

UNIVERZITA PALACKÉHO v OLOMOUCI

FAKULTA TĚLESNÉ KULTURY

Katedra rekreologie



**Analýza přípravy a realizace expedice Rumunsko na
sněžnicích**

Diplomová práce

(bakalářská)

Autor: Rostislav Navrátil

Studijní program: Tělesná výchova a sport

Studijní obor: Rekreologie (REK_K)

3. ročník kombinovaného studia

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Olomouc 2020

Bibliografická identifikace

Jméno a příjmení autora: Rostislav Navrátil

Název práce: Analýza přípravy a realizace expedice Rumunsko na sněžnicích

Typ práce: Bakalářská práce

Pracoviště: Katedra rekreologie, Fakulta tělesné kultury, Univerzity Palackého v Olomouci

Vedoucí práce: Mgr. Rudolf Rozsypal

Rok obhajoby práce: 2020

Abstrakt: Předložená bakalářská práce se zabývá chůzí na sněžnicích - starým způsobem pohybu v zasněženém prostředí. Tento sport se poslední dobou stává velmi oblíbenou pohybovou aktivitou v přírodě. Dále se zabývá plánováním, realizací a rozbořem expedice na sněžnicích do rumunských hor Šureánu (v originále Şureanu). Tyto hory jsou téměř opuštěné v létě i zimě a lákají turisty, kteří chtějí zažít opravdové dobrodružství. Cílem bakalářské práce bylo vytvořit základní manuál pro expedici v těchto horách a ukázat široké veřejnosti, že stanovat v horách se dá i v zimě, posunout člověku komfortní zónu a nabídnout další způsob aktivní dovolené v zimním prostředí.

Klíčová slova: sněžnice, zima, expedice, outdoor, přírodní aktivity, výzva, riziko, laviny

Počet stran: 69

Počet příloh: 0

Jazyk: český

Souhlasím s půjčováním závěrečné písemné práce v rámci knihovnických služeb.

Bibliographical identification

Author's first name and surname: Rostislav Navrátil

Title: Analysis of preparation and implementation of the Romania snowshoeing expedition

Type of thesis: Bc. Thesis

Workplace: Department of Recreationology, Faculty of Physical Culture, Palacký University in Olomouc

Supervisor: Mgr. Rudolf Rozsypal

The year of presentation: 2020

Abstract: The presented bachelor thesis deals with walking on snowshoes: the classic way of moving in a snowy environment, which has recently become a very popular physical wilderness activity. This thesis also deals with the planning, implementation and analysis of expeditions on snowshoes to the Carpathian Mountains in Romania. These mountains are nearly deserted in both the summer and winter, and they attract tourists who want to experience a real adventure. The aim of this bachelor's thesis was to create a basic manual for an expedition in these mountains and to show the general public that it is possible to camp in the mountains even in the winter, as well as expand one's comfort zone and offer another type of active holidays in the winter.

Key words: Snowshoes, winter, expedition, outdoor, activities in the nature, challenge, risk, avalanches

Number of pages: 69

Number of appendices: 0

Language: Czech

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

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem předloženou bakalářskou práci vypracoval samostatně pod vedením pana Mgr. Rudolfa Rozsypala a uvedl jsem všechny použité podklady a literaturu.

V Olomouci dne

.....

Rostislav Navrátil

Poděkování

Děkuji tímto panu Mgr. Rudolfovi Rozsypalovi za odborné vedení při zpracování bakalářské práce, za všechna doporučení, užitečné rady, poskytnutí potřebné vědecké literatury, ale především za veškerý čas, který mi během vypracování bakalářské práce věnoval.

Obsah:

1 Úvod.....	9
2 Volný čas.....	10
3 Seznámení se sněžnicemi.....	11
3.1 Historie sněžnic.....	11
3.2 Proč si pořídit sněžnice.....	13
3.3 Současný trh se sněžnicemi.....	14
3.4 Sněžnice pouze jako doplněk.....	16
4 Vybavení z hlediska bezpečnosti.....	17
4.1 Lavinový set - lavinový vyhledávač, sonda a lopata.....	17
4.2 Lavinový batoh.....	18
5 Vybavení z hlediska orientace.....	19
5.1 GPS - Global Position System.....	19
5.2 Tištěná mapa.....	19
5.3 Kompas a buzola.....	20
6 Bezpečný pohyb v horách a základní metodika k lavinám.....	21
6.1 Plánování trasy.....	21
6.2 Laviny a stupně lavinového nebezpečí.....	21
6.3 Sklony terénu a dodatečné zatížení.....	24
6.3.1 Sklony terénu.....	24
6.3.2 Dodatečné zatížení.....	24
6.4 Nouzové signály.....	25
7 Cílová destinace.....	26
8 Potřebné vybavení expedice.....	30
8.1 Batoh.....	30
8.2 Boty.....	30
8.3 Spací pytel.....	30
8.4 Stan.....	31

8.5 Karimatka.....	31
8.6 Vaříč.....	32
8.7 Oblečení.....	32
8. 8 Zbývající nutnosti.....	34
8. 9 Stravování.....	34
8.10 Cestovní přípojištění.....	35
9 Cíle.....	36
9.1 Hlavní cíl.....	36
9.2 Dílčí cíle.....	36
10 Přípravná fáze.....	37
11 Analýza přípravy.....	38
11.1 Zimní přechod na sněžnicích.....	38
11.2 Webové stránky.....	38
11.3 Filmové festivaly.....	39
11.4. Emailové pozvánky.....	40
11.5 Spolupráce s FTK.....	40
11.6 Spolupráce s cestovními kanceláři.....	40
11.7 Tištěné letáky v outdoorových obchodech.....	40
11.8 Cestovatelské Weby.....	41
11.9 Bývalí účastníci a jejich známí.....	41
11.10 Doprava.....	42
11.11 Vybavení klientů.....	43
11.12 Shrnutí přípravné fáze.....	44
12 Realizace expedice.....	45
12.1 Přejezd do Rumunska.....	45
12.2 Začátek expedice v horách.....	46
12.3 První den túry.....	46
12.4 Druhý den túry.....	48
12.5 Třetí den túry.....	49

12.6 Čtvrtý den túry.....	51
12.7 Pátý den túry.....	52
12.8 Šestý den túry.....	54
12.9 Sedmý den túry.....	55
13 Diskuse.....	59
14 Závěr.....	60
15 Souhrn.....	61
16 Summary.....	62
17 Přehled použité literatury a zdroje.....	63

1. ÚVOD

Poslední dobou lidé své volno chtějí trávit aktivním odpočinkem a zažít si něco nového. Aktivní dovolená v přírodě, s určitým stupněm rizika, s možností vyzkoušet něco neznámého se stává oblíbeným způsobem trávení dovolené. Lidé touží po zážitku. Veškeré provozované aktivity musí být bezpečné, s použitím potřebné výstroje a výzbroje a se znalostí dané aktivity. Sporty je možné dělat samostatně či v různých školeních, seminářích nebo kurzech s instruktorem. Řada outdoorových cestovních kanceláří i sportovních agentur svým klientům nabízí spoustu nových produktů zaměřených na zážitek. Ubytovací zařízení nabízejí tzv. animační programy pro děti i dospělé. Pohyb na sněžnicích není nijak náročný, ale je potřeba vzít v úvahu terén, délky trasy, denní dobu, fyzickou zdatnost apod. Já osobně se sněžicím věnuji řadu let. Mám za sebou expedice v České republice, Černé Hoře, Ukrajině a Rumunsku. Do všech těchto destinací jezdím i v létě a mám tedy výhodu znalosti prostředí. Mohu si proto vybrat vhodný terén k zimnímu přechodu. Cílem mé bakalářské práce je sestavit základní manuál k zimnímu přechodu v rumunských horách Šureánu (v originále Şureanu) a představit zimní táboření, přiblížit základní zimní výbavu, použité materiály vybavení, typy sněžnic, možnosti orientace v horách a stupně lavinového nebezpečí.

2. VOLNÝ ČAS

V současné době existuje mnoho definic a názorů na volný čas. Jezdím jako horský průvodce po Evropě a vidím, že lidé ve vyspělejších částech Evropy dokáží s volným časem mnohem lépe nakládat a hospodařit, než lidé v chudších, východních částech, které jsem navštívil. Děti si v těchto částech s volným časem poradí a stýkají se na ulici, povídají si, hrají různé hry, jezdí na kolech apod., ale u dospělých se v podstatě o volném čase hovořit nedá. Většinu svého času tráví prací v zemědělství, pracemi kolem domu, přípravou dříví na zimu apod. A když mají nějaký svůj volný čas, tak ho tráví konzumací alkoholu. Volný čas je "...čas doby, kterou má jedinec pro sebe a s nímž může disponovat podle svého uvážení". (Slepičková 2005, 9)

Volný čas můžeme chápat i jako "...čas, v němž člověk nevykonává činnosti pod tlakem závazků plynoucích ze společenské dělby práce nebo z nutnosti zachování svého biofyzického či rodinného systému". (Velký sociologický slovník, 1996, 156)

Volný čas je v neposlední řadě spojován s prožitkem a se zážitkem. Dle Hanuše a Chytilové (2009) je prožitek jedinečný, nenahraditelný, individuální, komplexní, neoddělitelný od obsahu, ale především nepřenositelný. Spousta lidí si uvědomuje svůj vyměřený čas a velice často jim už nestačí "klasická" dovolená, ale spojují svůj volný čas s aktivním způsobem prožití, často zaměřený na zážitek. „Současná rychlá doba klade vysoké požadavky na psychickou stránku člověka. Druhou stranou mince je, že nároky a zisky, které jsou na jedné straně hmatatelné, se na druhé straně odrážejí v krizi v prožitkové sféře člověka, což může vést k celé řadě psychopatologických jevů a neblaze se odráží na kvalitě života člověka". (Polák, 2016, 12)

3. SEZNÁMENÍ SE SNĚŽNICEMI

Na sněžnice se může vydat v podstatě kdokoliv. Stačí mu k tomu pouze běžné sportovní oblečení. Na první seznámení doporučuji kratší túru s malým převýšením. Dá se vyrazit na procházku po zasněžených pláních, polích a kopcích.

Se sněžnicemi můžeme v zimě chodit přes kopce a doliny, aniž bychom byli odkázáni na upravené zimní cesty, museli sledovat hodiny, nebo s sebou nosit celou škálu různého vybavení. Nepotřebujeme nic víc než jen pár sněžnic, nepromokavé válenky nebo trekkingovou obuv a lyžařské hůlky. Pokud svah není příliš příkrý, les příliš zarostlý a kleč nebo skaliska jsou pokryty dostatečnou vrstvou sněhu, omezuje nás jen naše kondice v osamělém putování po měkce zvlněných dálkách. (Schneeweiß, 2007, 5)

3.1 HISTORIE SNĚŽNIC

Historie sněžnic sahá u některých odhadů opravdu do hluboké minulosti. A dle dostupných zdrojů není úplně jasné, jak to opravdu v minulosti bylo. Určitě se lidé snažili používat nějaké pomůcky k ulehčení chůze v zasněžených podmínkách a k lepšímu pohybu i při lovu. Byly využívány jako dopravní prostředek. Důkazy o používání různých pomůcek pro ulehčení pohybu ve sněhu jsou datovány již před 6000 lety. První nálezy pochází ze střední Asie. Poté se pomůcky dostaly až do Ameriky a Skandinávie. Ve Skandinávii vývoj těchto pomůcek vedl ke vzniku lyží, kdežto v Americe vedl ke vzniku sněžnic. Podoba těchto sněžnic je různá a liší se podle jednotlivých indiánských a inuitských kmenů. Do Evropy se sněžnice dostávají díky kolonizaci Ameriky. Nějakou reálnou podobu dostávají sněžnice v 18. století, kdy se také konají první sněžnicové závody, a to v Kanadě. Ale určitě k rozmachu, rozvoji a zdokonalení dochází koncem 19. století a začátkem 20. z této doby jsou již zdokumentovány. První moderní sněžnice pochází z roku 1972 z USA. Tvůrci jsou bratři Praserovi. Tyto sněžnice mají hliníkový rám a tkaninový výplet. Plastové sněžnice začala vyrábět francouzská firma v roce 1981. (<https://www.nordicsports.cz/sneznice/zimni-krasa-a-historie-sneznic/>)

Inspiraci k využití sněžnic mohly dávné národy hledat u některých zvířat, která se životu v zasněžených oblastech přizpůsobila zvětšením chodidel, například zajíc měnivý (*Lepus americanus*). Předpokládá se, že sněžnice lidé používali již

několik tisíc let před naším letopočtem, například britský archeolog Jacqui Wood přišel s hypotézou, že rám nalezený u mumie Ötziho z doby kolem roku 3300 př. n. l., považovaný za zbytek batohu, je ve skutečnosti zbytkem sněžnic. Antický stoický filosof Strabón v díle Geografika popisoval používání kožených sněžnic Kavkazany, zatímco Arméni používali kulaté dřevěné. V Asii sněžnice tradičně používali Japonci, Ainové a Itelmenové (původní obyvatelé Kamčatky). Naproti tomu původní obyvatelé Sibiře a Sámové dávají odedávna přednost lyžím a sněžnice neužívají.

