

**Univerzita Palackého v Olomouci**

**Fakulta tělesné kultury**

**FREESKIING JAKO SOUČÁST CESTOVNÍHO RUCHU V TYROLSKÝCH  
ALPÁCH**

**Bakalářská práce**

**Autor: Martin Zaoral, Rekreologie**

**Vedoucí práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.**

**Olomouc 2016**

## **Bibliografická Identifikace**

**Autor: Martin Zaoral**

**Název bakalářské práce: Freeskiing jako součást cestovního ruchu v Tyrolských Alpách**

**Pracoviště: FTK UP v Olomouci, Katedra Rekreologie**

**Vedoucí bakalářské práce: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.**

**Rok obhajoby bakalářské práce: 2016**

### **Abstrakt:**

Bakalářská práce se zabývá freeskiingem jako součástí cestovního ruchu. Zkoumá možnosti, jaké nabízejí vybraná střediska v Tyrolských alpách. Cílem bakalářské práce je popsat vybraná střediska dle předem zvolených kritérií a porovnat jejich vhodnost pro českého návštěvníka. Výsledky práce shrnuje přehledná tabulka, ze které na základě získaných bodů můžeme vyčíslit vhodnost daného střediska pro freeskiing.

**Klíčová slova:** Freeskiing, Freeride, Freestyle, Wellness, Tyrolské Alpy

Souhlasím s půjčením své bakalářské práce v rámci knihovních služeb.

## **Bibliographical identification**

**Autor's first name and surname: Martin Zaoral**

**Title of the master thesis: Freeskiing as part of tourism in the Tyrolean Alps.**

**Department: FTK UP in Olomouc, Department of Recreationology**

**Supervisor: Ing. Halina Kotíková, Ph.D.**

**The year of presentation: 2016**

### **Abstract:**

This thesis is focused on the freeskiing as a part of tourism and it researches possibilities offered for freeskiers in chosen resorts of the Tyrolean Alps. The aim of this thesis is to describe chosen resorts according to certain criteria and compare their suitability for the Czech tourist. The description is brief and simple, works with facts and general assumptions. Results are summarized in the table where the suitability for the freeskiing can be found according to gained points.

**Keywords:** Freeskiing, Freeride, Freestyle, Wellness, Tyrolean Alps

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

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci zpracoval samostatně pod vedením Ing. Haliny Kotíkové Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržel zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 29. 6. 2016

.....

Děkuji vedoucí práce Ing. Halině Kotíkové, Ph.D. za pomoc a cenné rady, které mi poskytla při zpracování diplomové práce, a zvláště děkuji za trpělivost a čas, který mi věnovala.

# Obsah

1. ÚVOD .....	8
2. PŘEHLED POZNATKŮ.....	9
2.1. Rekreace.....	9
2.1.1. Pohybová rekreace.....	9
2.2. Cestovní ruch.....	9
2.3. Volný čas.....	10
2.4. Cestovní kanceláře .....	10
2.4.1. Specializované cestovní kanceláře .....	10
2.5. Ubytování- druhy ubytování a stravování .....	11
2.6. Freeskiing.....	12
2.6.1. Dělení a popis jednotlivých skupin lyžování.....	12
2.7. Freeride.....	13
2.7.1. Freeriding jako sportovní disciplína .....	14
2.8. Materiální vybavení pro freeride lyžování .....	15
2.9. Bezpečnostní prvky výbavy .....	19
2.10.1. Obecný popis Alp.....	22
2.10.2. Cestovní ruch v Rakousku.....	22
2.10.3. Lyžování v Alpách .....	23
2.10.4. Rakousko z pohledu českého návštěvníka.....	23
2.11.1. Pohyb v horském terénu a laviny .....	23
2.11.2. Základní dělení lavin .....	23
2.11.3. Přírodní jevy ovlivňující vznik lavin.....	24
2.11.4. Další dělení lavin.....	24
Jednotlivé stupně lavinového nebezpečí.....	25
2.11.5. Základní pravidla pro pohyb ve volném terénu.....	26
2.11.6. Pravidla bezpečného výstupu a sjezdu .....	27
2.12. Wellness .....	28
3. CÍL PRÁCE.....	30
4. METODIKA.....	31
5. HODNOCENÍ STŘEDISEK.....	33
5.1. Ischgl .....	33
5.2. St. Anton am Arlberg .....	34
5.3. Kaunertal .....	35
5.4. Kühtai .....	36

5.5. Stubaital.....	37
5.6. Hochfügen .....	38
5.7. Pitztal.....	40
5.8. Hintertux.....	41
5.9. Obbergurgl – Hochgurgl .....	42
5.10. Axamer Lizum.....	43
5.11. Tabulka výsledků .....	45
6. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ .....	46
7. SOUHRN.....	48
8. SUMMARY .....	49
9. REFERENČNÍ SEZNAM .....	50

## 1. ÚVOD

V této bakalářské práci se budu zabývat možnostmi freeskiingu ve vybraných střediscích v Tyrolských Alpách. Hodnocení se nebude odvíjet pouze od podmínek pro lyžování, ale také zde budou zahrnuty prvky cestovního ruchu jako je například možnost ubytování v okolí nebo wellness. V dnešní době zažívá freeskiing obrovský rozkvět a je zajímavé sledovat, jak se lyžařská střediska snaží jít s proudem a jak rozvíjí možnosti freeskiingu.



## 2. PŘEHLED POZNATKŮ

### 2.1. Rekrece

Hodaň a Dohnal (2005) říkají, že rekreace vyjadřuje aktivní proces, ve kterém se člověk, na rozdíl od mnoha svých jiných činností, zaměřuje sám na sebe. Zásadně se tak odlišuje od pasivního trávení volného času, od pasivního odpočinku, ke kterému však vždy v konečné fázi nutně dojde. I ten vede beze sporu k obnovení původních sil.

#### 2.1.1. Pohybová rekreace

Hovoříme o ní tehdy, když převažuje složka pohybová.

Teplý (1977) uvádí, že je to zájmová, ve volném čase prováděná tělovýchovná a pohybová činnost za účelem odpočinku, zábavy, udržování zdraví a tělesné kondice. Tím nevylučujeme, že se i v ostatních druzích tělesné výchovy setkáváme s rekreačním vlivem těchto činností v užším slova smyslu.

### 2.2. Cestovní ruch

Definice cestovního ruchu mívají několik složek. Obecně se cestovní ruch definuje jako krátkodobí přesun lidí na jiná místa, než jsou místa jejich obvyklého pobytu, za účelem pro ně příjemných činností. Definice zní jednoduše, ale není plně výstižná. Nezahrnuje například lukrativní oblast služebních cest, kde hlavním smyslem cestování je práce, nikoliv zábava. Je tak nesnadné určit, jak daleko musí člověk cestovat nebo kolik nocí musí strávit mimo domov, abychom jej mohli považovat za turistu. Mezi cestovním ruchem a cestováním nepochybně existují silné spojitosti.

Mnozí lidé nepovažují cestovní ruch za samostatné odvětví, ale za činnost, která je výsledkem služeb jiných odvětví, jako jsou ubytování, stravování a doprava. Jestliže výslovně jde o nějaký průmysl cestovního ruchu, pravděpodobně se skládá ze služeb pořadatelů zájezdů, tj. cestovních kanceláří a cestovních agentur a neexistoval až do nástupu moderního cestovního ruchu založeného na souhrnné nabídce více služeb (Horner a Swarbrooke, 2003).

## 2.3. Volný čas

Hájek a Harmach (2004) používají poněkud obstarožní definici francouzského sociologa J. Dumeziediera, který volný čas chápe jako, „*soubor činností, které může člověk provozovat s plnou libovůlí, buď pro odpočinek nebo pro pobavení, či pro rozvoj svých znalostí nebo nezištné školení, pro svou dobrovolnou účast na společenských záležitostech, nebo svobodnou tvůrčí činností poté, když se uvolnil ze závazků pracovník, rodinných i společenských*“.

## 2.4. Cestovní kanceláře

Palátková et al., (2013) uvádí, že dle zákona 159/1999 Sb., o některých podmínkách podnikání v oblasti cestovního ruchu, je cestovní kancelář podnikatel, který je na základě koncese oprávněn prodávat a nabízet zájezdy. Můžeme se však setkat i s dalšími definicemi pojmu cestovní kancelář, které vycházejí přesně z české legislativní úpravy, resp. jí předcházely. To je přehled definice Goeldnera a Richieho: „Cestovní kancelář je podnik nebo osoba prodávající spotřebitelům individuální služby, nebo kombinaci služeb cestovního ruchu.“

### 2.4.1. Specializované cestovní kanceláře

- CK Alpina neboli cestovní kancelář alpina působí v česku již 15 let a zprostředkovává nejrůznější zájezdy a expedice pro milovníky netradičních dovolených. Mezi její zájmy patří turistické, cyklistické dovolené ale také dovolené za fia ferraty či expediční. Samostatnou skupinou jsou zimní dovolené, kde nabízí celou škálu možností ať už to od klasického či alpského lyžování ve známých střediscích v Alpách, tak možnosti freeskiingu, skialpinismu nebo expedice na sněžnicích v méně známých lokalitách jako je Ukrajina, Zakarpatská Ukrajina, Černá Hora či třeba Makedonie (<http://www.alpina.cz/zimni-zajejzdy/>).
- Cestovní kancelář Adventura byla založena roku 1990. Cílem této kanceláře je nabízet aktivní dovolené pro každého, od rodin s dětmi po zkušené horaly a cestovatele. Adventura nabízí od klasických zájezdů také cyklistické, turistické, expediční, vodácké, běžkařské ale také skialpinistické nebo freeridové zájezdy (<http://www.advantageaustria.org>).
- Freeridecamps.cz je cestovní kancelář, která se pod vedením českého předního Freeskiera Robina Kalety specializuje čistě na zimní turistiku a zájezdy s ní

spojené. Nabízí zájezdy formou tréninkových kempů po celé Evropě. V nabídce má kempy pro úplné začátečníky, ale také pro velmi zkušené Freeskiery. Náplní kempů zpravidla nebývá pouze ježdění ale také vzdělávání v oblasti freeskiingu. Mezi nejčastější kempy patří kempy „jezdící“, ale zákazník má možnost vyzkoušet také kempy „šlapací“, popřípadě kempy heliskiingové. Kempy jsou určeny široké veřejnosti, avšak všichni zákazníci by měli brát na vědomí náročnost a rizika tohoto sportovního odvětví a předem zvážit své schopnosti a dovednosti, či jsou dostačující (<http://www.freeridecamps.cz>).

