve stopě*. Retrieved 17.5.2018 from World Wide Web: <http://bilestopy.cz/cs/pravidlavestope>

Anonymous., (2018) Czech-ski. *O svazu*. Retrieved 13.5.2018 from World Wide Web: <http://vysledky.czech-ski.cz/o-svazu.html>

Anonymous., (2018). Czech-ski. *Proč běhat na lyžích*. Retrieved 13.5.2018 from World Wide Web: <http://www.czech-ski.com/beh-na-lyzich/proc-behat-na-lyzich.php>

Anonymous., (2007). Deštné v Orlických Horách. *Běžkařské tratě*. Retrieved 20.5.2018 from World Wide Web: <http://www.lyzovani-destne.cz/bezkarske-trate.php/>

13 Tabulky

Tabulka 1 - Analýza služeb v jednotlivých areálech

Tabulka 2 - Analýza jednotlivých areálů

14 Seznam Obrázků

Obrázek č. 1: Turistický rozcestník

Obrázek č. 2: Lyžařská pásová značka

Obrázek č 3: Lyžařská směrovka

Obrázek č 4: Mapa Bedřichov – Nová Louka - Bedřichov

Obrázek č 5: Výškový profil trasy Bedřichov – Nová Louka – Bedřichov

Obrázek č 6: Trasa Jakuszyce – Orle – Jizerka – Smědnava – Knajpa – Josefův Důl

Obrázek č 7: Výškový profil trasy Jakuszyce – Orle – Jizerka – Smědnava – Knajpa – Josefův Důl

Obrázek č 8: Trasa Harrachov – Voseckého bouda – Harrachov

Obrázek č 9: Výškový profil trasy Harrachov – Voseckého bouda Harrachov

Obrázek č 10: Trasa Červenohorské sedlo – Praděd věž – Červenohorské sedlo

Obrázek č 11: Výškový profil trasy Červenohorské sedlo – Praděd věž – Červenohorské sedlo

Obrázek č 12: Trasa Ovčárna – Švýcárna - Ovčárna

Obrázek č 13: Výškový profil trasy Ovčárna – Švýcárna - Ovčárna

Obrázek č 14: Trasa Sedloňský okruh

Obrázek č 15: Výškový profil trasy Sedloňský okruh

Obrázek č 16: Trasa Hřebenovka

Obrázek č 17: Výškový profil trasy Hřebenovka

15 Přílohy

Příloha č. 1 Dotazník spokojenosti v zimním areálu Praděd

Dotazník k bakalářské práci

Sbírání dat k bakalářské práci – Analýza běžeckých tras v zimních areálech

1. Jakou trasu jste jeli?

Označte jen jednu odpověď

- Ovčárna- Praděd vysilač
- Ovčárna-Červenohorské sedlo
- Ovčárna-Švýcárna
- Jiná trasa

2. Jak hodnotíte trasu?

Označte jen jednu odpověď

- Skvělá, přijedeme zase
- Průměrně spokojení, standart
- Nespokojení, už tu nikdy neprijedeme

3. Jak hodnotíte stopu?

Označte jen jednu odpověď

- Super, kvalitně upravená
- Průměr
- Hrůza, rozbitá a neupravená

4. Jak hodnotíte nabízené služby?

Označte jen jednu odpověď

- Mají zde vše, co potřebujeme
- Malé nedostatky ale dají se přehlédnout
- Hrůza, špatná vybavenost

5. Jak hodnotíte ceny v areálu ?

Označte jen jednu odpověď

- Vše předražené
- Podle našich očekávání
- Levnější než jsme původně čekali

6. Co vidíte jako největší plusy areálu ?

.....

7. Co vidíte jako největší nedostatky areálu ?

.....

Děkuji za vyplnění Petr Kokošek