Tradiční síťové sněžnice jsou známy až od severoamerických indiánů, například Huronů a Kríů, například Samuel de Champlain ve svých cestopisech (V.III, str. 164) popisuje, že indiánské sněžnice používané k lovu i k cestování jsou dvakrát až třikrát delší než francouzské. Kruhové sněžnice z proutí se síťovým výpletem používají Inuité, kteří však znají i druhý typ trojúhelníkového tvaru. A slovo Eskymák podle některých názorů vlastně znamená "výrobce sněžnic". Čím jižněji, tím jsou sněžnice užší a delší, nejdelší jsou lovecké sněžnice Kríů, které bývají dlouhé asi 6 stop (1,8 m). Irokézské sněžnice jsou užší a kratší, kvůli lepší manévrovatelnosti v lesnatých územích, protože sníh na jejich území nebývá tak hluboký. Indiáni z Velkých plání nosili sněžnice při zimních bizoních lovech, dokud nezačali používat koně. Přestože podoba sněžnic se u různých kmenů a národů lišila, jejich používání bylo společným znakem téměř všech etnik žijících v oblastech s hlubokým a dlouhodobým sněhem. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9B%C5%BEnice>)

Indiánský lovec vzal pevné jasanové dřevo, ohnul jej nad ohněm a svázal jeho konce stromovým lýkem. Pak upletl ze ztvrdlých pásů kůry síť, která mu dávala dostatečný vztlak, aby zůstal na povrchu sněhové pokrývky. Nakonec vyřízl otvor, vsadil do něj můstek a na něj namontoval vázání z kožených řemenů s pohyblivou patou: zrodily se sněžnice, lov ve sněhu se stal úspěšným. (Schneeweiß, 2007, 7)



Obrázek 1. Historické sněžnice

(<https://www.nordicsports.cz/sneznice/zimni-krasa-a-historie-sneznic/>)



Obrázek 2. Historické sněžnice

(<https://www.hedvabnastezka.cz/anexevybaveni-svet-outdooru/sneznice-asi-tak-z-poloviny-dvacateho-stoleti-/>)

3.2 PROČ SI POŘÍDIT SNĚŽNICE

Možná, že někdo přemýšlí o koupi sněžnic, ale pořizovací cena se mu zdá vysoká. Tak zde musím nesouhlasit. Cena sněžnic se pohybuje někde od 1 000 Kč po 5 000 Kč. Plus hole kolem 500 Kč. Když se zamyslíme nad cenou běžek, lyží, snowboardů či dokonce skialpových lyží, tak je cena sněžnic opravdu nízká. A není potřeba pořizovat ke sněžnicím speciální boty. Což u jiných, výše jmenovaných aktivit, potřeba je.

A nelze kombinovat např. boty na lyže ke skialpovým lyžím. Běžky se pohybují od 1 500 Kč po 10 000 Kč, plus vázání kolem 1 000 Kč, boty od 1 500 Kč. Hole kolem 500 Kč. A celý skialpový set, tj. boty, lyže a vázání pořídíte od 30 000 Kč. Plus teleskopické hole od 500 Kč. Snowboard pořídíte zhruba od 3 000 Kč, plus boty od 2 000 Kč.

Nabídka sněžnic na současném trhu je opravdu veliká. Vyrábějí se z různých materiálů, pro různé váhové kategorie. V nabídce jsou i menší, dětské.

Jak již bylo dříve zmíněno, velká výhoda sněžnic je pohyb ve volné přírodě. V České republice se dostaneme mimo značené turistické trasy, velice často i mimo běžkařské. Samozřejmě lze i využít běžného turistického značení, které nám umožní celkem bezpečně vystoupat i tam, kam by to bez sněžnic nešlo. Vychutnáte si samotu a opuštěnost zimních hor, kde nejsou lidé na sjezdovce, ani na běžkách či na skialpech.

Ten, kdo nelyžuje, ale přes to chce provozovat zimní turistiku a občas horolezecké výstupy, měl by co nejdříve vyzkoušet sněžnice. Výlet na sněžnicích je mnohem lepší, než provozovat turistiku po zledovatělých sánkařských drahách kolem chaty. Oceníte zážitky, když vytváříte vlastní stopy pomocí sněžnic. Obzvláště ve dvou. (Schneeweiß, 2007)

3.3 SOUČASNÝ TRH SE SNĚŽNICEMI

V současné době se výrobou sněžnic zabývá celá řada firem. I některé řetězce, jak potravinové, tak sportovní, nabízejí k prodeji sněžnice vlastní značky. Z mého pohledu jsou nyní na trhu 2 hlavní typy sněžnic. Plastové či hliníkové s kloubem a rámové s tkaninou nebo výpletem. Největšími výrobci jsou francouzská firma TSL a americká MSR. První zmiňovaná vyrábí plastové s kloubem a druhá hliníkové s možností připevnění nástavce za botou a zvětšit tak vztlak, např. při chůzi s těžkým batohem. Pak jsou ještě třeba dřevěné, nafukovací nebo doma vyráběné. Dále pak široké, krátké lyže, které nejsou ani běžkové ani skialpové, jsou "nezařaditelné".

Plastové s kloubem - dle mého nejlepší varianta. Jsou vyrobené z pružného, odolného plastu, který byl testován v teplotách pod bodem mrazu. Kloub zaručuje ideální pohyb při chůzi. Tento typ sněžnic je vhodný do všech druhů terénu, k traverzu i do prudkých svahů. Většina sněžnic tohoto typu má možnost podložení paty při prudkém stoupání, čímž se stoupá mnohem pohodlněji. Některé modely mají i možnost odjistit patu a mít tak možnost při sestupu zase proslápnout patu níže, což je vhodné při sestupu v prudkém svahu. Když jdete traverz (ve svahu po vrstevnici), tak vám noha ze

sněžnice nesklouzává a drží pevně u sněžnice a sněžnice ve sněhu. V této variantě je několik typů uchycení boty ke sněžnici. Ale téměř všechny mají ze spodu nějaké železné hroty proti uklouznutí.



Obrázek 3. Plastové sněžnice

(<https://www.mujoyoutdoor.cz/TSL-sneznice-325-Escape-d451.htm>)

Rámové s výpletem či s textilií. Tyto sněžnice jsou vyrobeny dle původních, historických tzv. westernů. Rám je zpravidla hliníkový, potažen textilií, nejčastěji se jedná o derivát neoprenu. V přední části je špička mírně zvednutá nahoru. U tohoto typu je horší způsob připevnění boty ke sněžnici a při chůzi v traverzu nedrží noha správně na sněžnici, v požadované, rovné poloze a ta má zase problém se udržet na sněhu tam, kam šlápeme a kde je potřeba. Tyto sněžnice jsou vhodné do mírného terénu, na mírný svah, kde je minimální potřeba chůze traverzem.



Obrázek 4. Sněžnice rámové s výpletem, US Sherpa

(<https://www.militarysklad.cz/detail/sneznice-us-sherpa-pouzite-639226>)

Dřevěné s výpletem - je to v podstatě kopie prvních, fundovaných sněžnic. „Původní sněžnice indiánů a traperů sestávají ze vzadu svázaného pružného dřevěného rámu (z jasanu nebo ořechu), na kterém je napnuta nasmolená síť z kůry (částečně i z kůže).“ (Schneeweiß, 2007, 17) Při použití je zde obdobný problém jako u rámových. Jsou vhodné do rovinaté krajiny, kde je velké množství čerstvého sněhu. Ideální jsou na zasněžené pláni.



Obrázek 5. Dřevěné sněžnice s výpletem

(<https://magazin.travelportal.cz/2019/01/31/sneznice-evropa-hit/>)

3.4 SNĚŽNICE POUZE JAKO DOPLNĚK

Mnoho ubytovacích zařízení na horách v České republice, ale i v zahraničí, nabízí svým hostům zapůjčení sněžnic k jednoduchým procházkám po okolí. Pohyb na sněžnicích si opravdu během chvíle osvojí téměř každý, chůze schopný jedinec. Sněžnice používají i sportovci na snowboardech, pokud si chtějí zajezdit ve volném terénu, tzv. freeride. Sněžnice si připevní na snowboardové boty na nohách a snowboard na batoh na záda. Po výstupu na horu či na kopec, si sněžnice místo snowboardu připevní na batoh a mohou začít sjíždět. Je potřeba ale dbát na bezpečnost - přiměřený sklon kopce, vhodné sněhové podmínky, počasí, lavinová nebezpečí apod. Bezpečnosti se zabývám v samostatné kapitole **BEZPEČNÝ POHYB V HORÁCH A ZÁKLADNÍ METODIKA K LAVINÁM**.

4. VÝBAVENÍ Z HLEDISKA BEZPEČNOSTI

4.1 LAVINOVÝ SET - LAVINOVÝ VYHLEDÁVAČ, SONDA A LOPATA

Z hlediska bezpečného pohybu v zimních horách na sněžnicích je dobré mít s sebou lavinový set - lavinový vyhledávač, sondu a lopatu. Lavinový vyhledávač má dvě funkce - vysílá signál a nebo jej přijímá. Připevňuje se vždy pod vrchní vrstvu bundu a to v poloze vysílání. Sonda a lopata se nosí na nebo v batohu. Z hlediska bezpečnosti je nutné, aby všichni členové expedice byli vybavení těmito třemi věcmi - lavinový vyhledávač, sonda a lopata. Těmto věcem se říká "svatá trojice". Tento lavinový set se dá pořídit od 6 000 Kč. Ale spousta outdoorových obchodů má půjčovnu tohoto vybavení. Do lavinového vyhledávače nejsou z hlediska kapacity vhodné nabíjecí baterie. Je dobré používat kvalitní alkalické a mít s sebou náhradní. První lavinový vyhledávač byl vyroben v roce 1968 ve Vídni. Avšak k přelomu došlo v roce 2003, kdy PIEPS uvedl na trh plně digitální lavinový vyhledávač DSP. Tento vyhledávač má důležité vlastnosti – 3 antény, funkce označení zasypaného a funkce SCAN pro znázornění počtu a vzdálenosti zasypaných. (https://totaloutdoor.cz/eshop/znacky/pieps?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=Zna%c4%8dky+-+search&utm_content=Pieps+-+distributor&utm_term=pieps)



Obrázek 6. Lavinový set - Lavinový vyhledávač, sonda a lopata
(www.totaloutdoor.cz)

4.2 LAVINOVÝ BATOH

V posledních letech, se používá při pohybu ve volném terénu tzv. lavinový batoh. Je to speciálně ušitý batoh, který obsahuje systém, který aktivuje sportovec, když se dostane do laviny. Kromě záchranného systému se dá do batohu vložit i potřebná výbava k denní túře.

Na rozdíl od běžných batohů je lavinový batoh vybaven nafukovacím vakem, tzv. airbagem, který mnohonásobně zvyšuje šanci na přežití, když se dostanete do laviny. V případě uvolnění laviny, airbag aktivujete tahem ruky za spouštěcí ventil, který je zpravidla vyveden na popruh batohu. Během několika sekund se airbag nafoukne ze zásobníku stlačeným plynem či vzduchem. Díky nafouknutému airbagu vám lavina umožní zůstat více na povrchu a nebo budete jen zlehka zasypán. (<https://www.boatpark.cz/lavinove-batohy.html>)

Lavinové batohy se vyrábějí do velikosti cca 35 litrů. Jsou vhodné pro jednodenní túry v horách, na několika denní expedice se nepoužívají. Výrobou těchto batohů se na celosvětovém trhu zabývá několik firem. Cena lavinových batohů s plnou výbavou začíná cca na 12 000 Kč. Cena se liší velikostí batohu, systémem plnění airbagů, technickým zpracováním apod.



Obrázek 7. Lavinový batoh

(<https://www.vodahory.cz/batohy/lavinove-batohy/pieps-jetforce-bt-pack-25-l--detail>)

5. VÝBAVENÍ Z HLEDISKA ORIENTACE

5.1 GPS - GLOBAL POSITION SYSTEM

GPS (Global Position System) je elektronický polohový systém, který pomocí družic dokáže určit polohu zařízení na metr přesně. Česky, lidově řečeno džípíeska. Systém provozuje Ministerstvo obrany USA. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/GPS>) Pokud chcete zařízení v horách používat, tak se předem seznamte s návodem a naučte se jej správně ovládat. Doporučuji se přesvědčit, že máte v zařízení nahranou potřebnou mapu lokality, kam jedete. V jiném případě vám bude zařízení téměř k ničemu a bude sloužit jako "slepá mapa". Pouze vám určí polohu, kde se nacházíte. Souřadnice v GPS jsou v několika formátech a vy si můžete nastavit ten typ, který vám vyhovuje nejvíce. Souřadnice udávají zeměpisnou šířku a délku. Na trhu je několik firem, které se zabývají výrobou GPS. Je pouze na osobním výběru, kterou si zvolíte a jak se s ní naučíte pracovat. Cena se pohybuje od 5000 Kč po 15000 Kč.

