

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury

ANALÝZA PODMÍNEK BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ V OKOLÍ  
NEJLÉPE HODNOCENÝCH LYŽAŘSKÝCH STŘEDISEK  
V JESENÍKÁCH

Bakalářská práce

Autor: Rostislav Dokoupil

Rekreologie

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2022

**Jméno a příjmení autora:** Rostislav Dokoupil

**Název bakalářské práce:** Analýza podmínek běžeckého lyžování v okolí nejlépe hodnocených lyžařských středisek v Jeseníkách

**Pracoviště:** Katedra rekreologie

**Vedoucí bakalářské práce:** Mgr. Rudolf Rozsypal

**Rok obhajoby bakalářské práce:** 2022

**Abstrakt:** Bakalářská práce se zabývá analýzou lyžařských středisek a přilehlých běžkařských okruhů. Jedná se o oblast Kouty nad Desnou, Praděd – Ovčárna a Karlov pod Pradědem. Cílem práce je analýza zmíněných oblastí z pohledu uživatelů běžkařských tratí a odpovědných lidí za úpravu, chod středisek a běžeckých tras. Vedlejším cílem je stanovení jednodenního výletu do zmíněných oblastí pro obyvatele Olomouce. Podle zjištěných dat respondenti kladou při výběru střediska největší důraz na pohybovou aktivitu a charakter přírody, menší váhu, nikoliv však zanedbatelnou, poté kladou na úpravu běžeckých tras. Nejméně zohledňované jsou informace o střediscích samotných a profilech okruhů, kdy těmto kritériím je přiřazována nejmenší pozornost. Podle zjištěných výsledků považovali respondenti ve všech vybraných střediscích tratě za prázdné. V této práci byl také zkoumán způsob dopravy dotazovaných do lyžařských oblastí. U střediska Kouty nad Desnou využila takřka polovina respondentů dopravu vlakem, srovnatelný počet se dopravil pomocí vlastní dopravy. Ve zbylých oblastech dominovala doprava vlastní s výjimkou v oblasti Praděd – Ovčárna, kde byla respondenty využívána linková doprava ze záchytného parkoviště Hvězda poblíž Karlovy Studánky na Ovčárnu. Jen minimum respondentů využívalo vlastní dopravu až na Ovčárnu, to lze pravděpodobně přičíst i zpoplatnění této komunikace. Na základě vyplněných dotazníků vychází, že běžeckému lyžování se věnují lidé zejména ve věku do 45 let.

**Klíčová slova:** běžecká trať, běžecké lyžování, Jeseníky, lyžařské středisko, pohybová aktivita, rekreace, volný čas,

Souhlasím s půjčováním bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

**Author's first name and surname:** Rostislav Dokoupil

**Title of the bachelor thesis:** Cross country skiing condition analysis in top rated ski areals in Jeseníky Mountains.

**Department:** Department of Recreology

**Supervisor:** Mgr. Rudolf Rozsypal

**The year of presentation:** 2022

**Abstract:** This bachelor thesis deals with the analysis of ski resorts and adjacent cross-country circuits. Kouty nad Desnou, Praděd – Ovčárna, Karlov pod Pradědem are considered. The aim of this thesis is to analyze the mentioned areas from the point of view of cross-country trail users and people responsible for the design, resorts and cross-country trails. The secondary goal is to determine a one-day trip to the mentioned areas for the Olomouc inhabitants. According to the obtained data, the respondents give the greatest emphasis on physical activity in nature. Less importance, but not negligible, they place on the modification of cross-country trails. Information about centers and circuit profiles is least taken into account, with the least attention being given to these criteria. According to the results, the respondents considered the tracks to be mostly empty. In this work, I also researched the way users are transported to selected ski areas. At the Kouty nad Desnou resort, almost half of the respondents used train transport, a comparable number were transported using their own means of transport. In the remaining areas dominated own means of transport. The only exception was the area of Praděd – Ovčárna, where the respondents used bus from the parking lot Hvězda u Karlovy Studánky to Ovčárna. Only a minimum of respondents used the possibility of their own transport to Ovčárna, which can probably be attributed to the charging fee of this road. Based on the completed questionnaires, mainly people under the age of 45 are involved in cross-country skiing.

**Keywords:** cross country skiing Jeseníky, leisure time, physical activity, recreation, running track, ski resort

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

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

V Olomouci dne .....

.....

Děkuji vedoucímu práce panu Mgr. Rudolfu Rozsypalovi za spolupráci, pomoc a cenné rady, které mi poskytl při zpracování práce.

# OBSAH

1. Úvod.....	7
2. Přehled poznatků.....	8
2.1 Rekrece .....	8
2.2 Pohybová rekreace .....	8
2.2.1 Rekreační sport .....	9
2.2.2 Volný čas .....	9
2.2.3 Rekrece ve vztahu k prostředí .....	10
2.2.4 Pohyb .....	10
2.3 Cestovní ruch .....	10
2.3.1 Cestovní ruch a rekreace .....	11
2.3.2 Turistika v přírodě .....	11
2.3.3 Zimní turistika.....	11
2.3.4 Lyžařská turistika.....	11
2.3.5 Běžecké lyžování .....	12
2.3.6 Styly běžeckého lyžování .....	12
2.3.7 Technika klasického lyžování.....	12
2.3.8 Technika bruslení.....	12
2.4 Výběr běžeckých lyží.....	12
2.4.1 Backcountry lyže .....	13
2.4.2 Skate lyže.....	13
2.4.3 Klasické lyže.....	13
2.4.4 Kombinované lyže .....	14
2.4.5 Dětské lyže.....	14
2.5 Skluznice pro běžecké lyžování .....	14
2.5.1 Lyže bez vosku .....	15
2.5.2 Mazací lyže .....	15
2.6 Vybavení .....	16
2.6.1 Běžkařské boty.....	16
2.6.2 Turistické boty .....	16
2.6.3 Boty pro backcountry.....	16
2.6.4 Boty pro bruslení .....	16
2.6.5 Kombinované boty.....	16
2.6.6 Vázání .....	17
2.6.7 Desky vázání.....	17

2.6.8	Běžecské hůlky .....	17
2.7	Bezpečnost pohybu v zimní přírodě.....	17
2.7.1	Plánování trasy.....	18
2.7.2	Vybavení, oblečení na běžecské lyžování .....	19
2.7.3	Značení trasy .....	19
2.7.4	PRAVIDLA PRO POHYB NA BĚŽECKÝCH TRATÍCH.....	21
2.7.5	Terénní podmínky .....	22
2.7.6	Horská služba (HS).....	23
2.7.7	Aplikace záchranka .....	24
2.7.8	První pomoc .....	24
2.7.9	Zhodnocení situace zraněného.....	25
3.	Cíle práce .....	27
3.1	Hlavní cíl.....	27
3.2	Dílčí cíle .....	27
4.	Metodika práce .....	28
5.	Výsledky .....	29
5.1	Analýza vybraných středisek .....	29
5.1.1	Jeseníky.....	29
5.1.2	CHKO Jeseníky .....	29
5.2.	Vybrané destinace pro výzkum.....	30
5.2.1	Ski Areál Kouty.....	30
5.2.2	Běžecské tratě v okolí Kout nad Desnou.....	31
5.2.3	Okruh Mravenečník .....	31
5.2.4	Velký okruh horní nádrže Dlouhé stráně .....	31
5.2.5	Malý okruh horní nádrže Dlouhé stráně.....	32
5.2.6	Okruh okolo horní a dolní nádrže přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně .....	32
5.2.7	Ski Praděd .....	35
5.2.8	Běžecské tratě v okolí Pradědu.....	35
5.2.9	Okruhy Kurzovní .....	36
5.2.10	Velký okruh Kurzovní – po žluté, oranžové, zelené, červené, zelené, modré, oranžové, žluté.....	37
5.2.11	Okruh Kurzovní – po žluté, oranžové .....	37
5.2.12	Ski Karlov .....	38
5.2.13	Běžecské tratě v okolí Karlov pod Pradědem .....	38
5.2.14	Okruh Louky u Nové vsi .....	39

5.2.15	Okruh přes Mravencovku .....	39
5.2.16	Okruh Alfrédka.....	40
5.3	Stanovení jednodenního programu v jednotlivých oblastech .....	41
5.3.1	Stanovení jednodenního programu v oblasti Kout nad Desnou .....	41
5.3.2	Stanovení jednodenního programu v oblasti Praděd – Ovčárna.....	47
5.3.3	Stanovení jednodenního programu v oblasti Karlov pod Pradědem .....	49
5.4	Dotazníkové šetření.....	53
5.4.1	Dotazníkové šetření – Oblast Kouty nad Desnou .....	53
5.4.2	Dotazníkové šetření – Oblast Praděd, okruhy Kurzovní .....	61
5.4.3	Dotazníkové šetření – Oblast Karlov pod Pradědem.....	68
6	Diskuze .....	76
7	Závěry .....	77
8	Souhrn.....	79
9	Summary.....	81
10	Referenční seznam.....	83
11	Tabulky .....	86
12	Seznam obrázků.....	87
13	Přílohy.....	89



# 1. ÚVOD

Běžeké lyžování jako téma bakalářské práce jsem si vybral kvůli své oblibě Jesenické oblasti a také díky kladnému vztahu k běžekému lyžování. Jeseníky jsou centrem zimních sportů, a to nejen běžkařů, ale také lyžařů nebo pěších turistů, navíc nabízí i mnoho tras s krásným výhledem. Ve druhém ročníku bakalářského studia jsem se zúčastnil kurzu pobytu v zimní přírodě, vyzkoušel jsem si trasu Jesenické magistrály. Z tohoto důvodu jsem si vybral méně známé trasy, které zhodnotím a naplánuji tratě dle obtížnosti, aby každý jedinec byl schopný zvládnout trať dle stanovené úrovně. Přesně tato očekávání stála za vznikem této bakalářské práce v domnění, že někomu mnou získané informace budou ku prospěchu při zdolávání terénu běžekým lyžováním.

Dalším důvodem výběru méně známých tras je pandemická situace v České republice a její vliv na zájem o tuzemská střediska. Může nastat situace „přeplněnosti“ na známých trasách v Jeseníkách, zatímco v méně představovaných lokalitách není riziko tak vážné. Předchozí studenti hodnotili hojně navštěvované běžkařské dráhy, i proto jsem viděl přínos mé práce v představení úseků méně známých, které mohou pomoci nejen olomouckým občanům najít pohybovou aktivitou a volnočasové vyžití v době pandemie.

Teoretická část bakalářské práce je zaměřena na odborný text k běžekému lyžování a pojmům souvisejících s tématem. V kapitole přehled poznatků se zabývám základní charakteristikou volného času, rekreace a cestovního ruchu. Také rozebírám výběr běžekých lyží a souvisejícího vybavení, způsoby běžekého lyžování a část práce je věnována i bezpečnosti. Vše s cílem, aby člověk, který se chystá na běžeké lyžování, byl teoreticky připraven a ve výší míře mohl předejít komplikacím, které mohou vzniknout na běžekých tratích.

V praktické části se zaměřuji na oblasti běžekého lyžování, jedná se o oblast Kouty nad Desnou, Praděd – okruhy Kurzovní a Karlov pod Pradědem. Ve zmíněných oblastech osobně analyzuji jednotlivě vybrané trasy a porovnam naměřené hodnoty s novým běžkařským serverem [jdemenabezky.cz](http://jdemenabezky.cz). V těchto oblastech stanovím jednodenní výletový program.

## **2. PŘEHLED POZNATKŮ**

### **2.1 REKREACE**

Pojem rekreace vznikl z latinských slov *creare* a *re*. Spojení těchto slov vyjadřuje proces, který je opakem vyčerpávání organismu. Rekreace má vliv v kompenzačních, ale také v obnovovacích procesech, složení latinských slov neznámá jen znovudobyti ztracených sil, ale také dosažení stavu k jejich zlepšení. Rekreace představuje činnost prováděnou ve volném čase, motivovanou především uspokojením. Na rozdíl od pasivního odpočinku je rekreace aktivní činnost neboli aktivní odpočinek. Rekreace může být fyzická, mentální nebo emociální. Rozsah programu může být široký, organizovaný či neorganizovaný, individuální či skupinový. Rekreace, jak již bylo zmíněno výše, je dobrovolná činnost, která se však odehrává nejen ve volném čase, ale i v rámci výkonu práce, či během přestávek k tomu určených (Hodaň & Dohnal, 2008). Podle Slepíkové má rekreace nezastupitelné místo v lidských potřebách, jedná se o jakousi nutnost odpočinout si, zregenerovat fyzické a psychické síly. Každodenní přítomnost a míra rekreace se odráží od způsobu života jedince, záleží na mnoha faktorech, kterými člověk prošel – prostředí, výchova, kulturní tradice i aktuální situace, v nichž se člověk nachází. Rekreace podle autorky zahrnuje aktivity, které současně přináší zábavu, odpočinek i znovunabytí psychických i fyzických sil (Slepíková, 2005). Rekreace je nezbytná pro existenci a rozvoj fyzické a psychické energie, přispívá k růstu osobnosti. Může zahrnovat rozvoj tělesné kultury nebo i styk s přírodou. Preventivní funkce rekreace je však nejdůležitější, kompenzuje negativní důsledky pracovní činnosti, nevhodného životního prostředí či špatný způsob života v hospodářsky rozvinuté společnosti (Mejsnarová, 2004).

### **2.2 POHYBOVÁ REKREACE**

Pojem pohybová rekreace je jakýkoliv soubor činností realizovaný ve volném čase, při kterém se jedinec rozhoduje zcela dobrovolně s touhou po uspokojení, jedná se o aktivity prováděné v oblasti fyzické, duševní a sociální sféry, ve formě individuální či skupinové. Smysl pohybové rekreace můžeme chápat jako poskytování chybějícího pohybu pro organismus či záměrný rozvoj specifických schopností a dovedností umožňujících lepší přípravu pro jiný druh zátěže (Hodaň & Dohnal, 2008). Podle Slepíkové (2005) představuje pohybová rekreace zájmovou činnost ve volném čase, jejíž

aktivita není považována za sport. Jedná se o část sportu, prováděného ve volném čase bez ambicí po výkonnostních cílech. Vedle mírné až vysoké intenzity fyzického zatížení je třeba uplatnit řadu mentálních činností doprovázených emocionálními prožitky. V řadě extrémně sportovních aktivit jsou emoce znakem, či dokonce cílem rekreativní činnosti (Slepičková, 2005).

### **2.2.1 REKREAČNÍ SPORT**

Pojem rekreační sport můžeme vnímat jako spojení dvou jednání – rekreace a sportu. V zásadě jde o protichůdné charakteristiky, dochází k rekreační aktivitě prostřednictvím vybraného sportovního odvětví, které výstí v neprofesionální či nevýkonnostní úroveň. Hovoříme o specifické rekreaci prostřednictvím sportovní činnosti (Hodaň, 2007).

### **2.2.2 VOLNÝ ČAS**

Pojem volný čas je úzce spjat s vývojem lidstva v minulosti. Již staří Řekové vnímali volný čas jako míru lidského štěstí. Hodnota volného času se přenesla do dnešní doby, kdy se jeví jako soubor činností projevující se vlastním potěšením, spojován se svobodným rozhodováním a sebevzděláním (Hodaň & Dohnal, 2008). Pozitivita získaná ve volném čase se může kladně projevit v zaměstnání (Hodaň & Dohnal, 2008). Ve volném čase se člověk svobodně rozhoduje pro činnosti přinášející zábavu, radost, potěšení či odpočinek (Němec, 2002). Podobný názor můžeme najít i u Slepičkové (2005), podle autorky funkce nástrojová vyjadřuje, že volný čas může být využit k přípravě činnosti, která přispěje společnosti. Je to část doby, kterou může jedince disponovat podle svého uvážení. U volného času můžeme najít subjektivní a objektivní pojetí nebo i syntézu zmíněných pohledů. Subjektivní pojetí pochází od Aristotela, z pohledu psychologického i psychosociálního. Objektivní pojetí je založeno na teorii předvídající i vysvětlující lidské chování. Syntéza pohlíží na volný čas souhrnně ze všech aspektů (Slepičková, 2005). Ve volném čase dochází ke zdokonalování rozvoje i odpočinku člověka. Podle Dohnala (1992) máme funkce volného času, které jsou v souladu s komplexním chápáním osobnosti. Funkce rozvíjející je zaměřená na všestranný rozvoj a zdokonalování. Funkce regenerační obnovuje pracovní síly a kompenzuje negativní pracovní vlivy. Funkce prožitková je charakterizována odreagováním a navazováním pozitivních prožitků (Hodaň, 1992). V případě dětí, nepatří do volného času vyučování a činnosti s ním spojené, základní péče o zevnějšek nebo

činnosti zabezpečující biologickou existenci. Volný čas u dětí je dobré pedagogicky organizovat, a to zejména z výchovných důvodů. Aktivity pro děti by měly být pestré, nenásilné, dobrovolné a hlavně zábavné (Pávková et al., 2002).

### **2.2.3 REKREACE VE VZTAHU K PROSTŘEDÍ**

Podle Hodaně a Dohnala (2008) mají všichni lidé právo na volnočasové aktivity. Rozsah a počet rekreačních zařízení se v jednotlivých světadílech liší podle přírodních podmínek, politických systémů a vývojem potřebných hodnot. Podle autorů dochází ve společnosti k proměnám, na jedné straně dominuje vnímavost materiální orientace lidí, zatímco na straně druhé se začíná objevovat důraz na post materiální hodnoty směřující ke svobodě a možnosti ovlivňování veřejných věcí s ohledem na životní prostředí (Hodaň & Dohnal, 2008).

### **2.2.4 POHYB**

Pohyb je registrován jako neoddělitelná základní součást kultury, výraz společenského ale i individuálního života. Patří mezi základní složky člověka jako životní a existenční potřeba. Lidský pohyb je reakcí na vnější či vnitřní podněty. Pohyb se netýká pouze pohybové soustavy, ale i myšlenek, citů a nálad. Pohyb v pohledu dlouhodobého vývoje se postupně měnil za účelem zlepšení vlastního života. Smysl pohybu dříve spočíval v biologickém zabezpečení, to se změnilo a dnes hovoříme o pohybu prožitkového charakteru. Účelem pohybu je rozrůstající prožívání aktivity prostřednictvím hlubokého a intenzivního poznávání sebe sama. Jedná se o další velmi žádoucí vývoj člověka. Na straně druhé vnímáme svět technologický, který odstraňuje množství a intenzitu pohybu. V důsledku toho můžeme sledovat negativní biologický dopad působící na civilizační choroby související s hypokinezi (Hodaň, 2000).

## **2.3 CESTOVNÍ RUCH**

Pod pojmem cestovní ruch se skrývá činnost osob uspokojující jejich fyzické a duševní potřeby odehrávající se mimo jejich obvyklé prostředí ve volném čase. To vše bývá spojené s přechodným ubytováním osob na jiném místě, než je jejich trvalý pobyt nebo bydliště, přičemž cílem setrvání na tomto místě není usídlení ani výdělečná činnost (Dohnal, 2009).

### **2.3.1 CESTOVNÍ RUCH A REKREACE**

Cestovní ruch a rekreace se prolínají v případě, kdy se daná rekreace realizuje mimo bydliště. V případě, kdy se uskuteční v místě bydliště, není součástí cestovního ruchu, ale zařazuje se do komunální rekreace. Aktivní činnosti cestovního ruchu, které nejsou motivovány využitím volného času, se nemohou stát součástí rekreace. Komerční zařízení působící v rekreační oblasti často rozšiřují gastronomické i ubytovací služby, tím se dostávají na úroveň podniků cestovního ruchu. Ubytovací zařízení rozšiřují nabídku rekreačních služeb spojením oblasti cestovní a rekreační (Dohnal, 2009).

### **2.3.2 TURISTIKA V PŘÍRODĚ**

Pojem turistika obsahuje široký rozsah činností spojených s aktivním pohybem, potěšením, rozptýlením, zábavou. Tato aktivita kompenzuje zatíženost psychiky a redukuje stres. Turistika je určitý návrat k přírodě, vhodná také pro zdravotní, edukační či estetické důvody. Činnost a pobyt v přírodě může být organizovaná či individuální. Všechny činnosti v přírodě vyžadují základní úroveň odborných znalostí a dovedností, které jsou spojeny s kulturně poznávací činností (Korvas, 2007).

### **2.3.3 ZIMNÍ TURISTIKA**

Pod pojmem zimní turistika vnímáme poznávání přírody a sebe v podmínkách daleko obtížnějších nežli v jiných ročních obdobích. Zimní turistika je nedílnou součástí turistiky, která se v České republice těší velké oblíbenosti. Pohybová aktivita v zasněžené přírodě je emotivně a esteticky velmi přitažlivá. V dnešní době nám zimní turistika nabízí mnoho forem umožňujících pohyb v zimní přírodě pomocí nástrojů, jež ulehčují a zjednodušují pohyb. Vykonávaná činnost aktivuje velké procento zapojených svalových skupin celého těla zapříčiňující významný vliv na zdatnost a tělesné zdraví člověka (Korvas, 2007).

### **2.3.4 LYŽAŘSKÁ TURISTIKA**

Pojem lyžařská turistika obsahuje základní a původní turistiku na běžeckých lyžích a její modernější formy. Všechny tyto druhy aktivit jsou si podobné, ale každá má svá specifika, která se projevují při zdolávání terénu a také ve zvláštích techniky pohybu. Všechny pohybové dovednosti zimní turistiky mají společnou základní lokomoci – chůzi, některé jsou náročnější na provedení, některé jsou spojené s používáním specifické výstroje (Korvas, 2007).

### **2.3.5 BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ**

Běh na lyžích nahrazuje chůzi v zasněženém terénu, patří mezi vytrvalostní dovednosti, při kterých se opakují stejné pohyby. Střídáním odrazů nohou a odpichů paží pomocí lyžařských holí se zapojují rovnoměrně svaly celého těla, přičemž dochází k rozvíjení funkční zdatnosti organismu (Gnad & Psotová, 2005). Běžecké lyžování tak jako ostatní rekreační aktivity nejsou omezeny věkovou kategorií, stačí dostatečné osvojení základních technik (Kompán, 2007).

### **2.3.6 STYLY BĚŽECKÉHO LYŽOVÁNÍ**

Běžecké lyžování rozdělujeme do dvou hlavních způsobů. Lyžování klasické nebo bruslení (skate). Při každé technice má lyžař volnou patu, která není spojena s lyží jako u sjezdového lyžování (Murray, 2020). Běžecké lyžování zahrnuje mnoho aktivit za nejrůznějších podmínek, od pohybu na upravených tratích po pohyb na neupravených tratích (Soumar & Bolek, 2012).

### **2.3.7 TECHNIKA KLASICKÉHO LYŽOVÁNÍ**

Při klasickém lyžování se využívá krokový pohyb vpřed a vzad, který se podobá chůzi nebo běhu. Známost tohoto pohybu z něj dělá logický bod pro mnoho začátečníků, kteří nikdy předtím běžky nepoužívali (Murray, 2020). Technika v průběhu vývoje byla vylepšována, aby docházelo k nejlepším skluzovým vlastnostem (Dvořák, Mašková & Weisshäutel, 1992).

### **2.3.8 TECHNIKA BRUSLENÍ**

Tato technika připomíná rychlobruslaře na ledě. Při vysouvání lyží, používáme hrany k pohybu vpřed. Je to zábavná, rychlá aktivita, která je spíše snadno naučitelná, ne však pro úplné začátečníky (Murray, 2020).

## **2.4 VÝBĚR BĚŽECKÝCH LYŽÍ**

Výběr lyží určujeme podle tělesné hmotnosti, správně zvolené lyže podpoří optimální kombinaci přilnavosti a skluzu. Při krátkých lyžích nebudeme správně klouzat po sněhu, a naopak při výběru delších lyží začnou problémy s dobrou přilnavostí. Při pořizování lyží je potřeba věnovat pozornost materiálu a konstrukčním vlastnostem, které

se mohou lišit. Každé běžecké lyže mají doporučený rozsah hmotnosti pro dostupnou délku lyže. Při výběru lyží je potřeba dbát zvýšené pozornosti, protože velikost lyží není standardizována. Tabulky velikostí jednotlivých výrobců se od sebe mohou lišit. Pro výběr délky lyží jsou důležité schopnosti lyžaře, delší lyže bývají rychlejší a obtížněji ovladatelné než kratší. V případě běžkařů, kteří teprve začínají, jsou vhodné kratší lyže, aby se zajistila lepší kontrola a nižší rychlost. Zkušenější lyžař může preferovat lyže delší, které jsou pochopitelně rychlejší (Murray, 2020).

#### **2.4.1 BACKCOUNTRY LYŽE**

Kategorie lyží určená pro pohyb mimo upravené stopy bez strmého stoupání nebo klesání. Doporučená délka lyže je výška postavy daného lyžaře navýšena o 10 až 15 cm. Při předpokladu pohybu na trati je doporučená největší šířka lyže 55 mm za tím účelem, aby se běžky vlezly do stopy. Backcountry lyže mohou obsahovat kovové hrany, které prodlužují jejich životnost a usnadňují pohyb při zledovatělých podmínkách či lépe vedou lyži při zatáčení nebo zastavení (Soumar & Bolek, 2012). Opomínanou částí při pořízení těchto lyží jsou hůlky. Teleskopické hole lze libovolně nastavovat podle sněhových podmínek, také disponují snadnou výměnou košíků (Řepík, 2018).

#### **2.4.2 SKATE LYŽE**

Kategorie běžeckých lyží pro upravené tratě. Technickým způsobem se podobá pohybu rychlobruslaře na ledu. Skate lyže jsou úzké, tvrdé a obecně o deset centimetrů kratší než lyže klasické běžecké. Tento typ není určen pro šlapaní jako při klasickém lyžování. Umožňují kvalitní odraz z překlopené lyže na vnitřní hranu (Murray, 2020).

#### **2.4.3 KLASICKÉ LYŽE**

Kategorie lyží, které jsou o 20 až 30 cm delší, než je tělesná výška člověka. V případě začátečníků lze doporučit lyže menší. Důležitým parametrem při volbě klasických lyží je tvrdost. Při zvolení tvrdých běžek dochází k neprošlápnutí lyží, které je následováno prokluzováním. Příliš měkká lyže nevytvoří místo pod vázáním při skluzu lyže a dochází ke zvyšujícímu tření, zpomalení lyžaře a zkrácení skluzu lyžaře. Ideální volba tvrdosti je taková, aby došlo k prošlápnutí běžek při odrazu, a naopak při skluzu se vytvořilo místo pod vázáním, to zajistí dobrý skluz lyžaře (Soumar & Bolek, 2012).

#### **2.4.4 KOMBINOVANÉ LYŽE**

Kategorie kombinovaná je součástí klasického způsobu a bruslení v jednom páru lyží. Přenáší vlastnosti obou druhů při zachování určitého komfortu jízdy. V případě zvolení příliš tvrdé lyže, může dojít ke špatným odrazům při klasickém způsobu lyžování, proto volíme kompromis mezi tvrdostí a výškou. Podle autora by měla být výška lyže okolo 10 až 20 cm nad výškou postavy (Soumar & Bolek, 2012).

#### **2.4.5 DĚTSKÉ LYŽE**

Pro děti, které začínají, volíme turistické lyže. Doporučená délka podle autora je maximálně do výšky lyžaře. Pro mladé lyžaře, kteří ovládají základní techniky, jsou vhodné lyže maximálně o 10 až 20 cm delší, než je tělesná výška dítěte. Délka lyže se také odvíjí od hmotnosti dítěte. Při nadprůměrné hmotnosti jsou vhodné lyže delší, naopak pro lehké sportovce volíme lyže kratší (Soumar & Bolek, 2012).

### **2.5 SKLUZNICE PRO BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ**

Skruz lze dobře realizovat, pokud sníh pod lyžemi roztaje tlakem, lyže tak mohou klouzat po tenké vrstvě vody. Roztání sněhu závisí na velikosti a hmotnosti lyžaře, ploše kontaktu lyže se sněhem a teplotě sněhu. Podmínky nejsou nikdy ideální, při teplotě, která je velmi nízká, nedojde k roztání sněhu a smykání lyží je znehodnoceno, v takovém případě se bavíme o suchém tření. Při vysokých teplotách sněhu dochází k velkému tání vody pod tlakem lyží, při kterém dochází k vzlínání vody do sktruktury skluznice. Důsledkem je zpomalení, přesněji dochází k mokrému tření lyží. Ideální tření pro běžecké lyžování je smíšené, přibližně v rozmezí od -1 do -12 °C. Ke kvalitnímu skluzu přispívá dobrý odtok vody, a proto skluznice není nikdy dokonale hladká. Při detailním pohledu jsou viditelné malé podélné drážky. Tyto drážky jsou zhotoveny při výrobě běžeckých lyží, mají patřičnou hloubku, rozmístění a tvar tvořící strukturu skluznice (Soumar & Bolek, 2012). Lyže musí přilnout ke sněhu, aby lyžař dokázal zdolat kopec či udržet rychlost na rovném terénu. Klasické lyže dosahují přilnavosti jedním ze dvou způsobů, buď mají vytvořený vzor textury nebo se na skluznici nanáší vosk. U skate lyží se používají hrany ke zdolávání výškového nepoměru (Murray, 2020).