## **2.5. Ubytování- druhy ubytování a stravování**

Collin definuje, slovo z americké angličtiny, hospitality jako „dobrou péči o hosta“. Pod tímto slovem se ukrývá jeden ze sektorů cestovního ruchu a to konkrétně ubytovací a stravovací služby. (Collin in: Jakubíková, 2009, s.27)

Jakubíková (2009) říká, že jejich charakteristickým znakem je dočasný a přechodný charakter. Původně sloužilo ubytování pouze k přenocování a čerpání služek s ubytováním spojených. Tak jak stoupají nároky hostů a roste konkurence, ubytovací zařízení hledají nové příležitosti rozšíření své nabídky. Dnes nabízejí wellness programy, pořádání programů, konferencí a kongresů.

Ubytování můžeme členit podle několik hledisek:

- Podle způsobu výstavby – na pevné (hotely, motely aj.), částečně pevné (montované chaty), přenosné (stany), pohyblivé (lůžkové a lehátkové vozy, karavany, přívěsy, rotely, aj.)
- Podle časového využití – na celoroční a sezónní
- Podle kategorie – na tradiční, doplňkové a ostatní

### **2.5.1. Stravovací služby**

Jsou neodmyslitelnou a neodlučitelnou součástí produktu cestovního ruchu. Stravování totiž souvisí s uspokojováním základních tužeb člověka a nejen s ní. Lidé totiž jedí pokrmy i z dalších motivací než jen z pudu sebezáchovy. Sektor stravovacích služeb prochází často inovacemi. Tyto inovace podporují vznik nových technologií, konceptů a celkově směrů gastronomie lidstva. Rozvoj, setrvání nebo zánik

stravovacích zařízení je přímo ovlivňován stranou nabídky i poptávky. (Jakubíková, 2009, op.cit, s. 29)

Trh se stravováním je pestrý, protože lidé mají rozličné přání, tužby, nároky a tak se provozovatelé restaurací snaží oslovit co možná největší spektrum zákazníků nebo hlavně oslovit svou cílovou skupinu. V zájmu usměrňování poptávky a ideálního využití dostupných zdrojů je podstatné správně nastavit marketingový mix (Jakubíková, 2009, op.cit, s. 29)

## **2.6. Freeskiing**

### **2.6.1. Dělení a popis jednotlivých skupin lyžování**

Dnešní lyžování se dá dělit do několika skupin: Alpské, klasické, extrémní, akrobatické a travní.

U extrémního lyžování jde zejména o zdolání předem vybrané velmi těžké pasáže ve volném terénu, kdy lyžař musí bedlivě zvažovat každý jeho pohyb, krok, oblouk a musí dokonale vyhodnocovat své okolí. Do tohoto extrémního lyžování spadá také freeride lyžování, neboli freeriding. Dále mezi extrémní lyžování můžeme řadit lyžařské styly, které jsou nějakými prvky spojeny s tímto lyžování. Jako například: Freestyle, heliskiing, skialpinismus.

- **Skialpinismus**

Skialpinismus je označován jako lyžařská turistika ve volném často i vysokohorském prostředí s využitím horolezeckého vybavení. Míru náročnosti skialpinismu ovlivňuje mnoho faktorů: terén, nadmořská výška, technická stránka výstupu i sjezd, potřebné horolezecké vybavení. Provozuje se i v ledovcovém prostředí, kde je potřeba dodržovat zvláštní pravidla pro pohyb po ledovci. Na ledovci je daleko větší a fascinující prostor, ale nebezpečí prudce vzrůstá. Při vstupu na ledovec se musíme jistit navzájem proti pádu do trhliny. Proto, než se do tohoto terénu vydáme, je nutné znát a ovládat techniku navazování a pohybu na laně i vyprošťování z trhlín. I na neledovcové túře se můžete dostat do obtížných míst, které půjde překonat pouze s nasazením stoupacích hřebenů. Někdy je i toto nedostačující a je třeba lyže sundat a upevnit si je na batoh, nasadit mačky a pokračovat s cepínem v ruce (Kuprová, 2014).

- **Heliskiing**

Heliskiing je po lyžařské stránce obdobný jako freeride skiing. Rozdíl jsem v tom, že u heliskiingu se lyžař na vrcholky kopců dopravuje vrtulníkem. Díky tomu se dostane do nejvzdálenějších a nejlepších míst pro freeskiing a také ušetří drahocenné síly pro sjezd. Díky helikoptěře si jezdec může dopřát i několika kilometrové sjezdy panenskou krajinou a tyto sjezdy může zopakovat i několikrát denně (Brailey, 2015).

Heliskiing je však pouze pro úzkou část freeriderů, díky své vysoké ceně za tuto službu si ji většina amatérských freeskiérů nemůže dovolit (Brailey, 2015).

Heliskiing lze vyzkoušet i v Evropských Alpách a to zejména na druhé nejvyšší hoře Evropy Monte Rosy (4638 m). Tato hora leží na pomezí Itálie, Francie a Švýcarska. Heliskiing je hojně využíván v Britské Kolumbii Jižní Americe, Aljašce a ve všech odlehlejších velehorách vhodných pro freeskiing (Brailey, 2015).

- **Freestyle**

Freestyle je lyžování v U-rampě a snowparcích. V podstatě jde spíš o poletování vzduchem a o odírání lyží o zábradlí. Možnosti snowparků jsou dnes už neomezené a fantazii se meze nekladou. "Grinduje" se po zábradlí jako na skateboardu a inlinech, létá se ve všech možných i nemožných rotacích a odráží se i dopadá popředu i pozadu. Symbolem freestyly a freeskiingu se stal lyžař letící vzduchem se zkříženými lyžemi a odchytem lyže rukou. Moderní freestylisté nemají nic společného s baletem a strnulými rotacemi k nebesům a navíc bez hůlek (Šedová a Schauer, 2003).

- **Freeride**

Tomuto tématu bude věnována další kapitola 2.7.

## **2.7. Freeride**

Jak říká MacAulay & Kalman (2006) Freeride skiing nebo také freeriding vychází ze skupiny freeskiing. Freeride býval hlavně v minulosti nazýván také Extreme skiing, a to zejména v anglicky mluvících zemích. V dnešní době zažívá freeriding velký boom a je každou zimu populárnější. Freeriding je nenáročnou formou jízdy ve volném terénu, kdy nahoru se necháme vyvézt kotvou nebo lanovkou a užíváme si jízdu dolů, avšak díky nárůstu zájmu o tento sport bývá často blízké okolí sjezdovek a lanovek natolik

rozježděno, že zkušenější freeridery to nutí vyrážet dále od středisek a zde hledat volné terény. Tento styl se také může nazývat *backcountry skiing*. Dále od středisek také roste nebezpečí lavin a lyžař si občas musí dopomoci, drobným výstupem, k nalezení ideální stopy sjezdu, nebo k návratu.

Freeriding je hodnocen jako lyžování s největším požitkem. Jízda v hlubokém sněhu je navíc tak různorodá, že si přijdou na své milovníci zasněžených plání, úzkých žlebů nebo třeba hustých svažitých lesů (MacAulay a Kalman, 2006).

Díky přítomnosti lanovek je schopný zkušený freerider denně sjet až 10 000 výškových metrů volným terénem. Freeride již dávno není pouze druh sportu, je to také životní styl a postoj, který sebou nese vlastní mentalitu, hudební styly a také oděvní značky (MacAulay a Kalman, 2006).

Freeriding bývá často posuzován jako bezhlavé hazardování se životem, opak je však pravdou. Zkušený freerider nejedná bezhlavě a bez rozmyslu, vždy se snaží vyhodnotit všechna rizika, která mu hrozí a eliminovat je.

S freeridingem může začít každý, mírně lepší lyžař, který bez problému sjede červenou sjezdovku a černou bez pádu. Musí umět stoprocentně kontrolovat směr a rychlost jízdy a jízdu s hůlkami. Na začátek bohatě stačí zkusit si jízdu ve volném terénu podél sjezdovek, je to ideální pro získávání jistoty. Po nabrání větších zkušeností se může vydat do volného terénu hledat pro sebe tu nejlepší stopu. Vždy by však měl myslet na rizika spojená s freeridingem a neměl by přeceňovat své dovednosti, protože u freeridingu se často nedá vrátit zpět. Lyžař by vždy měl mít svého parťáka, aby mu v případě úrazu mohl poskytnout pomoc.

### **2.7.1. Freeriding jako sportovní disciplína**

Freeride stejně jako jiné sportovní disciplíny má svoji soutěž. Závodníci jsou sdružováni pod asociací IFSA International Free Skiing Association. Pod touto organizací je každým rokem pořádáno několik závodů. Tyto závody tvoří světový pohár, ze kterého vzejde každoročně světový šampión. Nejlepší jezdci sezóny jsou vybíráni k extra závodu, který je mistrovstvím světa. Tento závod se už několik let jezdí na Aljašce ve Valdezu. V Evropě se pořádá také množství závodů. Nejznámějšími závody jsou závody RedBull linecatcher, které jsou vysílány i v televizi. V České Republice se žádný závod tohoto druhu nejedná, avšak milovníci tohoto sportu mohou zavítat na Slovensko Do Jasné pod Chopkom, kde se takový závod pořádá.

Mnohonásobným vítězem tohoto závodu na Slovensku je náš asi nejznámější Freerider Robin Kaleta.

## **2.8. Materiální vybavení pro freeride lyžování**

- **Lyže**

Musil a Riechrt (2008) říkají, že materiální vybavení pro freeridové lyžování se stále vyvíjí a díky popularizaci freeridingu je trh v posledních letech zaplavován obrovským množstvím nových produktů a zákazník má na výběr z obrovské škály produktů. Díky popularizaci se zde objevuje také problém s poměrem kvality a ceny a díky módním trendům a reklamě už dávno neplatí, že to nejdražší je také to nejlepší.

Freeskiingové lyže se jako skupina lyží významně liší od klasických carvingových lyží a to zejména tím, že výrobce normálních lyží na sjezdovku se snaží udělat lyži co nejuniverzálnější, kdežto u lyží určených na freeskiingové disciplíny je kladen důraz na specializaci lyže na jednotlivé disciplíny.