5.2 TIŠTĚNÁ MAPA

Papírovou mapu považuji za základ každého výletu či expedice. Někdy byl problém sehnat vyhovující mapu dané oblasti či pohoří. Ale v posledních několika letech se dostupnost map hodně zlepšila a i u nás, v České Republice, se dají koupit ve specializovaných obchodech mapy téměř všech koutů země. Kvalita provedení je různá. Pokud potřebnou mapu neseženete u nás, určitě poslouží internetové mapy. V lepším případě koupíte nutnou mapu po příjezdu do dané země nebo přímo před nástupem do hor. Mapy se vydávají v různých měřítkách a na to je potřeba při plánování túr brát zřetel. Na mapě jsou uvedeny vždy dvě čísla. U nás jsou nejprodávanější mapy v měřítku 1:50 000, což znamená že 1 cm na mapě je ve skutečnosti 50000 cm, což je 500 metrů. Také je potřeba se v mapách naučit číst a orientovat. Vědět např., co znamenají vrstevnice, že to jsou čáry v mapách, které spojují pomyslné body se stejnou nadmořskou výškou, zda je po trase možnost dobrat vodu - pramen apod. Umět mapu zorientovat je velice důležité. Můžeme podle jasných přírodních scénérií a nebo za pomoci kompasu či buzoly.

5.3 KOMPAS A BUZOLA

Jednu z těchto pomůcek doporučuji mít společně s mapou s sebou. Kompas je starší zařízení než buzola, ale obě pomůcky slouží k určení světových stran. „Kompas pracuje na principu magnetické síly, kdy jeho ručička (střelka) směřuje vždy k magnetickému severu Země (nikoliv geografickému). Buzola z kompasu vychází, obsahuje ale navíc otočný úhloměr, jenž slouží k určování azimutu (směrový úhel) a několik dalších nástrojů." (https://www.alza.cz/sport/kompasy-a-buzoly/18856265.htm?kampan=sklsp_sport_sea_gen_camping-a-outdoor_kompasy-a-buzoly&utm_source=sklik&utm_medium=cpc&utm_campaign=sklsp_Sport_SEA_GEN_Camping+a+outdoor_%5bSport%5d+Kompasy+a+buzoly_~91870642~#cud=1)

Azimutu můžeme využít například v mlze, kdy je špatná viditelnost a není možné jít podle rozhledových podmínek.

6. BEZPEČNÝ POHYB V HORÁCH A ZÁKLADNÍ METODIKA K LAVINÁM

Jedním z největších bezpečnostních rizik zimních hor jsou laviny. Je paradox, že i když dnes napadá průměrně méně sněhu, tak lavin přibývá. Málokdy se stane, že se lavina spustí sama. Příčinou laviny bývá vstup na sněhovou tabuli. Zkušení horalové by měli umět zhruba odhadnout lavinovou situaci. A také v případě zavalení lavinou pomoci zasypaným. (Schneeweiß, 2007, 82) Jak již bylo zmíněno, při pohybu v zimních horách je třeba dbát na osobní bezpečnost mnohem více než v létě. Jedním z největších rizik jsou pády laviny. Samozřejmě je nejlepší se do laviny vůbec nedostat. Co je to lavina? „Lavina je náhlé uvolnění a následný rychlý sesuv sněhové hmoty po dráze přibližně 100 m, objemu 1 000 m³ a více. Pokud vám to zní příliš vědecky, můžete si představit právě takový sesuv sněhu, který již ohrožuje lidský život zasypaním. Sesuvy menších rozměrů označujeme jako sněhové splazy.“

(<http://www.alpy4000.cz/co-je-to-lavina>)

6.1 PLÁNOVÁNÍ TRASY

Při plánování trasy je potřeba dbát na roční období, zdatnost skupiny, sněhové a povětrnostní podmínky, sněhové srážky za poslední dny, teploty, znalost terénu apod. Je nutné na to myslet a zcela se vyhnout, byť jen potencionálním, lavinovým svahům. Existují lavinové kurzy, kde se seznámíte s vybavením a naučíte se jej správně používat. „Posouzení faktorů, které vedou ke tvorbě lavin, a jejich uvedení do souvislostí při plánování túr a během pobytu v terénu, je základním stavebním kamenem nauky o lavinách.“ (Winter, 2002, 50) Pokud plánujete trasu pouze z mapy či internetu věnujte přípravě velkou pozornost a do detailů vše promyslete.

6.2 LAVINY A STUPNĚ LAVINOVÉHO NEBEZPEČÍ

V případě, že se někdo dostane do laviny, je potřeba aby se záchrany a velení ujal nejzkušenější člověk z týmu. Je dobré, pokud členové expedice neumějí zacházet s lavinovým vyhledávačem, aby byli před expedicí seznámeni s tímto zařízením. Je dobré jim vysvětlit, jak v případě laviny probíhá záchrana, jak se postupuje při nalezení zasypaného sondou a podobně. Orientovat se můžeme podle pětidílné stupnice lavinového nebezpečí. Tato stupnice platí po celé Evropě od roku 1993. Jednotlivé stupně jsou označeny číselně, slovně, barevně a pomocí ikon. „Čím vyšší je lavinový

stupeň, tím lze očekávat větší počet i velikost lavin, méně stabilní sněhové vrstvy, více nebezpečných míst a možnost uvolnění laviny při menším zatížení. Kritický je zejména 3. stupeň, při kterém dochází k 47 % lavinových nehod." (<https://www.horskaslužba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>)

Není zde prostor, aby se problematika a rizika lavin podrobněji rozebírala. Je to opravdu základ, aby člověk věděl, jak se chovat a jak reagovat.



Sněhová pokrývka je celkem dobře zpevněná a stabilní

Obrázek 8. 1. stupeň lavinového nebezpečí - nízké

(<https://www.horskaslužba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>)

Pravděpodobnost uvolnění laviny je možná jen při velkém dodatečném zatížení a to pouze ojediněle ve velmi strmém extrémním terénu.



Sněhová pokrývka vykazuje na některých strmých svazích jen střední stabilitu. Jinak je zpevněná vcelku dobře.

Obrázek 9. 2. stupeň lavinového nebezpečí - mírné

(<https://www.horskaslužba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>)

Pravděpodobnost uvolnění laviny je možná hlavně při velkém dodatečném zatížení (výjimečně i při malém dodatečném zatížení) a to zejména na strmých svazích většinou uvedených v lavinové předpovědi



Sněhová pokrývka vykazuje na mnoha strmých svazích pouze střední až slabou stabilitu. Zde je jen mírně zpevněna.

Obrázek 10. 3. stupeň lavinového nebezpečí - značné

(<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-maticce>)

Pravděpodobnost uvolnění laviny je možná již při malém dodatečném zatížení a to zejména na strmých svazích většinou uvedených v lavinové předpovědi.



Sněhová pokrývka vykazuje na většině strmých svazích pouze slabou stabilitu.

Obrázek 11. 4. stupeň lavinového nebezpečí - vysoké

(<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-maticce>)

Pravděpodobnost uvolnění laviny je možné již při minimálním dodatečném zatížení a to na mnoha strmých svazích. Mohou se samovolně uvolnit laviny velkých rozměrů.



Sněhová pokrývka je celoplošně velmi slabě zpevněna a nestabilní.

Obrázek 12. 5. stupeň lavinového nebezpečí - velmi vysoké

(<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-maticce>)

Lavina se může uvolnit již při minimálním dodatečném zatížení i v mírném svahu. Očekávají se i samovolně uvolněné laviny velkých rozměrů.

6.3 SKLONY TERÉNU A DODATEČNÉ ZATÍŽENÍ

Pravděpodobnost uvolnění laviny se dá očekávat při vyšších stupních lavinového nebezpečí již při minimálním dodatečném zatížení a to i v mírně strmém terénu. Může se uvolnit i více samovolných lavin extrémních rozměrů.

6.3.1 Sklony terénu

Mírně strmý terén - svahy, které mají sklon do 30°

Strmé svahy - svahy, které mají sklonem nad 30°

Velmi strmý extrémní terén - prudké svahy, skalnatý terén, nepříznivý sklon, který má více než 40°, svahy v horních částech v blízkosti hřebene, hladký povrch podkladových vrstev

6.3.2 Dodatečné zatížení

Malé - způsobí ho jednotlivý sportovec (lyžař či snowboardista), který jede lehce, nepadá. Dále turista se sněžnicemi, nebo skupina, která má rozestupy alespoň 10m.

Velké - způsobí ho alespoň dva sportovci (lyžaři či snowboardisté), kteří nemají dostatečné rozestupy, sněžné stroje, pěší turisté, turisté na sněžnicích, horolezci apod.

(<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>)

„EAWS matice se používá se od roku 2018. Předcházela ji Bavorská matice. Při tvorbě lavinové předpovědi se posuzují souvislosti: rozsah nebezpečných míst, pravděpodobnost uvolnění laviny a možnost uvolnění samovolných lavin.“
(<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>)

TVORBA LAVINOVÉ PŘEDPOVĚDI PODLE PRAVDĚPODOBNOTI UVOLNĚNÍ LAVINY A ROZSAHU NEBEZPEČNÝCH MÍST									
PRAVDĚPODOBNOTA UVOLNĚNÍ LAVINY									
PODLE NUTNÉHO DODATEČNÉHO ZATÍŽENÍ									
PODLE ROZSAHU A MOŽNOSTI UVOLNĚNÍ SAMOVOLNÝCH LAVIN									
NEBEZPEČNÉ MÍSTO JE JEN OJEDINĚLE *)	PŘEVÁŽNĚ JEN PŘI VELKÉM ZATÍŽENÍ	ZEJMÉNA PŘI VELKÉM DODATEČNÉM ZATÍŽENÍ (PŘÍPADNĚ ALE TAKÉ PŘI MALÉM DODATEČNÉM ZATÍŽENÍ)	JIŽ PŘI MALÉM DODATEČNÉM ZATÍŽENÍ JE MOŽNÉ	PŘI NEPATRNÉM DODATEČNÉM ZATÍŽENÍ JE PRAVDĚPODOBNÉ	NEBO	UVOLNĚNÍ SAMOVOLNÝCH LAVIN MALÝCH ROZMĚRŮ JE MOŽNÉ	UVOLNĚNÍ SAMOVOLNÝCH LAVIN STŘEDNÍCH A VYJIMEČNĚ I VELKÝCH ROZMĚRŮ JE MOŽNÉ	UVOLNĚNÍ SAMOVOLNÝCH VÍCE LAVIN STŘEDNÍCH A NĚKOLIKA LAVIN VELKÝCH ROZMĚRŮ JE PRAVDĚPODOBNÉ	UVOLNĚNÍ VÍCE SAMOVOLNÝCH LAVIN VELKÝCH ROZMĚRŮ JE PRAVDĚPODOBNÉ
ROZSAH NEBEZPEČNÝCH MÍST	NEBEZPEČNÁ MÍSTA TVOŘÍ SOUVISLÝ CELEK NA DANÉM STRMÉM SVAHU *)	1	2	2	2	1	2		
	NEBEZPEČNÁ MÍSTA NA MNOHA DANÝCH STRMÝCH SVAZÍCH *)	2	2	3	3	2	3	3	
	NEBEZPEČNÁ MÍSTA NA MNOHA DANÝCH STRMÝCH SVAZÍCH **)	2	2	3	4	2	3	4	4
	NEBEZPEČNÁ MÍSTA NA MNOHA DANÝCH STRMÝCH SVAZÍCH ***)	2	3	4	4	3	4	4	5
	NEBEZPEČNÁ MÍSTA I NA MÍRNĚ STRMÝCH TERÉNECH				5		4	5	5

*) KONKRÉTNÍ URČENÍ POMOCÍ: NADMOŘSKÉ VÝŠKY, EXPOZICE A/NEBO TVAREM TERÉNU
 **) ROZSAHLOST A PROSTOROVÉ USPOŘÁDÁNÍ NEBEZPEČNÝCH MÍST PŘESAHUJE MOŽNOSTI KONKRÉTNÍHO URČENÍ POMOCÍ: NADMOŘSKÉ VÝŠKY, EXPOZICE A/NEBO TVAREM TERÉNU

Obrázek 13. Rizika uvolnění lavin - EAWS matice

(<https://www.horskaslužba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>)

6.4 NOUZOVÉ SIGNÁLY

Když se v horách dostanete do nějaké situace, kdy budete potřebovat něčí pomoc, můžete použít některý z následujících doporučených způsobů a možností signalizace. Podle usnesení Mezinárodní organizace záchránců - IKAR a horolezců UIAA jsou schváleny tyto nouzové signály:

- 1) Stojící postava vzpaží obě ruce nad hlavou mírně od sebe
- 2) Na volnou sněhovou či morénovou plochu se rozloží červené plátno o rozměru 1x1 m, uprostřed něhož je bílá kružnice o poloměru 60 cm a šířce 15 cm
- 3) Vystřelení červené světlice či rakety
- 4) Od roku 1894 se na návrh anglického lékaře a horolezce Clintona T. Denta užívá signál složený ze šesti stejných znamení, která se mají vysílat v pravidelných intervalech po dobu jedné minuty. Vzhledem k jeho nenáročnosti se nejčastěji používá v Alpách a proto se mu také říká alpský nouzový signál. Po vyslání šesti stejných znamení (pískáním, voláním, máváním světlem) během jedné minuty, tedy po 10ti vteřinách, následuje minutová přestávka. Pak se signál opakuje. Příjemce odpovídá, že signál zachytil tak, že během jedné minuty, tedy po 20ti vteřinách, vyšle tři stejná

znamení.