### **2.5.1 LYŽE BEZ VOSKU**

Běžky bez vosku jsou pohodlné a nenáročné na údržbu, poskytují spolehlivou přilnavost v různých sněhových podmínkách. Mají vzor tzv. „rybí šupiny“, který se zarývá do sněhu. Navzdory svému jménu lyže fungují nejlépe při nanesení skluzového vosku na špičky a paty (Murray, 2020). Lyže šupinové nebo vlnkové jsou vhodné pro začínající běžkaře, kteří se nechtějí zaobírat starostmi s nanášením vosků na lyže. Nevýhoda šupinových lyží spočívá v nedokonalé hladké skluznici zapříčiňující horší skluznost. Vhodné podmínky pro běžecké lyžování s protiskluzovou úpravou jsou teploty okolo 0 °C (Soumar & Bolek, 2012). Lyže s touto úpravou také velmi dobře snášejí přechody mezi studenými a teplými úseky, a to jak ve skluzu, tak i v odrazu. Naopak zmíněné teploty mohou být problematické pro mazací lyže, kdy rychlý skluz vystřídá tvrdá brzd (Řepík, 2019). Každá skluznice časem vysychá, to znamená že se na ní tvoří suchá bílá místa způsobující oxidaci. Suchá skluznice se častěji zanáší nečistotami ze stopy, to zapříčiňuje kratší skluz při delším časovém intervalu. Vosk lze odstranit nejlépe pomocí čističe vosků a v ideálně ihned nanést nový skluzový, jak již popisovala Murray. Proces trvá okolo 20 minut. Při rekreačním lyžování je podle autorů dostačující provádět mazací operaci dvakrát až třikrát za zimní sezónu (Soumar & Bolek, 2012).

### **2.5.2 MAZACÍ LYŽE**

Oproti lyžím bez vosku jsou voskovatelné běžky pracnější v přípravě do terénu. Mohou však překonávat bez voskové modely, pokud je vosk přesně přizpůsoben sněhovým podmínkám a je nanesen na střední třetinu každé lyže. Při stálejších teplotách nad nebo pod bodem mrazu budou dobře navoskované lyže klouzat lépe než lyže bez vosku, přitom budou stále poskytovat vynikající přilnavost. Při teplotách nestálých nebo přímo na bodu mrazu, je voskování obtížnější (Murray, 2020). Další možností je volba mohérových skin pásků. Běžkař se může setkat se dvěma typy, 100% mohér či mohér – mix. Rozdíl je v rychlosti, zatímco stoprocentní mohér je vyrobený z přírodního mohéru a díky tomu je i rychlejší, mohér mix je kombinací přírodního a syntetického mohéru, kvůli kterému je pomalejší. Mohérové pásky určitých výrobců nejsou kompatibilní s lyžemi jiných značek, proto je třeba dbát zvýšené pozornosti při pořízení vhodných pásků. Životnost zaleží na počtu jízd, obecně vydrží několik stovek kilometrů (Kalina, 2021).

## **2.6 VYBAVENÍ**

### **2.6.1 BĚŽKAŘSKÉ BOTY**

Výběr bot na běžecké lyžování je klíčem k efektivnímu sportování. Puchýře na prstech nebo patách mohou rychle ukončit běžecký den. Při pořizování bot je vhodné mít pár syntetických lyžařských ponožek. Dobrá obuv znamená pohodlnost, pevné držení nohy a prostor pro pohyb prstů, aby docházelo k udržování tepla (Murray, 2020).

### **2.6.2 TURISTICKÉ BOTY**

Tato kategorie kombinuje flexibilitu a pevnost pro zatačení a zastavení. Některá obuv nabízí návleky na tkaničky, které se hodí na neupraveném sněhu. Turistické boty kladou důraz na pohodlí, disponují větší izolací tepla než závodní nebo výkonnostní obuv. (Murray, 2020) Turistické boty jsou přizpůsobené chůzi stejně jako backcountry, při chůzi po asfaltu se tolik neničí (Soumar & Bolek, 2012).

### **2.6.3 BOTY PRO BACKCOUNTRY**

Na rozdíl od turistických bot jsou teplejší, odolnější a vyššího střihu, zajišťují vysokou stabilitu při sjíždění v hlubokém sněhu či nerovném terénu (Murray, 2020). Na backcountry jsou kladeny vysoké tepelné a izolační nároky. Boty musí umožňovat chůzi i bez lyží, mají podešev z gumy s hrubým dezénem (Soumar, & Bolek, 2012).

### **2.6.4 BOTY PRO BRUSLENÍ**

Na rozdíl od klasického lyžování nabízejí skate boty větší podporu kotníků. Skate boty mají tužší podrážku, která pomáhá minimalizovat rotační pohyby v hlezenním kloubu (Murray, 2020).

### **2.6.5 KOMBINOVANÉ BOTY**

Existují druhy bot, které jsou vhodné jak pro skate lyžování, tak pro klasické lyžování, tato obuv umožňuje dobré funkce pro oba styly (Murray, 2020). Některé kombinované boty mají odnímatelnou část zpevňující kotník, která se může při klasickém stylu odepnout. Tento druh bot spojuje obě techniky lyžování, je vhodný i pro začátečníky, kteří nechtějí bruslit. Poskytuje větší kontrolu nad lyžemi (Soumar & Bolek, 2012).

### **2.6.6 VÁZÁNÍ**

Rozdělujeme NNN, SNS, SNS Pilot, NNN-BC nebo starší N75. Každá obuv má různé podrážky, proto nemusí dojít ke kompatibilitě vázání s obuví. Vázání se dělí na dva druhy. Automatická vázání, do kterých stačí vkročit bez ohýbání těla a lze je uvolnit stisknutím vázání pomocí lyžařské hůlky. Je mnohem pohodlnější a využívanější zejména rekreačními lyžaři. Zatímco manuální vázání je pevnější ve spojení s botami, i proto je upřednostňováno seriózními běžkaři (Murray, 2020).

### **2.6.7 DESKY VÁZÁNÍ**

Některé běžky mají již nainstalované desky vázání umožňující rychlou a snadnou instalaci bez vrtání. Při výběru lyží nebo desek, je potřeba věnovat zvýšenou pozornost kompatibilitě s vázáním (Murray, 2020).

### **2.6.8 BĚŽECKÉ HŮLKY**

Při běžeckém lyžování jsou hůlky nepostradatelné. Před pořízením je třeba si uvědomit, k jakému způsobu lyžování budou použity. Jsou vyrobené z hliníku či z kompozitu. Hliníkové hůlky jsou odolnější a ekonomičtější, ale obvykle těžší než kompozitní hůlky. Hliníkové hůlky jsou také vhodné k rekreačnímu běžeckému lyžování. Kompozitní hole mají křídélka vyrobená zcela nebo částečně z uhlíku. Jsou lehčí, ale také dražší než hliníkové hůlky. Tato výstroj je preferována pro skate nebo pro závodní či výkonnostní běžecké lyžování. Hůlky pro skate, turistiku, závodní nebo výkonnostní klasiku, budou obvykle obsahovat půlkruhové košíky, které fungují dobře na usedlém sněhu (Murray, 2020).

## **2.7 BEZPEČNOST POHYBU V ZIMNÍ PŘÍRODĚ**

Návštěva hor v zimním období by měla být pro každého především zdrojem pasivního či aktivního odpočinku, cílená na nové zážitky nebo zkušenosti. Dochází však i k úrazům, které jsou způsobeny přeceněním fyzické zdatnosti, podceněním nebo nerespektováním pravidel či neuposlechnutím doporučení horské služby. Zdroje nebezpečí rozdělujeme na subjektivní, které souvisí s vlastními chybami lyžařů. Například přecenění vlastních schopností, nedostatečné vybavení nebo nedostatek zkušeností. Na straně druhé zde máme objektivní zdroje, které nelze ovlivnit. Mezi taková nebezpečí patří různé faktory: terénní podmínky, počasí, sněhová pokrývka či nadmořská

výška. Na objektivní nebezpečí upozorňují informační kanály nebo bezpečnostní služba (Michalička & Chrastina, 1976).

Doporučená preference bezpečnosti skupiny dle Michalička a Chrantiny (1976):

- Nepřeceňovat fyzické schopnosti jednotlivce ani skupiny.
- Zamezit psychicky nalomenému člověku ovlivnit další členy skupiny.
- Zajistit pravidelný pitný a odpočinkový režim.
- Před výletem či zátěží se rozcvičit.

Banálním, ale specifickým problémem pohybu v horském prostředí může být stravovací režim. Při turistických výletech do odlehlejších oblastí může dojít ke sníženému příjmu potravy a tekutin. Tělo vystavené vyšší fyzické námaze spotřebovává více energie. Bolest hlavy může být častým projevem hypoglykémie (Michalička & Chrastina, 1976).

Na pitný režim v letních měsících bývá kladen velký důraz, avšak i při zimní turistice je velmi důležitý. Při absenci příjmu vody dochází v těle k bolestem hlavy, jedná se o nejméně vážný příznak, který může běžkař zaznamenat. Mezi další aspekty tekutin patří široké spektrum a množství minerálů, které jsou v nich obsaženy. Při pohybové aktivitě tělo ztrácí nejen vodu, ale i ionty, které k činnosti nezbytně potřebuje. Nedostatek iontů zapříčiní svalové křeče a další komplikace. Mezi více přijatelné tekutiny patří izotonické nápoje obsahující vyvážené množství minerálů. Velmi studená voda může způsobit zdravotní potíže jako jsou bolesti břicha, průjem či zvracení (Michalička & Chrastina, 1976).

Konzumací alkoholu dochází k dehydrataci, snižuje koordinační schopnosti, a naopak zvyšuje sebevědomí. Alkohol dilatuje cévy a zvyšuje v nich průtok krve. Vlivem tohoto dění dochází ke ztrátě tepla, jelikož organismus není schopen centralizovat krevní oběh (Michalička & Chrastina, 1976).

### **2.7.1 PLÁNOVÁNÍ TRASY**

Při plánování trasy dbáme na fyzické a technické dovednosti všech účastníků. Než běžec vyrazí, měl by si učinit určitou představu o krajině, seznámit se s trasou a terénem. Ideální je, pokud jsou informace dostupné na webových stránkách střediska či internetových stránkách tomu věnovaných. Lyžař si díky tomu může naplánovat délku trasy, zjistit v jakém bodě začne stoupání nebo klesání, zdali je jízda traverzem či po

rovině. Znalost profilu trasy pomůže upřesnit časový harmonogram programu, který je jistou prověrkou správného pohybu v terénu (Michalička & Chrastina1, 1976).

Při celodenním výletu počítáme s hodinovou rezervou pro nepředvídatelné události, například nehoda či horší klimatické podmínky mohou zapříčinit časovou ztrátu (Michalička & Chrastina1, 1976). Při plánování programu je potřeba dbát na aktuální informace o povětrnostních a lavinových situacích, dále o stavu a výšce sněhové pokrývky a také o různých omezeních plynoucích z těchto situací. Nelze předejít všem rizikům, se kterými se běžkař může setkat, ale při dodržování zmíněných pravidel riziko objektivního nebezpečí v horských podmínkách klesá (Michalička & Chrastina1, 1976).

### **2.7.2 VYBAVENÍ, OBLEČENÍ NA BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ**

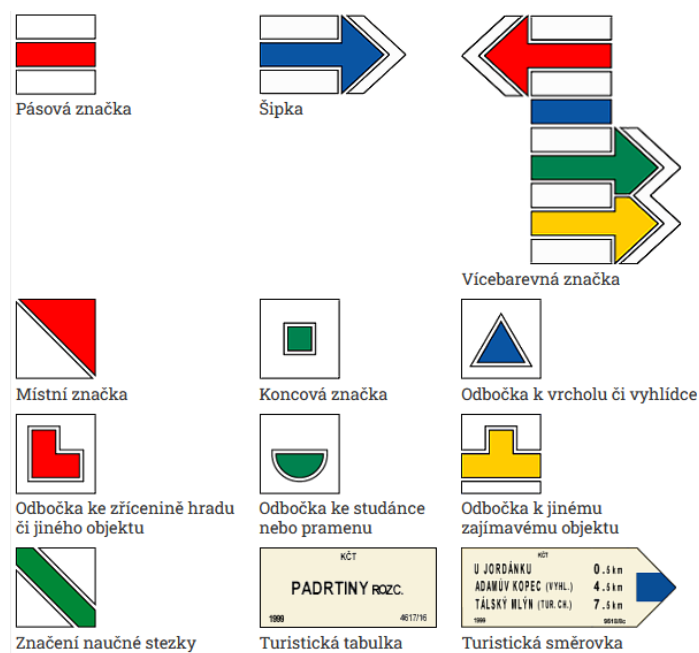
Základním předpokladem úspěšného výletu je dobré vybavení, které by mělo být praktické, pevné, funkční a spolehlivé. Výstroj volíme kombinací několika vrstev propouštějících pot napovrch a udržujících tělesnou teplotu. Takto zvolená výstroj by měla být odolná vůči větru, vodě či sněhu (Gnad & Psotová, 2005). Při aktivitě se člověk zahřívá v závislosti na stupni zátěže, proto každá vrstva má specifickou funkci, více vrstev jako celek funguje lépe než jedna větší vrstva (Jandová, 2012).

K výstroji dále patří čepice či čelenka a rukavice. Moderní vrstvy je potřeba nakombinovat vzhledem k počasí tak, aby si lyžař užil komfortní jízdu bez zbytečného pocení a prochladnutí. Důležitou součástí vybavení lyžaře je batůžek nebo ledvinka v případě kratšího výletu. Lyžař by sebou měl mít svačinu, náhradní rukavice, vosky, mobilní telefon, peníze a doklady. Do batůžku, který by měl pevně přiléhat na zádech, ještě přidáme mapu, popřípadě rezervní baterii pro mobil, náhradní ponožky a jednu část oblečení druhé třídy, lékárničku a potřebné materiály pro opravu výstroje. Výstroj tvoří lyže, vázání, boty a hole, Často opomíjenou, avšak důležitou věcí, je aplikace záchranka. Tato aplikace určí GPS souřadnice a usnadní horské službě rychlejší nalezení zraněného v případě potřeby (Gnad & Psotová, 2005).

### **2.7.3 ZNAČENÍ TRASY**

Nejrozšířenějším typem turistických cest v České republice je značení barevné. Jedná se o značky vodorovné přibližně 10 cm dlouhé, rozmístěné na kmenech stromů, kamenech, budovách či sloupech (obrázek 1). Podrobnější informace jsou uvedeny na rozcestí jako například destinace, kam značení vede, vzdálenost nebo také barvy značek, po kterých se máme pohybovat k dosažení cílové lokality. Vysvětlivky či legendu

k barevnému značení lze najít v turistických mapách (Jurdíková, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).



Obrázek 1. Pěší značení (Jurdíková, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).

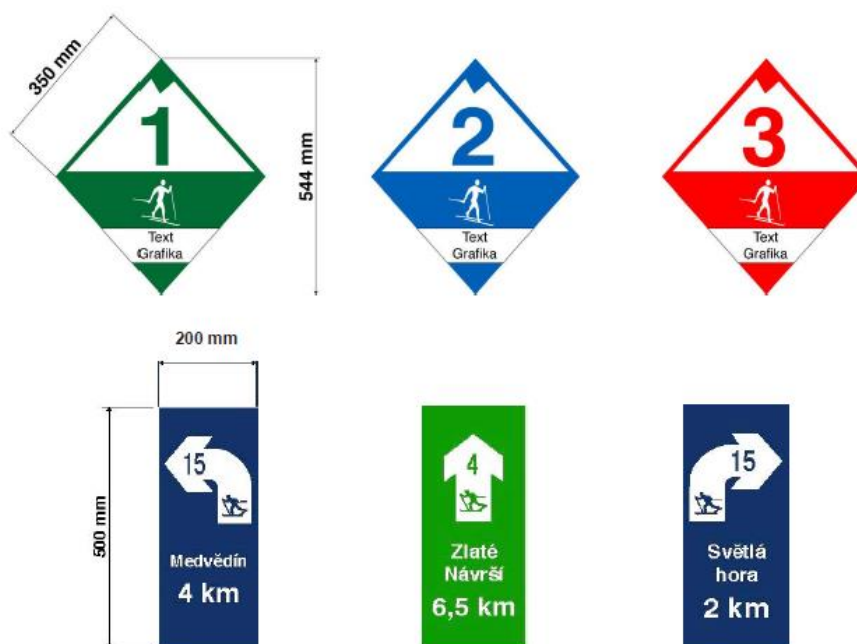
Pro místa, kde je vyšší sněhová pokrývka či zhoršené povětrnostní podmínky především nad hranicí lesa se používá tyčové značení (obrázek 2), 4 metry dlouhé a od 8 do 12 metrů od sebe vzdálené tyče vedoucí po levé nebo pravé straně turistické cesty, typické jsou pro Jeseníky nebo Krkonoše (Jurdíková, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).



Obrázek 2. Tyčové značení (Jurdíková, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).

Běžkařské tratě jsou realizovány ve třech skupinách, zeleně jsou označeny turistické běžecké tratě, červeně magistrály či páteřní běžecké trasy a modře závodní

běžecké tratě. Barevné označení neinformuje o obtížnosti tratě narozdíl od sjezdového značení. Značení se realizuje prostřednictvím kosočtverce či obdélníkovou tabulí. Značka informuje svým číslem tratě odpovídající číslováním, které lze najít v turistických mapách (obrázek 3) (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).



Obrázek 3. Značení běžeckých tras (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007)

#### 2.7.4 PRAVIDLA PRO POHYB NA BĚŽECKÝCH TRATÍCH

Obecná pravidla pro pohyb na běžeckých tratích dle Sportis (2020)

- Ohleduplnost. Při pohybu na tratích je potřeba dbát ohleduplnosti ke stopám, ostatním lyžařům i k přírodě. Při údržbě tratě zachovat dostatečný odstup od stroje.
- Lyžařské tratě. Tento typ tratí je určen jen pro pohyb s lyžemi na nohou. Vstup pěším je zakázán. (např.: Kurzovní okruhy pod Pradědem)
- Životní prostředí. Nepohybovat se mimo upravené a neoznačené tratě. Dbát pozornost na vlastní odpadky a hlučnost v lesních oblastech.
- Předjíždění lyžaře. Předjíždíme zleva i zprava, při předjetí se vrací lyžař zpět do pravé stopy. Lyžař jedoucí vpředu není povinen uvolnit stopu.

- Zastavení na tratích. Při zastavení nebo stání si lyžař počíná tak, aby neohrozil či neomezil ostatní lyžaře.
- Značení. Každý běžec na lyžích je povinen číst a respektovat značení či orientační tabule.
- Stopa. Při dvou či více paralelních stopách, se lyžař vždy drží v pravé stopě.
- Protijízda. Při potkaní s jiným lyžařem se běžkař vyhýbá vpravo. Přednost mají lyžaři, kteří jedou z kopce dolů.
- Vedení holí. Lyžař si počíná s holemi tak, aby nikoho neohrozil.
- Přizpůsobení jízdě. Lyžař přizpůsobuje svoji rychlost svým technickým schopnostem, složitosti tratě, viditelnosti a množství lyžařů. Udržuje bezpečný odstup od lyžaře jedoucího před ním. V případě nutnosti si musí běžkař počínat tak, aby zastavil bezpečným způsobem a předešel srážce.
- Zranění. Každý lyžař je povinen poskytnout první pomoc.

### 2.7.5 TERÉNNÍ PODMÍNKY

Horský terén se vyznačuje členitostí a náročností. Připravený běžkař může být připravená na náhlé změny terénu. Z tohoto důvodu je vhodné používat turistické či lyžařské mapy, na kterých jsou mezinárodní lyžařská značení (obrázek 4) (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).



Obrázek 4. Mezinárodní lyžařské značky (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).

Pohybovat se mimo vyznačenou oblast je nebezpečné, v České republice tato možnost v podstatě neexistuje, protože všechny hornatiny jsou minimálně chráněnou krajinou oblastí a pohyb mimo značené trasy není dovolen. Přesto mnozí nerespektují



tento zákaz a ohrožují jak sami sebe tak okolní přírodu (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).

Pro lepší orientaci v terénu se často používá on-line či off-line mapová aplikace pro chytré telefony s možností GPS, která lokalizuje pozici uživatele. Tento způsob je jednoduchý, avšak ne zcela spolehlivý, při zdolávání terénu se může mobilní telefon vybit či může být bez signálu. V tomto případě je dobré mít nachystaný záložní plán, např.: znalost terénu, turistická či lyžařská mapa v papírové podobě, náhradní baterie do telefonu (Dygrín, Suchomel, Jandová, Antoš & Bittner, 2016).

### **2.7.6 HORSKÁ SLUŽBA (HS)**

Horská služba České republiky je v současné době brána jako podpora cestovního ruchu v horských oblastech. Působí jako předvoj ostatních záchranných složek. Primárním úkolem je poskytnutí první pomoci či transport z těžce přístupného terénu (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007). Mezi naplnění práce horské služby patří:

- Organizování a pátrání v horském terénu.
- Poskytnutí první pomoci, zajištění transportu zraněných osob.
- Vytváření podmínek pro bezpečnost návštěvníků hor.
- Údržba výstražných a informačních zařízení.
- Informování o povětrnostních a sněhových podmínkách na horách.
- Provádění lavinového měření a vyhodnocení lavinové situace.
- Provádění hlídkové činnosti po hřebenech hor.
- Spolupráce s integrovanými složkami záchranného systému.

Horská služba je působí v turistických centrech. V každé oblasti je nepřetržitá 24hodinová pohotovost. Každá oblast hor vlastní pohotovostní číslo, které je dobré mít uložené v mobilním telefonu v případě nehody v terénu (Jurdík, Hošek, Brožek, & Klepš, 2007).

Horská služba v Jeseníku provozuje několik stanic, které mají vlastní čísla za účelem rychlejší komunikace při nehodě či úrazu na horách.

- stanice Paprsek – Velké Vrbno +420 601 302 616
- stanice Ramzová +420 601 302 615
- stanice Červenohorské sedlo +420 601 302 611
- stanice Kouty nad Desnou +420 720 023 094

- stanice Ovčárna +420 601 302 612
- stanice Karlov +420 601 302 613
- stanice Skřítek +420 601 302 614
- stanice Dolní Morava +420 601 302 617
- Dům horské služby (Jeseníky) +420 1210, +420 602 666 603

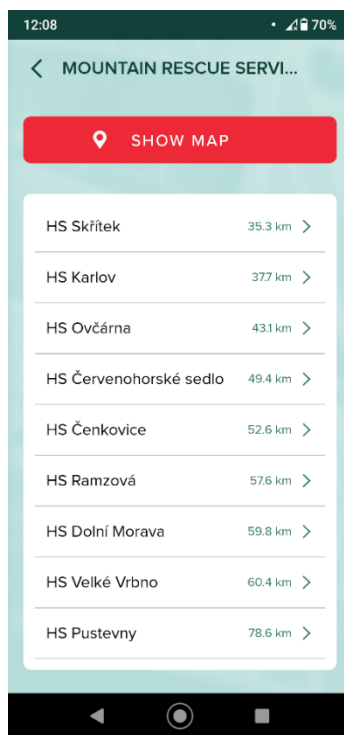
Internetová stránka každé stanice informuje o oblačnosti, tlaku, rychlosti větru a teplotě (Horská služba ČR, 2022).

### 2.7.7 APLIKACE ZÁCHRANKA

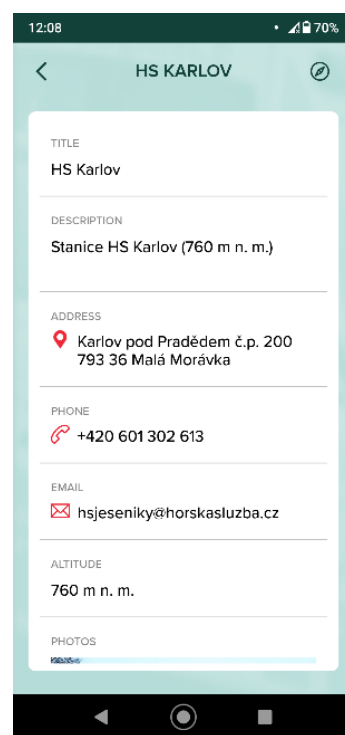
Nainstalovaná aplikace záchranka ušetří záchranářům i zraněným cenné minuty. Tato aplikace určí vaši GPS polohu a usnadní horské nebo jiné záchranné službě člověka rychleji najít (obrázek 5). Při plánování programu je dobré najít nejbližší stanici horské služby (obrázek 6). Jednotlivé stanice na internetových stránkách či v aplikaci obsahují telefonní číslo, adresu nebo i nadmořskou výšku (obrázek 7) (Aplikace Záchranka, 2022).



Obrázek 5. GPS souřadnice



Obrázek 6. seznam HS



Obrázek 7. kontakt na HS Karlov

### 2.7.8 PRVNÍ POMOC

V ideálním případě přenecháme pomoc odborníkům v oboru. V případě kontaktování záchranné služby jsou důležité informace, které bychom měli co nejsrozumitelněji poskytnout. Člověk by měl začít:

- Kdo volá.
- Kde k nehodě došlo.
- Co se stalo.
- Stručný popis zraněného či zraněných.

Záchranáři při příjezdu přebírají velení a ostatní je v jejich kompetenci. Při volání na tísňovou linku není doporučeno volat na linku 112. Při vytočení tohoto čísla dojde ke spojení s centrálou 112 a těžko bude člověk vysvětlovat operátorovi, kde se nachází okruh Mravenečník v Jesenicích. Operátor bude kontaktovat horskou službu, přičemž dochází ke zbytečné časové prodlevě (Mical & Nohejl, 2017).

### **2.7.9 ZHODNOCENÍ SITUACE ZRANĚNÉHO**

Každý člověk by měl ovládat základní první pomoc, která se hodí i v běžném životě. Prvním a důležitým krokem je zastavit se a zachovat chladnou hlavu. Dalším faktorem je čas, uvědomit si kolik je hodin a jaký je dosah pomoci. V následujícím kroku se rozhlédnout, co se stalo, zda hrozí nebezpečí. Vlastní bezpečí je prioritou. Uvědomit si, kolik je zraněných a jak se úraz přihodil či jaké zranění může ošetřující očekávat. Po zhodnocení situace postupuje člověk k první pomoci (Mical & Nohejl, 2017).

V případě ošetření je doporučeno postupovat podle následujících pokynů (dle Mical & Nohejl, 2017):

- Zastavení život ohrožující krvácení (tato situace není častá, ale v případě skutečnosti bude člověk připraven a bude si počínat podle instrukcí).
- Zhodnotit stav vědomí, zda člověk reaguje na oslovení, popřípadě na bolestivý podnět.
- V případě vědomí, by měl ošetřující zkontrolovat dýchání. Nehýbat s postiženým, ptát se ho na potenciální příznaky bolesti. Teprve po sdělení bolesti smí ošetřující pokračovat s celkovým vyšetřením. Pohledem, pohmatem od hlavy až k patě.
- Při bezvědomí je potřeba přetočit pacienta na záda, v tomto případě je potřeba dávat pozor na poranění páteře.
- Zprůchodnit dýchací cesty.

- V případě, kdy postižený nedýchá, je potřeba zahájit resuscitace v poměru 30:2.

Nejčastěji se můžeme setkat s podchlazením nebo omrzlinami. Podchlazení je následkem dlouhodobého vystavení chladu, které je podpořené špatným nebo mokrým oblečením či větrem. Rozlišujeme čtyři stupně závažnosti, přičemž první stupeň je nejčastější. Člověk v prvním stupni podchlazení má tělesnou teplotu okolo 35 °C projevující se třesem těla. První pomocí je jeho aktivní pohyb a přemístění do sucha. Následně podáváme teplé slazené nápoje a vyměníme oblečení za suché (Mical & Nohejl, 2017).

Prvním příznakem omrzlin je bledá kůže, ztráta citlivosti či chlad. Nejčastěji dochází k omrzání končetin a částí obličeje. Postiženého je potřeba co nejdříve dostat do sucha a tepla. Sundat veškeré kovové věci a zahřívat tělesným teplem. V případě, že se citlivost neobnoví, je potřeba třít si zasažená místa, zdržovat se v teple, popřípadě použít Acylpyrin 500mg (Mical & Nohejl, 2017).

### **3. CÍLE PRÁCE**

#### **3.1 HLAVNÍ CÍL**

Hlavním cílem mé bakalářské práce je analýza podmínek běžkařských tras v okolí nejlépe hodnocených lyžařských středisek v Jeseníkách.

#### **3.2 DÍLČÍ CÍLE**

1. Vytvoření jednodenního výletu pro občany Olomouce.
2. Porovnání a vyhodnocení dat získaných pomocí dotazníků.

## 4. METODIKA PRÁCE

Při tvorbě bakalářské práce bylo čerpáno z knižních zdrojů univerzity Palackého a největší část citovaných zdrojů pochází z knihovny fakulty Tělesné kultury. V teoretické části se především jedná o výběr běžecké výzbroje, vybavení, plánování výletů nebo bezpečnosti.

V praktické části byly analyzované oblasti vybrány pomocí světového webu OnTheSnow, web se věnuje lyžařům a nadšencům zimních sportů. Na základě získaných dat uvedených na stránce byly vybrány tři nejlépe hodnocená lyžařská střediska v Jeseníkách. Jedná se o střediska: Kouty nad Desnou, Praděd – Ovčárna a Karlov pod Pradědem.

Analýza běžeckých tras u zmíněných determinovaných oblastí proběhla osobním měřením a následným porovnáním naměřených dat s nově vytvořeným serverem pro sezonu 2021/2022 [jdemenabezky.cz](http://jdemenabezky.cz). Jedná se o oblast Kouty nad Desnou a analyzované tratě – okruh Mravenečník, velký a malý okruh horní nádrže Dlouhé stráně, okruh okolo horní a dolní nádrže přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně. Druhou oblastí je Praděd – Ovčárna a analyzované okruhy Kurzovní. Třetí oblastí je Karlov pod Pradědem a analyzované tratě – okruh Louky u Nové vsi, okruh přes Mravencovku, okruh Alfrédka.

Sbíraná data pro dotazníkové šetření byly získávána prostřednictvím dotazníkového serveru survio. Pro každou oblast byl vytvořen dotazník, který se skládal z větší částí podobných otázek. Respondenti byli především na sociálních sítích běžeckých skupin (facebook), kteří v dané oblasti byli. Při vhodné situaci na okruzích byla použita slovní forma dotazníku s běžkaři, kteří se zahrnuli do celkového výsledku. Slovní dotazník neměl takový úspěch jako na sociálních stránkách, jednalo se o 8 běžkařů.