- **Freestyle**

Na první pohled nás na těchto speciálkách zaujme tzv. twin-tip, což znamená, že lyže je ohnutá nahoru na špičce i patce. Jedná se spíše o měkčí lyže středně velkého vykrojení a šířky středu mezi 75-85 mm. Některé z nich mají speciálně profilované hrany na středu lyže pro lepší klouzání po zábradlích ve snowparcích. Délka lyže se pohybuje od 140 do 180cm pro lepší manipulaci v omezeném prostoru

- Pro jízdu v U-rampě vybereme lehké, středně široké kratší lyže (140-160cm), pro lepší manipulaci v omezeném prostoru.
- Pro vyžití na větších skocích doporučujeme lyže spíše delší, po oči až výšku postavy. Delší, širší a měkčí lyže dovolí mnohem větší kontrolu při dopadech po vysokých a dlouhých skocích. Navíc dobře poslouží i ve volném terénu. Většina freestylistů je zároveň freeridery (Musil & Riechrt, 2008).

- **Freeride**

Běžný lyžař vyhledávající volné terény v bezprostředním okolí sjezdovek si zcela vystačí s lyžemi kategorie allmountain, od nichž se freeridová speciálka liší především šířkou, která je ve středu lyže běžně 90mm a více. Takzvané prašanové speciálky mají

středovou šířku 100 až 130 mm. Freeridové lyže jsou většinou delší, převyšují délku lyžaře a mají malé vykrojení, rádius se pohybuje v rozsahu 20-30 metrů. Firmy nabízí také freeride/skitouringové lyže, u kterých se klade důraz na hmotnost. Extrémem v tomto smyslu jsou závodní skialpinistické lyže, které jsou natolik odlehčené, že ztrácejí univerzálnost (užší, minimálně vykrojené) a další potřebné vlastnosti (např. tlumení), používají se pouze na závody a nejnáročnější túry a přechody. Skialpinisté, kteří více chodí, vyhledávají lehčí skitouringové lyže. Ti kteří, více sjíždí se vrhnou na freeridové lyže (Musil & Riechrt, 2008).

- **Vázání**

V dnešní době je používání bezpečnostního vázání samozřejmostí a naprostou nutností při prevenci zranění. Základní vlastností vázání je možnost nastavení vypínací síly, která se uvádí v jednotkách DIN. Dětské vázání mají většinou rozsah 1-4 DIN, juniorské až 7 DIN. Prakticky by se dalo říct že 1DIN=10 KG. Dospělácká vázání jsou až do 15 DIN (Musil, 2008, 108).

Tyto obecné technické informace platí i pro vázání určená pro freeskiing, která se, až na pár výjimky, o kterých si povíme posléze, neliší. Vázání je situováno na střed. Výjimkou však je freeridové vázání, které je nejen, posunuto více dozadu, ale také často bývá takzvaně „skialpové“ což znamená, že má dva módy, jezdící a chodící. Vázání je klasicky pevné, umístěné na zvláštní podložce, přední část podložky je opatřena kloubem a zadní lze pomocí páčky uvolnit. Takže usnadňuje freeskirovi pohyb v terénu a nelimituje ho, co se týče pohybu v terénu všemi směry, ale dává mu možnost pohybovat se podobně jako na běžkách.



Obrázek č. 1 Lyžařské vázání Marker M11.0 (<http://lyze.skiservis.cz>).



- **Hole**

Hůl je váženou součástí lyžařova vybavení. Obliba sjíždění v terénu jejich význam ještě zvýšila. Na výrobu holí se používá lehkých, pevných, kovových holí, měly by mít tvarovanou rukojeť. Na konci holí jsou umístěny kolečka nebo terče. Při výběru holí dodržujeme zásadu, že délka holí je rovna výšce postavy a odečteme z výsledku 50 cm (Havel a spol, 1997).



Obrázek č. 2 Lyžařské hůlky Salomon Shiva White (<http://www.actiski.cz>).

- **Obuv**

Lyžáky do parku jsou středně tvrdé speciální boty s tvrdostí skeletu 75-95, jsou odlehčené, mají rozšířený suchý zip na holeni. Důležitým doplňkem jsou silikonové nebo gumové podložky pod patou (tlumí nárazy) (Volák a Mikula, 2009).



Obrázek č. 3 Lyžařské boty DYNAFIT LTL 6 (<http://www.rockpoint.cz>).

- **Stoupací pásy**

Stoupací pásy jsou nepostradatelnou součástí výzbroje. Několikadenní túra i pouze výlet na pár hodin se může stát noční můrou při špatné funkčnosti nebo špatném používání pásů. Pásy nám umožňují klouzat se na lyžích ve směru vpřed a zabraňují lyžím podklouznutí vzad. Za tuto funkci vděčíme použitému materiálu. Původně se pásy vyráběly z tulení srsti, avšak postupem času se přešlo na výrobu pásů z mohéru (z chlupů horské kozy), nylonu ( syntetické vlákno) nebo kombinaci obojího (Kupková,2014).



Obrázek č. 4 Stoupací pásy Colltex Whizz (<http://www.skialpshop.cz>).

## 2.9. Bezpečnostní prvky výbavy

- **Helma**

Helma je dalo by se říct pilířem bezpečnostních prvků lyžaře. Je překvapivé, že oproti cyklistům, kteří jsou v tomto směru výrazně zodpovědnější, lyžaři začínají používat helmy jen pozvolna a to zejména starší generace, pro které to je nezvyk. I rekreační lyžař dosahuje na sjezdovce vysokých rychlostí a mnohdy zledovatělá sjezdovka či jiný terén je tvrdostí přirovnáván k asfaltu. Mezi zkušenějšími lyžaři a freeskiery je helma naprostou samozřejmostí.

Současné přilby jsou dobře tvarované a dostatečně komfortní s uzavíratelnými odvětrávacími otvory, které zajišťují dostatečnou tepelnou pohodu a i ve velkých mrazech stačí pod přilbu použít přiléhavou kuklu. Díky moderním materiálům se jejich váha pohybuje přibližně od 300 do 500 gramů. Samozřejmou součástí je dobré uchycení lyžařských brýlí. Důležitou vlastností moderních přileb je přizpůsobivost, takže nám přilba časem sedne lépe a lépe. Oblíbené jsou přilby snowboardové (freestylového, freeridového typu) s měkkými kryty uší, které komfort ještě zvyšují (Musil a Riechert, 2008).



Obrázek č. 5 Lyžařská přilba Salomon Patrol (<http://eshop.floriansport.cz>).

- **Chránič páteře**

Je to důležitý ochranný prvek páteře, který by měl mít každý freeskier neustále na sobě. Zada nejen ochrání, ale i skvěle zahřeje (Volák a Musil, 2009).



Obrázek č. 6 Chránič páteře Worker Shield M (<https://www.insportline.cz>).

- **Lavinová sonda**

Lavinová sonda je nepostradatelná při dohledávání zasypaného. Pomocí sondy zjistíme, jak je zasypaný hluboko a v jaké je pravděpodobně pozici. Samozřejmě zkušenosti s tzv. sondováním jsou nepřehlédnutelnou výhodou, která ovlivní přesnost a rychlost diagnostiky. Celková délka sondy se pohybuje od 2 do 3 m. Sonda je vyrobena ze slitiny hliníku nebo karbonu a spojena ocelovým lankem (Kuprová, 2014).



Obrázek č. 7 Lavinová sonda Arva Pro (<http://www.vertigosports.cz>).

- **Lavinový vyhledávač**

Lavinový vyhledávač neboli „pípák“ je stejně jako sonda a lopata základní výbavou každého freeridera. V případě zasypání bychom bez těchto prvků měli jen mizivou šanci zasypaného vykopat živého.

Lavinový vyhledávač pracuje na principu přijímače a vysílače na celosvětově sjednocené frekvenci 454 kHz. Vyhledávač podává o poloze zasypaného akustickou (pípání) a vizuální (směrová šipka a vzdálenost) informace. Intenzita pípání vyhledávače odpovídá vzdálenosti přijímače od vysílače, na digitálním displeji se zobrazí vzdálenost i směr k hledanému (Kuprová, 2014).

Původní vyhledávače byly analogové jednokanálové, dnešní nejnovější jsou digitální a více kanálové, vyplatí se při zasypání větší skupiny lidí.



Obrázek č. 8 Lavinový vyhledávač Pieps DSP pro Avalanche Beacon (<http://blackdiamondequipment.com>)

- **Lopata**

Lopata patří k nezbytné výbavě při pohybu v zimním prostředí. Na trhu se můžeme setkat s lopatou standardní nebo závodní. Závodní lopaty jsou plastové odlehčené a přizpůsobené závodním podmínkám. Standardní lopaty jsou plastové nebo kovové. Při výběru lopaty volíme určitě lopatu kovovou. Současné kovové lopaty jsou lehké a mají daleko větší tuhost a trvanlivost oproti lopatám plastovým (Kuprová, 2014).

Lopaty jsou různého tvaru a délky a každá varianta má své pro a proti. Proto při koupi lopaty musíme zvážit do jakého terénu a na jaké túry si lopatu bereme.



Obrázek č. 9 Lavinová lopata Ortovox Pro Alu III (<http://www.snowboard-zezula.cz>).

## 2.10 . Cestovní ruch v Rakousku

### 2.10.1. Obecný popis Alp

Horstvo s názvem Alpy se nerozkládá jen na evropském kontinentě – existují také Australské Alpy, Novozélandské Alpy a Japonské Alpy. Evropské celé pohoří se pne v šířce od 130 až 260 kilometrů a v délce kolem 1200 kilometrů celkem přes sedm států od francouzské Riviéry a pobřeží Středozemního moře na jihozápadě až k Vídni na východě, o celkové rozloze kolem 180 000 km<sup>2</sup>. Řeka Rýn na švýcarsko-rakouských a švýcarsko-lichtenštejnských a přibližná spojice Lichtenštejnska s italským městem Como tvoří hranici mezi dvěma základními pod celky: Základními Alpami a Východními Alpami (Šlégl, 2002).

### 2.10.2. Cestovní ruch v Rakousku

Cestovní ruch je v Rakousku jedním z nejdůležitějších průmyslových odvětví. Domácí a zahraniční hosté, kteří využívají rakouská turistická zařízení, kladně hodnotí především výjimečně dobře vyškolený personál, dobrou infrastrukturu a tematické nabídky přizpůsobené přáním zákazníků. Rakousko je také rájem pro sportovce – jedná se o image, na kterou úspěšně navazují i rakouští výrobci sportovního náčiní. To vše představuje hodnotné know how v oblasti turismu, které lze vyvážet, a profitovat z něj mohou zahraniční partneři na celém světě (<http://www.advantageaustria.org> ).