(<http://www.alpy.net/clanky/nouzove-signalny-v-horach.php>)

Způsob signalizace, který je popsán v bodě 1, je důležitý, až pokud jste se záchranáři navázali vizuální oční kontakt a oni o vás vědí. Svým postojem dáváte najevo, že pomoc potřebujete a nebo že ji nepotřebujete. Postava, která má vzpažené obě ruce znamená žádost o pomoc. Vaše postava tak vytvoří písmeno Y, první písmeno anglického slova YES (= ANO). Pokud postava vzpaží pouze jednu ruku a druhá ruka je šikmo dolů, je tak vytvořen střed písmene N, prvního písmene anglického slova NO (= NE). Takto se signalizuje, že pomoc není potřeba. Touto signalizací tak můžete včas sdělit záchranné posádce, že pomoc nepotřebujete a ona může hledat toho, kdo opravdu pomoc potřebuje. Tyto dva signály si jednoduše zapamatujete podle následujících obrázků. (<http://www.alpy.net/clanky/nouzove-signalny-v-horach.php>)



Obrázek 14. YES = ANO

(<http://www.alpy.net/clanky/nouzove-signalny-v-horach.php>)



Obrázek 15. NO = NE

(<http://www.alpy.net/clanky/nouzove-signalny-v-horach.php>)

7. CÍLOVÁ DESTINACE

„Cestovatelské seznámení s Rumunskem stojí za to, i když někdy může být docela náročné. Rumunské horské scenérie, bohatá, značně různorodá příroda, stejně jako lidová kultura, lidé a způsob jejich života, který v některých případech jako by vypadl přímo z 19. století, nenechají téměř žádného návštěvníka chladným.“ (Burford & Richardson, 2006, 9)

Jako vhodný terén pro zimní přechod hor na sněžnicích v Rumunsku jsem si vybral pohoří Šureánu (v originále Şureanu). Je ve střední části Rumunska, s nejvyšším vrcholem Vârfului Pătru (2130 m n.m.). Šureánu je součástí masivního pohoří Karpat. Karpaty jsou rozsáhlé pásmové pohoří, které se rozkládá ve střední a východní Evropě. Největší část (53%) připadá na Rumunsko, kde nejvyšší vrchol je Moldoveanu (2544 m n.m.) v pohoří Făgăraş. Dále pak pohoří sahá na Ukrajinu, Slovensko, Česko, Polsko, Rakousko, Maďarsko a Srbsko. Nejvyšší vrchol celých Karpat leží ve slovenských Vysokých Tatrách, je to Gerlachovský štít s výškou 2655 m n.m. Na severozápadě Karpaty navazují na Alpy. Na jihovýchodě, ve východním Srbsku, přecházejí v Balkanidy. Geografické prameny se různí, kudy vede hranice pohoří. Hranice může vést buď po linii Stalac – Sokobanja – Knjaževac (to by už se už masív Ozren i Devica nacházel na Balkáně), nebo o něco jižněji údolímí řek Nišava a Beli Timok (Ozren i Devica patří pod Karpaty). Údolí řeky Velika Morava (popř. její zdrojnice Južna Morava) odděluje Karpaty od Dinarid. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Karpaty>)

Svou celkovou rozlohou přibližně 210 000 km² Karpaty předstihují i Alpy. Délka karpatského oblouku činí 1 500 km, šířka se pohybuje mezi 12 a 350 km. Nejvyšší částí Karpat jsou Vysoké Tatry, Gerlachovský štít (2 655 m n. m.) je nejvyšším vrcholem Karpat vůbec. Mimo několika rozlohou malých oblastí vysokohorského charakteru jsou Karpaty spíše nízké a zalesněné hory. Nad pásmem lesa se nachází asi 5% rozlohy pohoří; části trvale nad hranicí sněhu ani ledovce zde nejsou. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Karpaty>)

Terén tohoto pohoří není skalnatý, nejsou zde prudké svahy (až na pár výjimky), po mé plánované trase je několik salaší na hranicích lesa, které jsou v zimě opuštěné a lze je tedy využít k bivakování. Je dobré mít trochu zázemí a možnost udělat oheň. V létě ale tyto salaše slouží pasteveckým rodinám, které zde žijí, pasou ovce

a zpracovávají ovčí mléko na sýr, zvaný *brindza*. Značení v rumunských horách není zrovna nejlepší. i když musím říct, že poslední dobou se to mnohem zlepšilo. Hlavní trasy nejnavštěvovanějších hor, jako je například Fagaraš, Rodna či národní park Retezat, jsou nově přeznačené. Ale velká část hor je téměř bez značení, sem tam je nějaká šipka či značka, kudy se dát. Často jsou na horách zbytky značení z dob totalitního, komunistického režimu. V pohoří Šureánu tomu není jinak.

Opuštěné hory. Vylidněnost, pláně a trávy zde dosahují dokonalosti, úplnosti - vnitřní mongolsko. Osamělý kuň. Lidského poutníka jsme za tři dny nepotkali. Bědné kobylí chatrče v pastvinách, pastýři na koních letí jako loupežníci, jako vítr, vznášejí se, na písťaly za jízdy divoce hrají, pod dva kilometry vysokou horu letí, k jezeru šureánskému míří. Ledovcové jezero je tiché, z jedné strany močál, z druhé kosodřeviny, nad nimi skály a skály. (Nevrlý, 1992, 80)

„Zimní pobyty, přechody, expedice doznaly většího rozšíření později než aktivity tohoto druhu provozované v létě.“ (Polák, 2016, 15) Zimní táboření má u nás poměrně dlouhou tradici. Jedním z průkopníků těchto zimních pobytů v přírodě byl na přelomu 19. a 20. století Josef Rössler Ořovský, který mimo jiné dovezl do Čech z Norska první lyže. (Kössl, Krátký & Marek, 1986)



Obrázek 16. Pohoří Šureánu

(www.mapy.cz)

Rumunsko (rumunsky *România*) je stát na pomezí střední Evropy a Balkánu v jihovýchodní části Evropy. Středem země se táhne pohoří Karpaty v 800 km dlouhém oblouku. Na severovýchodě sousedí s Ukrajinou a Moldavskem, s Maďarskem na severozápadě, se Srbskem na západě a s Bulharskem na jihu. Východní část země sahá až k Černému moři. (Svět do kapsy, 2012)

S celkovou rozlohou 238 391 kilometrů čtverečních a 20 miliony obyvatel je Rumunsko 9. největším a 7. nejlidnatějším členským státem Evropské unie. Jeho hlavním a největším městem je Bukurešť, kde žije 1,8 milionu obyvatel, což z ní činí šesté největší město v EU. Rumunsko má 47. největší ekonomiku na světě podle nominálního hrubého domácího produktu. Od roku 2000 zaznamenává značný ekonomický růst, od roku 2017 dokonce největší v EU. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/Rumunsko#Dějiny>)

Rumunsko svými horami lákalo k výletům již za dob komunistické totality, v té době se nazývalo Rumunská socialistická republika (RSR). Do této země se z tehdejší Československé socialistické republiky (ČSSR) "mohlo cestovat", bylo také součástí tzv. Východního bloku stejně jako Československá socialistická republika (ČSSR). Bylo sem podniknuto mnoho výprav a expedicí do hor. Jedním z nejznámějších cestovatelů do rumunských hor je Miloslav Nevrlý (29.10. 1933), český zoolog, publicista, spisovatel, cestovatel, turista a skaut.

Skautem se stal po válce v roce 1946, po roce 1968 pomáhal vést v Liberci Miloši Zapletalovi 2. skautský oddíl. V letech 1970–1989 jako činovník Turistického oddílu mládeže TJ Dynamo (TOM Dvojka) se věnoval mládeži staršího skautského věku a vedl oddíl starších známý jako "SPERHO" což je zkratka ze slov "Společnost pro exploataci rumunských horských oblastí". Oddíl Sperho vyrážel pod jeho vedením na každoroční legendární puťáky do Rumunska. Je znám pod přezdívkou *Náčelník*.

(https://cs.wikipedia.org/wiki/Miloslav_Nevrlý)

8. POTŘEBNÉ VYBAVENÍ EXPEDICE

Při každém pohybu a pobytu v horách, jak v létě tak zimě, je potřeba zvážit charakter hor, typ terénu, délku pobytu, způsob pohybu, zajištění občerstvení, noclehu, bezpečnostní rizika, předpověď počasí, fyzickou zdatnost jednotlivce či skupiny apod. Určitě je potřeba mít s sebou mapu, buzolu či kompas. Ano, v dnešní době chytrých telefonů a GPS, můžete namítat, že to není potřeba, ale kdysi údajně řekl Albert Einstein (in Brezina, 2017, 48) „Čím modernější a složitější techniku budou lidé mít, tím budou hloupější.“ a jistě se vám už několikrát stalo, že se baterie vybily nebo že nebyl signál.

8.1 BATOH

Při expedici na sněžnicích, v opuštěných horách, je potřeba si vše potřebné, nést s sebou. Do základního vybavení, když nepočítáme sněžnice, patří vhodný, dostatečně velký batoh, který bude dobře sedět na zádech. Je několik typů, třeba s horním plněním, bočním plněním, s nastavitelnou výškou zádového systému, anatomicky tvarované popruhy, dvoukomorové batohy, tj., že hlavní komora je ve spodní rozdělena na menší, do které se dává zpravidla spací pytel.

8.2 BOTY

Důležité jsou kvalitní boty. Nejlépe celokožené s membránou, které už máme vyzkoušené a rozchozené. Většinou jsou dostačující kotníkové, trekkingové boty, které nosíme v létě, ale je potřeba je mít dostatečně velké, aby se do bot vešla noha i s teplými ponožkami. „Lepší jsou ale zimní boty s izolací proti chladu, které jsou nabízeny v široké paletě (ne však ty rychle promokavé z obchodů s běžnou obuví!).“ (Schneeweiß, 2007, 26)

8.3 SPACÍ PYTEL

Dobrý spací pytel s vhodným teplotním rozmezím. Většina výrobců spacích pytlů uvádí 3 hodnoty. Komfortní rozmezí, od jaké do jaké teploty je ve spacím pytli ideální spát, aniž by nám byla zima či veliké teplo. A třetí údaj je spodní limitní hranice, kde nám už může být zima, ale nezmrzneme. Tyto hodnoty je třeba brát s rezervou a u žen

vždy odečíst pár stupňů. Nabídka výrobců je veliká. Je možnost vybrat si dle ceny - z dutých vláken je levnější, ale k dosažení potřebného tepelného komfortu je dosaženo větší vahou a objemem než u spacího pytle z peří. Zde máme opět na výběr a to buď z kachního peří, které má o něco horší parametry a než peří husí. Pokud nám jde o co nejmenší hmotnost a maximální skladnost tak vyhrává peří husí. Základním parametrem u peří je plnivost. Čím je peří kvalitnější, tím je nadýchanější a zaujme větší objem a tak lépe izoluje. „Plnivost peří se měří ve válci standardních rozměrů při zatížení 1 unce (28,4 g) peří závažím o standardní hmotnosti. Jednotka plnivosti je 1 cuin / oz (kubický palec /unce).“ (<https://www.4camping.cz/clanky/outdoorove-pojmy/cuin/>)

8.4 STAN

Vhodný stan, nejlépe dvouplášťový (se sněhovými límci). Opět je na trhu několik možností, jaký stan si vybrat. Je zde spousta parametrů, jako např. nepromokavost, tzv. vodní sloupec. To je tlak vody v maximální výšce vodního sloupce, který působí na plochu stanu po dobu 24 hodin a neproteče látkou - tropikem (u dvouplášťových stanů je to ta svrchní vrstva). Počet prutů, které dělají stan stabilním, materiál, ze kterého jsou vyrobeny, celková váha celého stanu, materiál kotvicích kolíků. Mohou být např. plastové, železné či hliníkové. Dají se pořídit i tzv. sněhové kolíky, které jsou dlouhé a široké a proto mnohem lépe drží ve sněhu.