Dotazníkového šetření se účastnilo 138 respondentů, rozděleno do tří skupin. Oblast Karlov pod Pradědem - 45 respondentů, oblast Kouty nad Desnou - 41 respondentů a oblast Praděd okruhy Kurzovní - 52 respondentů. Dotazníkové šetření probíhalo od prosince do začátku dubna. Ve zmíněných otázkách v dotazníku může být více odpovědí, než je respondentů, je to dáno možností zvolit více odpovědí.

## **5. VÝSLEDKY**

Podle zjištěných dat nejvíce běžkařů využívá styl klasika, a to ve všech zkoumaných střediscích. Pouze v oblasti Karlov pod Pradědem se počet dotazovaných používajících styl kombi přiblížil počtu používajících styl klasika. Co se týče dopravy do vybraných lyžařských oblastí, do střediska Kouty nad Desnou využila takřka polovina respondentů dopravu vlakem, ve srovnatelném počtu se dopravili běžkaři vlastní dopravou. Ve zbylých oblastech dominovala doprava vlastní s jediným rozdílem, že v oblasti Praděd lidé využívali záchytné parkoviště Hvězda u Karlovy Studánky a následně využívali dopravu místním autobusovým spojem na Ovčárnu. Při volbě areálu klade největší důraz většina respondentů na pohybovou aktivitu v přírodě, menší důraz nikoliv však zanedbatelný je potom kladen na úpravu běžeckých tras. Nejméně zohledňované jsou informace o střediscích a profilech okruhů, kdy těmto kritériím je přiřazována nejnižší váha důležitosti. Podle zjištěných výsledků považovali respondenti tratě zásadně za prázdné. Pokud se podíváme na pohlaví respondentů, tak zjistíme že počty jsou srovnatelné s menší převahou mužů. Na základě vyplněných dotazníků vychází, že běžeckému lyžování se věnují lidé zejména ve věku do 45 let.

### **5.1 ANALÝZA VYBRANÝCH STŘEDISEK**

#### **5.1.1 JESENÍKY**

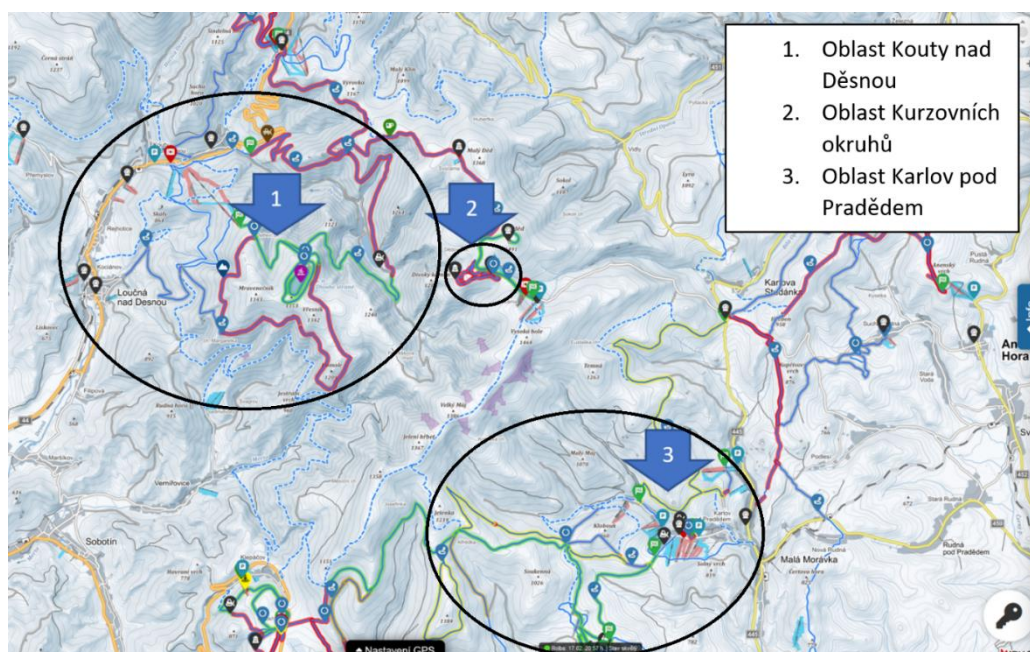
Středem oblasti je nejvyšší pohoří Hrubý Jeseník, který spolu se svým podhůřím, Rychlebskými horami, Kralickým Sněžníkem a Nízkým Jeseníkem tvoří takzvanou Jesenickou oblast. Nejmohutnějším horstvem je Hrubý Jeseník (Jeseníky, 1991). Nejvyšším vrcholem Hrubého Jeseníku je Praděd (1491 m. n. m.), nejnižším místem je hladina řeky Bělé v Mikulovicích. (320 m. n. m.) (Šafář, Mackovčín & Sedláček, 2003). Zmíněná oblast měří přibližně 2900 čtverečných kilometrů, uvnitř leží chráněná oblast Jeseníky, která měří 740 čtverečných kilometrů (Jeseníky, 1991). Pro Jeseníky jsou charakteristická široká sedla, velké spády řek a potoků, či přímočaré svahy (Miko, Štursa 2010).

#### **5.1.2 CHKO JESENÍKY**

Oblast vznikla roku 1969, se svojí rozlohou 740 kilometrů čtverečných je čtvrtou největší CHKO v České republice (Schmidtová, Hajný, Halfar & Chlapek, 2009). Chráněná oblast se rozkládá na území okresů Jeseník, Bruntál a Šumperk (Miko, Štursa 2010). V oblasti se nacházejí čtyři národní přírodní rezervace (Rejvíz, Šerák – Keprník,

Praděd, Rašeliniště Skřítek) a jedna přírodní památka (Javorový vrch), dále devatenáct přírodních rezervací a sedm přírodních památek (Agentura ochrany přírody a krajiny České republiky, 2022). CHKO Jeseníky se pyšní velkým počtem naučných stezek, tyto vedou těmi nejpozoruhodnějšími místy, které lze v této krajině spatřit. (Velká kotlina – 6 km, Bílá Opava – 6,5 km, Rejvíz – 3 km, Červenohorské sedlo – Šerák – Ramzová – 12 km) (Balák, 2006).

## 5.2. VYBRANÉ DESTINACE PRO VÝZKUM



Obrázek 8. determinování oblasti analýzy podmínek běžeckých tras v Jeseníkách

### 5.2.1 SKI AREÁL KOUTY

Lyžařský areál se rozprostírá v chráněné krajinné oblasti Jeseníky. Jedná se o největší středisko lyžování na Moravě, které vyniká šestisedačkovou lanovkou, umělým osvětlením nebo bezplatným parkovištěm (Kouty, 2021).

Tabulka 1. služby poskytované veřejnosti v oblasti běžeckých tras v Koutech nad Desnou

	Ski kouty	Bar u Medvěda
Ski servis	ano	ne
Půjčovna	ano	ne
Úschovna věcí	ne*	ne
Doprava snežnými mechanismy	ne	ne
Občerstvení	ano	ano
WC	ano	ano
Ubytování	ano	ne
Parkování	ano	ne

\* Možnost ponechání věcí na recepci ski Kouty.



### 5.2.2 BĚŽECKÉ TRATĚ V OKOLÍ KOUT NAD DESNOU

V oblasti Kouty nad Desnou upravují tratě organizace Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu a Jeseníky Severní hřeben, z.s. Koordinátorem pro úpravu okruhů je Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu. Při úpravě tras se používá stroj PistenBully 100 upravující okruhy jednou až dvakrát do týdne (cestovní ruch Jeseníky, 2022).

### 5.2.3 OKRUH MRAVENEČNÍK

Tento příjemný okruh (obrázek 10) se skládá z několika záchytných bodů, které mohou pomoci v ujištění správnosti. Okruh začíná u Tetřeví chaty – chata Margaretka – rozcestí u horní nádrže (PVE DS), (možnost odbočení na malý, velký okruh Dlouhých strání), rozcestí Pod Homolí, Rozcestí Margareta – lovecká chata. (možnost odbočení na trasu Kociánov (Loučná nad Desnou), Tetřeví chata rozcestí.

Tabulka 2. parametry okruhu Mravenečník

Název běžkařského okruhu	Okruh Mravenečník	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 14 km	
Nejvyšší bod	1283 m.n.m.	
Nejnižší bod	1055 m.n.m.	
Stoupání	419 metrů	
Klesání	419 metrů	
Obtížnost podle Jdemenabežky.cz	Těžká	
Obtížnost podle autora práce	Středně těžká	Po celém okruhu se střídá příjemné stoupání s klesáním
Čas podle jdemenabežky.cz	220 minut	
Čas podle autora práce	180 minut	Uvedený čas je včetně šesti krátkých přestávek

### 5.2.4 VELKÝ OKRUH HORNÍ NÁDRŽE DLOUHÉ STRÁNĚ

Tabulka 3. parametry velkého okruhu horní nádrže Dlouhé stráně

Název běžkařského okruhu	Velký okruh	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 3 km	
Nejvyšší bod	1323 m.n.m.	
Nejnižší bod	1269 m.n.m.	
Stoupání	27 metrů	
Klesání	27 metrů	
Obtížnost podle Jdemenabežky.cz	lehká	
Obtížnost podle autora práce	lehká	
Čas podle jdemenabežky.cz	36 minut	
Čas podle autora práce	25 minut	Časová hranice je ovlivněna počasím

Okruh vede pod horní nádrží přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně, disponuje krásným výhledem na okolní krajinu (obrázek 11).

### 5.2.5 MALÝ OKRUH HORNÍ NÁDRŽE DLOUHÉ STRÁNĚ

Okruh vede okolo horní nádrže přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně, disponuje stejně tak jako velký okruh krásným výhledem na okolní krajinu (obrázek 11). Zážitek z okruhu může být proměnlivý vzhledem k počasí. Tento okruh se nachází v nadmořské výšce okolo 1344 metrů, a proto je potřeba počítat i s nepříjemným větrem. Již zmiňovaný vítr může vyfoukat napadaný sníh a tento okruh se stává nesjízdným. V této situaci může běžkař využít delšího okruhu pod horní nádrží nebo přibližně 14kilometrový okruh Mravenečník.

Tabulka 4. parametry malého okruhu horní nádrže Dlouhé stráně

Název běžkařského okruhu	Malý okruh	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 1.7 km	
Nejvyšší bod	1344 m.n.m.	
Nejnižší bod	1331 m.n.m.	
Stoupání	14 metrů	
Klesání	14 metrů	
Obtížnost podle Jdemenabežky.cz	lehká	
Obtížnost podle autora práce	lehká	
Čas podle jdemenabezky.cz	24 minut	
Čas podle autora práce	15 minut	Časová hranice je ovlivněna počasím

### 5.2.6 OKRUH OKOLO HORNÍ A DOLNÍ NÁDRŽE PŘEČERPÁVACÍ ELEKTRÁRNY DLOUHÉ STRÁNĚ

Tento okruh bych zařadil mezi nejtěžší ze zvolených tratí v této bakalářské práci (obrázek 11). Nejdříve bych představil několik záchytných bodů tohoto běžeckého okruhu. Začátek trasy může mít několik destinací, to závisí na volbě běžkaře. Při dostatku sněhu je možný start v Loučné nad Desnou nebo v Koutech nad Desnou, kde má trasa zpočátku strmý charakter. Variant je dostatek a každý běžecký nadšenec si trasu může pozměnit podle svého uvážení. Snadnější varianta spočívá ve využití lanovky, která za cenu 350 korun (v ceně je i zpáteční jízda) vyveze návštěvníky k rozhledně u Tetřeví chaty, kde končí první a nejtěžší výstup z celé běžecké tratě.

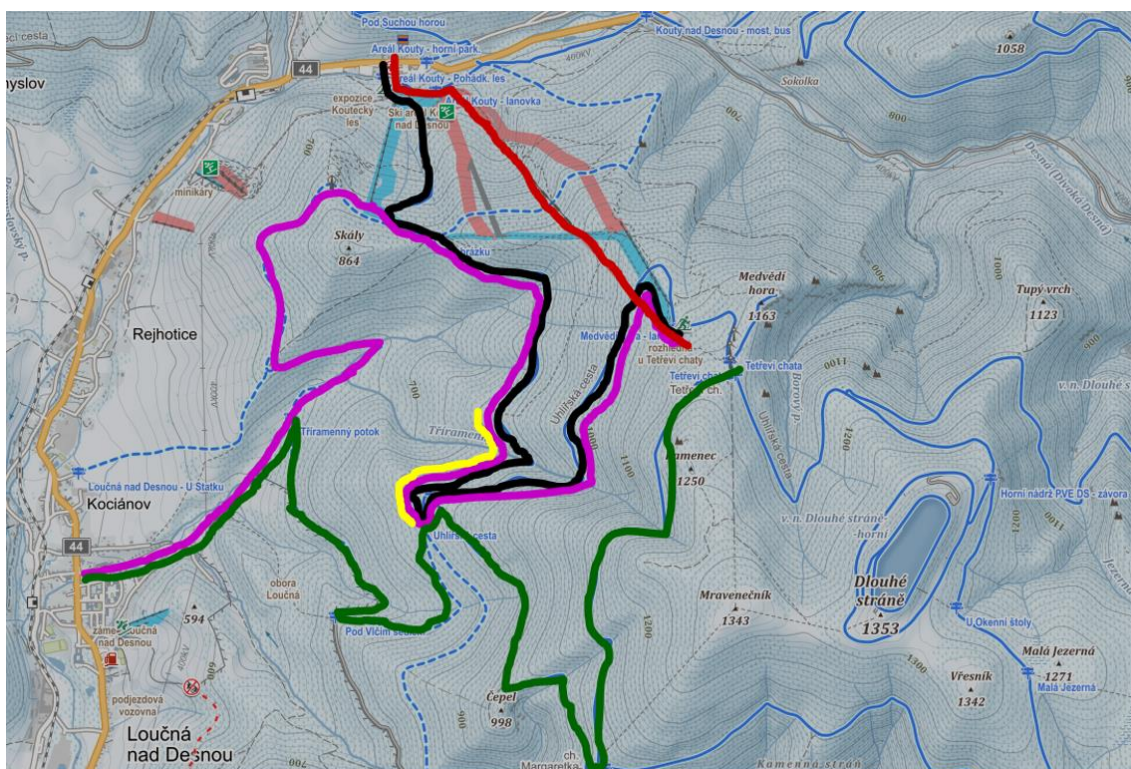
Pro výstup je zde několik možností se záchytnými body (obrázek 9).

Tabulka 5. okruh okolo horní a dolní nádrže přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně

Název běžkařského okruhu	okruh Kouty	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 28.5 km	
Nejvyšší bod	1173 m.n.m.	
Nejnižší bod	563 m.n.m.	
Stoupání	10.91 km	
Klesání	12.03 km	
Obtížnost podle Jdemenabežky.cz	těžká	
Obtížnost podle autora práce	těžká	Těžký prvotní výstup je možný kompenzací lanovkou
Čas podle jdemenabezky.cz	cca 164 hodin	Autor upozornil Jdemenabezky.cz na nesmyslný časový údaj
Čas podle autora práce	cca 5,40 hodin	V časovém údaji je započítána mazací doba běžek bez přestávek

1. (Obrázek 9, trasa značená černou barvou) Ski kouty – rozcestí U obrázku – (po bílé) k rozcestí, směr nahoru po Uhlířské cestě (po červené) - rozhledna u Tetřeví chaty.
  - Přibližná vzdálenost – 7,5 km
  - Nejvyšší bod 1100 m. n. m.
  - Nejnižší bod 562 m. n. m.
  
2. (Obrázek 9, trasa značená růžovou barvou) Loučná nad Desnou (Kociánov) (po modré) – rozcestí Tříramenný potok – (po modré) na rozcestí U obrázku - (po bílé) k rozcestí, směr nahoru po Uhlířské cestě (po červené) - rozhledna u Tetřeví chaty.
  - Přibližná vzdálenost – 12 km
  - Nejvyšší bod 1100 m. n. m.
  - Nejnižší bod 480 m. n. m.
  
3. (Obrázek 9, trasa značená zelenou barvou) Loučná nad Desnou (Kociánov) – rozcestí Tříramenný potok (po červené) – rozcestí Pod vlčím sedlem – Uhlířskou cestou (po červené) – směrem na loveckou chatu Margaretu (po bílé) – směrem na Tetřeví chatu (po zelené), kde se nevracíme na rozhlednu u Tetřeví chaty, ale pokračujeme vpravo k rozcestí Pod horní nádrží (po červené).
  - Přibližná vzdálenost – 11 km
  - nejvyšší bod 1199 m. n. m.
  - nejnižší bod 480 m. n. m.
  
4. (Obrázek 9, trasa značená červenou barvou) lanovkou.
  - Přibližná vzdálenost – 4 km
  - Nejvyšší bod 1100 m. n. m.
  - Nejnižší bod 562 m. n. m.

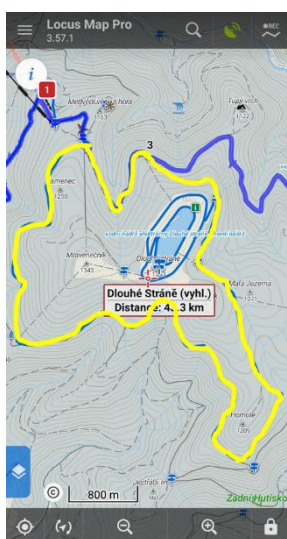
Zmíněné body nejsou jedinou možností výstupu, slouží jako inspirace a porovnání jednotlivých výstupů. U možností 2 a 3 je zapotřebí dobrých zimních podmínek, v opačném případě se běžkař může pěšky projít až k Uhlířské cestě. (Dostačující podmínky byly v prosinci 2021, později byly trasy ve špatném stavu.) V 1. bodě je potřeba nejdříve pěší výstup k rozcestí U obrázku z důvodu velice strmého kopce. V dotazníkovém šetření se běžkaři setkali se špatnou zkušeností na cestě vyznačenou



Obrázek 9. možnosti výstupu k rozhledně Tetřeví chaty

žlutou barvou (obrázek 9), kde docházelo k poškrábání skluznic z důvodu změny povrchu cesty. V této vzdálenosti, kde je potřeba dbát zvýšené pozornosti, se nachází chatka po levé straně na začátku žlutě vyznačené trasy (obrázek 9). Špatné podmínky pro běžecké lyžování vznikají od zmíněné chatky až po rozcestí. První možností může být projetí zóny dvojkovými lyžemi či tuto trasu přejít pěšky. V případě dostatku sněhu je možné projet trasu bez povšimnutí. Většina běžkařů při osobním rozhovoru zmínila využití 4. bodu, výjezd lanovkou zabere okolo 10 minut.

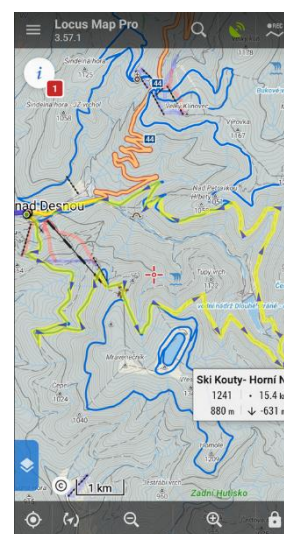
Při využití bodů výstupu 1 až 4 se běžkař dostává k rozhledně u Tetřeví chaty (bod 3. u Tetřeví chaty), následuje rozcestí u Tetřeví chaty (po červené) – rozcestí u přístřešku Pod horní nádrží – k rozcestí Pod zámčiskem (po červené) – rozcestí U Kamenné chaty odbočka na Hladovou cestu – Petrovkou dolů (po zelené) – Kouty nad Desnou – most, bus – Ski Areál Kouty.



Obrázek 10. Mravenečník



Obrázek 11. velký a malý okruh



Obrázek 12. okruh Kouty

### 5.2.7 SKI PRADĚD

Lyžařský areál jinak nazývaný Moravským ledovcem láká návštěvníky především svými přírodními podmínkami a krásou okolí. Oblast uspokojí příznivce jak sjezdového, tak i běžeckého lyžování. Lyžařské středisko je nejvýše položené centrum lyžování v České republice. Na severních svazích Petrových kamenů (1438 m. n. m.) jsou nejvýše položené vleky na území České republiky (Figura, 2021).

Tabulka 6. Služby poskytované veřejnosti v oblasti běžeckých trať Kurzovních

	Hvězda	Ovčárna	Sporthotel Kurzovní
Ski servis	ne	ano	ne
Půjčovna	ne	ano	ne
Úschovna věci	ne	ano	ne
Doprava snežnými mechanismy	autobusem	ano	ne
Občerstvení	ano	ano	ano
WC	ano	ano	ano
Ubytování	ano	ano	ano
Parkování	ano	ano	ne

### 5.2.8 BĚŽECKÉ TRATĚ V OKOLÍ PRADĚDU

Okruhy Kurzovní upravují Jeseníky – Severní hřeben, z.s., Sporthotel Praděd s.r.o. – Sporthotel Kurzovní a Volareza – hotel Vojenská zotavovna Ovčárna pod Pradědem, za trasy odpovídá Sdružení cestovního ruchu Jeseníky. Při úpravě se používají

rolby Prinoth Husky a PistenBully 100. Okruhy se upravují čtyřikrát týdně dle sněhové pokrývky (cestovní ruch Jeseníky, 2022).

### 5.2.9 OKRUHY KURZOVNÍ

Okruhy Kurzovní jsou svým umístěním v národní přírodní rezervaci a nadmořskou výškou 1300 m n. m. výjimečné, díky své poloze poskytují dobré sněhové podmínky pro úpravu běžeckých tratí. Okruhy Kurzovní se skládají z několika menších tras, které dohromady měří přibližně 5 km. Proto si každý podle svého výkonu a dovedností může zvolit trasu nebo může trasy různě kombinovat. Okružní trasy začínají a končí u chaty Kurzovní, která nabízí nejen sociální a stravovací zázemí.



Obrázek 13. značení okruhu Kurzovních

Okruhy Kurzovní (obrázek 13) se skládají z jednotlivých menších okruhů. Velký okruh, tedy projetí všech barev po obvodu měří přibližně 4 kilometry (tabulka 7). Vzdálenost, kterou chce lyžař ujet závisí pouze na jeho volbě, může být kratší i delší, než je zmíněná vzdálenost.

## 5.2.10 VELKÝ OKRUH KURZOVNÍ – PO ŽLUTÉ, ORANŽOVÉ, ZELENÉ, ČERVENÉ, ZELENÉ, MODRÉ, ORANŽOVÉ, ŽLUTÉ

Velký okruh Kurzovní se skládá ze všech barev tratí, které běžkař může libovolně kombinovat. Analýza velkého okruhu (tabulka 7) a (obrázek 14), vede po celém obvodu těchto tratí. S přibývajícím pokrývkou sněhu mohou podotknout, že výstup po modře značené trati byl snazší v únoru, kdy na okruhu bylo více sněhu než v prosinci.

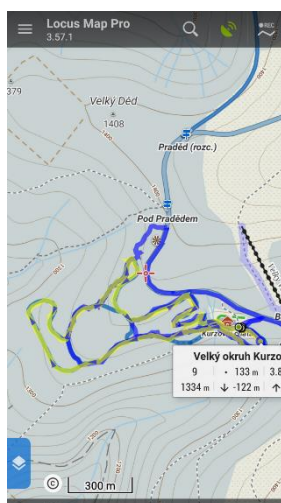
Tabulka 7. velký okruh Kurzovní

Název běžkařského okruhu	Velký okruh Kurzovní	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 4 km	
Nejvyšší bod	1388 m.n.m.	
Nejnižší bod	1315 m.n.m.	
Stoupání	131 metrů	
Klesání	- 126 metrů	
Obřížnost podle Jdemenabezky.cz	lehká	
Obřížnost podle autora práce	lehká	Více sněhu zlehčuje obřížnost (porovnání prosinec - leden)
Čas podle jdemenabezky.cz	4 minuty	Jdemenabezky.cz načasovalo pouze základní žlutou trasu
Čas podle autora práce	50 minut	

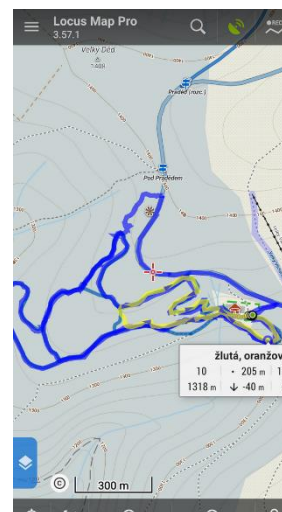
## 5.2.11 OKRUH KURZOVNÍ – PO ŽLUTÉ, ORANŽOVÉ

Tabulka 8. okruh Kurzovní

Název běžkařského okruhu	Malý okruh Kurzovní	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 1,8 km	
Nejvyšší bod	1368 m.n.m.	
Nejnižší bod	1320 m.n.m.	
Stoupání	54 metrů	
Klesání	- 59 metrů	
Obřížnost podle Jdemenabezky.cz	lehká	
Obřížnost podle autora práce	lehká	Více sněhu zlehčuje obřížnost (porovnání leden - únor)
Čas podle jdemenabezky.cz	4 minuty	Jdemenabezky.cz načasovalo pouze základní žlutou trasu
Čas podle autora práce	18 minut	



Obrázek 14. velký okruh



Obrázek 15. malý okruh

Oblast Praděd – okruhy Kurzovní se nacházejí v národní přírodní rezervaci. Proto vstup mimo vyznačené trasy je zakázán. I přes tento zákaz někteří lyžaři tvoří vlastní stopu, příkladem je využití tratí Kurzovních a následná vlastní stopa směrem na Praděd.

### 5.2.12 SKI KARLOV

Tabulka 9. služby poskytované veřejnosti v oblasti běžeckých tras v Karlově pod Pradědem

	Ski Aréna Karlov	Stánek U Alfrédky
Ski servis	ano	ne
Půjčovna	ano	ne
Úschovna věci	*ne	ne
Doprava snežnými mechanizmy	ne	ne
Občerstvení	ano	ano
WC	ano	ano
Ubytování	ano	ne
Parkování	ano	ne

\* Možná domluva v lyžařské škole SKI SCHOOL Karlov

Ski Areál Karlov (tabulka 9) je jedním z největších středisek lyžování v Jeseníkách s nadmořskou výškou 700 až 940 m. n. m. Mimo jiné středisko disponuje černou sjezdovkou s převýšením 150 metrů a patří mezi největší osvětlené skiareály na Moravě. Středisko nabízí necelých 80 kilometrů běžeckých tras. (Ski Aréna Karlov, 2019)

### 5.2.13 BĚŽECKÉ TRATĚ V OKOLÍ KARLOV POD PRADĚDEM

Okruhy pro oblast Karlov pod Pradědem upravuje Obec Malá Morávka a okruhy Nová Ves – SK Policie Olomouc, které za danou oblast odpovídají. Při úpravě používají dvě rolby PistenBully 100 a Nová Ves dva skútry. Okruhy upravují dvakrát až čtyřikrát do týdne dle sněhové pokrývky.



### 5.2.14 OKRUH LOUKY U NOVÉ VSI

Okruhy se nachází 10 minut od rozhledny Nová Ves, kde je možnost parkování. Okruhy (obrázek 16) jsou přehledně značeny červenou, zelenou a modrou barvou. Podobně jako okruhy Kurzovní je možné si je zkrátit nebo prodloužit podle vlastního uvážení. Okruh Louky překvapí krásným výhledem na krajinu Nížkého Jeseníku.

Tabulka 10. okruh Louky u Nové Vsi

Název běžkařského okruhu	Okruh Louky	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 4.5 km	Do započítaného okruhu je přidána vzdálenost z Nové Vsi
Nejvyšší bod	878 m.n.m	
Nejnižší bod	618 m.n.m	
Stoupání	335 metrů	
Klesání	- 337 metrů	
Obtížnost podle Jdemenabezky.cz	lehká	
Obtížnost podle autora práce	lehká	Možnost vybrání ze tří okruhů (malý, střední a velký okruh)
Čas podle jdemenabezky.cz	30 minut	
Čas podle autora práce	47 minut	V časovém rozmezí je započítána i cesta na okruh z Nové Vsi

### 5.2.15 OKRUH PŘES MRAVENCOVKU

Okruh s pěkným výhledem v lesním prostředí. (obrázek 17) Začátek může být u rozcestí Nad Karlovem nebo u rozhledny Nová Ves, kde se nachází i parkoviště. V mém případě okruh začíná u rozhledny Nová ves – Mravencovka – vyhlídka Klobouk – Karlovo rozcestí – rozcestí Nad Karlovem – rozcestí Jelení – rozhledna Nová Ves. Zpáteční cesta začíná strmějším výstupem k vyhlídce Klobouk, naopak strmější sjezd čeká lyžaře přibližně 100 metrů před Karlovým rozcestím.

Tabulka 11. okruh přes Mravencovku

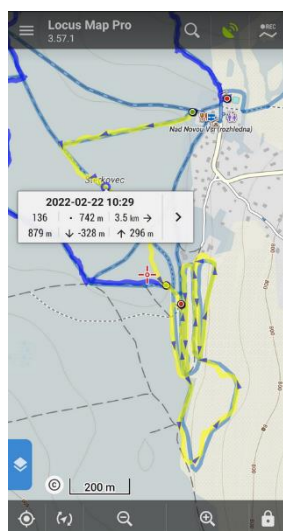
Název běžkařského okruhu	Okruh přes Mravencovku	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 10 km	
Nejvyšší bod	949 m.n.m	
Nejnižší bod	787 m.n.m	
Stoupání	273 metrů	
Klesání	- 334 metrů	
Obtížnost podle Jdemenabezky.cz	Středně těžká	
Obtížnost podle autora práce	Středně těžká	Těžké stoupání v úseku Mravencovka - vyhlídka Klobouk
Čas podle jdemenabezky.cz	125 minut	
Čas podle autora práce	102 minut	V časovém údají je započítána mazací doba běžek bez přestávek

## 5.2.16 OKRUH ALFRÉDKA

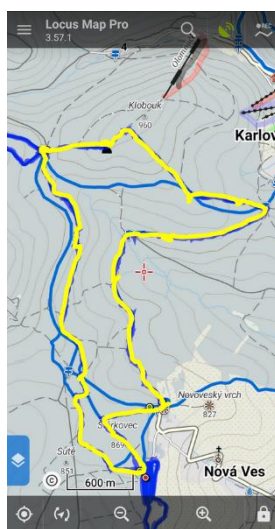
Okruh (obrázek 18) vede pod nejvyšším hřebenem jesenického pohoří. V případě rekreace bych doporučoval pravou stranu výstupu, která je mírnější. Podle dotázaných si většina vybírá strmější levou stranu výstupu, která je kratší než mírný výstup pravou stranou.