### **2.10.3. Lyžování v Alpách**

V alpských lyžařských střediscích se v poslední době zcela prosadily nové trendy v oblasti sportovního vyžití a trávení volného času. Většina lyžařských středisek se dnes kromě klasického alpského lyžování zaměřila zcela samozřejmě i na snowboardisty a freeskiery. Takřka všude nalezneme nejméně jednu halfpipe a cvičný svah, stejně jako příslušnou výuku v lyžařských školách. V běžeckých oblastech se kromě klasických tratí nacházejí i tratě pro bruslení. A na mnoha místech dnes nabídka wellness natolik přesahuje bazén a saunu, že je člověk skoro v pokušení vynechat jeden den lyžování a nechat se hýčkat (Babor a Streidlová, 2007).

### **2.10.4. Rakousko z pohledu českého návštěvníka**

Jak uvádí statistický úřad, Rakousko je čtvrtou nejnavštěvovanější zemí českými turisty. Dovolená a rekreace tvoří přibližně 70% všech důvodů cest do zahraničí. Rakousko v roce 2015 zaznamenalo celkově největší počet ubytovaných Čechů a to 711 000 osob české národnosti. Doba setrvaní českých návštěvníků Rakouska byla v průměru tři a půl dne (<https://czso.cz>).

## **2.11. Pohyb v horském terénu a laviny**

### **2.11.1. Pohyb v horském terénu a laviny**

Mluvíme-li o freeridingu, mluvíme o pohybu ve volném terénu. Důvodem toho musíme počítat s určitými riziky. Mezi největší hrozbu při freeridu patří určitě utržení laviny. Při jízdě se sice snažíme analyzovat prostředí a vhodnost podmínek pro sjezd, avšak k sesuvu a následnému zavalení může dojít.

V této části se budu věnovat právě lavinovému nebezpečí a pohybu v tomto prostředí. Sám s lavinovou problematikou již mám nějakou zkušenost, avšak zde budu prezentovat jen teoretické zásady, které jsou uváděny, nikoliv mé osobní zkušenosti a rady.

### **2.11.2. Základní dělení lavin**

Pala a Filová (2010) uvádějí tabulku dělení lavin:

- Splaz – Sesuv sněhu bez nebezpečí úplného zasypaní. Celkem neškodné, při skialpinismu běžné.

- Malá lavina – Zastaví se i na strmém svahu. Může zasypat, zranit nebo i usmrtit osobu.
- Střední lavina – Zastaví se na úpatí svahu. Láme stromy, může zničit malé budovy a osobní auta, poškodit nákladní auta.
- Velká lavina – Zastaví se až v údolí ve vzdálenosti více než 50 metrů od úpatí svahu. Může dost poničit lesní porost až 4 ha, zničit nákladní auto, vagony.
- Extrémní lavina – Největší známé sněhové laviny. Může zničit vesnici nebo les o velikosti 40 ha.

### **2.11.3. Přírodní jevy ovlivňující vznik lavin**

Pala a Filová (2010) zmiňují stručný přehled:

#### **A) Meteorologické příčiny**

- Vítr (směr převládajícího větru)
- Teplota (ovlivňuje vlhkost sněhu)
- Počasí (déšť, sluneční záření)
- Nový sníh (sníh napadený za poslední období sněžení)
- Sněhový profil (celková výška sněhu a jeho vrstvy)

#### **B) Topografické jevy**

- Orientace svahu (severní, jižní)
- Sklon svahu
- Terén (členitost, žlaby, muldy, kotle)
- Povrch terénu – Podklad sněhové vrstvy (vegetace, skály)

### **2.11.4. Další dělení lavin**

- Podle formy odtrhu – čárový odrth, bodový odrth
- Podle kluzné plochy – povrchová, základní
- Podle druhu pohybu – vířivá, tekoucí
- Podle tvaru dráhy – plošná, žlabová
- Podle vlhkosti sněhu – suchý sníh, mokrá sníh
- Podle dosahu lavinové dráhy – svahová, údolní
- Podle materiálu laviny – sněhová, ledová
- Podle příčiny – samovolná, uměle vyvolaná



## Jednotlivé stupně lavinového nebezpečí

Čím vyšší stupeň tím:

- Nestabilnější je sněhová vrstva
  - Tím více nebezpečných míst
  - Tím menší zatížení stačí k uvolnění laviny
  - Tím větší počet i velikost lavin lze očekávat
- Stupeň 1 – Všeobecně výhodné podmínky. Nejsou pozorovány žádné příznaky nebezpečí ani nenapadlo kritické množství nového sněhu. Extrémně strmé svahy sjíždíme jednotlivě. Vyvarujte se extrémně strmých svahů, pokrytých navátým sněhem. Pozor na nebezpečné pády (zřícení) ve strmém svahu. Stupeň bývá předpovídán na 20% zimních dnů, bohužel dochází k přibližně 7% smrtelných nehod (Nairz, 2013).
- Stupeň 2 - Sněhová pokrývka je dobře zpevněná s výjimkou některých svahů se sklonem nad třicet procent. Uvolnění laviny je možné jen při velkém dodatečném zatížení. Obvykle se neočekává uvolnění větších samovolných lavin. S výjimkou strmých svahů jsou podmínky pro túru bezpečné (Pala a Fialová, 2010).
- Stupeň 3 – Částečně nevýhodné podmínky- kritická situace. Příznaky nebezpečí jsou typickým projevem situace. Často je dosaženo kritické množství nového sněhu a častá jsou místa s čerstvým navátým sněhem, často jde o kombinaci navátého a nového sněhu. Žádoucí je zkušenost s posuzováním lavinového nebezpečí a také volba co nejbezpečnější trasy. Vyvarujte se velmi strmých svahů uvedených v lavinové prognóze (expozice a výška). Pozor na laviny, které se mohou uvolnit nad vámi a ohrozit vás. Pozor při sjezdech neznámým terénem, hlavně v místech terénních přechodů. Stupeň 3 bývá předpovídán na 30% zimních dnů, bohužel dochází k přibližně 47% smrtelných nehod (Nairz, 2013).
- Stupeň 4 – Sněhová pokrývka je jen slabě zpevněná. Uvolnění laviny je velmi pravděpodobné i při nepatrném dodatečném zatížení. Samostatně uvolněné laviny jsou v závislosti na terénu a sněhovém profilu. Túry jsou možné jen na mírnějších svazích a mimo dojezdové plochy lavin (Pala a Fialová, 2010).

- Stupeň 5 – Velmi nevhodné podmínky – katastrofální situace. Někdy velké, údolní laviny, ohrožení lidských obydlí. Nedoporučuje se podnikat žádné túry. Doporučuje se opustit horské oblasti. Tento stupeň se vyskytuje velmi zřídka. Laviny se spouští samovolně bez zavinění člověka.

### **2.11.5. Základní pravidla pro pohyb ve volném terénu**

Vedoucí akce by si měl uspořádat účastníky tak, aby v průběhu výstupu na vrchol byli nejslabší jedinci hned za ním, tempo je tak udržováno podle nich. Skupinu by měla být uzavřena jedním z nejzkušenějších a nejzdatnějších účastníků popřípadě druhým instruktorem. Je dobré nastavit počáteční tempo tak volné, aby každý z členů skupiny byl schopen pohybovat se v aerobní zóně. Po prvních patnácti minutách je vhodné udělat první přestávku, jelikož po zahřátí organismu můžeme ztenčit vrstvy oblečení a popřípadě doplnit tekutiny. Další přestávky jsou doporučeny každou hodinu na pití a v druhé polovině túry (při jednodenní túře nejčastěji na vrcholu) je nutné udělat velkou přestávku na oběd. „Vůdce musí dbát na to, aby členové skupiny včas hasili žízeň, aby se efektivně nasýtily. Volí místa vhodná pro odpočinek. Vždy podle počasí pokud možno chráněné před větrem, v zimě na slunci, v parném létě ve stínu“ (Schrag, 1997, 41).

Boščíková, (2004,87) říká, že při každém pohybu ve skalním terénu bychom měli nosit přilbu. Přilba by měla být nasazená před vstupem do terénu. Při lezení dáváme pozor na padající kameny a chováme se tak abychom neohrozili ostatní lezce ve svém okolí, to znamená, že se snažím v rámci možností zabránit padání kamení. Schrag (1997) dodává, že V nebezpečném prostředí by měl vedoucí výpravy zvážit výběr jiné trasy a popřípadě přezkoumat zvolenou cestu, musí objasnit účastníkům, jak budou nadále postupovat, naučí skupinu schopnostem, které budou využívat pro překonávání náročného terénu. V případě, že při výstupu musíme překročit suťové pole, je nezbytné, aby skupina v místě překročení byla semknuta. Stejná zásada semknutí nastává i při zhoršené viditelnosti

### **2.11.6. Pravidla bezpečného výstupu a sjezdu**

Magazín Hudy.cz uvádí, že při pohybu v terénu je třeba defenzivního opatrného pohybu. S co nejmenším zatížením sněhové vrstvy. Dále uvádí základní pravidla pro výstup a sjezd.

#### **A) Pravidla bezpečného výstupu**

- Stoupejte raději méně prudkým terénem.
- Oblé hřbety jsou bezpečnější než muldy a žleby.
- Vyvarujte se lokálních nebezpečných míst, např. osamělých skalních bloků.
- Pozor při přechodu z místa s malým množstvím sněhu na místo hodně zasněžené – hrozí zde zvýšené nebezpečí uvolnění deskové laviny.
- Vyhněte se místům, odkud může dojít ke zřícení strmým svahem.
- Vhodně vybírejte místo otoček.
- Vyvarujte se nadbytečným obloukům a otočkám a dlouhým traverzům.
- Obcházejte shromaždiště čerstvého navátého sněhu.
- Zohledňujte nebezpečí ledovcových trhlin, převějí, séraků apod.
- Na zmrzlém sněhu včas nasad'te na lyže stoupací hřebeny.

#### **B) Pravidla bezpečného sjezdu**

- Pozor! Sjezd není výstup, sjezdový terén musíme posuzovat jako nový, i když přibližně kopírujeme výstupovou trasu.
- Všichni ve skupině jedou stanoveným koridorem, který zpravidla určí vedoucí skupiny.
- Do sklonu 35° dodržujeme odlehčovací rozestupy 30 až 50 m.
- Jednotlivě se sjíždí od sklonu 35° nebo pokud má vůbec skupina pocit, že hrozí nebezpečí.
- Na místě je jasná organizace a signalizace vedoucím.
- Volte optimálně dlouhé úseky sjezdu.
- Skupinu shromažďuje její vedoucí na bezpečných místech – tzv. „ostrůvcích jistoty“.
- Při dojezdu ke skupině, zastavuje vždy lyžař nad skupinou.
- Snažíme se jezdit bez pádů, i to je projevem bezpečného chování.