8.5 KARIMATKA

Karimatka - pěnová či samonafukovací? Pěnové karimaty by měly mít tloušťku alespoň 2 cm, samonafukovací 3,5 cm (Redakce Svět outdooru, 2008). Pěnová karimatka má výhodu oproti samonafukovací, že je lehčí a nevdá ji hrubší zacházení a když ji např. propíchnete izoluje dál, ale je větší než samonafukovací. Ta je zase ale skladnější, je těžší, lépe izoluje, ale dá se lehce poškodit, např. propíchnout či propálit. V jednom článku jsem četl rozhovor s cestovatelem a polárníkem Václavem Sůrou, který kdysi diskutoval s jiným cestovatelem a polárníkem, s Miroslavem Jakešem. Vedli spor o tom, zda je potřebnější dobrá izolační podložka (karimatka) či spací pytel. Je to podobná situace, kdy se řeší, co bylo dřív, zda slepice nebo vejce. Opravdu je potřeba dobře odizolovat chlad ze spodu, ale je i nutnost mít dobrý spací pytel.

8.6 VAŘIČ

Jaký vaříč s sebou v zimě do hor? V zimě je lepší benzinový než plynový. Benzinový je výkonnější a plyn v mrazech tuhne a musí se zahřívat. Výhodou benzinového vaříče je i to, že benzín koupíte více méně všude ve světě, což se o plynových kartuších říci nedá. Ale zase nevýhodou benzinového vaříče oproti plynovému je složitější manipulace. Ještě zbývá třetí typ vaříče, a to je lihový. Je buď na pevný či kapalný líh. Náklady jsou nízké, ale vaření s ním je zdlouhavé. „Výhodou jsou minimální náklady, nevýhodou limitovaná výhřevnost a dlouhé čekání, než se voda ohřeje. Tedy žádné velké vyvažování.“ (Tajovský, 2017, 24)

8.7 OBLEČENÍ

„Za normálních okolností jsou tvorba i výdej tepla v rovnováze (rozmezí tzv. teplotní pohody nebo též teplotního komfortu), při překročení mezí se aktivují termoregulační pochody.“ (Botek, Neuls, Klimešová, Vyhnánek, 2017, 101)

A kvalitním oblečením toto můžeme lehce pomoci regulovat. Když máme pauzu po zátěži, tak na sebe můžeme obléct jednu izolační vrstvu na víc. A když vyrazíme na túru odložíme ji. Protože známe pravidlo říká, že na túru se má vycházet s mírným pocitem chladu. A jaké oblečení si tedy pořídit a brát s sebou do hor? v zimním období jednoznačně funkční. Je dobré praktikovat více slabších vrstev, které můžete dle potřeby na sebe buď přidávat, nebo odkládat, než jednu silnou. Spodní prádlo je možné mít buď z ovčí vlny, tzv. merino či z umělých vláken. „Moderní syntetické izolace jsou lehké, dobře sbalitelné a vysoce hřejivé.“ (Munzar, 2019, 85) Výhoda spodního prádla z ovčí vlny je ta, že po delším používání v náročných podmínkách nezapáchá, narozdíl od umělých vláken. Ale zase má vyšší pořizovací cenu. „Ovčí vlna aktivně pomáhá termoregulaci organismu. Tím, že do sebe dokáže absorbovat vlhkost, nemusí ji odvést ven jako u syntetických izolací a neuniká tím zbytečně teplo. Vlna také zajišťuje optimální tepelný komfort a pocit suchého tepla i při vyšší intenzitě pohybu.“ (Rakoncaj, 2019, 87) Je potřeba myslet i na to, že většinou při zimních expedicích, pokud není plánována přes horské chaty, je osobní hygiena velmi omezená, zpravidla bez možnosti umytí se. Jak se oblékat je zpracováno snad ve všech outdoorových katalozích. Následující rady jsou z Horolezecké metodiky.

1.vrstva – termoprádlo

Obléká se přímo na tělo a odvádí vlhkost od těla do dalších vrstev oblečení. Tkanina je lehká a tenká, snadno a rychle schne. Může být buď syntetická nebo z přírodních materiálů, zpravidla ovčí vlna. Při dlouhých cestách můžeme v rámci možností toto prádlo vyprat.

2.vrstva – varianta a) tepelná izolace

Zpravidla oblečení, kterému se říká flís. Umělý materiál vyrobený z polyesterových vláken. Tloušťka flísu se dává se v gramech na metr čtvereční (např. 100 g/m²). Nejčastější gramáže jsou 100, 200 a 300g/m². Čím větší gramáž, tím více materiál izoluje. Flís neslouží proti větru a dešti. Tato vrstva může být i z přírodních materiálů, nejčastěji ovčí vlna.

2.vrstva – varianta b) větruvzdorné

Je to materiál, který vítr neprofoukne, ale promokne. Je ideální, když neprší. Materiál je lehký a prodyšný. Zpravidla jde o flísovou bundu s windstopperovou úpravou (tzv. windstoprovku) nebo softshellovou bundu.

3.vrstva – varianta a) nepromokavé a prodyšné

Je to svrchní bunda, vhodná do chladného a vlhkého prostředí. Používá se v zimě a dešti. Materiálem je membrána mající tu vlastnost, že propustí páru (molekulu vody v plynném skupenství), ale nepropustí vodu (tutéž molekulu v kapalném skupenství).

3.vrstva – varianta b) nepromokavé

Je to pláštěnka. V horách se nejčastěji používá jako pončo. Nepromokne, ale není ani prodyšná, takže je nutno počítat se zvýšeným pocením při pohybu. Do hor nedoporučuji pláštěnky z igelitu, nejsou moc pevné a ve větru se trhají.

3.vrstva – varianta c) péřové oblečení

Používá se v silných mrazech a lépe v suchém prostředí. Péřové oblečení se používá jako doplněk k všem předchozím vrstvám. Nebo se např. používá po výkonu, kdy se čeká na ostatní.

(<http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/vystroj-a-vyzbroj/vrstvy-obleceni>)



Obrázek 17. Vrstvy oblečení

(<https://www.sportisimo.cz/poradna/vrstveni-obleceni/>)

Kvalitním a vhodným oblečením dokážeme čelit zimním teplotám. „Největší nebezpečí během putování zimní přírodou jsou nízké teploty, které na naše tělo působí. Lidské tělo má 35,5 °C, takže při putování zimní přírodou, kdy teploměr je často pod bodem mrazu (0°C), se dostáváme k značnému teplotnímu rozdílu.“ (Polák, 2016, 22)

8.8 ZBÝVAJÍCÍ NUTNOSTI

Papírová mapa, čelová svítilna, teleskopické hole, rukavice, návleky, termoska, vhodný zapalovač, ešus, nůž, lžíce, lékárnička, klidně GPS, chytrý telefon s nahranou mapou a trasou, náhradní baterie, power banky, věci osobní hygieny, léky a spousta dalších věcí, dle vlastního uvážení. To vše je potřeba zabalit s rozumem do již zmiňovaného vhodného batohu o velikosti minimálně 60 litrů. Je ale pravda, že se někdo dokáže sbalit i do menšího.

8.9 STRAVOVÁNÍ

Při plánování stravování je dobré myslet na to, že se vaří většinou v mraze. Voda se získává ze sněhu. Celý proces je zdlouhavý a je potřeba mít s sebou dostatečné

množství paliva. Při zimní expedici není vhodný typ jídla, který se má pouze zalít horkou vodou a jídlo se uvaří a "dojde" samo. Většinou voda stihne zmrznout dříve, než je jídlo hotové. Ale zase na druhou stranu s sebou nebrat jídla, která se musí dlouho vařit. Takže opravdu při pořizování jídla je dobré o tom přemýšlet. Vhodná je instantní strava, která se dlouho nevaří, předvařená čočka, rýže apod.

8.10 CESTOVNÍ PŘIPOJIŠTĚNÍ

Nedílnou součástí expedice do zahraničí bych všem doporučil cestovní pojištění, připojištění léčebných výloh. „I když cestujete jen občas, je dobré se pojistit. Pojištění vás totiž vyjde několikanásobně levněji než nepředvídané výdaje spojené s ošetřením v zahraničí či s dalšími nepříjemnostmi." (https://www.uniqa.cz/cestovni-pojisteni/#utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=S+%7c+CES_poji%5%a1t%4%9bn%3%ad_kr%3%a1tkodob%3%a9+ces.+OBECN%3%89_0112_2018_EXM&utm_content=Cestovn%3%ad+poji%5%a1t%4%9bn%3%ad-Exact&utm_term=cestovn%3%ad+poji%5%a1t%4%9bn%3%ad)

Pokud cestujete častěji a zpravidla do hor, doporučuji vám pojištění Alpenverein. „Rakouský horský svaz - Österreichischer Alpenverein (ve zkratce ÖAV nebo také AV) sdružuje všechny zájemce a milovníky hor a horské přírody i všechny aktivně i sportovně založené osobnosti i rodiny. Je to sdružení dobrovolné, každý se stává členem tohoto svazu na základě svého dobrovolného rozhodnutí. V Česku, resp. Československu začala členství v Alpenvereinu jako první nabízet společnost ALPY již v roce 1991." (<https://alpenverein.cz/>) Je to roční pojištění se spoustou výhod a slev, např. při ubytování na horských chatách převážně v Alpách.

9. CÍLE

9.1 HLAVNÍ CÍL

Hlavním cílem mé bakalářské práce je sestavit základní manuál pro správnou přípravu a úspěšnou realizaci zimní expedice na sněžnicích v rumunských horách Šureánu.

9.2 DÍLČÍ CÍLE

Dílčím cílem mé bakalářské práce je ukázat možnosti dopravy do Rumunska a představit současné materiály pro výrobu oblečení a vybavení k zimnímu táboření.

10. PŘÍPRAVNÁ FÁZE

Všechny výše uvedené informace, je potřeba předat klientům expedice. „Křupání sněhové krusty, krajina oděná v slavnostní šat, sněhové vločky ve vlasech, zmrzlý nos a teplý grog.. typické zimní čáry, které nás nenechají jen tak sedět doma za pecí. " (<https://www.kudrna.cz/zajezd/velka-fatra-na-sneznicich>)

Turistika na sněžnicích má své neopakovatelné kouzlo. s kterými už jsem v zimních horách byl, ti vědí, co si vzít s sebou a jak si zabalit, ale někteří nemají zkušenosti se zimním tábořením vůbec. „Z čeho člověk čerpá sílu v extrémně nepříznivých podmínkách? Nejdůležitějším rysem lidí, vyrovnávajících se s nepříznivými podmínkami, je „individualismus neuvědomující si vlastní já", neboli silné zaměření na nějaký cíl (zimní přechod), avšak zcela nesobecký. Lidé, kteří mají tuto vlastnost, se snaží dosáhnout svého cíle ze všech sil a za všech okolností." (Dvořáčková, 2012, 8)

Je potřeba se podělit a předat rady, zkušenosti a poznatky ze zimního táboření těm, kteří tuto zkušenost nemají, ale mají odhodlání a touhu to vyzkoušet. Je dobré se určitě předem sejít a poradit s případným nákupem vybavení, které ještě někdo nemá ke zdárnému průběhu expedice. Dále je (nepísaným) pravidlem, že se rozdělíme do dvojic, případně trojic a domluvíme se, co kdo vezme s sebou. Některé věci stačí mít na skupinu, jako např. pila či sekera, některé věci do dvojice (případně. trojice), jako je vařič nebo stan, případně hrnec či ešus. Záleží na dohodě. Dále pokud to situace a čas (případně zdravotní omezení či politická situace v zemi) dovolí, je dobré si udělat kratší expedici a vyzkoušet si, jaké to je spát v zimě ve stanu.

11. ANALÝZA PŘÍPRAVY

V následující kapitole se zaměřím na analýzu přípravy expedice. Seznámím vás s propagací, možnou dopravou a doporučeným vybavením všech účastníků expedice. Pokusím se zaměřit na zlepšení a zefektivnění celého projektu, najít další možnosti rozvoje a pravidelnosti akce.