Tabulka 12. okruh Alfrédka

Název běžeckého okruhu	Okruh Alfrédka	Poznámky autora
Vzdálenost okruhu	cca 8.1 km	
Nejvyšší bod	1126 m.n.m	
Nejnižší bod	883 m.n.m	
Stoupání	284 metrů	
Klesání	- 335 metrů	
Obtížnost podle Jdemenabezky.cz	Těžká	
Obtížnost podle autora práce	Středně těžka	Výstup po pravé straně je mírný, po levé strmější
Čas podle jdemenabezky.cz	8783 minut	Autor upozornil Jdemenabezky.cz na nesmyslný časový údaj
Čas podle autora práce	90 minut	V časovém údaji je započítána mazací doba běžek bez přestávek



Obrázek 16. Louky



Obrázek 17. přes Mravencovku



Obrázek 18. Alfrédka

## 5.3 STANOVENÍ JEDNODENNÍHO PROGRAMU V JEDNOTLIVÝCH OBLASTECH

### 5.3.1 STANOVENÍ JEDNODENNÍHO PROGRAMU V OBLASTI KOUT NAD DESNOU

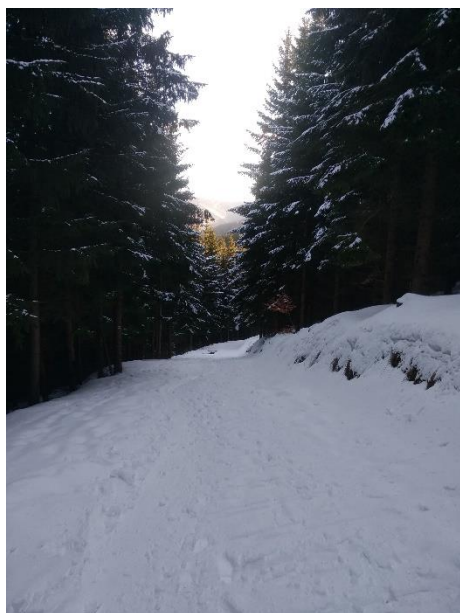
Tabulka 13. příjezdy v oblasti Kouty nad Desnou

Odjezd Olomouc	Příjezd Kouty nad Desnou	Poznámky
6:33	8:06	Vlakové spoje (týden, víkend)
7:33	9:06	Vlakové spoje (týden, víkend)
8:33	10:06	Vlakové spoje (týden, víkend)

Volba těchto spojů vyplývá z provozní doby Areálu Kouty, který se otevírá v 8:30, lanovka k rozhledně u Tetřeví chaty v 9:00 hodin.

Prvním jednodušším způsobem, jak se dostat k rozhledně, je využití lanovky (cesta trvá přibližně 10 minut, cena jednorázové jízdy stojí 350 korun).

Druhý způsob vystoupení (vlastní silou) trvá značně déle (cca 3 hodiny). Podrobněji rozebráno v podkapitole okruh okolo horní a dolní nádrže přečerpávací elektrárny Dlouhé stráně (viz 5.1.9). Nejtěžší je první výstup k rozcestí U obrázku, který trvá kolem 30 minut. Tato cesta především slouží jako pěší cesta (obrázek 19).



Obrázek 19. cesta k rozcestí

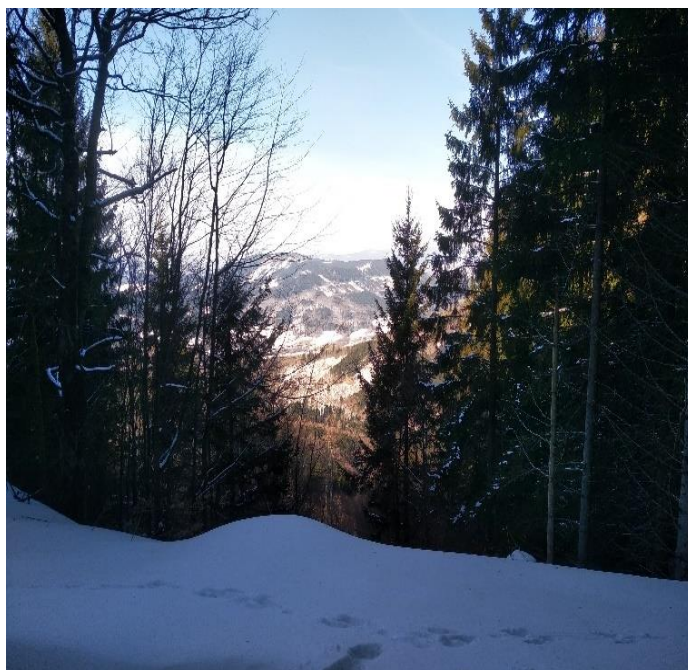


Obrázek 20. rozcestí

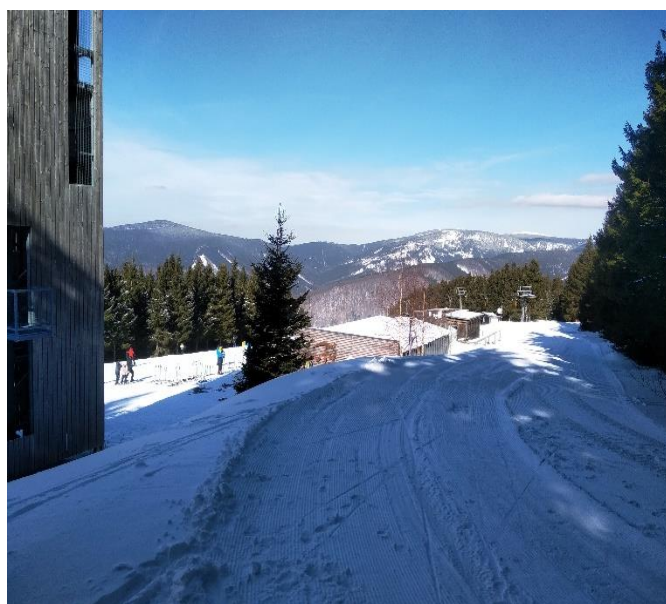
Rozcestí U obrázku (obrázek 20), poskytuje posezení (1. ze 3 posezení na trase), zde bych doporučoval vyměnit vybavení za běžkařské, popřípadě menší pauzu po náročném prvním výstupu. Následná trase vede po Uhlířské cestě, která je značena bíle. Následuje žlutý úsek (obrázek 9), kde doporučuji sundat běžky k rozcestníku Uhlířská cesta. Značená trasa se mění na červenou, po 150 metrech narazíte na druhé posezení (2. ze 3 posezení na trase) (obrázek 21).



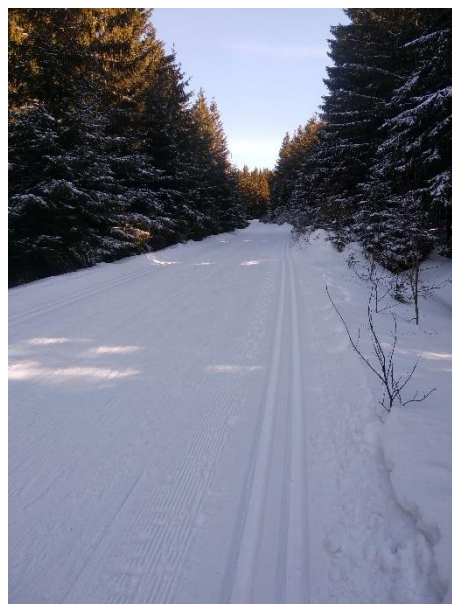
Obrázek 21. posezení na uhliřské cestě



Obrázek 22. výhled na Skály z uhliřské cesty



Obrázek 23. rozhledna u Tetřeví chaty



Obrázek 24. cesta směrem k Tetřeví chatě

Další možná zastávka se nachází až u rozhledny U Tetřeví chaty, je dobré tohle posezení využít. Po cestě běžkař narazí na krásné výhledy, konkrétně výhled (obrázek

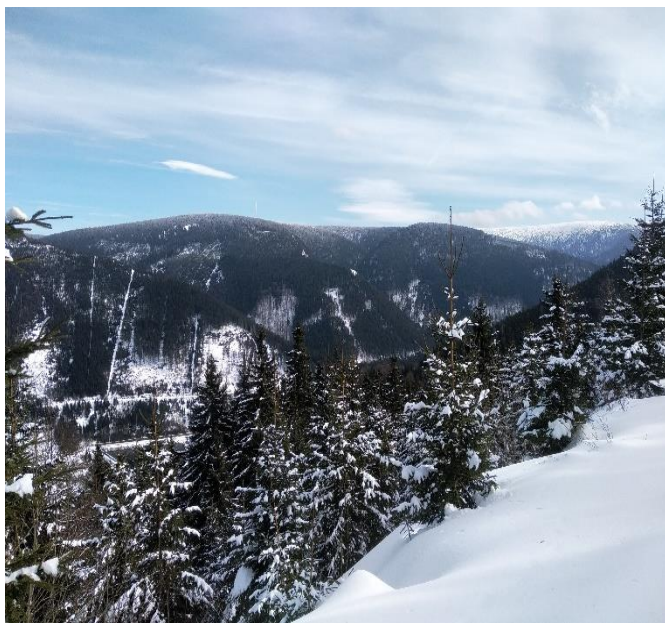
22) na horu Skály (864 m. n. m.). Přibližně po třech hodinách se dostaneme k rozhledně U tetřeví chaty (obrázek 23), více než na rozhlednu jsem chtěl poukázat na nádherný výhled.

Značení cesty se mění na červenou či zelenou podle cíle. (obrázek 24) Cestou míjíme Tetřeví chatu a přibližně za 40 až 50 minut zastavujeme u posledního odpočinkového stanoviště (3. ze 3 posezení na trase), rozcestí Pod horní nádrží. Přístřešek (obrázek 25) je přístupný a chrání před nepříznivým počasím. U tohoto bodu doporučuji udělat největší přestávku ze zmíněných bodů.

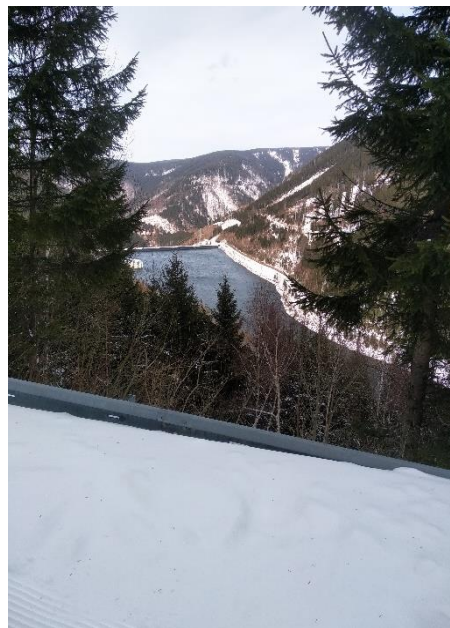


Obrázek 25. přístřešek u rozcestí Pod horní nádrží

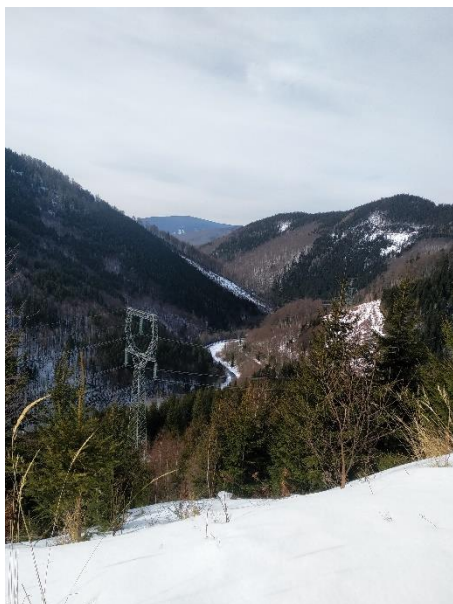
Rozcestí Pod horní nádrží rozděljuje cestu na několik způsobů pokračování v cestě. Směrem po zelené se běžkař dostane k rozcestí horní nádrže, odkud může pokračovat na již započatý okruh Mravenečník (tabulka 2), či Malý (tabulka 4) nebo Velký (tabulka 3) okruh přečerpávací elektrárny Dlouhé Stráně. Mezi další možnosti patří červeně značená cesta vedoucí dolů k dolní nádrži Dlouhé Stráně (obrázek 27) s úchvatným výhledem na okolí včetně Pradědu nebo Medvědího Hřbetu (obrázek 26).



Obrázek 26. výhled na Praděd cestou k dolní nádrži



Obrázek 27. dolní nádrž

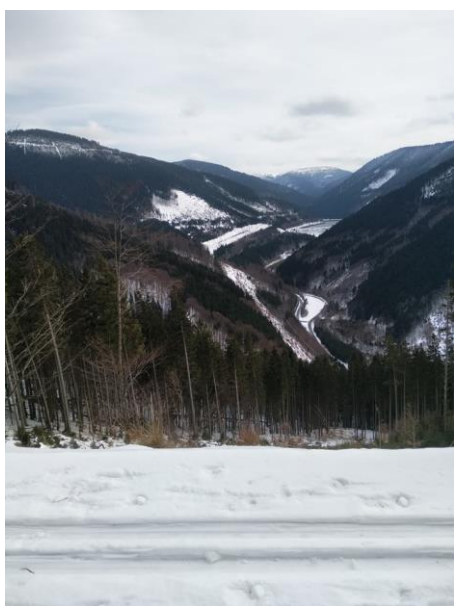


Obrázek 28. Hladová cesta nad dolní nádrží

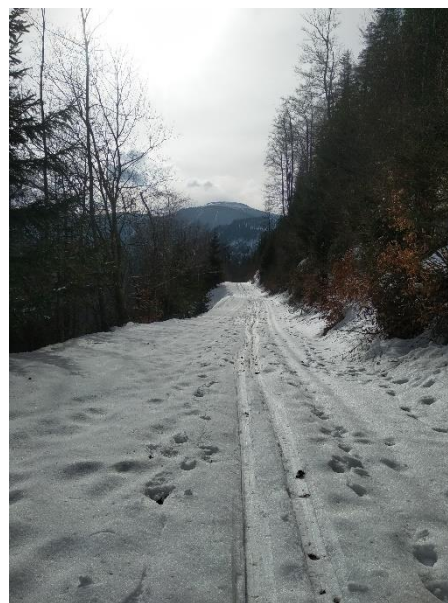


Obrázek 29. začátek Hladové cesty

U rozcestí Pod zámčiskem, které se nachází při příjezdu z horní nádrže, lyžujeme přibližně 600 metrů. Následně narazíme na další rozcestí U kamenné chaty, které směřuje k Hladové cestě. Hladová cesta se může charakterizovat jako příjemné stoupání, vhodné jak pro klasiku či skate, doslova řečeno s nádherným výhledem (obrázek 28, obrázek 29, obrázek 30, obrázek 31, obrázek 32).



*Obrázek 30. výhled na dolní nádrž*



*Obrázek 31. výhled na horní nádrž*

Na rozcestí směřující Petrovkou do Kout nad Desnou se vymění mírné stoupání se zaslouženým klesáním o délce okolo 5 km s cílem u závory, kde končí Petrovka (obrázek 33). Při dobrých sněhových podmínkách bude cesta průjezdná až k zástavce Kouty nad Desnou (most, bus). V opačném případě závora na konci Petrovky je konečnou pro běžkaře. Místo, aby běžkař šel po silnici směrem k Areálu Kouty či na vlakové nádraží, je vhodné využít cestu, která leží napravo od hlavní cesty a řeky Desné s délkou okolo 3 km.



Obrázek 32. výhled z Hladové cesty



Obrázek 33. Petrovka

Doporučuji již v polovině Hladové cesty (obrázek 31), si rozvrhnout časový harmonogram, aby běžkař klidným tempem stihl dojít na správný vlakový spoj. Cesta od zastávky Kouty nad Desnou most bus zastávka trvá klidným tempem přibližně hodinu.

Okruh Kouty může být pěkným výletem. Pro nadšence a běžkaře, kteří neodolají žádné výzvě, doporučuji zkusit trasu bez lanovky, je to těžká trasa k rozhledně U Tetřeví chaty, která trvá okolo 3 hodin. Záleží pouze na člověku a jeho možnostech. Při průzkumu většina dotázaných využila lanovku. Načasované hodnoty jsou uvedeny bez přestávek, proto ke stanovenému výletu přičtete hodinu. Důvodem je rezerva určená pro opravu poškozeného vybavení nebo pro případ nepříznivého počasí atd.

Tabulka 14. odjezdy v oblasti Kouty nad Desnou

Odjezd Kouty nad Desnou	Příjezd Olomouc	Poznámky
13:48	15:24	Vlakové spoje (týden, víkend)
14:50	16:22	Vlakové spoje (týden, víkend)
15:50	17:22	Vlakové spoje (týden, víkend)
16:50	18:22	Vlakové spoje (týden, víkend)

V tabulce odjezdů je zahrnutá větší časová rezerva z důvodů využití lanovky či delších přestávek, které nejsou zahrnuté v šestihodinovém harmonogramu uvedeného v tabulce 5. Podrobnější informace o okruzích a časových údajích jsou uvedeny v kapitole (běžecké tratě v okolí Kout nad Desnou, 5.1.5).



### 5.3.2 STANOVENÍ JEDNODENNÍHO PROGRAMU V OBLASTI PRADĚD – OVČÁRNA

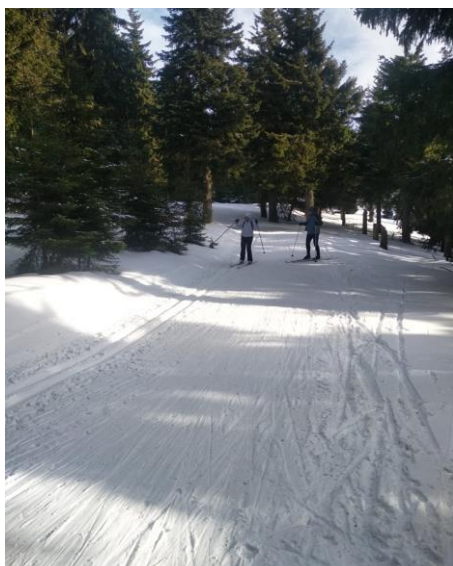
Tabulka 15. příjezdy na Praděd (víkend)

Odjezd Olomouc, aut.nádr. 8:10	Příjezd Karlova Studánka ,rozc.Hvězda 9:49	Poznámky Autobusové spoje (víkend)
Odjezd Hvězda 9:50 - 10:00	Příjezd Ovčárna 10:10	Autobusové spoje (týden, víkend)

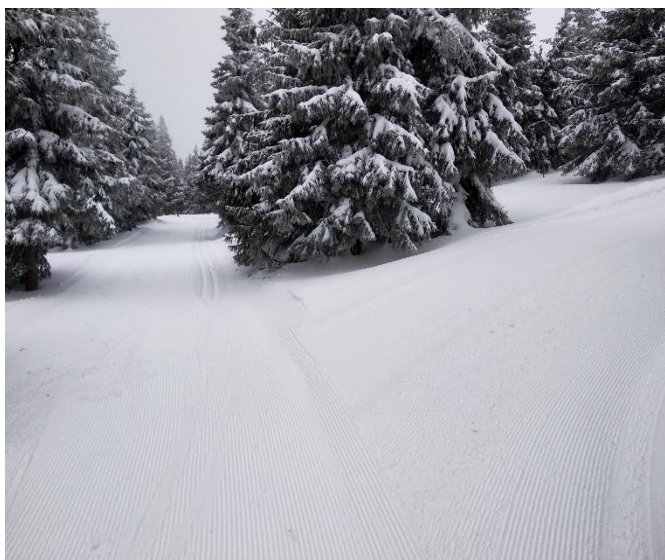
Tabulka 16. příjezdy na Praděd (v týdnu)

Odjezd Olomouc, aut.nádr. 6:20 9:25	Příjezd Karlova Studánka ,rozc.Hvězda 7:54 10:53	Poznámky Autobusové spoje (týden) Autobusové spoje (týden)
Odjezd Hvězda 7:50 -8:00 10:50 -11:00	Příjezd Ovčárna 8:10 11:10	Autobusové spoje (týden, víkend) Autobusové spoje (týden, víkend)

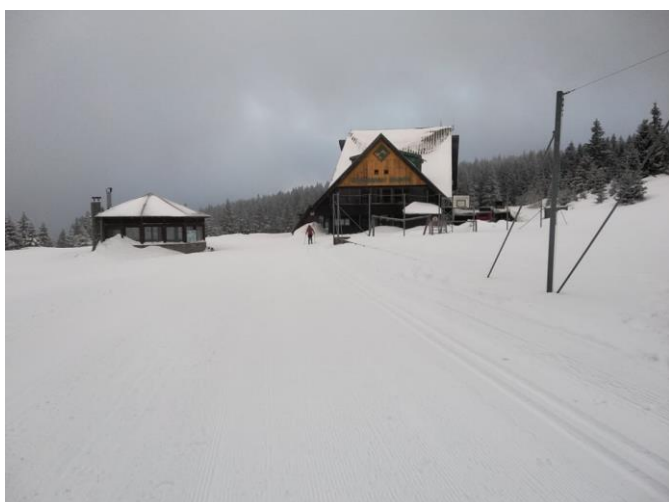
Při přípravě tohoto programu jsem vyhledával pouze přímá spojení, která navazují na spoj vedoucí na Ovčárnu. Začátek použití běžecského vybavení začíná za Ovčárnou, přibližně po 15 minutách směrem po červené odbočíme doleva k chatě Kurzovní. (obrázek 36) Obvod velkého okruhu měří necelých 5 km, běžkař může libovolně trať zkracovat nebo naopak vytvořit okruh větší, než je maximální délka okruhu Kurzovní. Dalším důležitým faktorem, byly sněhové podmínky. Stoupání u jednotlivých okruhů bylo snadnější v únorovém měsíci (obrázek 34) nežli v lednovém (obrázek 35). Výhodou je začátek a konec u chaty Kurzovní (obrázek 36), kde se běžkař může občerstvit a využít sociálního zázemí. Sporthotel Kurzovní je od Ovčárny vzdálený přibližně 1,2 km, rezerva pro přesunutí k autobusu směřujícímu dolů ke Hvězdě je 10 minut.



Obrázek 34. okruh Kurzovní v prosinci



Obrázek 35. okruh Kurzovní v únoru



Obrázek 36. chata Kurzovní

Pomůcka pro návštěvníky Pradědu (Hvězda – Ovčárna – Hvězda). Když je ručička na hodinkách nahoře, autobus jede na Ovčárnu. Ručička je dole, autobus jede dolů k Hvězdě. Okruhy Kurzovní jsou vhodné pro všechny kategorie běžeckého lyžování.

Ve srovnání tří oblastí, které analyzuji, okruhy Kurzovní jsou nejčastěji upravované ze všech tří oblastí (Cestovní ruch Jeseníky, 2022).

Tabulka 17. odjezdy z Pradědu (víkend)

Odjezd Ovčárna	Příjezd Hvězda	Poznámky
11:30	11:40	Autobusové spoje (víkend)
15:30	15:40	Autobusové spoje (víkend)
Odjezd Karlova Studánka, rozc. Hvězda	Příjezd Olomouc, aut.nádr.	
11:55	13:25	Autobusové spoje (víkend)
15:55	17:25	Autobusové spoje (víkend)

Tabulka 18. odjezdy z Pradědu (v týdnu)

Odjezd Ovčárna	Příjezd Hvězda	Poznámky
12:30	12:40	Autobusové spoje (týden)
15:30	15:40	Autobusové spoje (týden)
Odjezd Karlova Studánka,rozc.Hvězda	Příjezd Olomouc, aut.nádr.	
13:38	15:05	Autobusové spoje (týden)
15:55	17:25	Autobusové spoje (týden)

Načasované hodnoty jsou uvedeny bez přestávek, proto ke stanovenému výletu přičtete hodinu. Důvodem je rezerva určená pro opravu poškozeného vybavení nebo pro případ nepříznivého počasí atd. Podrobnější informace o okruzích a časových údajích jsou uvedeny v kapitole (okruhy Kurzovní, 5.1.12).

### 5.3.3 STANOVENÍ JEDNODENNÍHO PROGRAMU V OBLASTI KARLOV POD PRADĚDEM

Tabulka 19. příjezd na Malou Morávku (v týdnu)

Odjezd Olomouc,aut.nádr.	Příjezd Malá Morávka,zast	Poznámky
6:20	7:46	Autobusové spoje (týden)
Odjezd Malá Morávka,zast	Příjezd Malá Morávka,Karlov,rest.Praděd	
8:11	8:16	Autobusové spoje (týden)

Podle analýzy šetření v oblasti Karlov pod Pradědem 100 % respondentů se dopravuje pomocí vlastních vozidel. Je to dáno špatnými spoji nejen v týdnu, ale hlavně o víkendu. Proto je uveden pouze spoj jedoucí v týdnu. Výhoda vlastní dopravy spočívá ve větší volnosti volby startovacího místa běžkaře. Dobré podmínky umožňuje rozhledna Nová Ves, u které je dostačující parkoviště (obrázek 37). Od této destinace si můžete vybrat blízké okruhy Louky, které slouží pro procvičení i zahřátí nebo okolní trasy jako okruh přes Mravencovku, či okruh přes Alfrédku. Nadšenci běžeckého lyžování mohou stihnout všechny blízké okruhy. Začátek vede lesní cestou, která směřuje i k okruhům Louky (obrázek 38), jedná se o 4,5 kilometrový okruh, kde byla započítaná vzdálenost od rozhledny, kterou lze urazit běžeckým lyžováním za 50 minut. Jedná se o jeden větší a dva menší značené okruhy. V areálu si najdou zálibu sportovnější běžkaři jak pro skate,



Obrázek 37. rozhledna Nová Ves



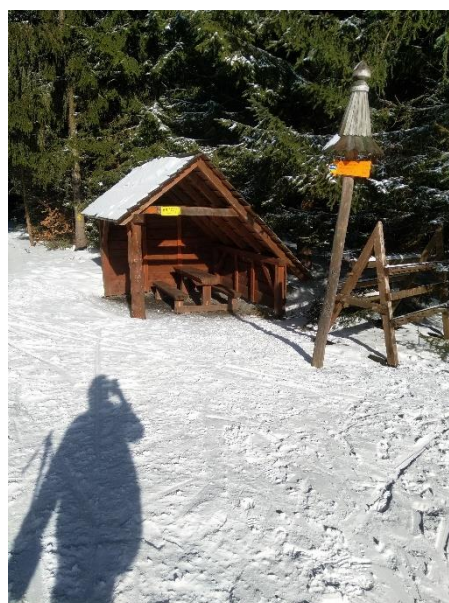
Obrázek 38. okruh Louky

tak i pro klasiku. Pro rekreační běžkaře je vhodná modře značená lesní trasa vedoucí na okruh směrem na Mravencovku.

Cesta na Mravencovku trvala 45 minut při vzdálenosti 4 kilometrů mírným stoupáním. (obrázek 39) Při dojetí na Mravencovku běžkař může využít posezení (1. ze 3).

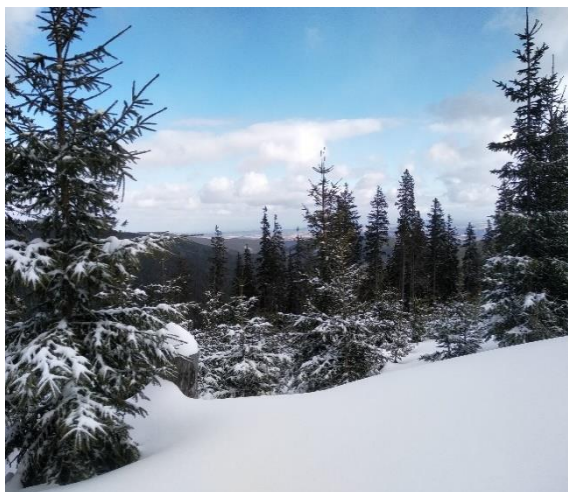


Obrázek 39. cesta směrem na Mravencovku



Obrázek 40. přístřešek na Mravencovku

Podle možností lyžaře se může člověk rozhodnout pro okruh Alfrédka, který končí opět na Mravencovce nebo dokončit okruh směrem na Karlov – rozhledna Nová ves. Výstup na Alfrédku lze uskutečnit dvěma způsoby, levou strmější cestou, která je kratší nebo pravou cestou, která kompenzuje delší, ale mírnější výstup s větším rozhledem.



Obrázek 41. výstup po první (delší) cestě



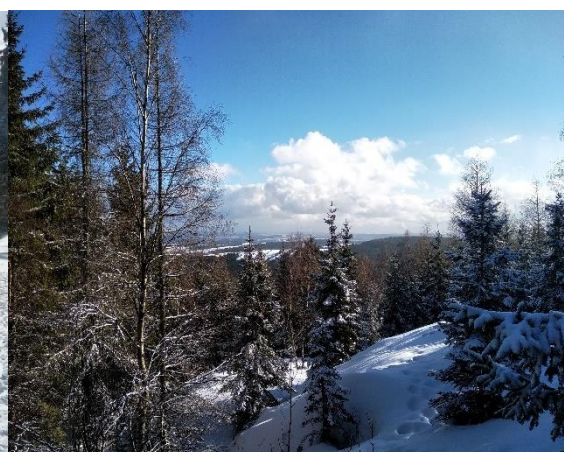
Obrázek 42. výstup po levé (kratší) cestě

Výhled delší trasy vidíme na obrázku 41, naopak na obrázku 42 je rozhled na vrcholu strmější cesty.