- Nikdy nesjíždějte chaoticky a pohromadě, zatížení svahu více lyžaři naráz může být impulsem k uvolnění laviny.
- Euforie ze skvělého sjezdu nesmí zatemnit zdravý rozum!

## 2.12. Wellness

Pojem wellness se nedá přesně definovat, avšak Tröndleová (2008) popisuje wellness způsob relaxace při jemných dotecích masáže, hluboké uvolnění při józe za doprovodu sférických zvuků nebo vychutnávání si dobrého koktejlu v pohodlí v županu. Termín „wellness“, který se už nějakou dobu používá, vznikl v 60. letech a skládá se z anglických slov „wellbeing“ (zdraví a pohoda) a „fitness“ (fyzická kondice). Původní myšlenkou při vytvoření tohoto pojmu pomocí jemného a blahodárného pohybu znovu nastolit harmonii těla, duše a ducha.

Dnes už je pojem Wellness rozšířený natolik, že do něho spadá velká řada okruhů, které se točí kolem lidského těla a zdraví.

- **Parní komora**

Parní koupele mají stejně jako saunová lázeň prastarou a bohatou tradici (a možná ještě starší). Vždyť například u Římanů byla parní lázeň již běžnou součástí tehdejšího lázeňství. Veškeré dříve známé horkovzdušné lázně jsou v podstatě různými variantami parní lázně. Pobyt v parní kabině nám přináší velice podobné příjemné zážitky jako klasická sauna, ovšem za poněkud jiných klimatických podmínek. Vlhkost v kombinaci s teplým vzduchem působí pozitivně na naši psychiku, dýchací cesty a prokrvení pokožky, zvláště zdravá je horká pára při onemocnění dýchacích cest a revmatických potížích. A komu záleží na krásné pokožce, dovede ocenit vlhké teplo parní koupele, neboť ta podporuje lepší prokrvení pokožky, čistí ji a oživuje (Letošník, 2005).

Oproti saunové kabině je tedy v parní lázni vyšší vzdušná vlhkost a nižší teplota (cca 40-48 °C a relativní vlhkost 72-100%). Vzduch je nasycený nebo přesycený vodními párami. Před použitím parní lázně se doporučuje hygienická sprcha, délka pobytu může být cca 15 minut, poté následuje ochlazení vodou či vzduchem. Cyklus je možno opakovat 2-4x, na závěr je opět hygienická sprcha a vhodný je odpočinek (Letošník, 2005).

- **Finská sauna**

Ve vlhké sauně finského typu je asi 80 procentní vlhkost a teplota 75 až 80° Celsia. Pokud nemáte problém se štítnou žlázou, s tlakem či se srdcem, zvládnete ji v pohodě. Jak vám pomůže: Její léčivé účinky oceníte při astmatu a alergiích dýchacích cest. Zmírňuje psychické napětí, nervozitu, úzkost a vyčerpanost. Osvěžuje a zotavuje, uvolňuje svalstvo (<http://www.rehabilitace.info/>).

- **Suchá sauna**

V suché sauně je vlhkost minimální, zato teplota dosahuje 100 až 110° Celsia. Musíte být fit, protože tato sauna je velkou zátěží organismu, hůře se potíte a hůře dýcháte. Jak vám pomůže: Je výborná na regeneraci, celkový fyzický i psychický odpočinek. Prudkým zahříváním a následným ochlazováním se rozšiřují a zužují cévy, díky čemuž jsou pružnější (<http://www.rehabilitace.info/>).

- **Masáže**

Masáž ve sportu je velmi oblíbeným a prakticky nepoužívanějším prostředkem regenerace. Masáž můžeme charakterizovat jako působení mechanických hmatů na lidské tělo. Jde o jakési umění doteku ruky maséra na těle masírovaného s osvěžujícím, stimulujícím nebo léčebným záměrem. Masáž ve sportu má obvykle připravit sportovce k podání určitého výkonu, urychlit nebo zdokonalit zotavení po sportovním výkonu nebo v průběhu tréninku, využívá se rovněž k doléčování některých zranění. Obecně slouží k upevnování tělesného a duševního zdraví, k posílení organismu (Hošková, Majorová, Nováková, 2015).

Hošková et al.(2015) dále uvádějí, že masáž kladně ovlivní:

- Prokrvení a tím selepší přívod kyslíku a potřebných výživových látek ke tkáním.
- Odstranění únavových látek a zplodin látkové výměny.
- Svalové napětí.
- Centrální nervový systém.
- Psychické napětí.
- Kloubní pohyblivost.

### 3. CÍL PRÁCE

Hlavním cílem je představit deset vybraných lyžařských středisek v Tyrolských Alpách a dle daných kritérií zhodnotit jejich vhodnost pro freeskiing pro návštěvníky z České Republiky. Na základě výsledků vypracovat doporučení pro české vyznavače freeskiingu.

Dílčím cílem je obeznámit čtenáře s tématikou freeskiingu, základní výbavou a bezpečností na horách.

## 4. METODIKA

Pro hodnocení středisek jsem se rozhodl zvolit si určitá kritéria, na základě nichž budu posuzovat vhodnost středisek pro českého vyznavače freeskiingu.

Kritéria:

- **Vzdálenost** – vzdálenost jsem vybral z důvodu, že cesta do rakouských Alp vždy zabere minimálně půl dne a je poměrně finančně náročná. Dalším důvodem je, že freerider často vyhledává čerstvý sníh a tudíž je pro něj důležité dostat se do dané oblasti co nejdříve, dokud jsou podmínky ideální.
- **Freeride zóny** – freeride zóny jsou důležité zejména pro freeridery. Středisko, ve kterém není možnost jízdy ve volném terénu tak pro vyznavače tohoto lyžařského odvětví přestává být zajímavé.
- **Snowparky** – nejen freeride ale také Freestyle patří do rodiny freeskiingu, a proto existence snowparku ve středisku je klíčová pro jeho výběr příznivcem freestyly.
- **Nadmořská výška střediska** – dříve nadmořská výška nehrála takovou roli, protože zimy byly vyrovnané s dostatečným množstvím sněhu a zimními teplotami. V dnešní době kdy i v zimních měsících přicházejí velké teplotní výkyvy a bohužel ani v Rakousku už není neobvyklé, že v lednu je například +5 °C, začíná hrát nadmořská výška velkou roli, protože v níže položených střediscích není dostatek sněhu pro freeskiing a když napadne tak rychle taje a těžkne a stává se nebezpečným. Proto se freeskieři čím dál tím více stahují do výše položených středisek (okolo 3000m ), kde jsou přece jen podmínky přívětivější.
- **Wellness v okolí** – Wellness je v případě aktivní dovolené nejen příjemným zpestřením, ale také důležitým prvkem v procesu relaxace po výkonu. Vzhledem k tomu, že freeskiing je fyzicky velmi náročný je dobré po výkonu také zrelaxovat např. v podobě masáže nebo sauny.
- **Nabídka ubytování** – ubytování je nedílnou součástí každé dovolené a v případě zimní dovolené je doslova nedílnou součástí. Kvalitní zázemí je velmi důležité pro mimo výkonové aktivity. A možnost ubytování přímo v lyžařském areálu jen doplní prožitek ze zimní dovolené.

Informace o střediscích byly primárně vyhledávány ve Velkém ski atlasu, který byl používán jako východisko pro hodnocení a podrobnější a aktuální informace byly dohledávány na oficiálních stránkách jednotlivých středisek a freesierských portálech. Zjištěným faktům byly přiděleny body, na základě nichž budu vyhodnocovat vhodnost středisek.

Bodování:

- Vzdálenost:1-3 body.
- Freeride zóny: 1-10 bodů
- Snowparky:1-10 bodů
- Nadmořská výška: 4-8 bodů
- Wellness v okolí: 1-5 bodů
- Nabídka ubytování: 1-3 body

Body u jednotlivých kritérií nejsou stejné, protože některé kritéria nejsou tak zásadní pro vykonávání freeskiingu a v komplexním pojetí návštěvníků požitek tak výrazně neovlivní. Výsledné body budou zaneseny do tabulky, ve které budou sečteny a tím dostaneme obecné hodnocení vhodnosti vybraných tyrolských středisek pro českého freeskiara.



## 5. HODNOCENÍ STŘEDISEK

### 5.1. Ischgl



Obrázek č. 1 Mapka lyžařského střediska Ischgl (<http://cz.snow-forecast.com>).

- Vzdálenost: 754km.
- Freeride zóny: Díky rozlehlosti střediska je zde mnoho příležitostí pro freeride jak podél sjezdovek za pomoci vleků, tak s možností výstupu na skialpech.

Lyžařské středisko je rozděleno do pěti freeridových zón.

Na mapce můžeme najít trasu, popis trasy, délku trasy a maximální sklon trasy ve stupních (<http://www.ischgl.com/de>).

- Snowpark v Ischglu patří mezi nejlepší snowparksy v Alpách „boarder’s paradise“ disponuje 5 jumpy, 4 streiht jumpy, 3 high jumpy, quarterpipe, halfpipe (MS parametry), 4 raily, 2waveridery a 1 funbox (<http://www.ischgl.com/de>).
- Nadmořská výška střediska: 1500-2872m.
- Wellness: V Ischglu přímo je Silvretta-Center, se svým aquaparkem, saunou, soláriem, párou, studenými jeskyněmi, odpočívárnami a masážemi nabízí výbornou možnost po výkonové regenerace a relaxace (<http://www.austria.info>).

- Ubytování: Ischgl nabízí velký sortiment ubytování. 20 hotelů, 19 apartmánů, 15 penzionů, 3 prázdninové domy, 3 Bed and breakfasts, 2 ubytování v soukromí (<http://www.booking.com>).

## 5.2. St. Anton am Arlberg



Obrázek č. 2 Mapka lyžařského střediska St. Anton am Arlberg (<https://www.j2ski.com>).

- Vzdálenost: 749km
- Freeride zony: St Anton am Arlberg nabízí při dobrých podmínkách až 185 km tras volným terénem, od jednoduchých sjezdů až po velmi náročné sjezdy. Nabízí také možnost zapůjčení horského průvodce, který zná okolní terén a zavede vás za těmi nejlepšími sjezdy či výstupy (<http://www.stantonamarlberg.com/de>).
- Snowpark: Rendl-Fly-in Park nabízí jezdcům plnohodnotné vyžití a velmi vysoké úrovni (<http://www.stantonamarlberg.com/de>).
- Nadmořská výška: 1304-2811m.
- Wellnes je zde velmi rozšířený, téměř každý větší hotel nabízí wellness služby a wellness pobyty. V roce 2001 bylo vybudováno velké wellness centrum, nabízející širokou nabídku služeb a procedur (<http://www.austria.info>).
- Ubytování: 32 hotelů, 22 penzionů, 21 apartmánů, 5 bed and breakfasts, 1 hostinec, 1 chata (<http://www.booking.com>).