11.1 ZIMNÍ PŘECHOD NA SNĚŽNICÍCH

Na hory jezdím víceméně od dětství. Napřed samozřejmě soukromě, s přáteli a rodinou. Byl jsem pionýr v turistickém oddíle Oříšek. Časem jsem si udělal akreditované kurzy Instruktor vodní turistiky a raftingu a Průvodcovská činnost horská a začal jsem se pohybovat v cestovním ruchu. „Cestovní ruch je spojován s využitím volného času, poznáváním a rekreací. Zahrnuje aktivity osob, které cestují a pobývají v místech mimo jejich obvyklé prostředí (bydliště) pod dobu nepřesahující jeden rok.“ (Francová, 2003, 12) Vymyslet zimní akci v Rumunsku zabralo nějaký čas. Vybíral jsem destinaci, do kterých hor vyrazit, jak se tam dostat, jak naplánovat trasu apod. A je potřeba vymyslet způsob, jak akci zmedializovat a zpropagovat. Najít správnou cílovou skupinu. Akce do rumunských zimních hor je, z mého pohledu, lákavá. Ale většina mých kamarádů, s kterými sportuji, jezdíme na hory, na kolo, na vodu si nedokáže představit zimní přechod na sněžnicích se spaním ve stanu. Ale je pravda, že se mezi nimi našli dva, kteří se mnou v minulosti už vyrazily na zimní přechod na Ukrajinu.

11.2 WEB:OVÉ STRÁNKY

Mám své vlastní Web:ové stránky. Ale to moc neslouží k tomu, aby se zde zájemci přihlašovali na akci, či se o ní dozvěděli. Používám je hlavně z toho důvodu, že když pořádám nějakou akci a mám zájemce, kteří se chtějí přidat a mít více informací, tak zde se vše potřebné dočtou. Jsem si vědom toho, že by Web:ové stránky potřebovali odborný přístup, ale ten já zatím nemám. Zde je potřeba určitě zlepšit organizaci a přehlednost stránek.

V současné době je největší síla propagace zřejmě na internetu, pokud nepočítáme hlavní sledovací časy v televizním vysílání. Já téměř nepoužívám sociální sítě, kde máte spoustu přátel, které ani neznáte. Tak občas někoho požádám, aby z mých podkladů na

všech možných neplacených skupinách a diskusních fórech vytvořil událost o mé expedici. Je pravda, že se takto o akci dozví hodně lidí, ale ta správná cílová skupina to není.

11.3 FILMOVÉ FESTIVALY

Řadu let pořádám filmové festivaly Expediční kamera a Snow film fest. Jsou to mezinárodní festivaly cestovatelských filmů, které se pořádají již 11 let v celé České republice a posledních pár let se festivaly rozrostly i do Slovenské republiky. Jarní část, Expediční kamera, je zaměřena na všechny letní aktivity. Podzimní část, Snow film fest, se věnuje zimní aktivitám, které jsou někdy až nezařaditelné. „Už jsme viděli horolezecké aktivity až na střechu světa, výpravy za polární kruh, adrenalinové lyžování v prašanu, sjezdy zamrzlých řek na kajaku, surfování mezi krami, závody psích spřežení, potápění pod ledem, objevování dosud nenavštívených míst v bílé pustině, samotu, opuštění i čistou radost.“ (Expediční kamera, pozvánka, 2020, 34) Promítané filmy jsou zaměřené na různé amatérské výlety, expedice, dobrodružství, pokusy...Mají ocenění z jiných, mezinárodních festivalů. Festivaly mohou být doplněny přednáškami, výstavami fotografií a podobně.

Jedním způsobem, jak zveřejnit pořádání přechodu v Rumunsku na sněžnicích je vytvořit pozvánku a zařadit ji do promítání. Což jsem několikrát udělat ve více městech, kde jsem promítání pořádal. Osloveno bylo kolem tisíce návštěvníků. Ale tušil jsem, že mezi návštěvníky zájemci o zimní dobrodružství nebudou.

Přesto jsem pak oslovil i ostatní kolegy v jiných městech, kterým jsem nabídl, že přijedu na jejich promítání udělat přednášku o zimních přechodech, které jsem již absolvoval a při té příležitosti ukázat divákům potřebné vybavení na tuto expedici a zároveň je opět pozvat na další plánovanou akci. Stejná cílová skupina diváků, ale osobní setkání s účastníkem expedice. s připravenou přednáškou jsem objel několik promítací míst. Diváci kladli otázky, měli zájem o akci, sklídl jsem obdiv i potlesk, ale nikdo to nechtěl vyzkoušet s námi. Pravda jeden divák se přihlásil, že by jel, ale vždy 2 roky po sobě účast na expedici zrušil.

11.4 EMAILOVÉ POZVÁNKY

Téměř ze všech akcí, kde jsem byl na zájezdě mám kontakty. Jak z letních akcí, tak ze zimních přechodů. Rozeslal jsem tedy všem pozvánku na zimní akci v Rumunsku. Někteří ji přijali s nadšením. z této komunikace vzešel základ účastníků pro plánovanou akci. Byli to většinou lidé, kteří se mnou v zimních horách již byli. z letních účastníků se nepřidal nikdo.

11.5 SPOLUPRÁCE S FTK

Nápad, který zůstal v podstatě jen nápadem, bylo zkusit navázat spolupráci s Univerzitou Palackého, s Fakultou tělesné kultury. Fakulta pořádá zimní akce na sněžnicích, ale nějak jsem ve sledu jiných okolností tuto případnou možnou spolupráci nijak neuchopil. i když jsem studentem této fakulty, nějak jsem nepřišel na myšlenku dotažení tohoto nápadu.

11.6 SPOLUPRÁCE S CESTOVNÍMI KANCELÁŘEMI

Další možností, jak dát lidem vědět o plánované akci, bylo spojit se s většími outdoorovým cestovními kanceláři. Některé mají i zimní zájezdy. U třech jezdím jako průvodce mnoho let a známe se. i nějaké zimní akce pro ně průvodcuji. Byl jsem jednat o možnosti a nějaké případné provizi za klienty, ale nakonec všechna jednání ztroskotala. Někteří se do možné spolupráce pouštět vůbec nechtěli a jiní zase chtěli, aby tato expedice nesla rysy jejich cestovní kanceláře a byl to jejich produkt. Což pro mě znamenalo přistoupit na jejich podmínky, dopravu řešit podle jejich pravidel... Ztrácelo to pro mě smysl, vymizel by duch mé autentičnosti. Byl by to "opravdový" zájezd, což já jsem úplně nechtěl. Uvidíme v příštích letech.

11.7 TIŠTENÉ LETÁKY V OUTDOOROVÝCH OBCHODECH

Ten, kdo chce vyrazit na sněžnice, si je někde musí koupit či půjčit. Mohou si je objednat přes internet a nebo zajít do outdoorových obchodů, kde si je mohou půjčit či koupit. A zde je další prostor pro propagaci. Vytiskl jsem propagační letáky s fotkami, s termínem akce, a kontaktem. Tento způsob propagace, který asi není v dnešní době příliš funkční a účelný, ale mě se líbí, jsem ze „staré školy.“ Říkám si, že se aspoň

rozšíří povědomí o akci, kterou, dalo by se říct, organizuji pravidelně. Pár lidí se ozvalo, ale spíše, než o účast, jim šlo o informace k danému terénu, o trase či o bezpečné situaci v horách.

11.8 CESTOVATELSKÉ WEBY

Jiná možnost propagace na internetu, bylo vytvoření inzerátu na cestovatelských Web:ech, jako je například Hedvábná stezka. Zde byly dvě možnosti propagace. Neplacená a placená. Já vyžil neplacené formy, která umožňuje vložit inzerát do sekce Diskuse o cestování, cestovatelská seznamka. Ale je to poměrně složitý proces, se "proklikat" k inzerátu, který nabízí zimní přechod na sněžnicích v rumunských horách. Ale vždy na tento Web: inzerát vložím. Před pár lety jsem zde jednoho účastníka expedice získal. Placená forma obsahuje možnost prezentace v sekci Cestuji s cestovkou. Tato forma mě neoslovila. Protože nejsem cestovní kancelář a také pro to, že by se investovaná cena do propagace ani při naplnění auta nevyplatila. Já měl představu, že mi na jejich hlavní stránku umístí upoutávku na zimní expedici. Ale zde na to není prostor. tento je určen pro reklamu partnerů.

11.9 BÝVALÍ ÚČASTNÍCI A JEJICH ZNÁMÍ

Obsazení expedice nakonec dopadlo, tak že většina účastníků už se mnou v nějakých zimních horách na sněžnicovém přechodu byli. Ale v Rumunsku ještě ne. A ti ostatní byli kamarádi účastníků. Takže veškerý čas do propagace, vymýšlení forem inzerce a upoutávek ve finále nemělo žádný úspěch. Možná to chtělo větší úsilí a nasazenost. Ale co vím od ostatních cestovních kancelářů, dělají podobnou propagaci jako já, ale disponují financemi, které mohou použít do propagace, do reklamních spotů i do tištěných médií. A také vím, že některé outdoorové cestovní kanceláře čelí nezájmu klientů a úbytku účastníků zájezdů. A aby zájezdy nemuseli rušit, přistupují k různým opatřením. Třeba spojují více druhů zájezdů do jednoho autobusu. Takže se stává, že je v jednom termínu jsou vypsány zájezdy do stejné destinace či blízké oblasti. A tak můžeme v jednom autobuse najít zájezd turistů jednodenních túr, cyklistů, vodáků, lidí, kteří jedou na via ferraty a podobně. V jiném případě se třeba neprodá zájezd pěších turistů, ale vodácký zájezd je prodán, proto se jede mikrobusem či dvěma dodávkami po devíti lidech.

11.10 DOPRAVA

Je několik možností, jak se do rumunských hor dostat. V létě je to jednodušší, že sem jezdí spousta cestovních kanceláří, u kterých se dá objednat celý zájezd se vším všudy. Což znamená, že máte koupený celý balíček služeb od dopravy, přes ubytování, stravu i průvodce. Ceny se různí např. podle druhu ubytování. Můžete bydlet v luxusním hotelu, penzionu či ve stanu. Mít polopenzi či ne apod. Dále se cena liší u většiny cestovních kanceláří i tím, co je v ceně zájezdu a co ne a to najdete v sekci "cena zájezdu zahrnuje". Jsou zde rozdíly třeba v tom, že cena zájezdu nezahrnuje vstupy do národních parků, muzeí a pod. A nebo v rámci naplněnosti autobusu si u těchto cestovních kanceláří lze koupit pouze dopravu. Nevýhodou tohoto typu dopravy je ta, že vás většinou vyloží v nějakém městě po trase plánovaného zájezdu a vy dále k vašemu vysněnému cíli musíte použít místní dopravu či taxík. Což samozřejmě ale doporučuji a vždy a všude místní dopravou cestuji rád.

Dále je zde několik jiných možností, jako jsou dálkové železniční nebo autobusové spoje či letecká doprava. Tuto část píší v době koronavirové epidemie, kdy se celý Svět uzavřel sám pro sebe a téměř žádný stát na světě nepřijímá cizí občany, je karanténa, obchody jsou uzavřeny apod. Jsou zrušeny i mezinárodní spoje, nelétá se mezi kontinenty i vnitrostátní doprava je velice omezená. Proto nemohu dodat potřebné informace o cenách jízdenek či letenek, o ideální době spojení a místa nástupu a výstupu. Každopádně nejbližší mezinárodní letiště je ve městě Sibiu, vzdálené od nástupního místa Grădiștea de Munte 130 km. Nejbližší vlakové nádraží je ve městě Orăștie, vzdálené od místa nástupu 30 km. Autobusem se nejlépe pravděpodobně dostanete do města Simeria, vzdáleného do místa nástupu 45 km. A z těchto uvedených měst se nejlépe dostane k nástupu do hor místními taxíky, které postávají před nádražím či v centru města. Cenu za dopravu doporučuji dohodnout předem.

Já měl v plánu jet mým autem pro 7 osob. Když počet účastníků přesáhl počet 7, tak jsem začal zjišťovat další možnosti. Půjčení dodávky pro 9 osob by se nám vzhledem k původní plánované ceně expedice nevyplatilo. Tím jsem nechtěl účastníky obtěžovat, že by musel každý ještě něco doplácat. Ve finále nás bylo 11. A tak jsem si půjčil druhé auto od kamaráda z Brna. Od jiného, z Prahy, jsem měl domluvený uzamykatelný vozík, mé auto tažné zařízení má. z Prahy nás jelo 7, v Brně se k nám přidali další 4.

Myslím se, že doprava ve skupině vlastním autem, případně auty je nejlepší. Auto (auta) vždy necháme pod horami na začátku expedice. Někdy se ve vesnici s místními obyvateli domluvíme a parkujeme u někoho na zahradě. Ale i když stojí volně, nikdy jsme neměli žádný problém s parkováním či s poškozením. Po přechodu hor na konci expedice pak místní dopravou, taxíkem či stopem se pro auto (auta) vracím (vracíme). Vždy ostatním členům posádky vysvětlím, kde v daném městě si nakoupit, kde si dát oběd, kde si dáme sraz, až pro ně přijedu, přijedeme. Při cestě do Rumunska a zpět se většinou v řízení s někým střídáme.