V polovině okruhu je možnost odpočinku v občerstvení Alfrédka (2. ze 3 posezení na trase). Jedná se o menší chatu (obrázek 43) nabízející občerstvení s posezením v teple. Zpáteční trasu k Mravencovce bych doporučoval druhou stranou, kterou jste nejeli. Cestou zpět k Mravencovce (3. ze 3 posezení na trase) uzavřete okruh Alfrédka. Následně běžkař může využít lesní cesty k návratu k rozhledně nebo využít cestu k rozcestí Nad Karlovem a prodloužit si tak trasu. Za zmínku stojí vyhlídka Kloubouk (obrázek 44), která se nachází v první půlce cesty směrem ke Karlovu pod Pradědem, tato trasa je značená zeleně. Ke zmíněnému rozcestí se člověk může dostat i po červeně značené trase vedoucí z Mravencovky.



Obrázek 43. občerstvení Alfrédka



Obrázek 44. vyhlídka Kloubouk

U rozcestí Nad Karlovem se vydáme k rozcestí Jelení, směřující k rozhledně Nová Ves, kterou můžeme spatřit v polovině cesty. Jelikož oblast Karlov pod Pradědem je i podle dotázaných nejhorší oblastí v dopravě, doporučují využití vlastní dopravy. I přesto

je tu možnost využití spoje (tabulka 20) s přestupem a dobou čekání jedné hodiny nebo nástupem na zastávce Malá Morávka, kam se dostanete přes trasu nad sjezdovkami pod Solným vrchem.

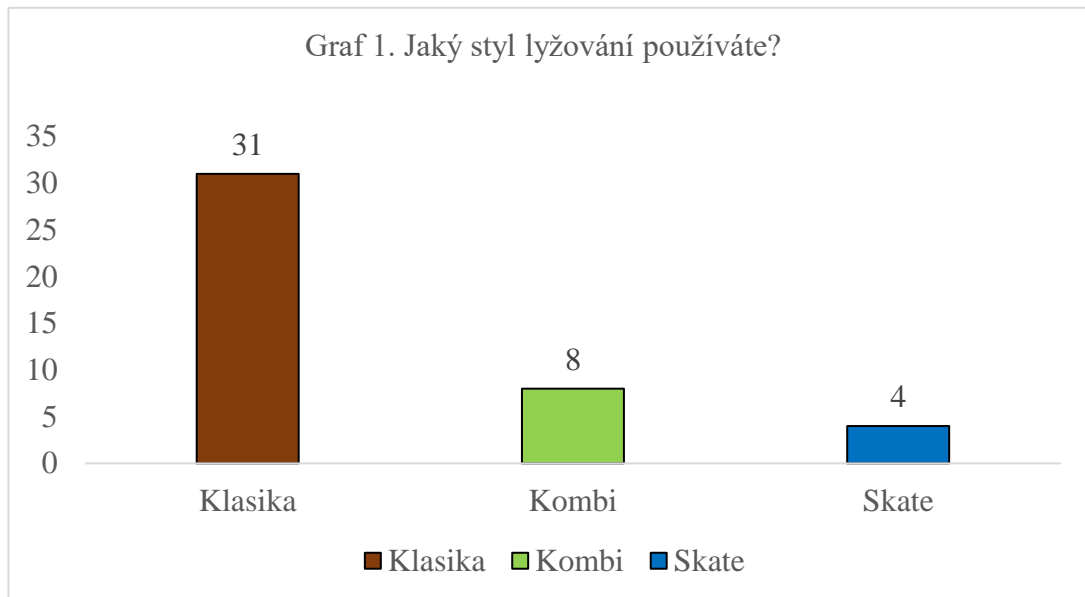
Načasované hodnoty jsou uvedeny bez přestávek, proto ke stanovenému výletu přičtete hodinu. Důvodem je rezerva určená pro opravu poškozeného vybavení nebo pro případ nepříznivého počasí atd. Okruhy okolo Karlova pod Pradědem jsou vhodné pro všechny kategorie především svojí rozmanitostí tras od lesních cest přes běžecký areál Nové Vsi. Podrobnější informace o okruzích a časových údajích jsou uvedeny v kapitole běžecké tratě v okolí Karlov pod Pradědem, (viz 5.1.16).

*Tabulka 20. odjezdy z Malé Morávky (v týdnu)*

Odjezd Malá Morávka, Karlov, rest. Praděd	Příjezd Malá Morávka, zast	Poznámky
14:53	15:00	Autobusové spoje (týden)
Odjezd Malá Morávka, zast	Příjezd Olomouc, aut.nádr.	
16:01	17:25	Autobusové spoje (týden)

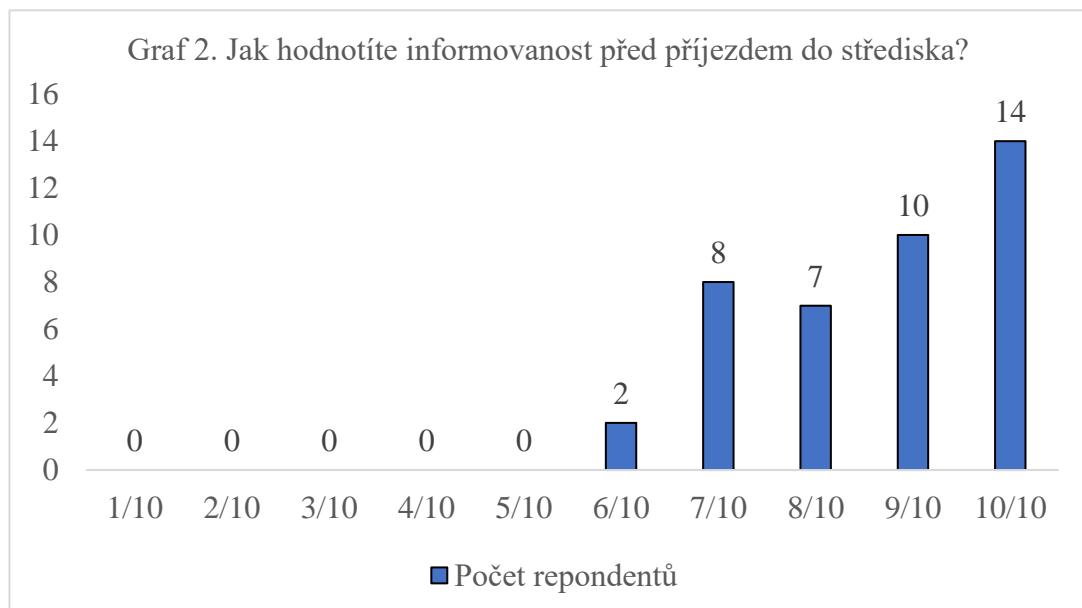
## 5.4 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ

### 5.4.1 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – OBLAST KOUTY NAD DESNOU



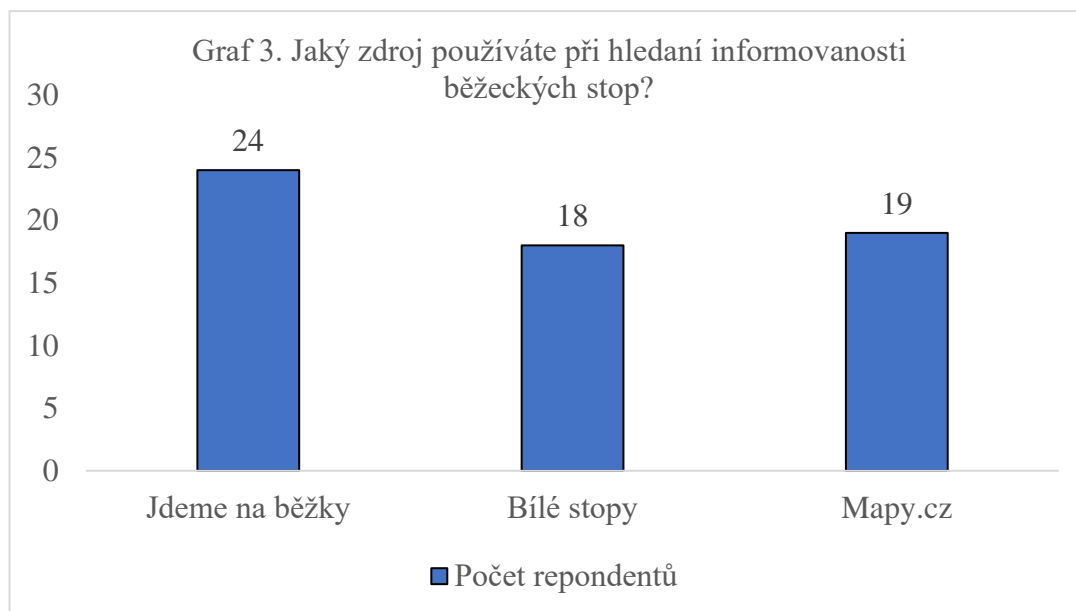
Obrázek 45. jaký styl lyžování používáte?

Graf 1. V oblasti Kouty nad Desnou převažuje dominantně styl klasický zvolený respondenty v počtu 31 hodnocení, následujícím stylem kombi v počtu 8 hodnocení a styl skate, který byl nejméně zvolený v počtu 4 hodnocení respondenty pro danou oblast.



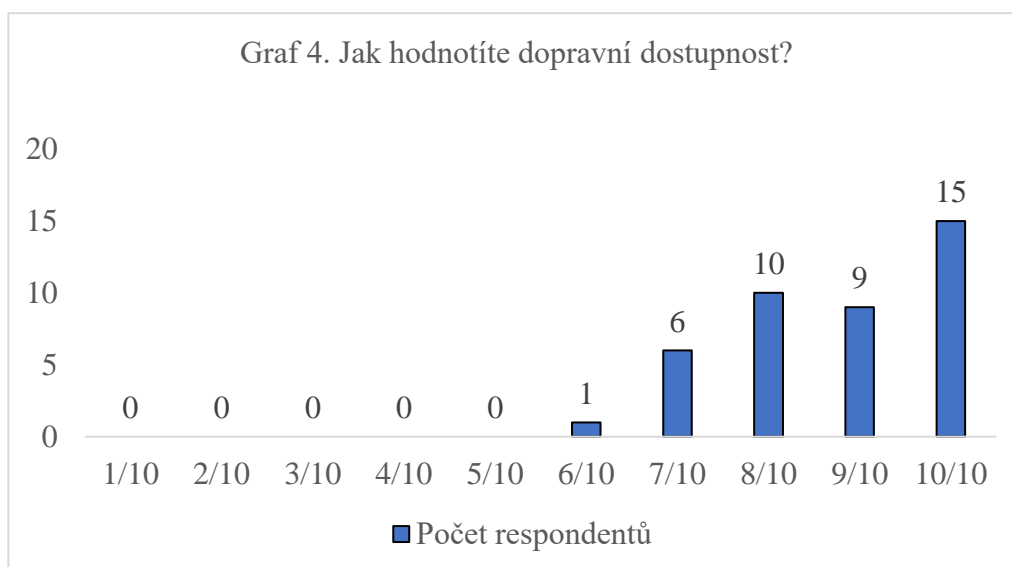
Obrázek 46. jak hodnotíte informovanost před příjezdem do střediska

Graf 2. Tento graf je zaměřen na informovanost před příjezdem do střediska Kouty nad Desnou, 39 respondentů hodnotili informovanost v rozmezí přijatelného až velmi dobrého hodnocení (7/10, 8/10,9/10,10/10). Neutrální hodnocení využili 2 respondenti (6/10).



Obrázek 47. jaký zdroj používáte při hledání informovanosti běžeckých stop?

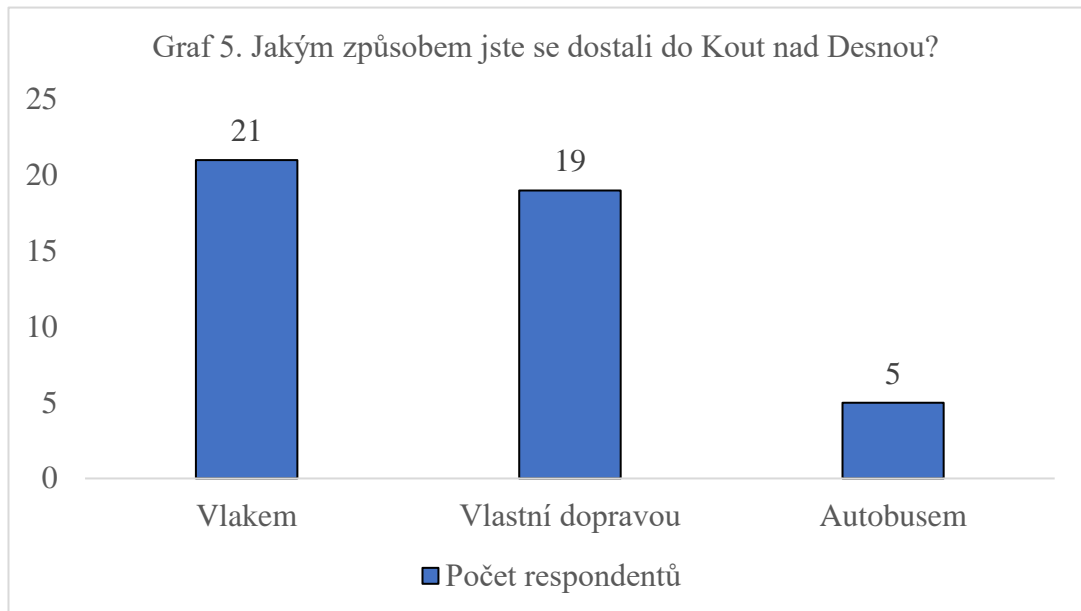
Graf 3. Při hledání informací v oblasti Kouty nad Desnou respondenti nejvíce čerpali z nově vytvořeného webu sezony 2021/2022 Jdeme na běžky s počtem 24 hodnocení. Dalším zdrojem informací zmínili respondenti stránku mapy.cz s počtem 19 hodnocení a posledním zdrojem Bílé stopy v počtu 18 hodnocení.



Obrázek 48. jak hodnotíte dopravní dostupnost?

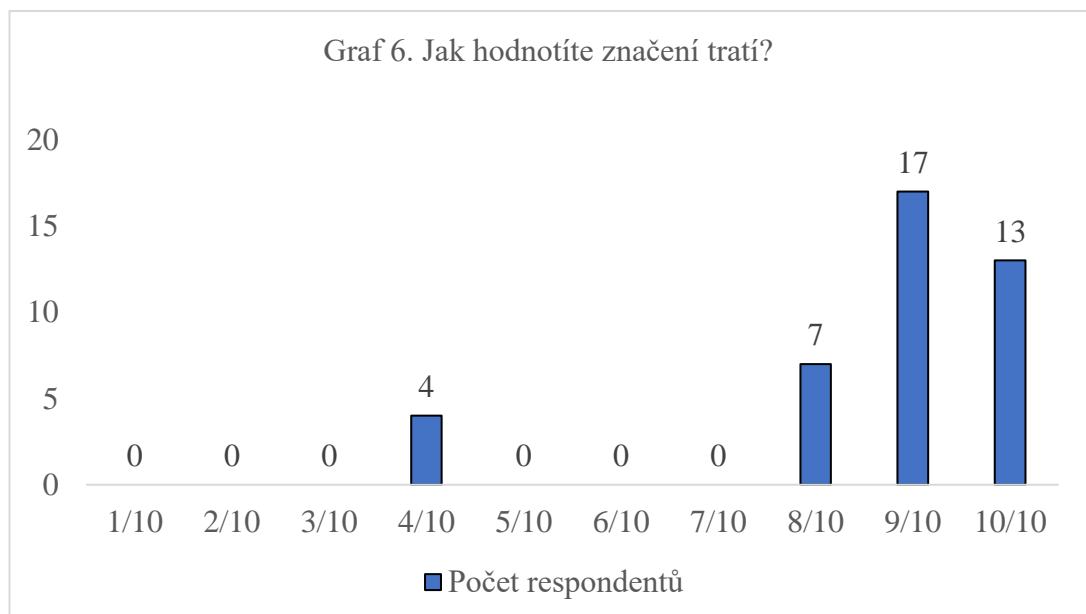


Graf 4. Dopravní dostupnost v oblasti Kouty nad Desnou vnímá 40 respondentů přijatelně až velmi dobře (7/10, 8/10, 9/10, 10/10). Neutrální hodnocení využil 1 respondent (6/10).



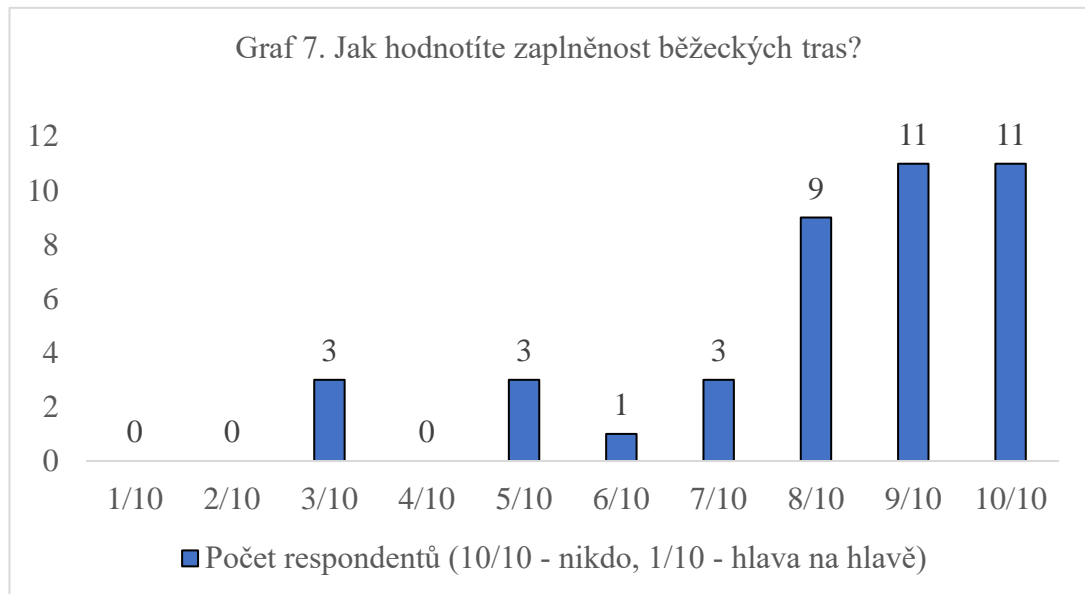
Obrázek 49. jakým způsobem jste se dostali do Kout nad Desnou?

Graf 5. V oblasti Kouty nad Desnou se nejvíce respondentů dopravují vlakem s počtem 21 hodnocení, následuje využití vlastních prostředků s počtem 19 hodnocení, nejméně využívaný způsob dopravy je autobus s počtem 5 hodnocení.



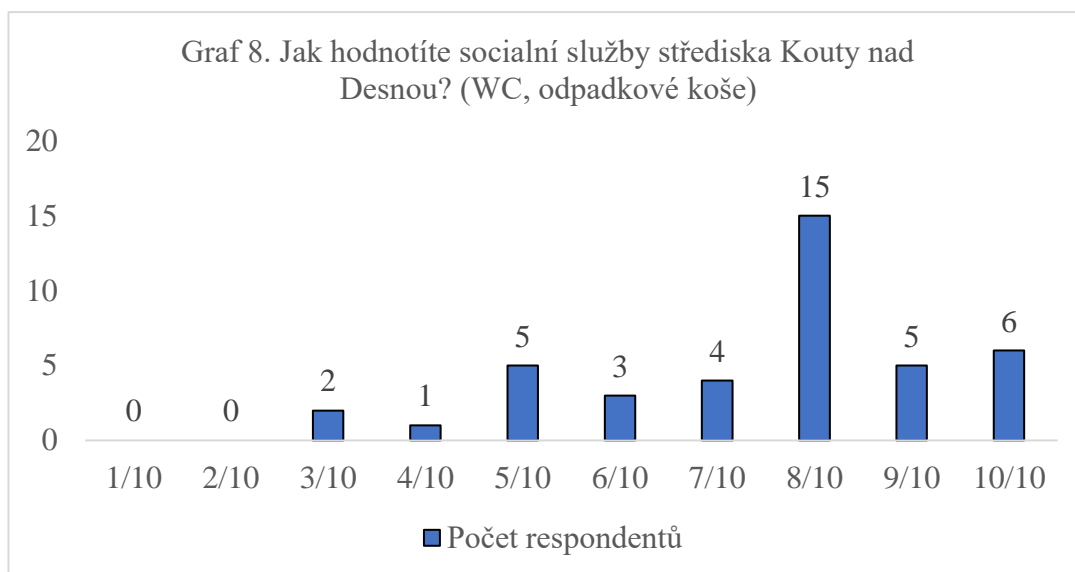
Obrázek 50. jak hodnotíte značení trati?

Graf 6. V oblasti Kouty nad Desnou hodnotí 37 respondentů značení tratí přijatelně až velmi kladně (8/10, 9/10, 10/10), 4 respondenti uvedli značení jako podprůměrné (4/10).



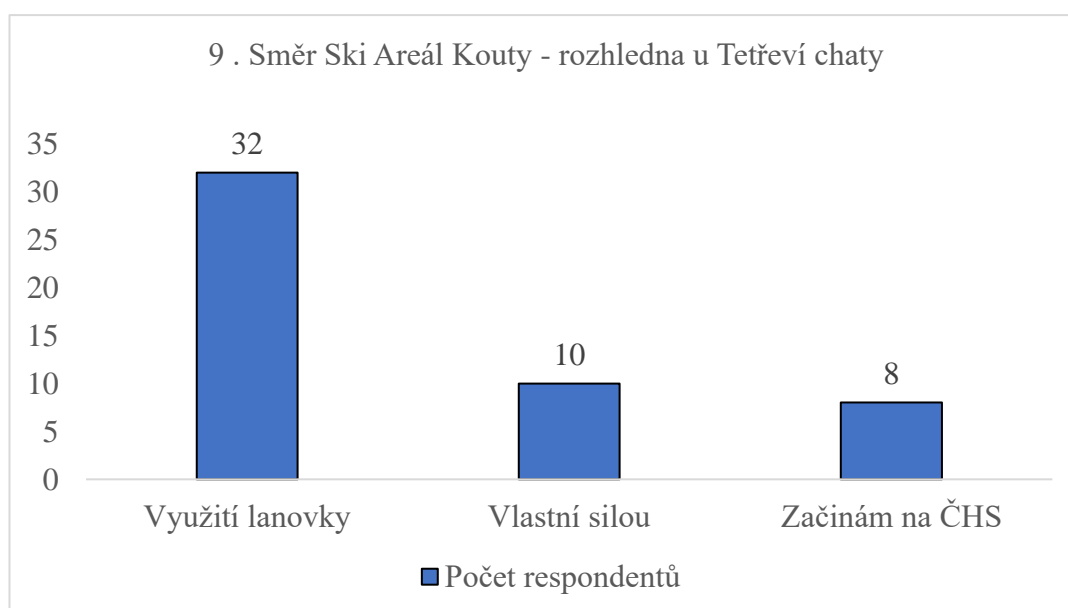
Obrázek 51. jak hodnotíte zaplněnost běžeckých tras?

Graf 7. Zaplněnost oblasti Kouty nad Desnou je hodnocena 34 respondenty přijatelně až velmi dobře (7/10, 8/10, 9/10, 10/10), tedy trasy působí na běžkaře prázdně nebo poloprázdně. Neutrální hodnocení využili 4 respondenti (5/10, 6/10). Další 3 respondenti uvedli (3/10), že zaplněnost běžeckých tratí je frekventovaná.



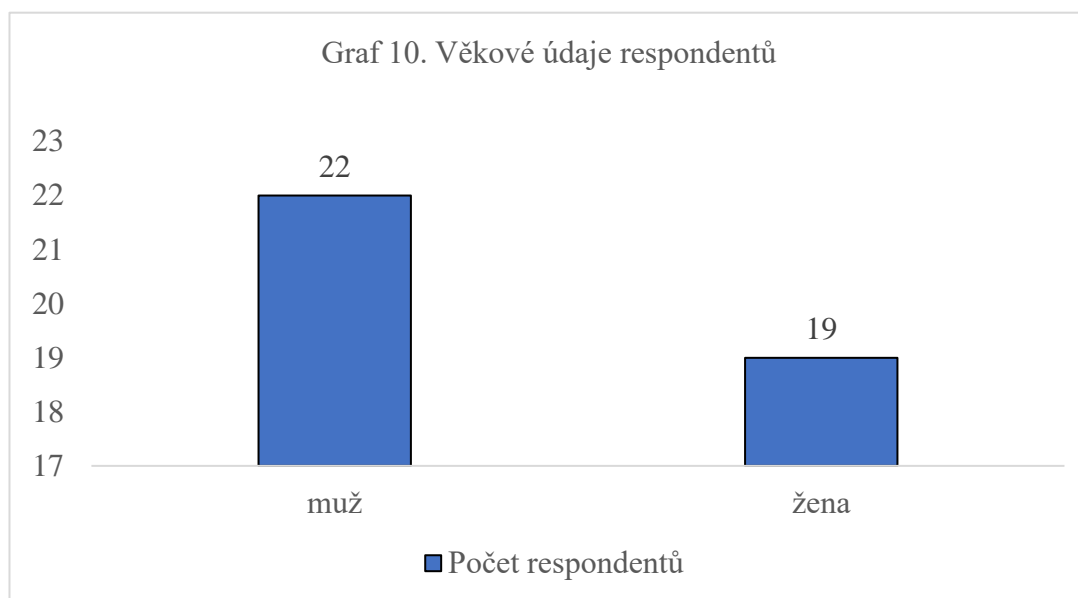
Obrázek 52. jak hodnotíte sociální služby střediska Kouty nad Desnou? (WC, odpadkové koše)

Graf 8. Hodnocení sociálních služeb se může zdát rozmanité, je to dáno různou kvalitou a údržbou sociálního zařízení ve Ski Areál Kouty, kde je kvalita lepší, než může být na baru u Medvěda, který se nachází u horní lanovky ski Areálu Kouty. Spíše pozitivní vnímání sociálních služeb mělo 30 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10). Neutrální hodnocení využilo 8 respondentů (5/10, 6/10). Další 3 respondenti uvedli spíše špatné nebo nedostatečné sociální zařízení, především v údržbě těchto služeb, jako je čistota WC.



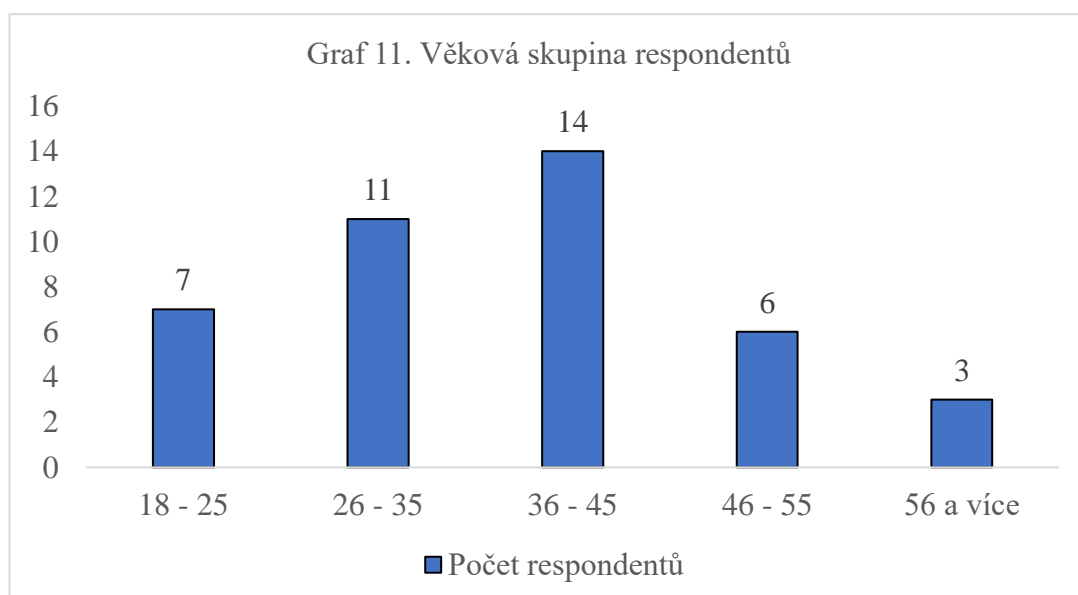
Obrázek 53. Směr Ski Areál Kouty – rozhledna u Tetřeví chaty

Graf 9. je zaměřen na výstup k rozhledně u Tetřeví chaty, 32 respondentů využila lanovku, přičemž polovina zmínila přehnanou částku za využití lanovky pro běžkaře, 10 respondentů využilo vlastní sílu k dosažení výstupu a dalších 8 běžkařů volí začátek na Červenohorském sedle.