### 5.3. Kaunertal

- Vzdálenost: 744 km
- Freeride zony: Freeride na ledovci je vždy náročný a nebezpečnější než mimo něj, lyžař by měl vždy brát v potaz možnost vjetí na trhlínu, proto se doporučuje provozovat freeride na ledovci až v hlavní sezóně, kdy je dostatek sněhu a trhlíny jsou bezpečně zasněženy. Kaunertal nabízí přímo na ledovci školu freeskiingu kde má člověk možnost naučit se jak se jezdí freeride, znalost terénu, může projít lavinovým výcvikem a také se může naučit správnému pohybu po ledovci (<http://kaunertal.at>).

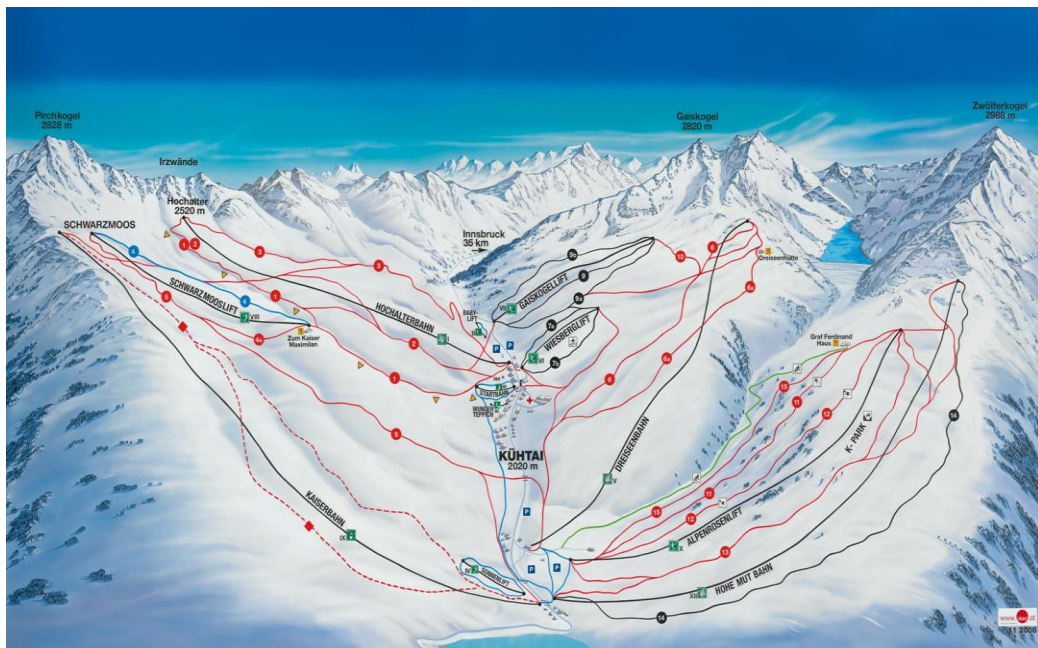


Obrázek č. 3 Mapka lyžařského střediska Kaunertal (<http://www.zimni-alpy.cz>).

- Snowparks: Fun park ve výšce 2150 m nabízí velkou řadu railů, skoků a denně upravovanou halfpipe o délce 125 metrů (<http://www.kaunertaler-gletscher.at>).
- Nadmožská výška: 2150 – 3200 m
- Wellness: Kaunertal nenabízí žádné velké komplexní centrum, kde by bylo kompletní wellness, ale turista může navštívit krytý bazén nebo saunové centrum. Bohužel tento systém není jednotný (<http://www.tyrolsko.cz>).
- Ubytování: 13 hotelů, 11 apartmánů. 3 penzióny (<http://www.booking.com>).

## 5.4. Kühtai

- Vzdálenost: 689 km
- Freeride zony: Kühtai svým sklon a otevřeným prostorem nabízí velké množství terénů pro freeride, jak už to úplně volnou jízdou tak tak jízdou na značených neupravených sjezdovkách. Kühtai je také vhodným střediskem pro milovníky skialpinismu, je zde několik zajímavých tras a sjezdů, avšak tyto výlety jsou vhodné spíše pro zdatnější jezdce a jde při nich spíše o sjezd než o výstup, tudíž milovníci celodenních výšlapů by zde asi nedostáli svého očekávání (<http://www.mountvacationmedia.com>).



Obrázek č. 4 Mapka lyžařského střediska Kühtai (<http://www.schneehoehen.de>).

- Snowparks: Kpark kühtai nenabízí zase tak velký park s velkým počtem skoků, zato se pyšní 140 metrů dlouhou halfpipe v parádním stavu (<http://www.kuehtai.info>).
- Nadmořská výška: 2020-2500m.
- Wellnes: Kühtai nenabízí komplexní wellness centrum avšak sauny, fitcentra, bazény a relaxační zóny najdeme například v hotelech: Mooshaus, Sporthotel nebo

v rodinném hotelu Moritz (<http://wellnes.at>).



Obrázek č. 5 Fotka Snowparku na Kütthai (<http://www.skiresort.info>).

- Ubytování: 70 hotelů, 31 penzionů, 25 apartmánů, 7 bed and breakfasts, 7 hostinců, 1 farmu, 1 kemp (<http://www.booking.com>).

### **5.5. Stubaital**

- Vzdálenost: 673 km.
- Freeride zóny: Stubaital je ledovcové středisko. Freeride je zde celkem obtížnější vzhledem k místním, poměrně ostrým, horám. Naopak vyznavači lehčího skialpinismu si zde přijdou na své, je zde možnost jednodenních nebo i více denních túr po ledovci a jeho okolí. Také je zde k dispozici několik vrcholů okolo 3300-3500 metrů (<https://www.stubai.at>).



Obrázek č. 6 Mapka střediska Stubaital (<http://www.skiurlauboesterreich.org>).

- Snowpark: Na Stubaitalu je známý snowpark Stubai Zoo, který díky svému umístění na ledovci bývá hojně vyhledáván na podzim a na jaře freestylery všech úrovní (<https://www.stubai.at>).
- Nadmořská výška: 1750–3333m.
- Wellness: V nedalekém Neustiftu sice nenalezneme velký aquapark s vnitřním prostředím plných wellness služeb, avšak většina větších hotelů zde nabízí wellness služby v podobě masáží, saun, perličkové koupele atd (<http://wellnes.at>).
- Ubytování: 26 hotelů, 229 apartmánů, 51 penzionů, 12 prázdninových domů, 8 farem, 6 venkovských domů, 4 horské chaty, 4 ubytování v soukromí, 2 Bed and breakfasts, 1 hostel (<http://www.booking.com>).

## 5.6. Hochfügen

- Vzdálenost: 624 km
- Freeride zóny: Ne nadarmo se Hochfügen přezdívá freeridovým rájem, svým terénem připomíná Kanadu a díky dobrému propojení střediska, si při hledání dobrého sjezdu, může freeskiar pomoci lanovkou a poté už jel lehce vyšlápnout,

často po ne příliš obtížné cestě na blízký vrchol, ze kterého se mu otevírá velká možnost pro volení vlastní, ideální lajny. Další velkou výhodou je že i česká cestovní kancelář Freeridecamps.cz pořádá freeridový kemp právě v této oblasti. A když k tomu přičteme velmi dobrou dostupnost (jen pár km od dálnice), všechny tyto parametry činí z Hochfügen velmi dobré středisko pro freeride (<http://www.hochfuegenski.com>, <http://www.freeridecamps.cz>).



Obrázek č. 7 Mapka lyžařského střediska Hochfügen (<http://snow.cz>).

- Snowpark: Hochfügen je propojen s Kaltenbachem, kde se nachází velký snowpark, který je hodnocený jako jeden z nejlepších snowparků v Alpách díky tomu že je na otevřeném prostranství tak zde celý den svítí slunce a tím že má vlastní malý vlek tak rider stihne za jeden den velké množství skoků a jízd, jedinou nevýhodou je snad jen otevírací doba, která je od 10 do 15 hodin. Avšak díky již zmiňovanému privátnímu vleku jezdec i za těch 5 hodin stihne najezdit tolik, že ani do tří hodin odpoledne nevydrží (<http://www.freeride.cz>).

- Nadmořská výška: 558-2500 m.

- Wellness: Spodní Fügen nabízí možnost pro celou rodinu v podobě aquaparku, který nabízí jak wellness programy tak bazény a tobogány pro děti.

V samotném Hochfügen je luxusní hotel Berghotel, který nabízí wellness služby od saun, masáží, zábalů až po kadeřnictví (<http://wellnes.at>).

- Ubytování: Vzhledem k tomu že Lyžařské středisko Hochfügen je spojeno se středisky Hochzillertal-Kaltenbach a na úpatí hor je velké množství vesnice nabídka ubytování je zde velmi vysoká a to s dojezdem max. 15 km.

Server booking.com v této oblasti uvádí možnost ubytování se ve 509 hotelech, 203 penzionech, 162 apartmánech, 37 Bad and breakfasts, 19 hostinců, 15 farem, 7

prázdninových domů, 4 horské chaty, 3 ubytování v soukromí, 2 venkovské domy, 2 prázdninové areály, 1 hostel, 1 rezort, 1 vilu a jeden kemp (<http://www.booking.com>).

## 5.7. Pitztal

- Vzdálenost: 724 km
- Freeride zóny: Pitztal je ledovcové středisko, tudíž při freeridingu by lyžař měl dbát pravidel pro pohyb po ledovci, více než milovníci freeridingu si zde přijdou na své skalní skialpinisté, je zde velká možnost různých jednodenních túr na skialpech zakončené dlouhými sjezdy až do údolí, velké množství těchto túr je však určeno spíše zkušenějším skialpinistům ([www.pitztal.com](http://www.pitztal.com)).



Obrázek č. 8 Mapka lyžařského střediska Pitztal (<http://www.ck-trip.cz>).