11.11 VYBAVENÍ KLIENTŮ

Na první pohled byly všichni vzorně sbaleni a připraveni. Batohy odpovídající velikosti, žádné igelitové tašky přivázané po straně. Ale při našem týdenním putování se objevilo několik věcí, které by mohli udělat lépe. Vše potřebné si sebou neseme na celý týden. (V jednom místě je sice nově vybudovaný lyžařský areál, kde se dá občerstvit, ale není zde možnost dokoupení potravin, ani možnost ubytování). Jídlo bylo nakoupeno správně, doba přípravy odpovídala vaření v zimě. Každý z účastníků měl s sebou půl litru nějakého alkoholu. „Alkohol zvýší jen momentální pocit tepla díky svému působení na vazodilataci v kůži. Vzhledem k tomuto účinku je nebezpečné přesunout se po požití alkoholu do chladného prostředí, neboť právě kvůli vazodilataci hrozí riziko podchlazení kvůli rychlým ztrátám tepla.“ (Botek, Neuls, Klimešová, Vyhnánek, 2017, 100) Na horách, v zimních podmínkách, a v takovéto skupině, si myslím, nehrozí nadměrná konzumace alkoholu. Ten se při naší akci opravdu podává pouze ráno a večer na zahřátí. Ale někteří klienti by mohli snížit váhu svých batohů po vypití i tím, že by alkohol měli v PET lahvi a nikoliv ve skle. Někteří to měli takto schválně, jiní si neuvědomili, že se prázdná skleněná láhev nedá nikde vyhodit a veškeré odpadky si s sebou odneseme až do civilizace.

Co se týče ostatního vybavení, tak bylo vcelku vše v pořádku. Jednou jsem pomáhal opravit sněžnici, jednou jsme si rozebrali vybavení jednoho unaveného klienta a párkrát poradili, jak si lépe sbalit.

11.12 SHRUTÍ PŘÍPRAVNÉ FÁZE

Z výše popsaných událostí a činností vyplývá, že akce proběhla dle plánu. Ale musím si přiznat, že propagace není silnou stránkou akce. Vyzvednout naopak musím připravenost mou i klientů. Trasa v horách byla zvolena přiměřeně k velikosti a zdatnosti skupiny.

Silné stránky (jsou pozitivní a mohu je ovlivnit) Ojedinelost akce, zážitek Termín akce Prostředí Rostoucí trend sněžnic Cena expedice	Slabé stránky (jsou negativní a mohu je ovlivnit) Propagace Vzdálenost Prostředí Ubytování Vybavení účastníků
Příležitosti (jsou pozitivní a nemohu je ovlivnit) Počasí Aktivní trávení volného času klientů Zájem klientů o podobné akce	Hrozby (jsou negativní a nemohu je ovlivnit) Uzavření hranic z důvodů celosvětové pandemie Počasí Závada automobilu Uzávěrky, objížďky, kolony Nabídky velkých cestovních kanceláří

Tabulka 1. Swot analýza

(<https://www.cevelova.cz/proc-swot-analyza/>)

12. REALIZACE EXPEDICE

12.1 PŘEJEZD DO RUMUNSKA

Nastal čas a my se chystáme do Rumunska na přechod hor Šureánu na sněžnicích. Přišel den a doba odjezdu. První skupinka účastníků vyjíždí se mnou z Prahy. Jednoho kamaráda nabíráme po trase v Humpolci a pokračujeme dále do Brna, kde na nás čekají ostatní účastníci. Sraz máme v centru, kousek od místa, kde půjčují druhé osobní auto. Vše dobře dopadlo, všichni účastníci jsou přítomni, věci jsme naložily do zavazadlového prostoru a do vozíku a vyrážíme. Česko, Slovensko a Maďarsko jsou v Evropské unii od roku 2004 a Rumunsko od roku 2007, takže velké komplikace na trase Bratislava (Slovensko), Budapešť, Szeged (Maďarsko), Arad, Deva, Grădiștea de Munte (Rumunsko) nepředpokládáme, protože v rámci Evropské unie lze cestovat pouze s platným občanským průkazem. Kromě Rumunska jsou projížděné státy navíc v tzv. Schengenském prostoru, což umožňuje volný pohyb zboží a osob. Tak jediná drobná hraniční kontrola nás čeká mezi Maďarskem a Rumunskem. Oba vozy jsme vybavili vysílačkami a zdá se, že nálada ve voze A i B je dobrá. Jedeme za sebou na dohled, na hranicích zastavujeme vždy kvůli dálničním známčkám, na občerstvení, toaletu a protažení. I během jízdy děláme pauzu na odpočívadlech či čerpacích stanicích. K přesunu jsme si vybrali jízdu přes noc.



Obrázek 18. Trasa autem Praha - Grădiștea de Munte
(<https://mapy.cz>)

Celkový počet kilometrů autem: 1010

Hraniční přechod Česko - Slovensko na kilometru: 276

Hraniční přechod Slovensko - Maďarsko na kilometru: 356

Hraniční přechod Maďarsko - Rumunsko na kilometru: 743

12.2 ZAČÁTEK EXPEDICE V HORÁCH

12.3 PRVNÍ DEN TÚRY

Na plánovaném místě u obchodu v osadě Grădiștea de Munte jsme byli dle odhadu, cca v 10:00 SEČ. V Rumunsku je časový posun, + 1 hodina. Svačíme, přebalujeme věci, nepotřebné (civilní) oblečení a ostatní věci, které nevyužijeme necháváme v autech. A vyrážíme údolím, proti proudu řeky Orăștie k dácké pevnosti Sarmizegetusa. Cesta je nově vyasfaltována téměř až k pevnosti, což ještě před pár lety byla šterková lesní cesta.

Dákové (rumunsky *Daci*) byli původní obyvatelé karpatského oblouku, blízce příbuzní Thráků a Ilyrů. Roku 106 n. l. dobyli říši Dáků Římané. Dákové se postupně pojmštili a zmizeli stejně důkladně jako Keltové z Čech. Zůstalo po nich jen několik málo památek a na rozdíl od českých Keltů nemají žádné žijící příbuzné národy, podle kterých bychom si mohli dotvářet obraz o jejich životě, zvycích a kultuře. Dákové žili v horách, kde stavěli svá hradiště. Největší centrum bylo v Orašijských horách v Sarmizegetuse v dnešním Rumunsku. (<https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1kov%C3%A9>)

Podle Dáků se jmenuje v Rumunsku třeba továrna na výrobu aut Dacia.

U pevnosti Sarmizegetusa jsou zaměstnanci parku a nedovolili nám pevností projít k našemu prvnímu tábořišti, což nám předchozí roky umožnili. Ale nabídli nám kávu a čaj. Na několik následujících dní to byli poslední lidé, které jsme viděli. „Sarmizegetusa Regia byla spolu s dalšími pěti dáckými pevnostmi (Bănița, Costești-Blidaru, Costești-Citizen, Red Stone a Căpâlna) zařazena na seznam světového dědictví UNESCO v roce 1999.“

(http://www.academia.edu/Documents/in/Sarmizegetusa_Regia)

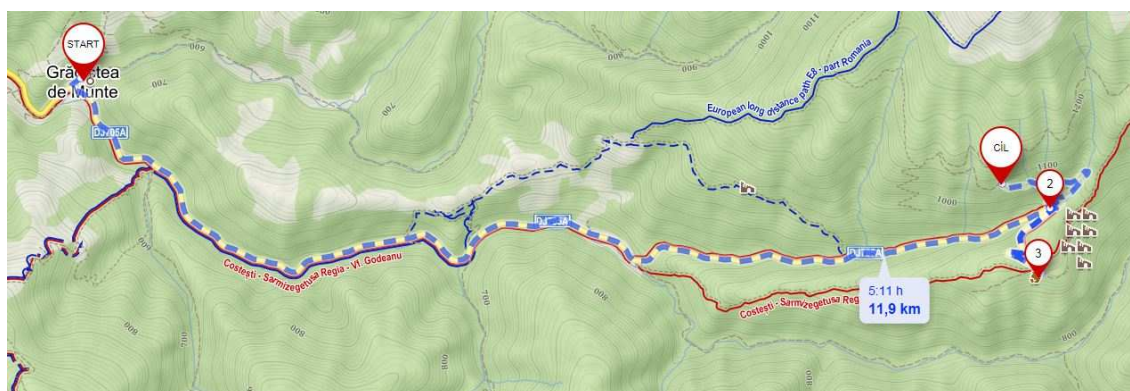
Které památky mohou být zařazeny do seznamu UNESCO?

Památky s mezinárodním statutem (nebo také s nadnárodním významem) jsou na základě různých mezinárodních smluv a dohod označeny za obzvláště cenné

nikoli pro jeden národ či zemi, ale pro celé lidstvo. Figurují v různých mezinárodních seznamech, z nichž nejznámější je Seznam světového dědictví. Základním principem výběru památek do Seznamu světového dědictví je jejich výjimečná světová hodnota, což je pojem definovaný Úmluvou o ochraně světového kulturního a přírodního dědictví. (<https://www.npu.cz/pamatky-unesco>)

„UNESCO znamená ‘Organizace OSN pro výchovu, vědu a kulturu’. Organizace vznikla po druhé světové válce. Jejím hlavním posláním je udržovat mír prostřednictvím mezinárodního rozvoje kultury.“ (<https://www.hedvabnastezka.cz/unesco/>)

Kvůli tomu, že nám zaměstnanci parku nedovolili projít, musíme volit okružní cestu, která nám zabrala poměrně hodně času a proto jsme se dnes na noc utábořili mimo plánované tábořiště. Na lesní cestě. První úkoly každého dne, když budeme končit naše putování, bude postavit stany a připravit dřevo na oheň. Po té si každý může uvařit večeři, vybalit a připravit věci na spaní. Dnešek nebyl nijak fyzicky náročný. Žádný problém s výbavou zatím nenastal. Většina trasy vedla po nové silnici, která byla částečně proplužená. Ušli jsme 12km a nastoupali jsme přibližně 730 výškových metrů, teplota přes den byla -4°C. Část trasy, kterou jsme dnes prošli, je v mapě zaznačena.



Obrázek 19. 1. den túry
(<https://mapy.cz>)

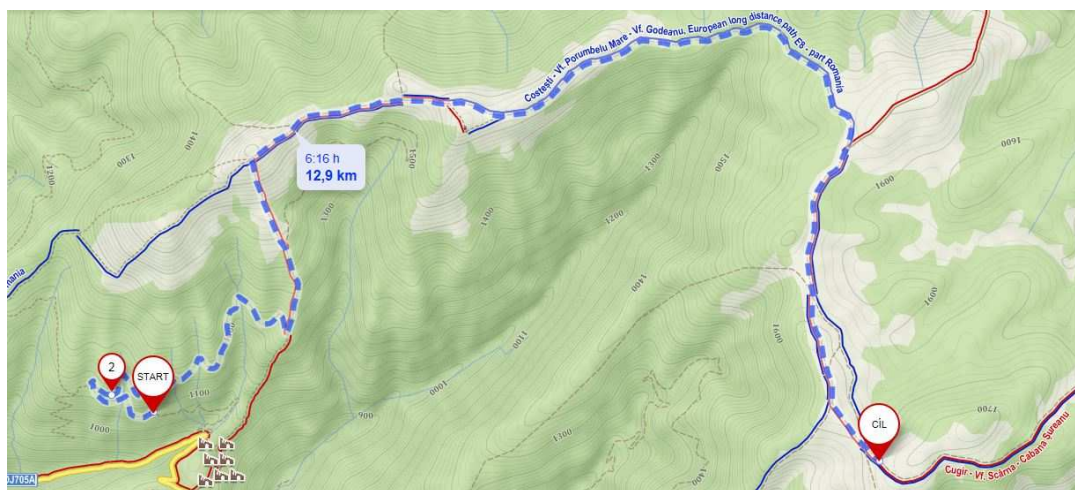


Obrázek 20. Výškový profil prvního dne
(<https://mapy.cz>)

12.4 DRUHÝ DEN TÚRY

V noci bylo cca -12°C . Dnešní ráno je prvním ránem v horách, po noci ve stanu. Všichni účastníci zvládli noc na výbornou. Ráno je nálada veselá, slunce svítí a my vaříme čaje, ovesné kaše, snídáme a pomalu balíme. Dnes nás čeká se po lesní cestě přesunout k červené značce na naší původní trasu a pak pokračovat dle plánu. Značení v lese je místy vidět, horší to bude na nezalesněných pláních. Ale vzhledem k tomu, že jsem již tuto trasu několikrát absolvoval v létě i v zimě a mám trasu uloženou v GPS, tak i v případě špatné viditelnosti se dá bezpečně horami projít dle uložené trasy. Dle navigace jsem již 2x absolvoval túru při zimním přechodu ukrajinských polonin. To, že jsme mimo původní tábořiště není žádná velká komplikace. Cesta, na které jsme tábořili, je vrstevnicová a procházkou nás dovede na křížení se značkou, která stoupá svahem ze Sarmizegetusy. Jakmile vystoupáme na hřeben, tak se nám otevřou výhledy a přesun na sněžnicích nebude tak náročný, jako při prvních dnech výstupu. Nad hranicí lesa dáváme pauzu na odpočinek a svačinu. Na noc se utáboříme v sedle, mezi vrcholy Steaua Mica (1675 m n.m.) a Steaua Mare (1730 m n.m.). Stany se snažíme stavět tak, aby byly ráno na slunci, a ne ve stínu. Do nedalekého lesa jdeme na dříví. Na vařičích vaříme čaje a večere. Večer děláme oheň v prázdné salaši a je nám dobře. Někdo využívá ohně k uvaření čaje. Tímto způsobem se ušetří palivo, ale nádobí je hodně

špinavé, černé od plamenů. Dnešní trasa byla dlouhá 13 km a nastoupali jsme 780 m a je v mapě opět vyznačena.