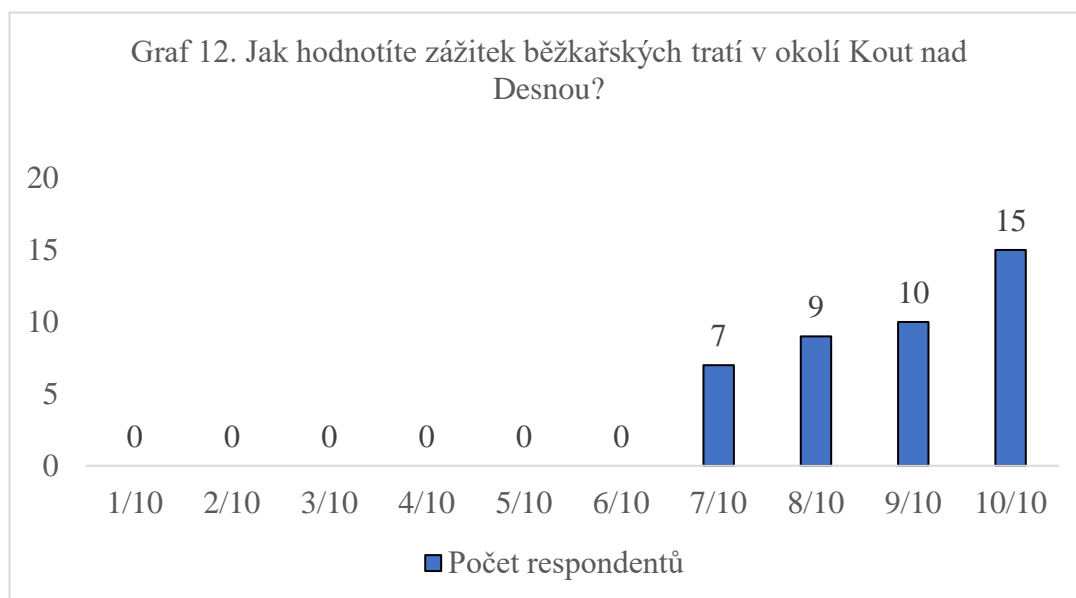
Obrázek 54. věkové údaje respondentů

Graf 10. Z grafu je patrné, že běžeckému lyžování se věnují všechny pohlaví, které jsou přibližně vyrovnané.



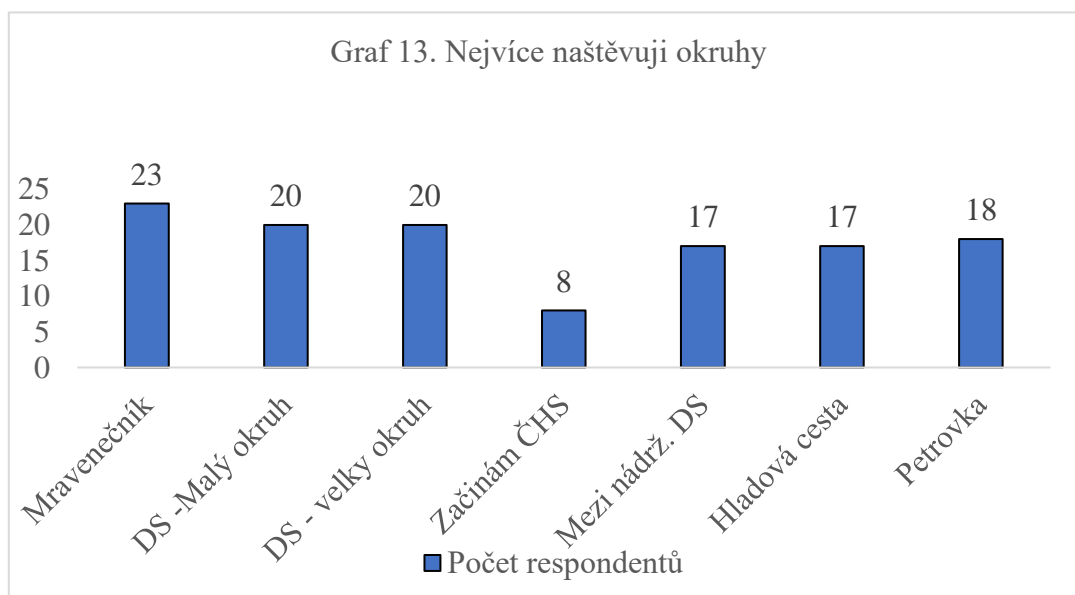
Obrázek 55. věková skupina respondentů

Graf 11. Nejvíce respondentů v oblasti Kouty nad Desnou zastává věková skupina do 45 let s počtem 32 respondentů. Největší věková skupina je 36-45, do menšího zastoupení v oblasti můžeme zařadit věkovou kategorii 46-55 s počtem 6 běžkařů a kategorii 56+ s počtem 3 respondentů.



Obrázek 56. jak hodnotíte zážitek běžkařských tratí v okolí Kout nad Desnou?

Graf 12. Tento graf poukazuje na to, jak respondenti vnímají zážitek oblasti Kouty nad Desnou. Výsledkem je velká až velmi vysoká spokojenost s počtem 41 hodnocení (7/10, 8/10, 9/10, 10/10).



Obrázek 57. nejvíce navštěvují okruhy

Graf 13. Mezi nejvíce navštěvované okruhy patří Mravenečník, malý a velký okruh Dlouhých strání s počtem 63 hodnocení. Mezi další okruhy navštěvované běžkaři patří cesta od horní k dolní nádrži, Hladová cesta nebo Petrovka s počtem 52 hodnocení, 8 respondentů uvádí začátek trasy na Červenohorském sedle.

Tabulka 21. kritéria důležitosti respondentů v oblasti Kouty nad Desnou

Hodnocení	1	2	3	4	5
Příroda	1	0	1	4	35
Úprava trasy	0	4	9	16	12
Profil okruhů	0	11	15	5	10
Pohybová aktivita	1	7	7	12	14
Informace	3	5	12	7	14

Tabulka 21. Při volbě areálu klade největší důraz většina respondentů na pohybovou aktivitu v přírodě, menší důraz nikoliv však zanedbatelný je potom kladen na úpravu běžeckých tras. Nejméně zohledňované jsou informace o střediscích a profilech okruhů, kdy těmto kritériím je přiřazována nejnižší váha důležitosti.

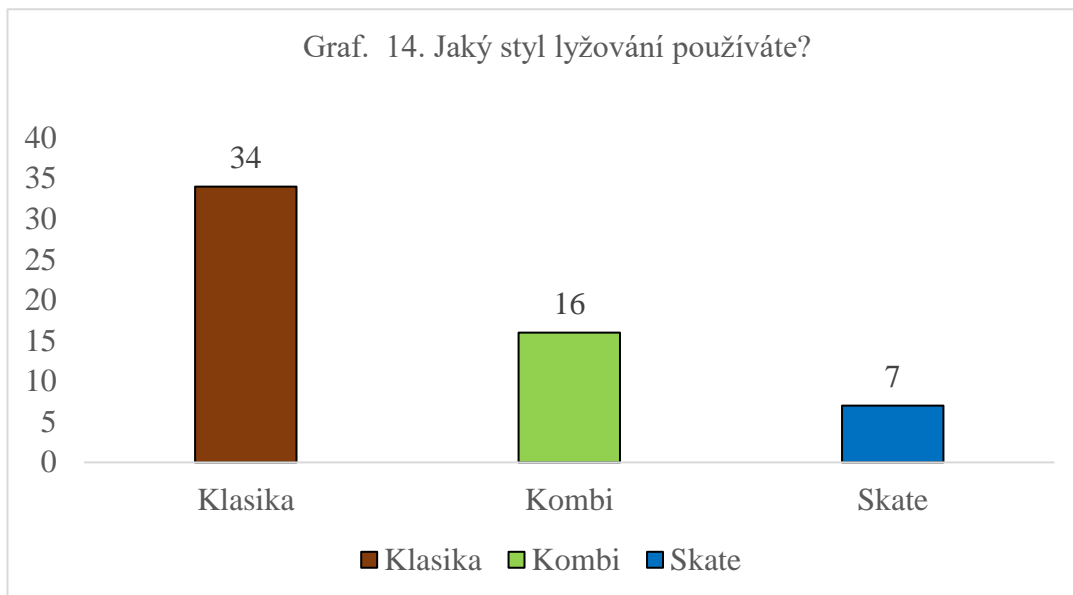
Respondentům připadali nedostatky

- neodpovídající cena lanovky pro běžkaře
- špatné podmínky sociálního zařízení Bar u Medvěda

Respondentům se zamlouvala

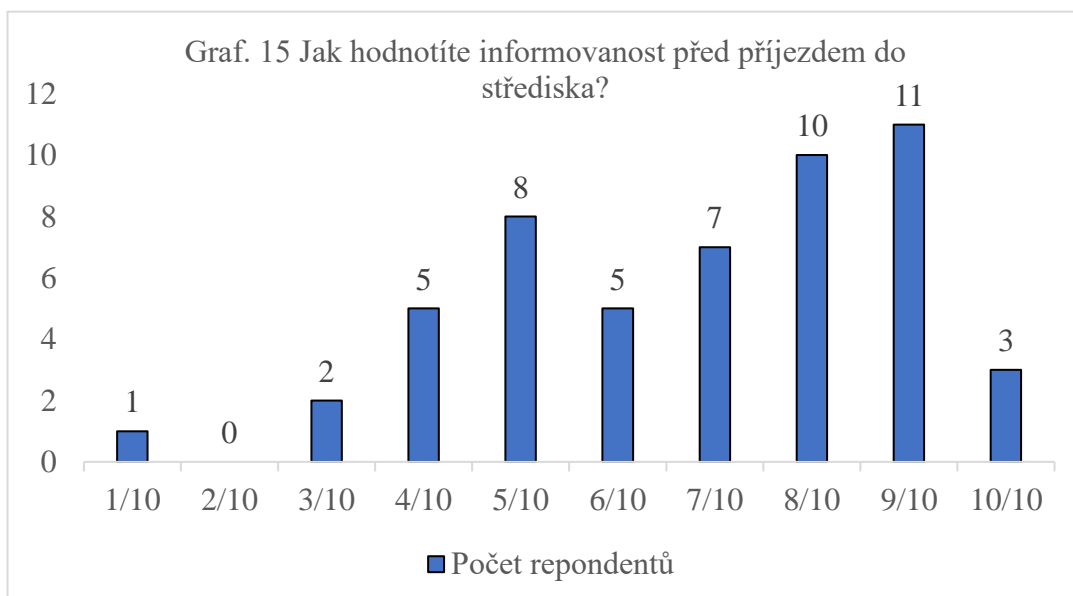
- příjemná restaurace Ski Kouty

#### 5.4.2 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – OBLAST PRADĚD, OKRUHY KURZOVNÍ



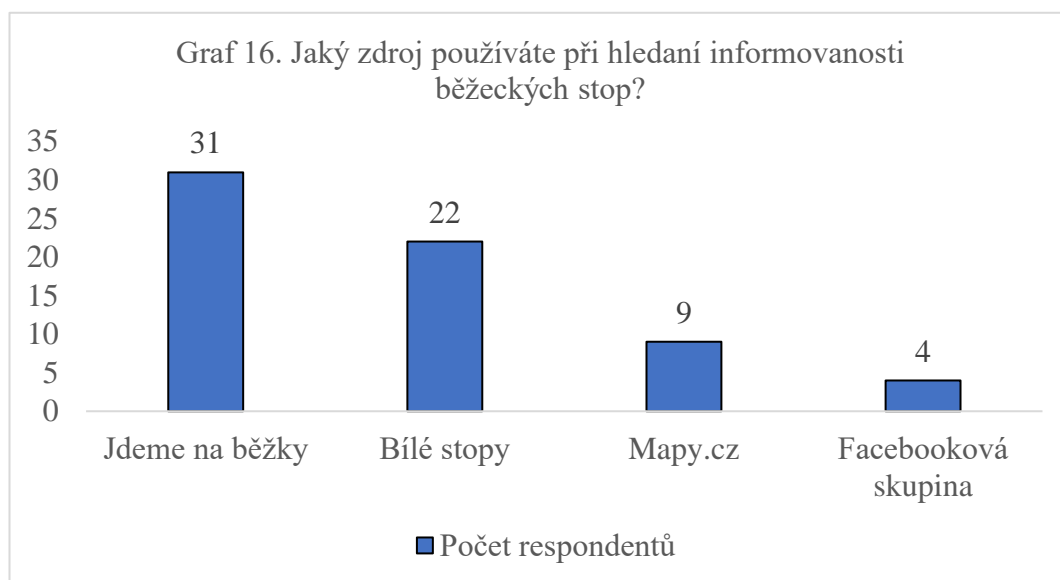
Obrázek 58. jaký styl lyžování používáte?

Graf 14. V oblasti Praděd, okruhy Kurzovní převažuje dominantně styl klasický zvolený respondenty v počtu 34, následující stylem kombi v počtu 16 a styl skate, který byl nejméně zvolený s hodnotou 7 zvolených respondentů pro danou oblast.



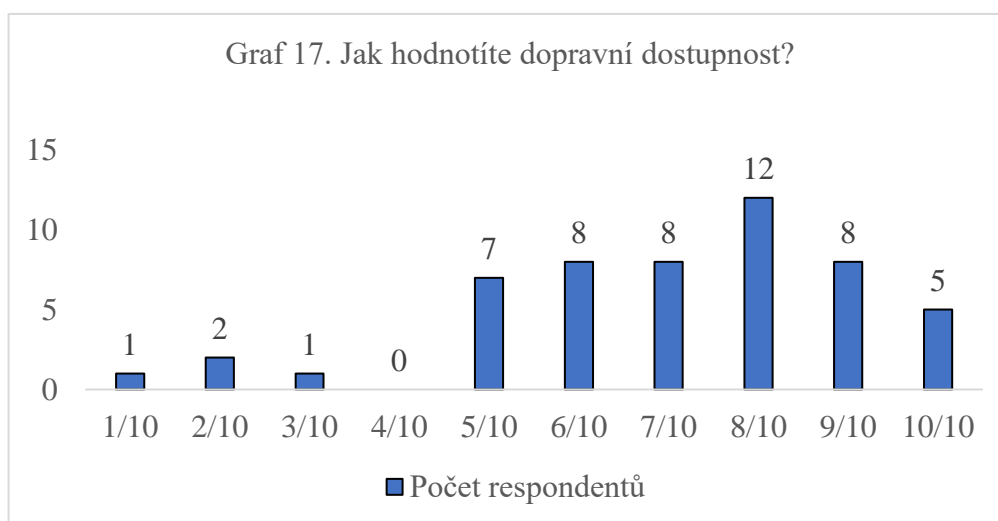
Obrázek 59. jak hodnotíte informovanost před příjezdem do střediska?

Graf 15. Tento graf je zaměřen na informovanost před příjezdem do oblasti Praděd, kde respondenti uváděli různé hodnocení, které je převážně kladné. Největší zastoupení tvoří hodnocení od přijatelného k velmi dobré informovanosti v počtu 31 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10). Neutrální hodnocení využilo 13 respondentů (5/10, 6/10), 8 respondentů (1/10, 3/10, 4/10) uvedlo informovanost jako podprůměrnou nebo velmi nedostatečnou.



Obrázek 60. jaký zdroj používáte při hledání informovanosti běžeckých stop?

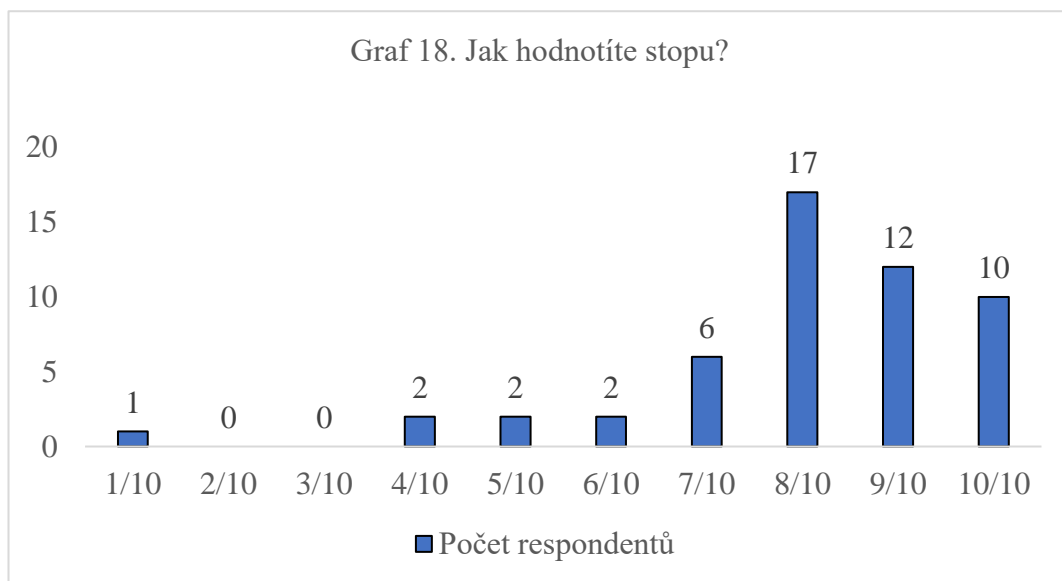
Graf 16. Největší zastoupení při hledání informací zastává nově vytvořený server pro sezonu 2021/2022 Jdeme na běžky s počtem 31 respondentů, následuje starší verze Bílé stopy s počtem 22 respondentů a mezi méně zvolené patří mapy.cz a facebooková běžkařská skupina s počtem 13 respondentů (mapy.cz + Facebook).



Obrázek 61. jak hodnotíte dopravní dostupnost?

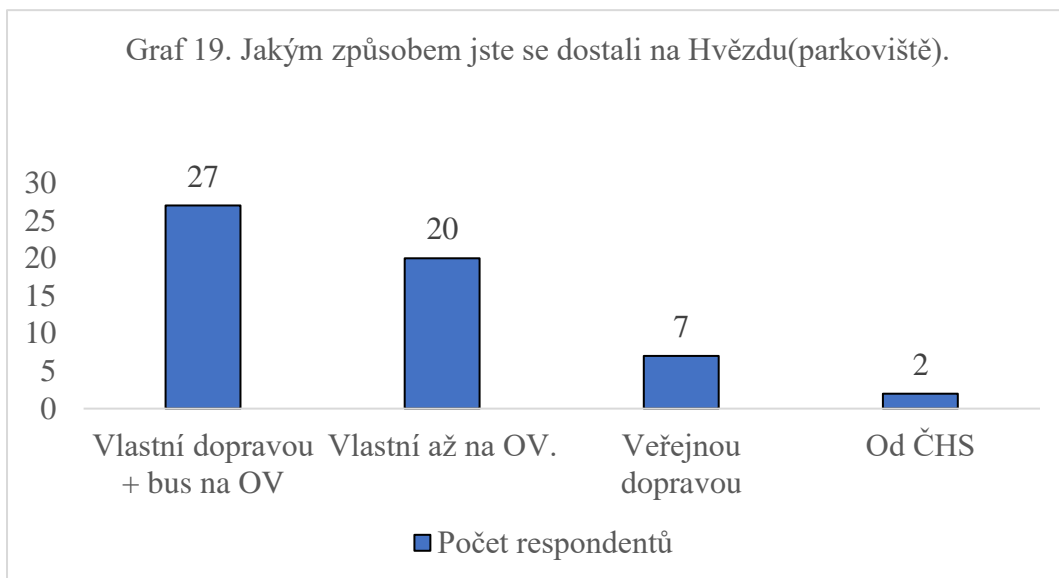


Graf 17. Dopravní dostupnost v oblasti Praděd, především parkoviště – Hvězda a Ovčárna je hodnocena převážně kladně s počtem 33 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10) ve stupnici od přijatelného k velmi dobré dopravní dostupnosti. Neutrální hodnocení využilo 15 respondentů (5/10, 6/10), 4 respondenti (1/10, 2/10, 3/10,) uvedli dopravní dostupnost jako podprůměrnou nebo velmi nedostatečnou.



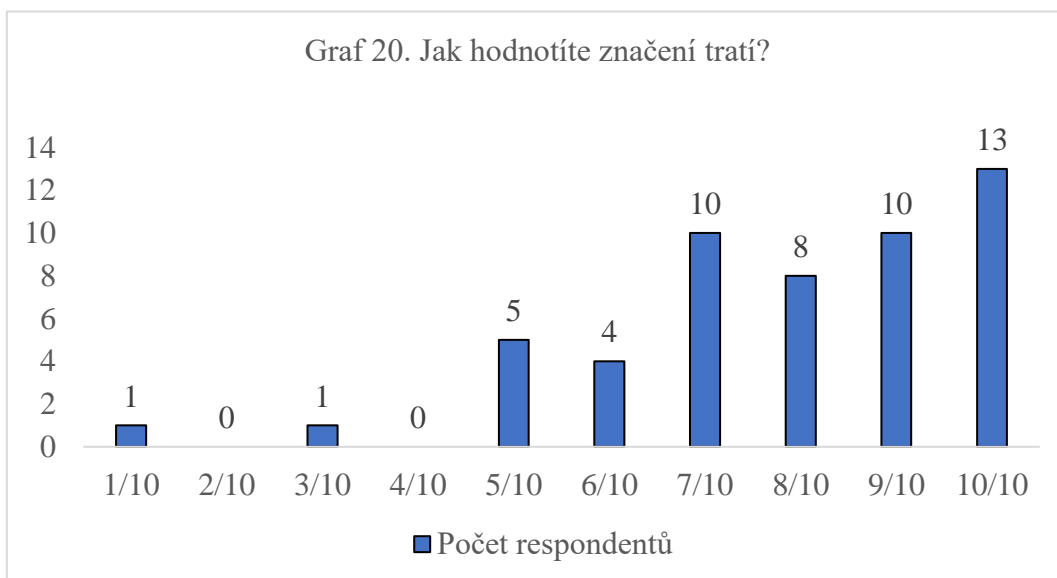
Obrázek 62. jak hodnotíte stopu?

Graf 18. V oblasti Praděd, konkrétně okruhy Kurzovní jsou nejvíce upravovány okruhy ze tří determinovaných oblastí (viz. příloha). 45 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10) hodnotí stopu přijatelnou až velmi dobrou. Neutrální hodnocení využili 4 respondenti (5/10, 6/10), 3 respondenti (1/10, 4/10) uvedli hodnocení stopy jako podprůměrnou nebo velmi nedostatečnou.



Obrázek 63. jakým způsobem jste se dostali na Hvězdu (parkoviště)?

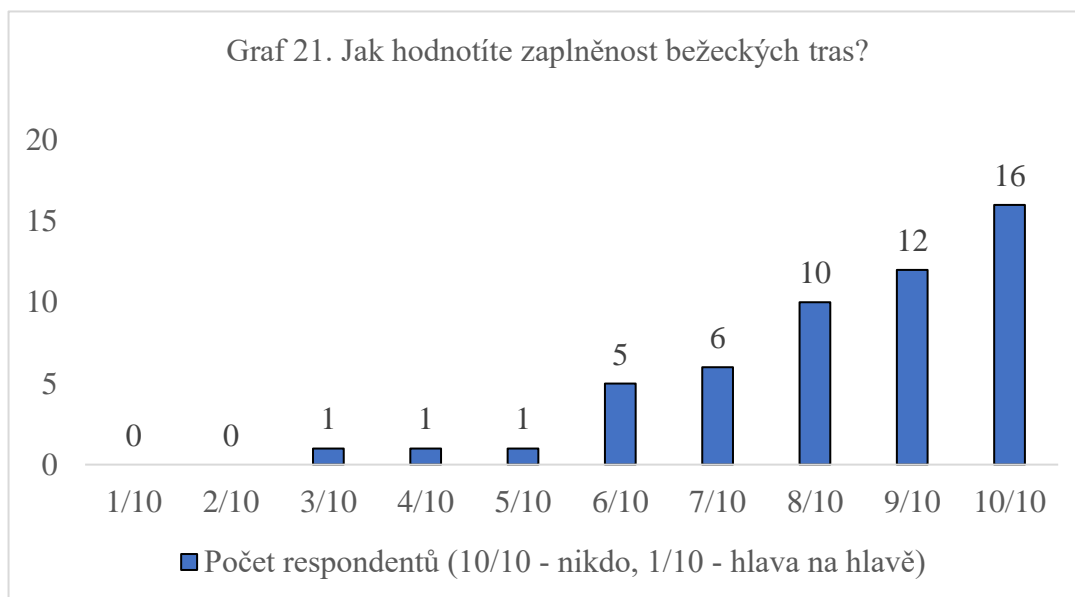
Graf 19. Tento graf ukazuje dopravu na Hvězdu a Ovčárnu, 27 respondentů využilo vlastní dopravu s možností parkování na Hvězdě a následné využití linkového spoje směřující na Ovčárnu, 20 respondentů využilo vlastní dopravu na Ovčárnu, 7 respondentů využilo veřejné dopravy až na Ovčárnu a 2 respondenti začínají na Červenohorském sedle.



Obrázek 6410. jak hodnotíte značení tratí?

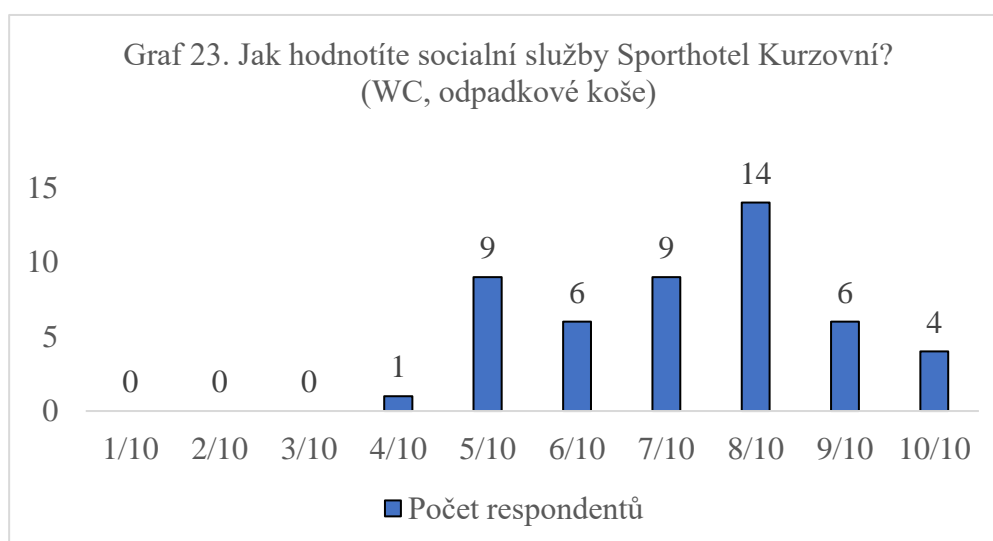
Graf 20. V oblasti Praděd, 41 respondentů (7/10, 8/10,9/10,10/10) hodnotí značení tratí v rozmezí přijatelného až velmi dobrého hodnocení. Neutrální hodnocení využilo 9 respondentů (5/10, 6/10), 3 respondenti (1/10, 3/10) uvedli hodnocení tratí

jako podprůměrnou nebo velmi nedostatečnou, jednalo se o málo viditelnou cedulku start u Sporthotelu Kurzovní.



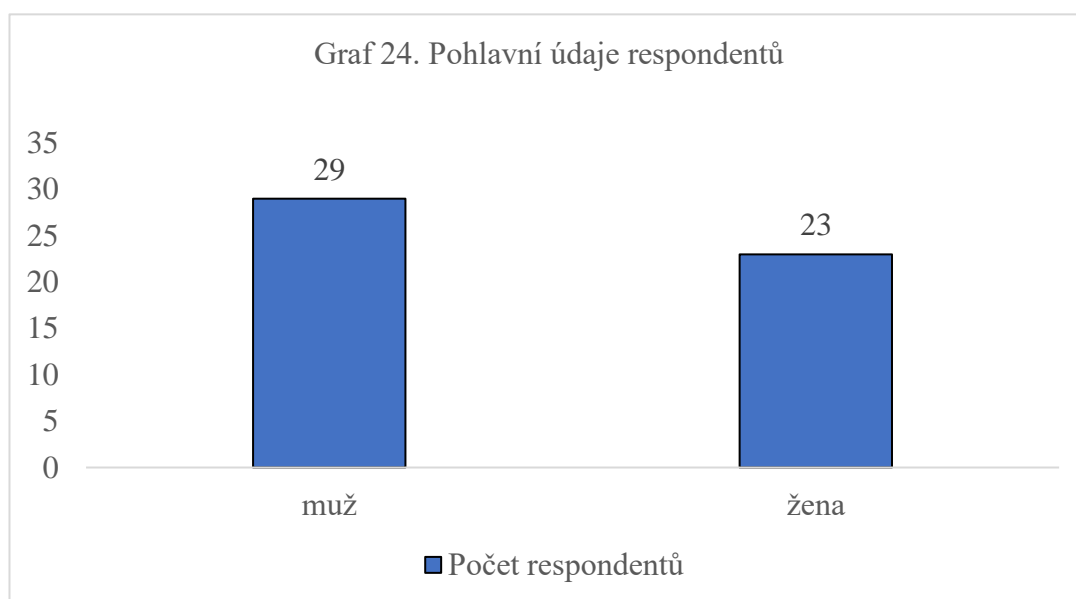
Obrázek 6511. jak hodnotíte zaplněnost běžeckých tras?

Graf 21. Zaplněnost oblasti Praděd, okruhy Kurzovní je hodnocena kladně, tedy trasy působí na běžkaře prázdně nebo poloprázdně s počtem 44 hodnocení (7/10, 8/10, 9/10, 10/10). Neutrální hodnocení využilo 6 respondentů (5/10, 6/10). Další 2 respondenti (3/10, 4/10) uvedli, že zaplněnost běžeckých tratí je mírně frekventovanější. Může to být dáno kurzy běžeckého lyžování v době návštěvy nebo cesta směrem z Ovčárny ke Sporthotelu Kurzovní.