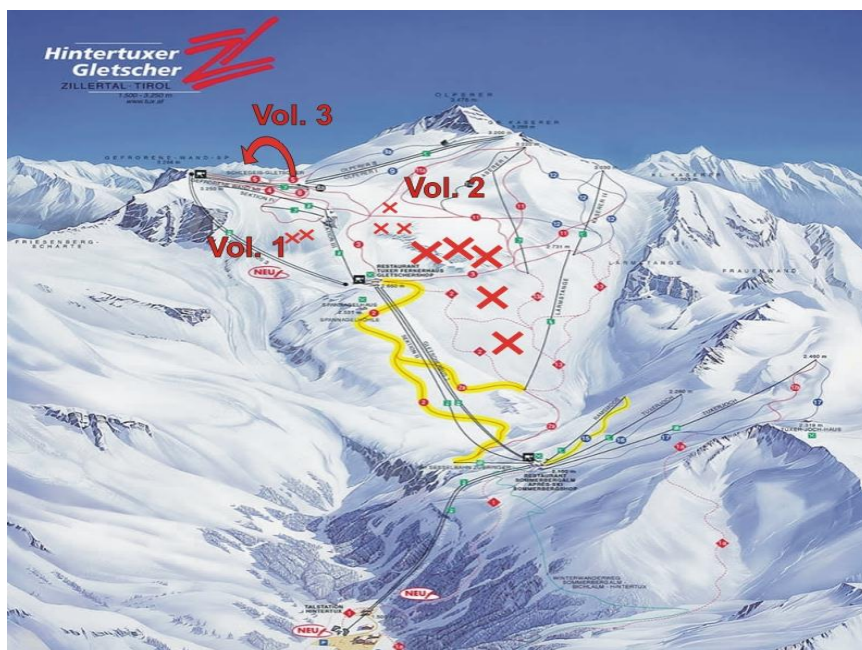
- Snowpark: Místní funpark je menšího charakteru a je spíše pro širokou veřejnost než pro profesionální freestylisty. Díky tomu že Pitztal bývá hojně využíván ski kluby z celé Evropy pro trénink tak se často stává, že mladí lyžaři v parku trénují pumpování a to nejen na ski crossové trati, ale také na menších skocích a tudíž jsou skoky často poničené a díky rozbité odrazové hraně i nebezpečné pro skákání (<http://www.alpy.net>).



- Nadmořská výška: 1680 – 3440 m
- Wellness: Wellness služby jsou v okolí Pitztálu na hotelové úrovni, avšak velký počet hotelů nabízí velké množství nejrůznějších procedur, velké wellness centrum s aquaparkem však chybí.
- Ubytování: V okolních vesnicích pod Pitztálským ledovcem je k dispozici 148 apartmánů, 43 hotelů, 29 penzionů, 18 prázdninových domů, 7 farem, 5 horských chat, 4 Bad and breakfasts, 3 hostince, 2 ubytování v soukromí, 1 hostel a 1 venkovský dům (<http://www.booking.com>).

## 5.8. Hintertux

- Vzdálenost: 665 km
- Freeride zóny: Hintertux nabízí velmi dobré možnosti sjezdu, „tux“ by se dal rozdělit do tří freeridových oblastí. Musíme připomenout, že na Hintertuxu nehrozí pouze nebezpečí lavin, ale také je to ledovec, a to ledovec s poměrně velkým množstvím velkých trhlin, které bývají často zafoukány prašanem, a už dost lyžařů zde přišlo o život. Proto se doporučuje před jízdou pečlivě nastudovat trasu, a pokud je možnost pronajmout si Guida, tak zvolit tuhle možnost. Za předpokladu že se pokusíme eliminovat všechny nástrahy ledovcového freeskiingu nám Hintertux nabízí velmi zajímavé i náročné sjezdy často se sklonem 35-40° (<http://www.freeride.cz>).



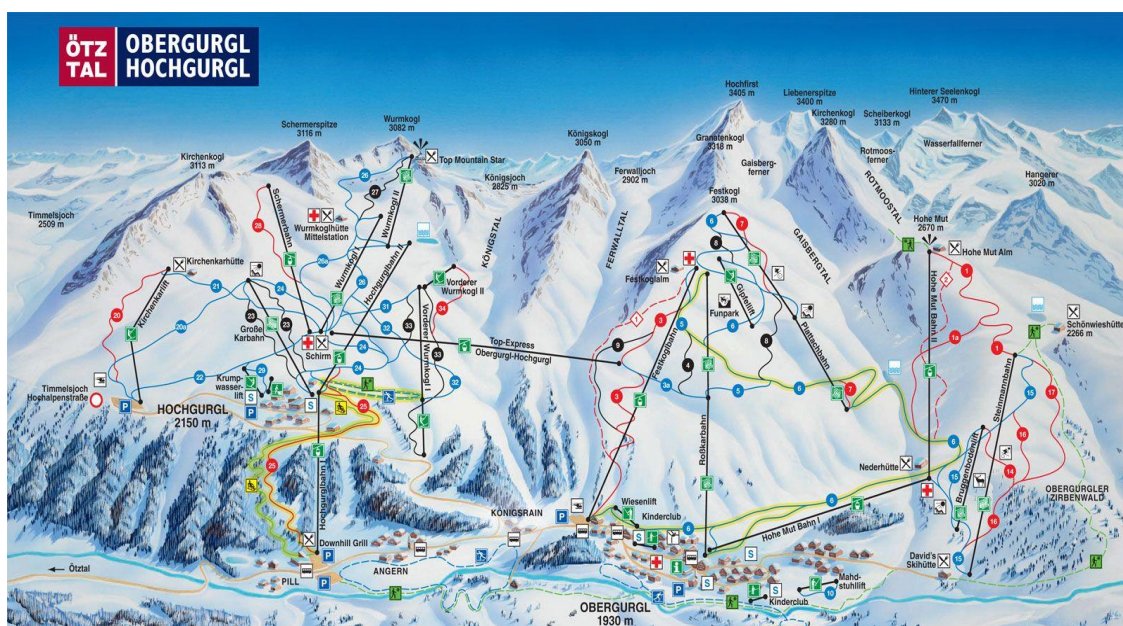
Obrázek č. 9 Mapka lyžařského střediska Hintertux (<http://www.freeskiing.cz>).

- Snowpark: Betterpark Hintertux je jedním z nejvýše položeným snowparkem v Evropě. Jeho velkou rozmanitostí nabízí vyžití pro začátečníky i profesionály. Obtížnost překážek je rozdělena do tří stupňů, mimo to je zde nejvyšší half pipe v Rakousku. Jako nevýhodu hodnotíme fakt, že byt začíná v nadmořské výšce 3200 metrů a provoz střediska je částečně celoroční, tak jeho provoz končí na konci května. Tím pádem velké množství freestylerů je nuceno hledat jiné snowparks, které fungují celoročně (<http://www.betterparks.at>).
- Nadmořská výška: 1500 – 3250m.
- Wellness: Stejně jako v jiných střediscích je zde velká nabídka wellness a v okolí možnost návštěvy aquaparku, avšak pro zvědavce je zde Hotel Kircher, který nabízí nejvýše položené termální lázně v Evropě, mezi jeho služby patří parní sauna, finská sauna, perličková koupel, masáže a plno dalších wellness služeb (<http://www.mountvacationmedia.com>).
- Ubytování: 71 apartmánů, 46 hotelů, 26 penzionů, 15 prázdninových domů, 6 Bed and breakfasts, 3 hostince, 3 horské chaty, 2 vily, jedno ubytování v soukromí a jedna farma (<http://www.booking.com>).

## **5.9. Obergurgl – Hochgurgl**

- Vzdálenost: 751 km
- Freeride zóny: Obergurgl-Hochgurgl patří mezi vyhledávaná střediska pro freeskiing, díky své rozlehlosti nabízí velké možnosti pro freeride. Oficiálně je uvedeno sice jen 10 km freeridových tratí, ale ve skutečnosti záleží jen na kreativitě ridera, kde si svou trasu pro jízdu zvolí. O pověsti střediska hovoří i fakt, že sem každý rok zavítá tůr freeridových závodů „OPEN FACES“, která je zde

považována za zlatou tečkou celé túry (<http://open-faces.com>).



Obrázek č. 10 Mapka lyžařského střediska Obergurgl – Hochgurgl (<https://www.j2ski.com>).

- Snowpark: Quattro snowpark v Obergurglu je menší snowpark určený spíše začátečníkům. Nenalezneme zde žádné velké skoky, skoků je zde jen pár a největší z nich měří 9 metrů, (což je klasifikováno jako „medium“). Park je vybavený spíše překážkami na jibbing (<http://www.snowpark-obergurgl.com>).
- Nadmořská výška: 1793 – 3082m.
- Wellness: Velké hotely v okolí Obergurglu nabízejí nejrůznější wellness procedury a pro děti je zde možnost dojezdu do moderního aquaparku, který je vzdálený přibližně 10 km a je přímo v Söldenu (<https://www.obergurgl.com>).
- Ubytování: 10 hotelů, 7 apartmánů, 6 penzionů, 4 Bed and breakfasts a jeden hostinec (<http://www.booking.com>).

## 5.10. Axamer Lizum

- Vzdálenost: 678 km.
  - Freeride zóny: Axamer Lizum je trochu zapomenuté středisko nedaleko Innsbrucku. Cestovní kanceláře sem příliš zájezdů nevysílají a i proto zde není příliš mnoho lidí, kteří by rozjezdili volný terén. Příroda nám vytváří nespočet příležitostí pro stále nové trasy a různé žlaby a skalky nám tvoří přírodní half

pipe a menší i větší dropy na skákání (<http://www.worldsnowboardguide.com>).



Obrázek č. 11 Mapka lyžařského střediska Axamer Lizum (<http://www.pgl.co.uk>).

- Snowpark: Snowpark v Axamer Lizum je menší avšak dostačující jak pro začátečníky tak pokročilé ridery. Obsahuje tři skoky od 6 do 14 metrů a přibližně 10 překážek. Díky vlastnímu vleku je přesun na začátek parku rychlý. Jako speciální službu snowpark nabízí fotografa, který vás na místě může profesionálně nafotit, což mohou využít jak začátečníci, tak profesionálové a mohou si odnést hezkou vzpomínku (<http://www.axamer-lizum.at>).
- Nadmořská výška: 1583 – 2340m.
- Wellness: Freizeitzentrum nabízí jak vnitřní, tak venkovní vyhřívaný bazén, tobogány, jak parní tak finskou saunu, vířivky a masáže. Mimo to většina větších hotelů poskytuje vlastní wellness služby (<http://www.axams.tirol.gv.at>).
- Ubytování: 45 hotelů, 10 penzionů, 5 apartmánů, 5 Bed and breakfasts, 3 hostince, 3 farmy a jeden prázdninový areál (<http://www.booking.com>).