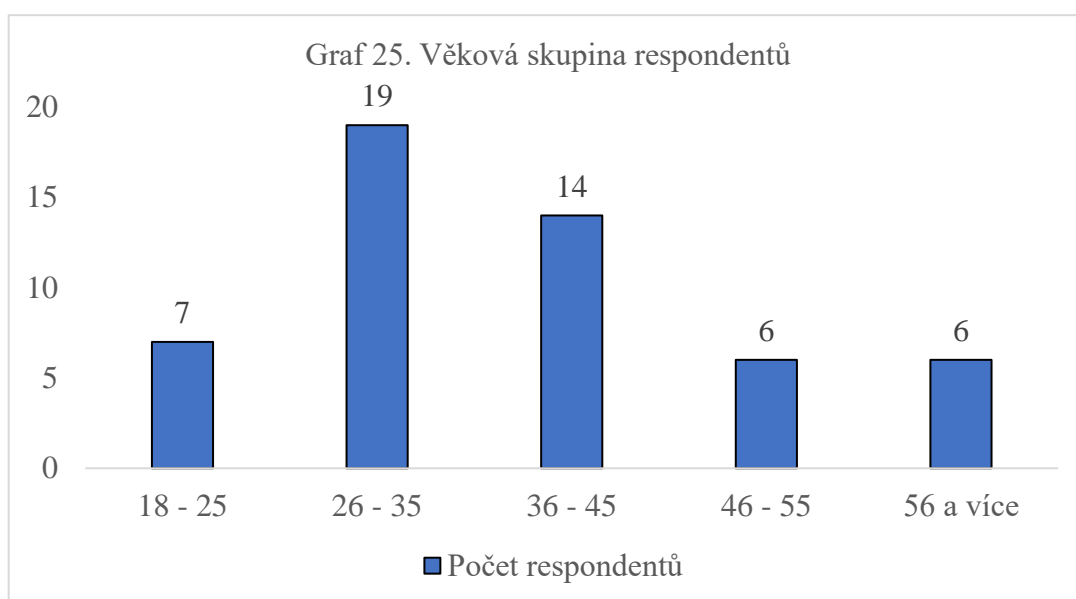
Obrázek 66. jak hodnotíte sociální služby Sporthotel Kurzovna? (WC, odpadkové koše)

Graf 23. Sociální služby Sporthotelu Kurzovní jsou hodnocené kladně. Jedná se o Sporthotel, u kterého začínají a končí okruhy Kurzovní, 33 respondentů hodnotí sociální služby jako přijatelné až velmi dobré (7/10, 8/10,9/10,10/10). Neutrální hodnocení využilo 15 respondentů (5/10, 6/10), 1 respondent (4/10) uvedl hodnocení sociálních služeb jako podprůměrnou.



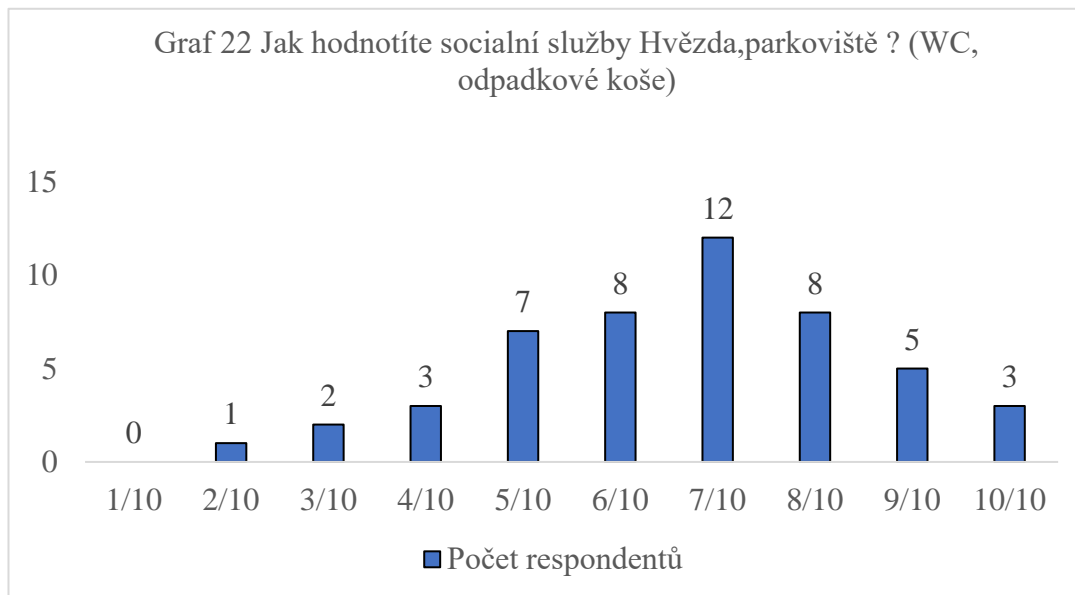
Obrázek 67. pohlavní údaje respondentů

Graf 24. Z grafu je patrné, že běžeckému lyžování se věnují obě pohlaví, které jsou srovnatelné s menší převahou mužů.



Obrázek 6812. věková skupina respondentů

Graf 25. Nejvíce respondentů v oblasti Praděd zastává věková skupina do 45 let s počtem 40 respondentů (rozmezí od 18 do 45 let). Největší věková skupina je 26-35, do menšího zastoupení v oblasti můžeme zařadit věkovou kategorii 46-55 s počtem 6 běžkařů a kategorii 56+ s počtem 6 respondentů.



Obrázek 69. jak hodnotíte sociální služby Hvězda, parkoviště? (WC, odpadkové koše)

Graf 22. Sociální služby parkoviště Hvězda se různí. Vliv takového hodnocení můžeme připisovat nedostatky sociálních služeb při návštěvě, příkladem nefunkční automat na WC. 28 respondentů hodnotí sociální služby jako přijatelné až velmi dobré (7/10, 8/10, 9/10, 10/10). Neutrální hodnocení využilo 15 respondentů (5/10, 6/10), 6 respondentů (2/10, 3/10, 4/10) uvedli hodnocení sociálních služeb jako podprůměrné.

Tabulka 22. kritéria důležitosti podle respondentů v oblasti Praděd, okruhy Kurzovní

Hodnocení	1	2	3	4	5
Příroda	0	1	2	9	40
Úprava trasy	1	0	7	24	20
Profil okruhů	3	6	13	11	19
Pohybová aktivita	2	2	10	12	26
Informace	6	6	16	8	16

Tabulka 22. Při volbě areálu klade největší důraz většina respondentů na pohybovou aktivitu v přírodě, menší důraz nikoliv však zanedbatelný je potom kladen na úpravu běžeckých tras. Nejméně zohledňované jsou informace o střediscích a profilech okruhů, kdy těmto kritériím je přiřazována nejnižší váha důležitosti.

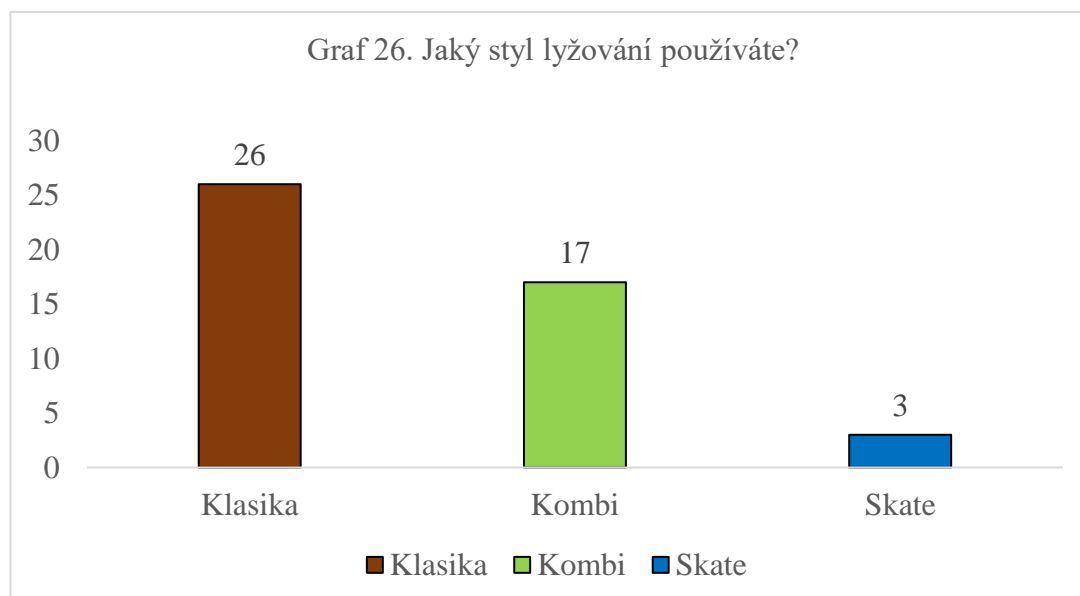
Respondentům připadali nedostatky v:

- občerstvení ve Sporthotelu Kurzovní
- malé označení startu okruhů
- špatné chování peších turistů v oblasti Praděd
- technické problémy v restauraci na Hvězdě (nefunkční automat u WC).

Respondentům se zamlouvala:

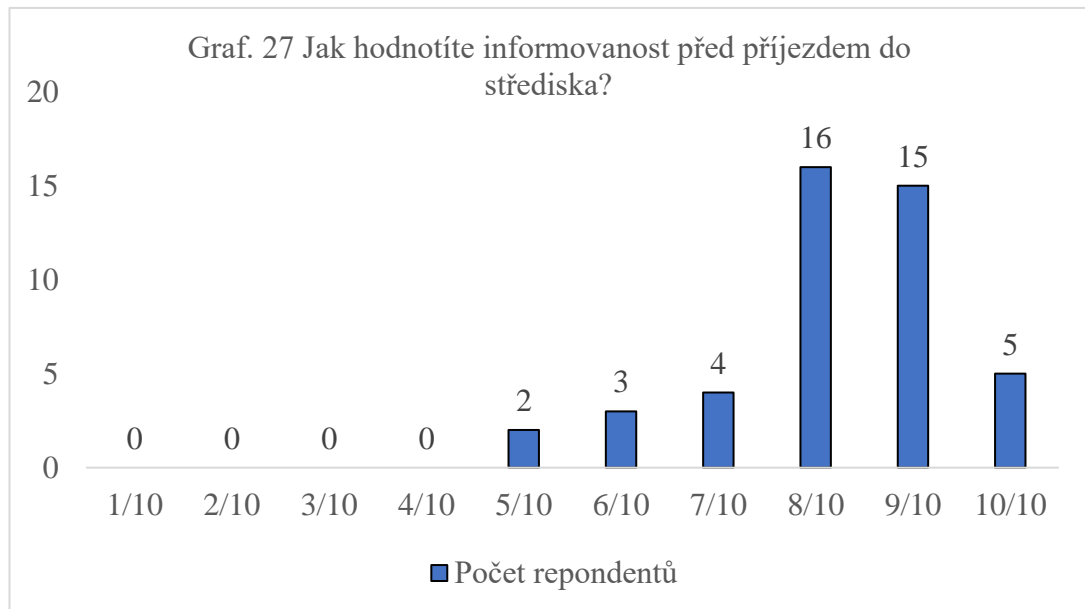
- asistence při parkování na Hvězdě
- autobusové spoje Hvězda – Ovčárna.

#### 5.4.3 DOTAZNÍKOVÉ ŠETŘENÍ – OBLAST KARLOV POD PRADĚDEM



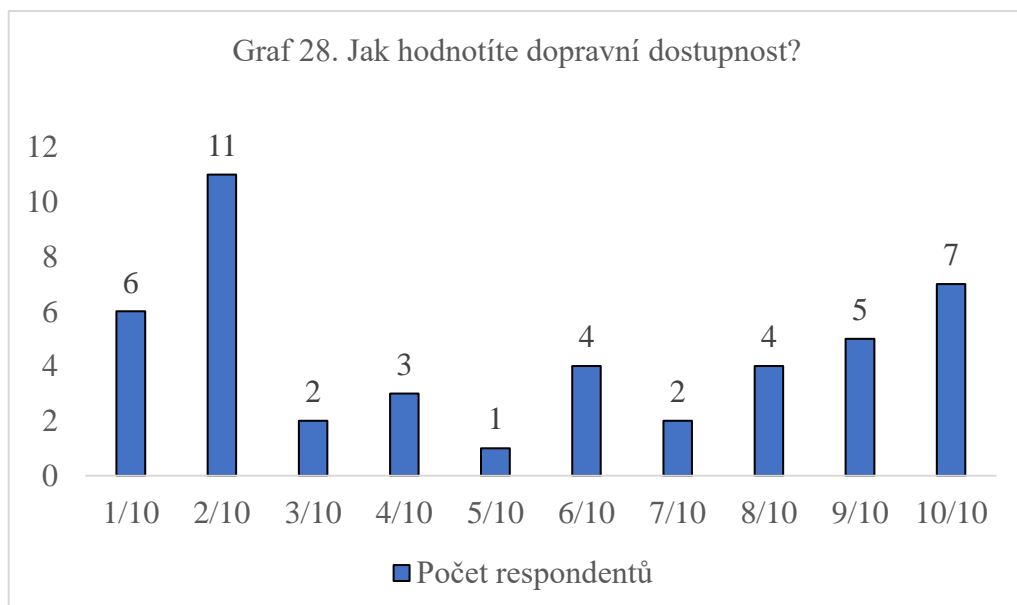
Obrázek 7013. jaký styl lyžování používáte?

Graf 26. V oblasti Karlov převažuje dominantně styl klasický zvolený respondenty v počtu 26 hodnocení, následující je styl kombi v počtu 17 hodnocení a styl skate, který byl nejméně zvolený s hodnotou 3 hodnocení.



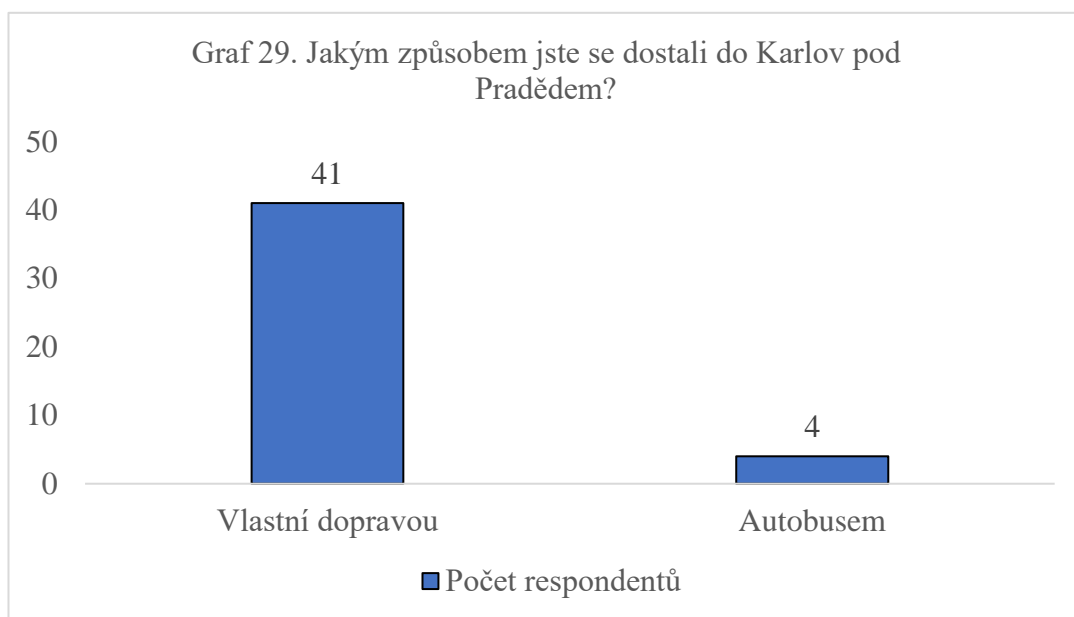
Obrázek 7114. jak hodnotíte informovanost před příjezdem do střediska?

Graf 27. Tento graf je zaměřen na informovanost před příjezdem oblasti Karlov pod Pradědem, 40 respondentů hodnotí sociální služby jako přijatelné až velmi dobré (7/10, 8/10, 9/10, 10/10). Neutrální hodnocení využilo 5 respondentů (5/10, 6/10).



Obrázek 7215. jak hodnotíte dopravní dostupnost?

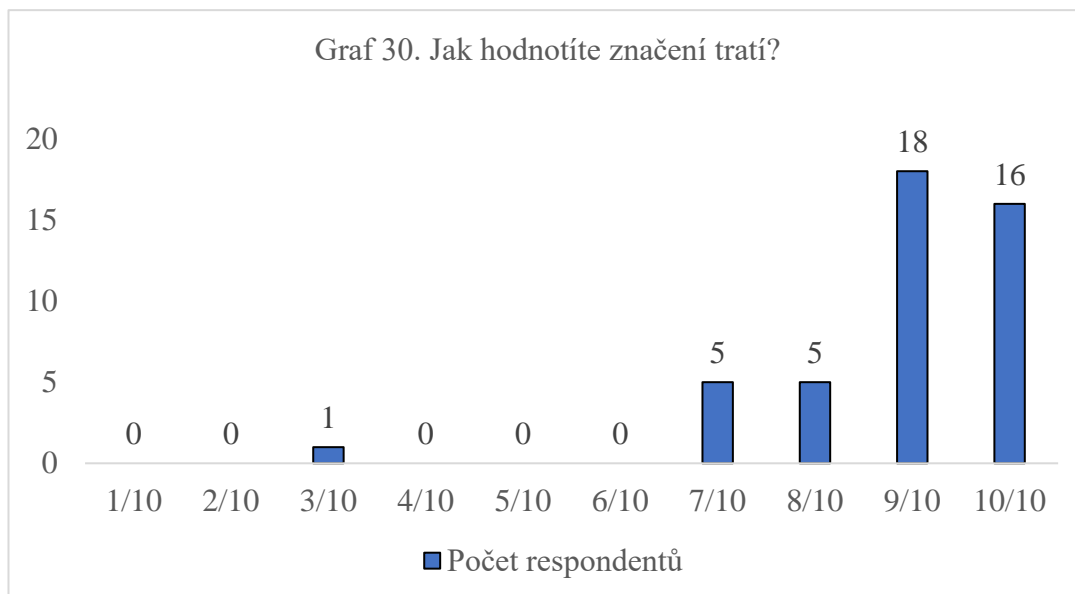
Graf 28. Dopravní dostupnost v oblasti je různá, je to dáno špatnými spoji do oblasti nebo menšími parkovacími místy pro osobní vozidla u rozhledny Nová Ves, 18 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10) hodnotí dopravní dostupnost jako přijatelné až velmi dobré. Neutrální hodnocení využilo 5 respondentů (5/10, 6/10), 22 respondentů (1/10, 2/10, 3/10, 4/10) uvedli hodnocení dopravní dostupnosti jako podprůměrnou nebo velmi nedostatečnou.



Obrázek 73. jakým způsobem jste se dostali do Karlova pod Pradědem?

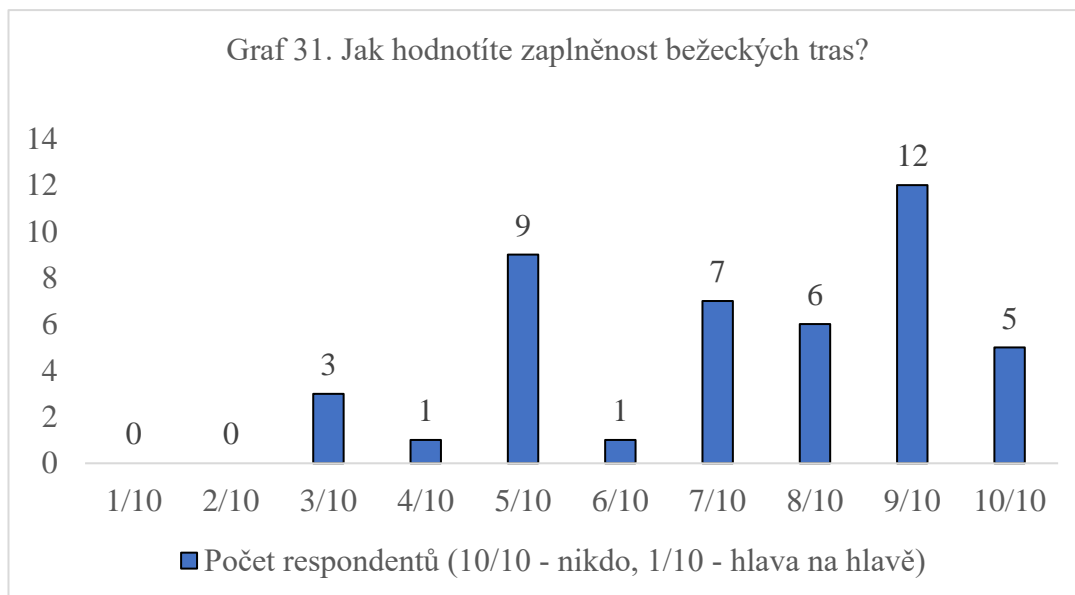
Graf 29. 41 respondentů využívá vlastní dopravu, 4 respondenti využívá autobus. Je to také dáno špatnými nebo nenavazujícími spoji.





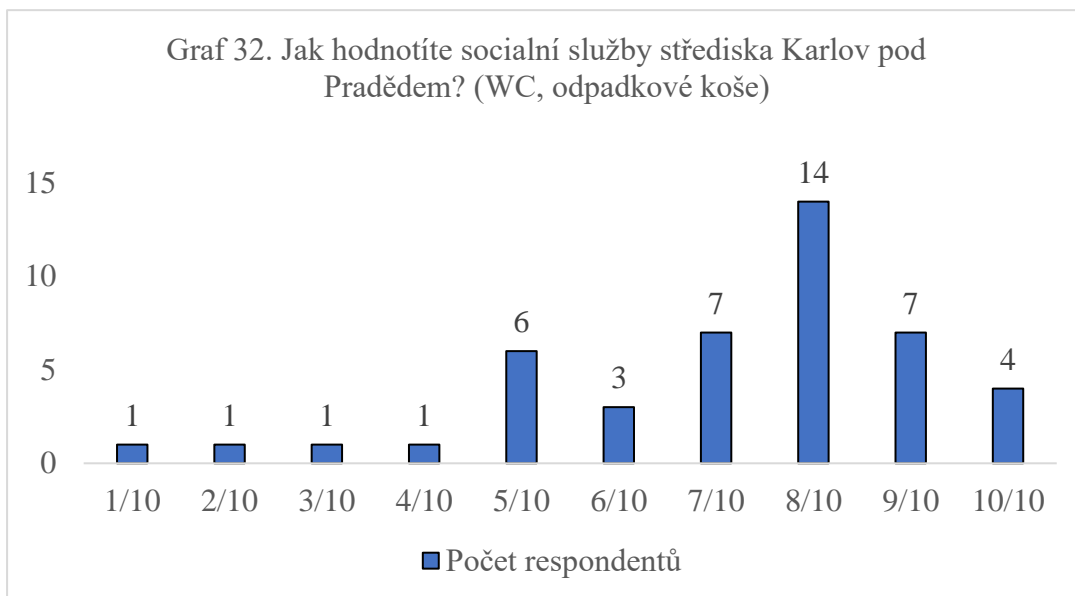
Obrázek 74. jak hodnotíte značení tratí?

Graf 30. Značení tratí v oblasti Karlov pod Pradědem vnímá 44 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10) přijatelně až velmi dobře. 1 respondent vnímá značení jako podprůměrné (3/10).



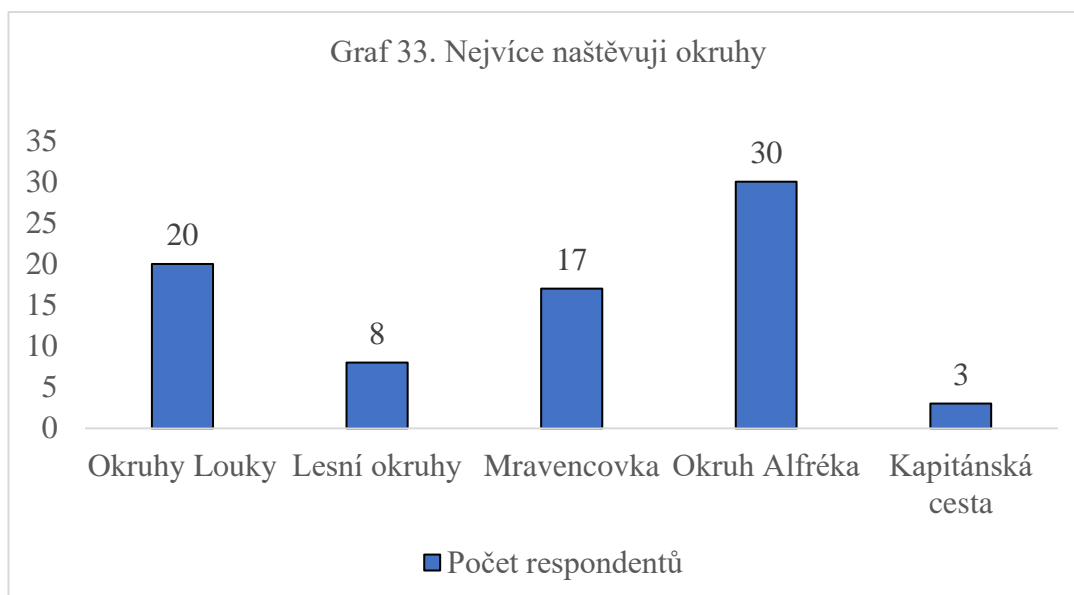
Obrázek 75. jak hodnotíte zaplněnost běžeckých tras?

Graf 31. Zaplněnost běžeckých tras vnímá 30 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10) jako prázdné nebo poloprázdné. Neutrální hodnocení využilo 10 respondentů (5/10, 6/10), 4 respondenti (3/10, 4/10) uvedli oblast jako frekventovanější.



Obrázek 76. jak hodnotíte sociální služby střediska Karlov pod Pradědem? (WC, odpadkové koše)

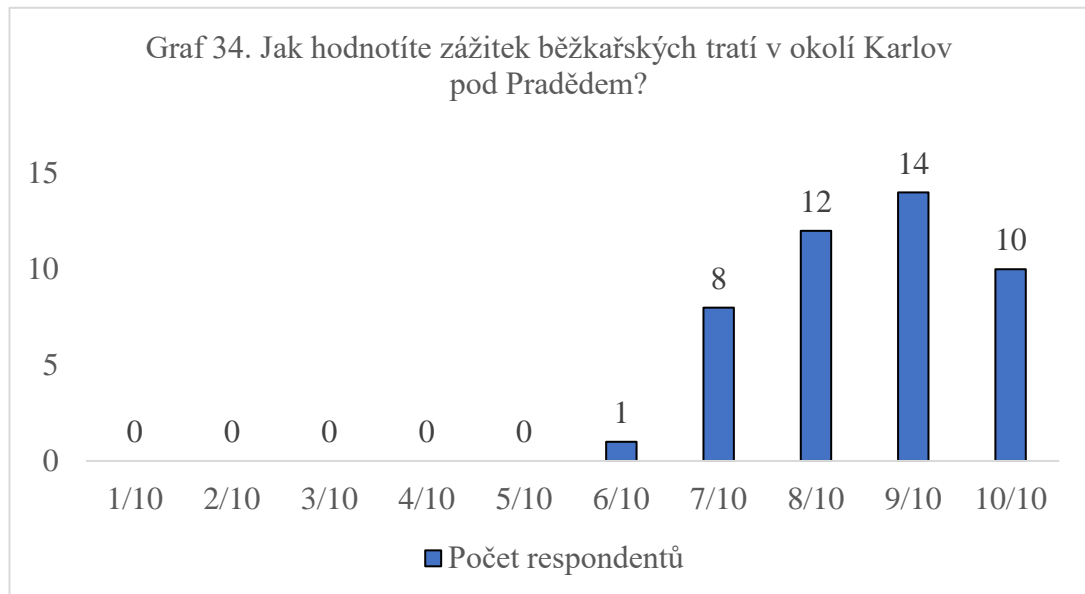
Graf 32. Sociální služby střediska Karlov pod Pradědem hodnotí 32 respondentů jako přijatelné až velmi dobré. Neutrální hodnocení využilo 9 respondentů (5/10, 6/10), 4 respondenti (1/10, 2/10, 3/10, 4/10) uvedli sociální služby jako podprůměrnou nebo velmi nedostatečnou.



Obrázek 77. nejvíce navštěvují okruhy

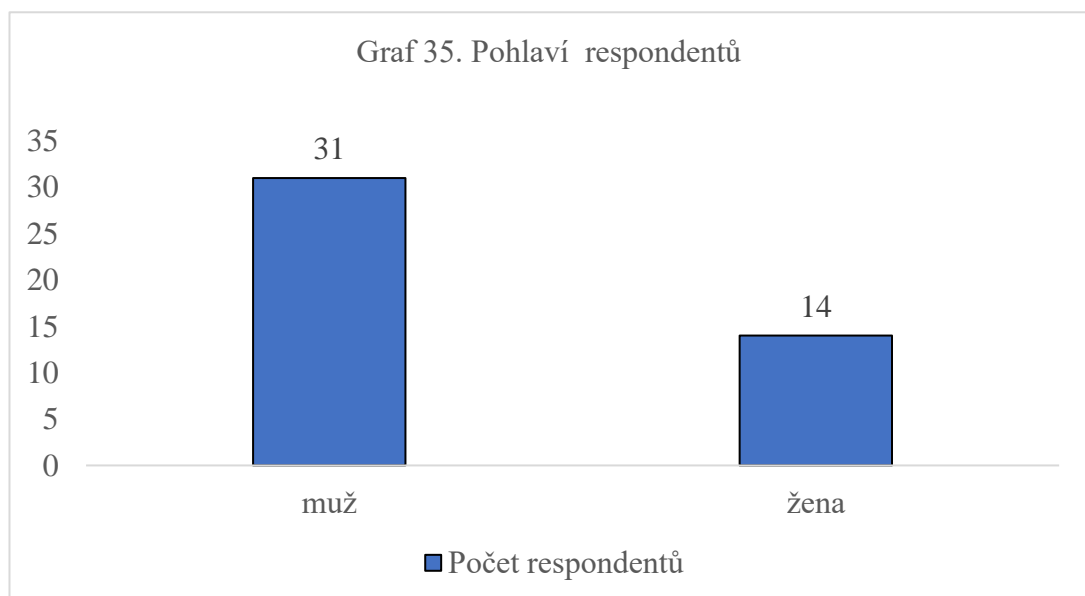
Graf 33. Mezi nejvíce navštěvované okruhy patří Alfrédka, Mravencovka a Louky s celkovým počtem 67 hodnocení (součet zmíněných tras), mezi další méně

navštěvované trasy patří Lesní okruhy nebo Kapitánská cesta s počtem 11 hodnocení (součet zmíněných tras).



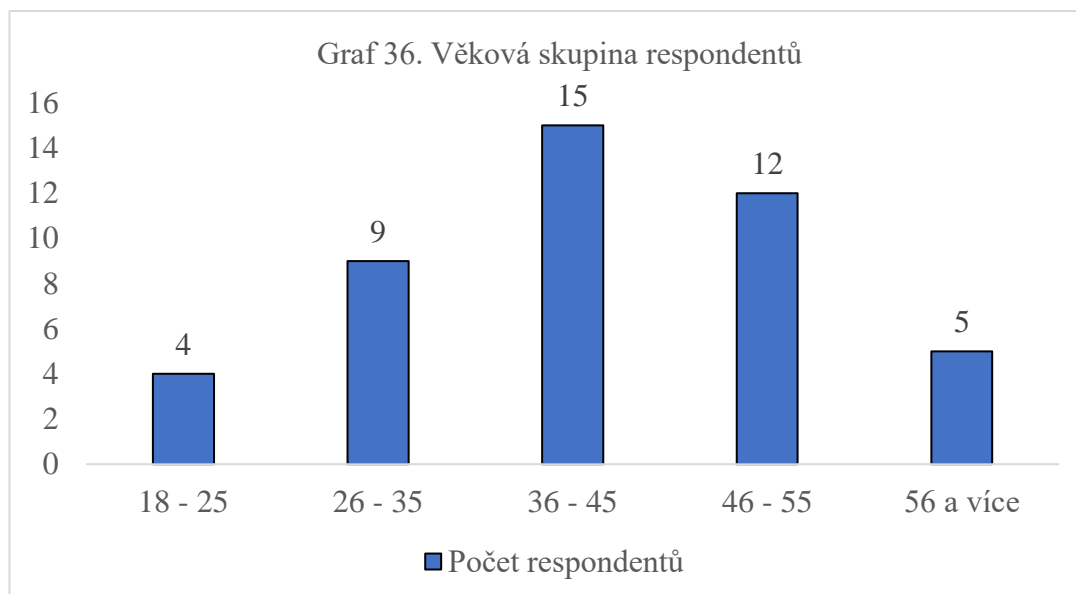
Obrázek 78. jak hodnotíte zážitek běžkařských tratí v okolí Karlov pod Pradědem?

Graf 34. Zážitek v oblasti Karlov pod Pradědem 44 respondentů (7/10, 8/10, 9/10, 10/10) hodnotí jako přijatelný až velmi dobrý. Neutrálního hodnocení využil 1 respondent (6/10).



Obrázek 79. pohlaví respondentů

Graf 35. S ostatních grafů zaměřující na pohlaví víme, že běžeckému lyžování se věnují muži i ženy přibližně ve vyrovnaném počtu, v oblasti Karlov pod Pradědem převažují muži s počtem 31 hodnocení proti ženám s počtem 14 hodnocení.



Obrázek 8016. věková skupina respondentů

Graf 36. Nejvíce respondentů v oblasti Karlov pod Pradědem zastává věková skupina od 26-55 let s počtem 36 respondentů (součet kategorií 26-55 let). Největší věková skupina je 36-45, do menšího zastoupení v oblasti můžeme zařadit věkovou kategorii 56+ s počtem 5 běžkařů a kategorii 18-25 s počtem 4 respondentů.

Tabulka 23. kritéria důležitosti podle respondentů v oblasti Karlov pod Pradědem

Hodnocení	1	2	3	4	5
Příroda	0	2	4	9	30
Úprava trasy	1	1	9	19	16
Profil okruhů	0	7	11	14	13
Pohybová aktivita	0	3	10	11	22
Informace	2	5	20	10	8

Tabulka 23. Při volbě areálu klade největší důraz většina respondentů na pohybovou aktivitu v přírodě, menší důraz nikoliv však zanedbatelný je potom kladen na úpravu

běžeckých tras. Nejméně zohledňované jsou informace o střediscích a profilech okruhů, kdy těmto kritériím je přiřazována nejnižší váha důležitosti.

Respondentům připadali nedostatky v:

- nedostatečném parkování u rozhledny Nová Ves
- nevhodné chování turistů (turisté v upravených stopách)

Respondentům se zamlouvala:

- Občerstvení Na Vyhlídce (rychlá obsluha)

## 6 DISKUZE

Bakalářská práce se zabírala analýzou v době pandemie méně frekventovaných běžeckých tratí, jedná se o oblast Kouty nad Desnou, Praděd – okruhy Kurzovní a oblast Karlov pod Pradědem. Analýza podmínek běžeckých tras probíhala osobním měřením a porovnáním se serverem jdemenabezky.cz. Pro každou oblast byl vytvořený samostatný dotazník, který se ve větší míře obsahově shodoval. Ukázalo se, že běžkaři pokládají zmíněné oblasti za klidnější.

Důležitým faktorem pro běžecké lyžaře byla jednoznačně aktivita v přírodě. Především v oblasti Kouty nad Desnou. Pouze 8 ze 41 respondentů uvedlo výstup vlastní silou od Ski Kouty k rozhledně U Tetřeví chaty, jedná se o alternativní výstup místo využití lanovky.

V dotazníkovém šetření se hojně objevovalo nevhodné chování na tratích, obzvláště co se týče peších turistů. Okruhy Kurzovní nabízí trasy určené pouze pro běžkaře, tudíž nehrozí poničení tras pěšími turisty. Tratě jsou podle cestovního ruchu Jeseníky upravovány 4x do týdne dle sněhových podmínek.

Dostupnost veřejnou dopravou v oblasti Karlov pod Pradědem je z vybraných středisek nejhorší. Na druhou stranu tato oblast disponuje velkým objemem parkovacích míst, konkrétně se jedná o více než 900 míst pro osobní automobily. V tomto ohledu parkoviště u rozhledny Nová Ves zaostává.

## 7 ZÁVĚRY

Cílem bakalářské práce byla analýza jednotlivých středisek a jejich přilehlých běžkařských okruhů, která byla prováděna osobním měřením. Naměřená data se porovnávala s novým běžeckým serverem jdemenabezky.cz. Informační analýza byla prováděna jak ze strany běžkařů, které služby a trasy využívali, tak ze strany lidí, kteří tratě upravují a jsou odpovědní za běžecké oblasti.

Prvním dílčím cílem bylo vytvoření jednodenního výletu. V jednotlivých výletech byl stanovený odjezd a příjezd do Olomouce veřejnou dopravou.

Časově nenáročná byla oblast Praděd – okruhy Kurzovní, je to dáno autobusovou linkou, která vyváží a odváží lyžaře na Ovčárnu a zpět na Hvězdu a blízkostí okruhů Kurzovních a Ovčárny vzdálené 10 až 15 minut od sebe. Mezi další nabízené možnosti patří volba běžecké trasy. Ty jsou rozděleny do pěti menších okruhů. Tedy člověk může zkracovat nebo prodlužovat podle své zdatnosti. Okruhy jsou výhradně pro běžkaře, je zde stanoven zákaz vstupu peších turistů. Start a cíl okruhů vede kolem Sporthotelu Kurzovní, kde lyžař může obnovit své síly. Okruhy Kurzovní patří mezi nejlépe a nejdéle udržované trasy z analyzovaných oblastí. Jedná se o interval 4x do týdne dle sněhových podmínek na základě informací získaných od Sdružení cestovního ruchu Jeseníky.

Oblast Kouty nad Desnou patří mezi frekventovanější místa veřejné dopravy, jedná se především o vlakové spoje s hodinovým intervalem. Při dobrých sněhových podmínkách je zde velká rozmanitost pěšího výstupu směrem k horní nádrži Dlouhých straní, výstup začíná od Loučné nad Desnou nebo Kout nad Desnou nebo využitím lanovky ve středisku Kouty. Na rozdíl od oblasti Praděd – okruhy Kurzovní navštívení zmíněné destinace zabere celý den. Výstup bez použití lanovky ze střediska Kouty zabere přibližně 3 hodiny bez větší pauzy (pokud připočítáme přestávky na stanovištích, které trasu míjejí, může se časová náročnost pozměnit až na 4 hodiny), tento výstup bych označil za těžký. Alternativní metody výstupu činí oblast vhodnou pro všechny věkové kategorie, výhledy do okolí uspokojí širokou škálu běžkařů. Do výletového programu jsou zahrnuté trasy Mravenečník, velký a malý okruh horní nádrže nebo i velký okruh Kouty. Oblast Karlov pod Pradědem nabízí využití běžeckých tratí pro širokou škálu běžkařů. Je zde možné rozcvičení na okruzích Louky a dále je možné pokračovat přes Lesní okruhy nebo přes okruhy Mravencovky či okruh Alfédka. Zmíněná oblast nejvíce zaostává ve veřejné dopravě, je nejhorší ze všech tří analyzovaných destinací. V tomto

případě je výletový program pro oblast spíše zaměřen na využití vlastní dopravy, která dává jistou časovou svobodu a možnost vyzkoušení okruhů, dle svého uvážení.

Dalším dílčím cílem bylo porovnání a vyhodnocení získaných dat z dotazníkového šetření. Podle dotazníkové šetření patří zmíněné oblasti do klidnějších destinací. Informovatelnost před příjezdem je hodnocena velice kladně. Mezi nejčastěji používané zdroje informací patří server Jdeme na běžky, následně Bílé stopy nebo mapy.cz, menší zastoupení tvoří sociální sítě běžeckých skupin. Dopravní dostupnost je hodnocena pozitivně v oblasti Kouty nad Desnou a v oblasti Praděd, oblast Karlov pod Pradědem v tomto směru zaostává. Hodnocená střediska oblastí mají podobné podmínky (Ski servis, půjčovna, sociální zázemí, ubytování, parkování). V oblasti Praděd je však něco navíc, konkrétně Ovčárna disponuje úschovnou věcí. Sociální služby středisek jsou spíše chvalitebné, některé z nich měli dočasné poruchy, například nefunkční automat na toaletě Hvězda – parkoviště. V oblasti Karlov pod Pradědem, konkrétně v destinaci Nová Ves často respondenti započítávají místní občerstvení (pension Na vyhlídce) do svého programu. Dotazníkového šetření se účastnilo 138 respondentů, rozděleno do tří skupin dle oblastí. Oblast Kouty nad Desnou – 41 respondentů s věkovou skupinou 18-25 7x, 26-35 11x, 36-45 14x, 46-55 6x, 56 a více 3x. Oblast Praděd, okruhy Kurzovní - 52 respondentů s věkovou skupinou 18-25 7x, 26-35 19x, 36-45 14x, 46-55 6x, 56 a více 6x. Poslední analyzovaná oblast je Karlov pod Pradědem - 45 respondentů s věkovou skupinou 18-25 4x, 26-35 9x, 36-45 15x, 46-55 12x, 56 a více 5x.



## 8 SOUHRN

Bakalářská práce je zaměřena na analýzu podmínek běžeckého lyžování a středisek v oblastech Kouty nad Desnou, Praděd – okruhy Kurzovní a oblast Karlov pod Pradědem.

Práce je rozdělená na teoretickou a praktickou část. Začátek teoretické části se věnuje definicím souvisejícím s tématem bakalářské práce, konkrétně se jedná o rekreaci, volný čas, pohyb a cestovní ruch. Následující část je věnována výběru běžeckého vybavení od samotných běžeckých lyží, běžeckých bot až po vázání. Práce je věnována především rekreačním běžkařům, proto druhá polovina práce se zabývá bezpečností pohybu v zimní přírodě, obsahuje plánování trasy, vybavení, které si běžec bere s sebou do terénu atd. Dále je rozebráno doporučené chování na tratích, informace týkající horské služby a první pomoci. V tomto ohledu je zmíněna i mobilní aplikace usnadňující záchranu zraněného.

Praktická část se zabývá analýzou podmínek běžkařských tras u tří determinovaných oblastí, u kterých se uplatnily dotazníky. Naměřená data, která se získala osobním měřením se porovnávala s novým běžeckým serverem [jdemenabezky.cz](http://jdemenabezky.cz). Dotazníkového šetření se celkově účastnilo 138 respondentů. Analýza běžecké oblasti Kouty nad Desnou obsahuje okruhy Mravenečník, okruhy horní nádrže Dlouhé stráně (velký a malý okruh) a zvolený okruh Kouty, který začíná v areálu Kouty a vede pod horní nádrží, okolo dolní nádrže, Hladovou cestou k Petrovce a finální úsek se vrací do areálu Kouty. Oblast Praděd – okruhy Kurzovní představují alternativu bez pěších turistů. Spojování okruhů dává člověku možnost volby a kombinaci tras dle své výkonnosti. Do oblasti Karlov pod Pradědem jsou zahrnuty okruhy Lesní cesty, okruh Louky, okruh přes Mravencovku a i okruh Alfrédka. Okruh Louky využívají nejen rekreační běžkaři, ale i běžkaři aktivní.

Ve zmíněných analyzovaných oblastech se stanovily jednodenní výletové programy počínaje odjezdem z Olomouce a konče příjezdem zpět veřejnou dopravou, a to jak během pracovního týdne, tak o víkendu.



## 9 SUMMARY

The bachelor thesis is focused on the analysis of conditions of cross-country skiing and resorts in the areas of Kouty nad Desnou, Praděd – Kurzovní circuits and the area of Karlov pod Pradědem.

The work is divided into theoretical and practical part. The beginning of the theoretical part deals with the definitions related to the topic of the bachelor's thesis, specifically recreation, leisure, exercise or tourism. The next part is devoted to the selection of cross-country equipment. The work is mainly devoted to recreational cross-country skiers, therefore the second half of the work deals with the safety of movement in winter nature, contains route planning, choosing of equipment that the skier takes with him into the field. It also discusses the recommended behavior on the tracks, information about mountain service and first aid, as well as the features of a mobile application to facilitate the rescue of the injured person.

In the practical part, a questionnaire was created for the three above-mentioned areas. The measured data were compared with the new running server [jdemenabezky.cz](http://jdemenabezky.cz). A total of 138 respondents took part in the questionnaire survey. The analysis of the Kouty nad Desnou cross-country skiing area includes the Mravenečník circuits, the Dlouhé stráně reservoir circuits (large and small circuit) and the selected Kouty circuit, which starts in the Kouty area and leads under the upper reservoir, around the lower reservoir, then follows Hladová cesta k Petrovce and the final section returns back to the Kouty area.

Praděd area – Kurzovní circuits represent an alternative without hikers. Connecting of circuits gives people the choice to combine the routes according to their performance.

The Karlov pod Pradědem area includes the Lesní cesta circuit, the Louky circuit, the Mravencovka circuit and the Alfrédka circuit. The Louky circuit is used not only by recreational cross-country skiers, but also by many active cross-country skiers.

In the analyzed areas, I set one-day excursion programs, starting with departure from Olomouc and ending with arrival back by public transport, both during the working week and on weekends.



## 10 REFERENČNÍ SEZNAM

- Agentura ochrany přírody a krajiny České republiky. (2022). *Správa CHKO Jeseníky*. Retrieved 20. 4. 2022 from the World Wide Web: <https://jeseniky.ochranaprirody.cz/>.
- Balák, I. (2006). *Národní parky a chráněné krajinné oblasti*. Praha: Olympia, 2006.
- Cestovní ruch Jeseníky. (2022). *Informace běžeckých tras v Jeseníkách*. Retrieved 21.3.2022. from the World Wide Web: <https://scr.jeseniky.cz/cz/uvod/>
- Dohnal, T. (2009). *Tři dimenze pojmu rekreologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Dvořák, F., Mašková, L., & Weisshäutel, A. (1992). *Běh na lyžích*. Praha: Olympia.
- Dygrín, J., Suchomel, A., Jandová, S., Antoš, R., & Bittner, V. (2016). *Sjezdové a běžecké lyžování*. Technická univerzita v Liberci.
- Figura, O. (2021). *Sjezdové lyžování*. Retrieved 13.2.2022 from the World Wide Web: <https://www.figura.cz/ski-areal-praded/sjezdove-lyzovani/>.
- Gnad, T. & Psotová, D. (2005). *Běh na lyžích*. Olomouc: Karolinum.
- Hodaň, B. (1992). *Úvod do teorie tělesné výchovy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2000). *Tělesná kultura-sociokulturní fenomén: východiska a vztahy*. Olomouc: Univerzita palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. (2007). *Sociokulturní kinantropologie*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Hodaň, B. & Dohnal, T. (2008). *Rekreologie*. 2. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci.
- Horská služba ČR. (2022). *Okrsky*. Retrieved 21.6.2022. from the World Wide Web: <https://www.horskasluzba.cz/cz/oblasti/jeseniky/okrsky/0603-cervenohorske-sedlo>.
- Jandová, S., Čuříková, L., Dygrín, J., Suchomel, A., Antoš, R., & Bittner, J. (2012). *Základy alpského a běžeckého lyžování*. Liberec: Technická univerzita v Liberci.
- Jeseníky. (1991). *Jeseníky – Turistický průvodce*. Retrieved 19.3.2022 from the: <http://www.jeseniky.net/index.php?obl=1&kat=11&sluz=92&pol=2769>.
- Jurdík, M., Hošek, M., Brožek, J., & Klepš, A., (2007). *Zimní středisko – komplexní služba, doporučené standardy chování*. Praha: Ministerstvo pro místní rozvoj České republiky.

- Kalina, M. (2021). *Mohérové pásy na běžky a jejich výměna*. Retrived 12.1.2022 from World Wide Web: <https://www.sporticus.cz/poradna/moherove-pasy-na-bezky-a-jejich-vymena/>.
- Kompán, J. G. (2007). *Možnosti uplatnění turistiky a pohybových aktivit v sponse života mladej populáre*. Banská Bystrica: Univerzita Mateja Bela.
- Korvas, P. (2007). *Aktivní formy cestovního ruchu*. Brno: Masarykova univerzita v Brně.
- Kouty. (2021). *Sjezdovky, které vyhovují každému*. Retrieved 8.2.2022 from the World Wide Web: <https://kouty.cz/sjezdovky/>.
- Mejsnarová, J. (2004). *Rekreační funkce v území–rekreační aktivity z pohledu územního plánování*.
- Mical, T., & Nohejl, J., (2017). *Modrá kniha lyžování*. Praha: APUL.
- Michalička, M., & Chrastina, R. (1976). *Lyžařská turistika*. Praha: Olympia.
- Miko, L., & Štursa J. (2010). *Národní parky a chráněné krajinné oblasti v České republice*. Vyd. 2. Praha: Ministerstvo životního prostředí.
- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, How to Choose Cross-Country Skis. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.
- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, Getting the Right Cross-Country Ski Size. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.
- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, Cross-Country Ski Bases: Waxless vs. Waxable. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.
- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, Cross-Country Ski Camber. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.
- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, How to Choose Cross-Country Ski Boots. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.
- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, How to Choose Cross-Country Ski Bindings. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.

- Murray, T. (2020). *How to Choose Cross-Country Ski Gear*, How to Choose Cross-Country Ski Poles. Retrived 9.12. 2021 from World Wide Web: <https://www.rei.com/learn/expert-advice/crosscountry-ski-touring-gear.html>.
- Němec, J. et al. (2002). *Kapitoly ze sociální pedagogiky a pedagogiky volného času pro doplňující pedagogické studium*. Brno: Paido.
- Pávková, J. a kol. (2002). *Pedagogika volného času*. Praha: Portál.
- Řepík T. (2018). *Back country lyže aneb ven ze stop!* Retrived 15.3.2022 from World Wide Web: <https://bezky.net/clanek/1329-back-country-lyze-aneb-ven-ze-stop>.
- Řepík, T. (2019). *No wax – lyže se šupinami a skin lyže*. Retrieved 12. 4. 2022 from the World Wide Web: <https://bezky.net/clanek/1336-no-wax-lyze-se-supinami-a-skin-lyze>.
- Schmidtová T., Hajný L., Halfar J., & Chlapek J. (2009). *Chráněná krajinná oblast Jeseníky*. *Ochrana přírody*, 32(3), 2-6. Retrieved 20. 4. 2022 from the World Wide Web: <https://www.casopis.ochranaprirody.cz/z-nasi-prirody/chranena-krajinna-oblast-jeseniky/?action=download>.
- Ski Aréna Karlov. (2019). *Lyžování v Karlově pod Pradědem*. Retrieved 12.2.2022 from the World Wide Web: <https://www.skikarlov.cz/lyzovani/ski-kouty>.
- Slepíčková, I. (2005). *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. Praha: Karolinum.
- Soumar, L., & Bolek, E. (2012). *Běh na lyžích-2., doplněné vydání*. Praha: Grada.
- Sportis. (2020). Pravidla chování na lyžařských běžeckých tratích. Retrieved 20.6.2022 from the world wide web: [https://www.sportispo.cz/detailpage.aspx?IDPage=78&IDTema=12&fbclid=IwAR1gG4PaFBccMkhc7u2LJQtuppKMvIcNGQI-4qZWKrc\\_hHU3qh\\_4RH0HMrI](https://www.sportispo.cz/detailpage.aspx?IDPage=78&IDTema=12&fbclid=IwAR1gG4PaFBccMkhc7u2LJQtuppKMvIcNGQI-4qZWKrc_hHU3qh_4RH0HMrI).
- Šafař, J., Mackovčín P., & Sedláček M., (2003). *Chráněná území ČR*. Praha: Agentura ochrany přírody a krajiny ČR a EkoCentrum.
- Aplikace záchranka. (2022). *Horská služba*. Retrieved 21.6.2022 from the World Wide Web: <https://www.zachrankaapp.cz/cs/jak-aplikaci-pouzivat>.

## 11 TABULKY

Tabulka 1. Služby poskytované veřejnosti v oblasti běžeckých tras v Koutech nad Děsnou

Tabulka 2. Parametry okruhu Mravenečník

Tabulka 3. Parametry velkého okruhu přečerpávající elektrárny Dlouhé stráně

Tabulka 4. Parametry malého okruhu přečerpávající elektrárny Dlouhé stráně

Tabulka 5. Okruh okolo horní a dolní nádrže přečerpávající elektrárny Dlouhé stráně

Tabulka 6. Služby poskytované veřejnosti v oblasti běžeckých tras Kurzovních

Tabulka 7. Velký okruh Kurzovní – po žluté, oranžové, zelené, červené, zelené, modré, oranžové, žluté

Tabulka 8. Okruh Kurzovní – po žluté, oranžové

Tabulka 9. Služby poskytované veřejnosti v oblasti běžeckých tras v Karlově pod Pradědem

Tabulka 10. Okruh Louky u Nové Vsi

Tabulka 11. Okruh přes Mravencovku

Tabulka 12. Okruh Alfrédka

Tabulka 13. Tabulka příjezdu v oblasti Koutů nad Desnou

Tabulka 14. Tabulka odjezdu v oblasti Koutů nad Desnou

Tabulka 15. Tabulka příjezdu v oblasti Praděd (o víkendu)

Tabulka 16. Tabulka příjezdu v oblasti Praděd (v týdnu)

Tabulka 17. Tabulka odjezdu v oblasti Praděd (o víkendu)

Tabulka 18. Tabulka odjezdu v oblasti Praděd (v týdnu)

Tabulka 19. Tabulka příjezdu v oblasti Malá Morávka (v týdnu)

Tabulka 20. Tabulka odjezdu v oblasti Malá Morávka (v týdnu)

Tabulka 21. Tabulka kritérií důležitosti podle respondentů v oblasti Kouty nad Desnou

Tabulka 22. Tabulka kritérií důležitosti podle respondentů v oblasti Praděd, okruhy Kurzovní

Tabulka 23. Tabulka kritérií důležitosti podle respondentů v oblasti Karlov pod Praděde



## 12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1. Pěší značení: Zdroj: Systém turistického značení. World Wide Web:

<https://kct.cz/system-turistickeho-znaceni>

Obrázek 2. Tyčové značení. Zdroj: Jurdík, M., Hošek, M., Brožek, J., & Klepš, A., (2007).

Zimní středisko – komplexní služba, doporučené standardy chování. Ministerstvo pro místní rozvoj České republiky.

Obrázek 3: Značení běžeckých tras. Zdroj: Jurdík, M., Hošek, M., Brožek, J., & Klepš,

A., (2007). Zimní středisko – komplexní služba, doporučené standardy chování.

Ministerstvo pro místní rozvoj České republiky.

Obrázek 4: Mezinárodní lyžařské značky. Zdroj: Dygrín, J., Suchomel, A., Jandová, S.,

Antoš, V., & Kračmar, B. (2016). Sjezdové a běžecké lyžování. Technická univerzita v

Liberci.

Obrázek 5: GPS souřadnice. Zdroj: Mobilní aplikace záchranka. Zdroj: vlastní fotografie

Obrázek 6: Seznam HS. Zdroj: Mobilní aplikace záchranka. Pořízení: vlastní fotografie

Obrázek 7: Kontakt na HS Karlov. Zdroj: Mobilní aplikace záchranka. Zdroj: vlastní

fotografie

Obrázek 8: Determinování oblasti analýzy podmínek běžkařských tras v Jeseníku. Zdroj:

Jdeme na běžky. World Wide Web: <https://jdemenabezky.cz/>

Obrázek 9: Možnosti výstupu k rozhledně Tetřeví chaty. Zdroj: mapy.cz. World Wide

Web: <https://mapy.cz/zimni?x=17.1342652&y=50.0829359&z=14>

Obrázek 10. Okruh Mravenečník. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 11. Velký a malý okruh. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 12. Okruh Kouty. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 13: Značení okruhů Kurzovních. Pořízení: vlastní fotografie.

Obrázek 14: Velký okruh. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 15: Malý okruh. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 16: Louky. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 17: Přes Mravencovku. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 18: Alfrédka. Zdroj: Mobilní aplikace Locus Map Pro

Obrázek 19: Cesta k rozcestí U Obrázku. Zdroj: vlastní fotografie

Obrázek 20: Rozcestí U Obrázku. Zdroj: vlastní fotografie

Obrázek 21. Posezení na Uhlířské cestě. Zdroj: vlastní fotografie

Obrázek 22. Výhled na Skály z Uhlířské cesty. Zdroj: vlastní fotografie

- Obrázek 23. Rozhledna u Tetřeví Chaty. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 24. Cesta směrem k Tetřeví chatě. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 25. Přístřešek u rozcestí Pod horní nádrží. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 26. Výhled na Praděd cestou k dolní nádrži. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 27. Dolní nádrž. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 28. Hladová cesta nad dolní nádrží. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 29. Začátek Hladové cesty. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 30. Výhled na dolní nádrž. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 31. Výhled na horní nádrž. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 32. Výhled z Hladové cesty (Vlevo nahoře horní nádrž). Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 33. Petrovka. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 34. Okruh Kurzovní v lednu. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 35. Okruh Kurzovní v únoru. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 36. Chata Kurzovní. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 37. Rozhledna Nové Vsi. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 38. Okruhy Louky. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 39. Cesta směrem na Mravencovku. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 40. Přístřešek na Mravencovce. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 41. Výstup po pravé, delší cestě. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 42. Výstup po levé, kratší cestě. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 43. Občerstvení Alfrédka. Zdroj: vlastní fotografie
- Obrázek 44. Vyhlídka Klobouk. Zdroj: vlastní fotografie

## 13 Přílohy

### Informace získané od Sdružení cestovního ruchu Jeseníky

#### **Kdo upravuje okruhy Kurzovní?**

Okruhy Kurzovní upravují Jeseníky – Severní hřeben, z.s., Sporthotel Praděd s.r.o. – Sporthotel Kurzovní a Volareza – hotel Vojenská zotavovna Ovčárna pod Pradědem

#### **Kdo za trasy Kurzovní odpovídá?**

Koordinátorem je Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu

Osoba, která tratě vytvořila a stará se o ně je Oldřich Pilc.

#### **Jaké rolby (typové označení) se v oblasti používají?**

Prinoth Husky, PistenBully 100

#### **Jak často se okruhy/ trasy upravují?**

4x týdně dle sněhové pokrývky

#### **Kdo financuje úpravu tras?**

Olomoucký kraj + Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu a Moravskoslezský kraj

**Kdo upravuje běžkařské trasy v oblasti Koutů nad Děsnou?** (Dlouhé stráně, Mravenečník, Petrovku, Hladovou cestu, Cesta mezi nádržemi dlouhých strání, popřípadě uhlířská cesta)

Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu a Jeseníky – Severní hřeben, z.s.

#### **Kdo za běžkařské trasy v okolí Koutů nad Děsnou odpovídá?**

Koordinátorem je Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu

Řidič rolby – Pavel Juřík (úprava a příprava tratí)

#### **Jaké rolby (typové označení) se v oblasti používají?**

PistenBully 100

#### **Jak často se okruhy/ trasy upravují?**

1-2x týdně dle sněhové pokrývky

#### **Kdo financuje úpravu tras?**

Olomoucký kraj + Jeseníky – Sdružení cestovního ruchu

**Kdo upravuje běžkařské trasy v oblasti Karlova pod Pradědem?** (Mravencovka,

Okruhy přes Mravencovku, Nová ves – Okruhy louky)

Obec Malá Morávka, Okruhy Nová Ves – SK Policie Olomouc

**Kdo za běžkařské trasy v okolí Karlov pro Pradědem odpovídá?**

Obec Malá Morávka, Okruhy Nová Ves – SK Policie Olomouc

**Jaké rolby (typové označení) se v oblasti používají?**

2x PistenBully 100, Okruhy Nová Ves – 2x skútr

**Jak často se okruhy/ trasy upravují?**

2-4x týdně dle sněhové pokrývky

**Kdo financuje úpravu tras?**

Moravskoslezský kraj a Obec Malá Morávka