## 5.11. Tabulka výsledků

Pořadí	Středisko	Nadmořská výška	Freeride zóny	Snowpark	Vzdálenost	Wellness	Ubytování	Celkem
1.	Hochfügen	6	9	9	3	4	3	34
2-3.	Hintertux	8	6	6,5	2	4	2	28,5
2-3.	Kaunertal	8	8	8,5	1	2	1	28,5
4.	Ischgl	6	7,5	7,5	1	4	2	28
5.	St. Anton am Alrberg	6	9,5	6	1	3	2	27,5
6.	Pitztal	8	7	6	1	2	2	26
7.	Stubaital	8	5,8	6	2	2	2	25,8
8.	Axamer Lizum	5	7,5	4,5	2	4	2	25
9.	Kuhtai	5	7	6	2	2	2	24
10.	Obergurgl - Hochgurgl	7	4,8	2,5	1	3	1	19,3

## 6. ZÁVĚRY A DOPORUČENÍ

Cílem této práce je vytvořit informační (datové) uspořádání vhodnosti vybraných středisek v Tyrolských Alpách pro českého freeskiera. Uskutečnění cíle bylo realizováno pomocí zvolených hodnotících kritérií, na základě nichž byly vyhledávány informace, které posloužily k vyhodnocení jednotlivých středisek, a došli jsme ke komplexnímu výsledku.

Z výsledné práce vyplývá fakt, že všechna střediska do určité míry plní požadavky Českého turisty. Avšak z hlediska kvality jednotlivých služeb jsou zde viditelné velké rozdíly v kvalitě služeb či v terénu. V celkovém hodnocení dopadlo nejlépe lyžařské středisko Hochfügen, které získalo 34 z 39 možných bodů, což činí 87,2%. Naopak nejhůře dopadlo lyžařské středisko Obergurgl – Hochgurgl, které získalo pouze 19,3 z 39 bodů, což činí pouze 49,5 % a tudíž je pro českého freeskiera takřka nevhodné. Z průzkumu dále vyšlo najevo, že všechny hodnocené ledovce v dané oblasti poskytují takřka stejné služby, tudíž Kaunertal a Hintertux získali více bodů jen díky velmi kvalitním snowparkům. O nadprůměrnosti Hochfügenu svědčí i fakt, že Freeridecamps.cz zde každoročně pořádá několik zájezdů a kempů se zaměřením na freeride a skialpinismus.

Z výsledné práce dále vyplývá fakt, že Rakušané žijící v oblasti Alp (nejen Tyrolska) jsou plně orientovaní na práci v cestovním ruchu. Dokazuje to obrovská nabídka ubytování, v každém zdejší měste či vesnici.

Dalším zjištěním, které vyplývá z práce, je fakt, že množství termálních pramenů zapříčiňuje velký počet termálních lázní a služeb wellness. Díky naplno rozvinutému cestovnímu ruchu dnes již každý i menší hotel disponuje základní nabídkou wellness služeb jako saunování, masáže a bazén.

Dalším zjištěním je fakt, že pro podrobnější hodnocení by bylo vhodné vzít v potaz i další kritéria, kterými jsou zejména ceny skipasů. I když jsou ceny vesměs totožné, výjimkou jsou ledovce, kde jsou skipasy dražší. Cena skipasu hraje velkou roli při výběru střediska. Musíme zohlednit také ceny ostatních služeb, které se liší hotel od hotelu. Dalším neméně důležitým kritériem by byla dostupnost jednotlivých ubytování, jejich vzdálenost od vleků nebo také vzdálenost vesnice od dálnice. Mezi další kritéria bych mohl zařadit dostupnost různých supermarketů, ski servisů, půjčoven a podobně.

Dílčím cílem bylo seznámit čtenáře se základy freeskiingu, s výbavou k němu potřebnou a také s bezpečnostními zásadami freeskiingu. Tyto body byly obsaženy v teoretické části a bez těchto znalostí by nebylo možno objektivně a kvalitně vyhodnotit jednotlivá střediska a jejich vhodnost pro českého freeskiara. Dalším cílem bylo vytvořit doporučení pro českého turistu. Tabulka výsledků nám ukazuje pořadí desítky středisek v Tyrolských Alpách dle vhodnosti pro freeskiing. Avšak jediná cestovní kancelář, která pořádá freeskiarské zájezdy do této oblasti je Freeridecamps.cz, díky tomu je turista nucen o samostatnou organizaci dovolené přes jiné cestovní kanceláře, které v této oblasti nabízejí klasickou zimní dovolenou. Samotnou freeskiarskou náplň dovolené si musí naplánovat sám, nebo na místě vyhledat pomoc místních guidů, což ovšem výrazně zvýší cenu dovolené.

## 7. SOUHRN

Hlavní cílem této práce bylo představit 10 vybraných lyžařských středisek v Tyrolských Alpách a dle zvolených kritérií zhodnotit jejich vhodnost pro freeskiery z České Republiky a na základě výsledků vypracovat tabulku vhodností středisek.

Přehled poznatků obsahuje 13 částí, které nám pomohou lépe pochopit jednotlivá kritéria a také nás seznámí s problematikou daného tématu a s terminologií. Mezi nejdůležitější části patří freeride, freestyle nadmořská výška a pohyb v nadmořském terénu a laviny.

V metodice byl popsán způsob hodnocení středisek, popisoval jsem jednotlivá vybraná kritéria a důvod jejich vybrání. Dále jsem představil přidělený bodový systém, který mi pomohl k snadnějšímu vyhodnocování výsledků.

Výsledky práce ukazují deset lyžařských středisek a jejich hodnocení dle daných kritérií. Výsledky jsou zaneseny do přehledné tabulky a na základě výsledků je označeno pořadí střediska.

Závěr práce představuje a popisuje výsledky výzkumu vhodnosti středisek, kde uvádí nejvíce a nejméně vhodné středisko pro provozování freeskiingu. Dále zmiňuje zajímavá zjištění, která souvisela se zkoumáním středisek.



## 8. SUMMARY

The main aim of this thesis was to introduce 10 chosen ski resorts in Tyrol Alps. Resorts were compared according to suitability for the Czech freeskiers and the results of this comparison were summarized in the table.

The terminology and particular criteria are introduced at the very beginning for better understanding of the topic. Main criteria are for example freeride, freestyle, height above mean sea level or avalanches.

The methodology describes the way of rating of resorts. The rating of each resort is analyzed. Also the rating system is introduced for better understanding of ranking.

Results show ten ski resorts and their rating according to certain criteria. Everything is summarized in the table. Results of the research are analyzed in the conclusion part of the thesis.

Also the more suitable and the less suitable ski resorts for the Czech freeskiers are chosen. And finally, some interesting facts found out during the research are introduced.

## 9. REFERENČNÍ SEZNAM

- Babor, M. a Steidlová, D. (2007) *Velký ski atlas Průvodce nejlepšími zimními středisky v Alpách*. Praha: Svojtka & Co., s.r.o.
- Boštíková, S. (2004). *Vysokohorská turistika*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Brailey, D.(2015). *Heliskiing*, Rourke Educational Media.
- Havel, J. a spol. (1997). *Lyžování*. Brno: CERM.
- Hájek, B., & Harmach, J. (2004). *Děti, vedoucí, volný čas*. Praha: Institut dětí a mládeže MŠMT.
- Hodaň, B., Dohnal, T. (2005). *Rekreologie. 1. vyd.* Olomouc: Hanex.
- Horner, S., & Swarbrooke, J. (2003). *Cestovní ruch, ubytování a stravování, využití volného času*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Hošková, B. Majorová, S. Nováková, P. (2015). *Masáž a regenerace ve sportu*. Praha: Karolínium.
- Jakubíková, D. (2009). *Marketing v cestovním ruchu*. Praha: Grada Publishing, a. s., 288 s.
- Kuprová, K. (2014). *Pohyb v zimním prostředí – skitouring, sněžnice*. 22. Liberec: TUL.
- Letošník, R. (2005). *Sauna*. 80-81. Praha: Grada Publishing, a.s.
- MacAulay, K. & Kalman, B. (2006). *Extreme skiing*. New York: Crabtree Publishing Company.
- Musil, D., Riechrt, J., & Dalibor, M. (2008). *Lyžování-od základů po freestyle*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Nairz, P. (2013). 10 typů lavinového nebezpečí. *INFO@HUDY*, 40-41. HUDYsporta.s.
- Pala, J. & Filová, I. (2010). *Hory a sníh*. Praha: Epoque.
- Palátková, M., Mráčková, E., Kittner, M., Kašťák, O., & Šesták, J. (2013). *Management cestovních kanceláří a agentur*. Praha: Grada Publishing a.s.
- Schrag, K. (1997). *Horská turistika – Trekking*. München: Goldstein & Goldstein.

- Šedová, K., & Schauer, H. (2003). *Freeskiing*, Brno: Computer press.
- Šlégl, J. (2002). *Světová pohoří: přehledové i podrobné mapy, turistické trasy, alpinismus, sport, fauna a flóra, podnebí*. Vyd. 2. Praha: Balios,
- Teplý, Z. Adamec, Č. (1977). *Tělesná výchova, sport a pohybová rekreace v životě občanů*. Praha: CÚV ČSTV a ÚVK.
- Tröndle, P. (2008). *Wellness-Domáci rozmazlování*. Praha: Grada Publishing, a.s.
- Volák, J., Mikula, J. (2009). *Freeskiing, newschool lyžování*. 21. Praha: Grada publishing, a.s.

#### Internetové zdroje

<https://www.adventura.cz/proc-s-nami/predstavujeme-adventuru/>

<http://www.advantageaustria.org>

<http://www.alpina.cz/zimni-zajezdy/>

<http://www.alpy.net>

<http://www.austria.info>

<http://www.axamer-lizum.at>

<http://www.axams.tirol.gv.at>

<http://www.betterparks.at>

<http://biosferaevropy.sweb.cz/vyska.htm>

<http://www.booking.com>

<https://czso.cz>

<http://www.freeride.cz>

<http://www.freeridecamps.cz>

<http://www.geografie.webzdarma.cz/tv.htm>

<http://www.hochfuegenski.com>

<http://www.ischgl.com/de>

<https://www.j2ski.com>

<http://kaunertal.at>  
<http://www.kaunertaler-gletscher.at>  
<http://www.kuehtai.info>  
<http://www.mountvacationmedia.com>  
<https://www.obergurgl.com>  
<http://open-faces.com>  
<http://www.outdooractive.com>  
[www.pitztal.com](http://www.pitztal.com)  
<http://www.powderguide.com>  
<http://www.snowpark-obergurgl.com>  
<http://www.stantonamarlberg.com/de>  
<https://www.stubai.at>  
<http://www.ttg.cz>  
<http://www.tyrolsko.cz>  
<http://wellnes.at>  
<http://www.worldsnowboardguide.com>