Obrázek 21. Druhý den túry

(<https://mapy.cz>)



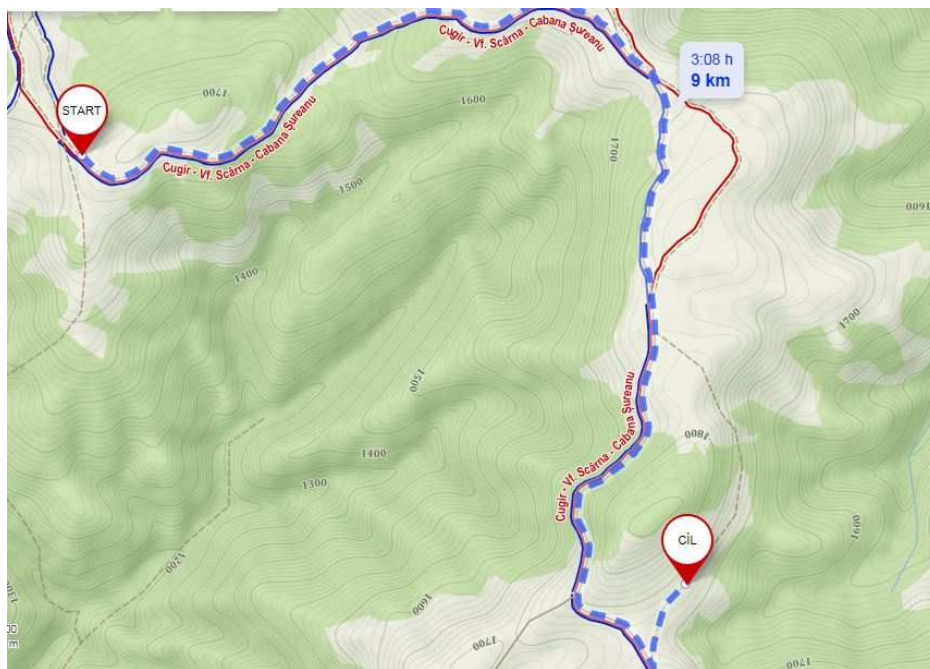
Obrázek 22. Výškový profil druhého dne

(<https://mapy.cz>)

12.5 TŘETÍ DEN TÚRY

Teploty v noci byly téměř stejné, jako předchozí dny. Ráno je -8°C . Většina stanů opravdu stojí na slunečních paprscích, pouze jeden je na půl ve stínu. Je příjemnější vstávat do hřejivého, slunečního rána, než být ve stínu. i dnešní ráno vaříme čaje do

termosky na dnešní etapu, snídáme, balíme... A vyrážíme dále po neexistující červené. Pláně jsou opuštěné, rozhledy unikátní a počasí nám přeje. Cíl na noc je salaš pod vrcholem Negru (1862 m n.m.), což v klidu zvládneme. Večer probíhá stejně, jako ten včerejší. Teplota stálá, vítr žádný a slunce nás provázelo celý den. Dnes byla délka trasy 9 km a nastoupali jsme 300 m. Část trasy, kterou jsme dnes prošli, je v mapě opět zaznačena.



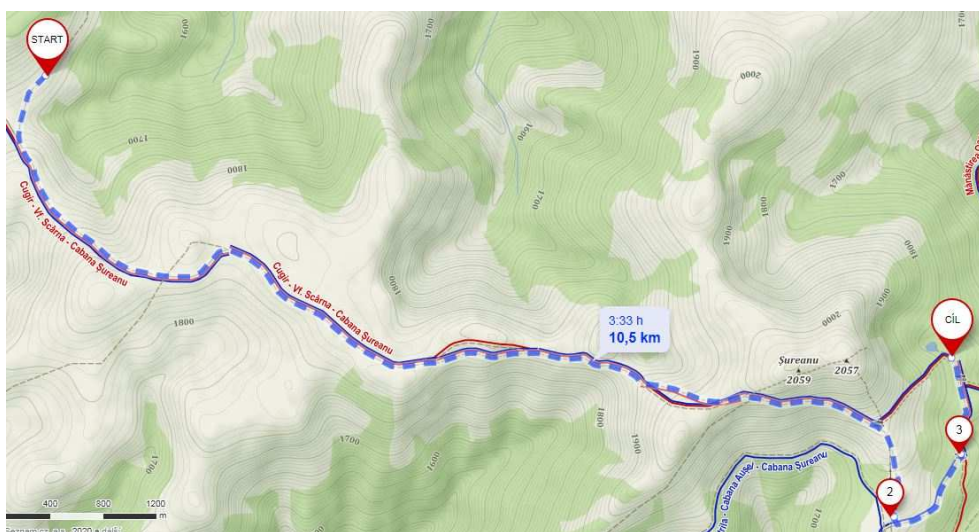
Obrázek 23. Třetí den túry
(<https://mapy.cz>)



Obrázek 24. Výškový profil třetího dne
(<https://mapy.cz>)

12.6 ČTVRTÝ DEN TÚRY

V noci bylo -15°C . Dnešní ráno máme stejný program jako včera. A cíl dnešního dne je nové, několik let staré, lyžařské středisko v sedle mezi vrcholy Sureanu (2059 m n.m.) a Ausel (2009 m n.m.) Toto středisko v současné době nenabízí ubytování. Má ale restauraci. Toho využíváme a večeříme zde. Několik let po sobě mi personál tvrdí, že v lyžařském středisku ubytování bude. Je vidět, že něco budují, ale jde jim to velmi pomalu. Lyžařské středisko je uprostřed hor, kam je obtížné se dostat. Cesta se sice v zimě trochu udržuje, ale nejezdí sem žádná místní doprava či skibus. Tak lidé, kteří chtějí lyžovat, musí svými auty. Parkoviště není nijak velké, ale vzhledem k návštěvnosti to stačí. Pokud by se navýšila kapacita lyžařů, tak by se i rozšířilo parkoviště. V návaznosti na toto lyžařské středisko vznikla v nižších polohách spousta penzionů, které jsou částečně obsazené. Nejbližší od střediska je asi 5 km. Dle mého názoru, bude problematické udržet toto lyžařské středisko v chodu a provádět v něm každoroční údržbu a revize. i na ubytovacích zařízeních je vidět, že moc turistů a ani lyžařů se zde neubytovává a domy pomalu chátrají. Dále je zde areál, který je něco jako naše rekreační středisko s chatkami. Nazývá se Cabana Sureana a od střediska je 2 km. V létě bývá v provozu. Na noc se sem přesouváme. Je opuštěné a nikdo zde není. Využíváme zázemí areálu pro naše nocování. Nestavíme stany a spíme na verandě jednoho z domů. Dnes jsme ušli asi 11 km a nastoupali 330 m. Část trasy, kterou jsme dnes prošli, je v mapě opět zaznačena.



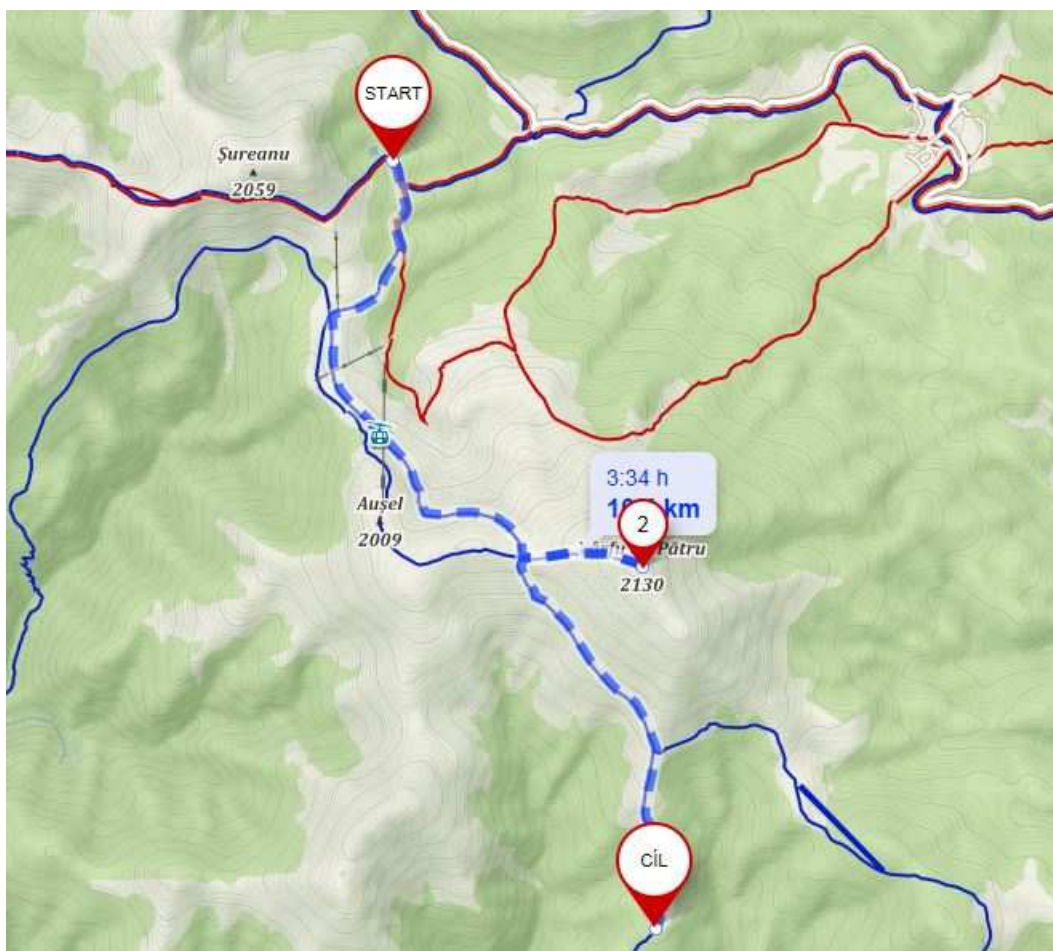
Obrázek 25. Čtvrtý den túry
(<https://mapy.cz>)



Obrázek 26. Výškový profil čtvrtého dne
(<https://mapy.cz>)

12.7 PÁTÝ DEN TÚRY

Teplota v noc byla stejná jako minulou noc. Dnešní ráno nemusíme balit stany a proto vstávání a celkové balení je o poznání jednodušší a lehčí. Ani nevaříme čaje, protože jsme se večer domluvili v restauraci s obsluhou, že ráno přijdeme na snídání a dostaneme horkou vodu do termosek. Byť se to někomu nezdá, ale je to pro nás velká pomoc. Jak časová, tak energetická. Ušetříme spoustu času vařením vody ze sněhu a i poměrně velkou část paliva. Po snídání v lyžařském středisku se vydáváme na nejvyšší vrchol pohoří Šureánu. Jdeme pod lanovkou. V areálu se už lyžuje, ale lyžařů není moc. Občas projede někdo i na skútru. s velkými batohy a sněžnicemi jsme pro ně atrakce. Některým zvědavcům to nedá a dávají se s námi do řeči. A nevěří tomu, co jim říkáme. Že už jsme na cestě pátý den a že spáváme ve stanech. Výhledy z nejvyššího kopce pohoří, z Vârful lui Patru (2130 m n.m.), jsou krásné a my vidíme i místo dnešního táboření, salaš u Culmea Cindres. Dnes jsme zvládli ujít 11 km a nastoupit 400 m a sestoupit 600 m. Dnešní trasa je v mapě opět zaznačena.



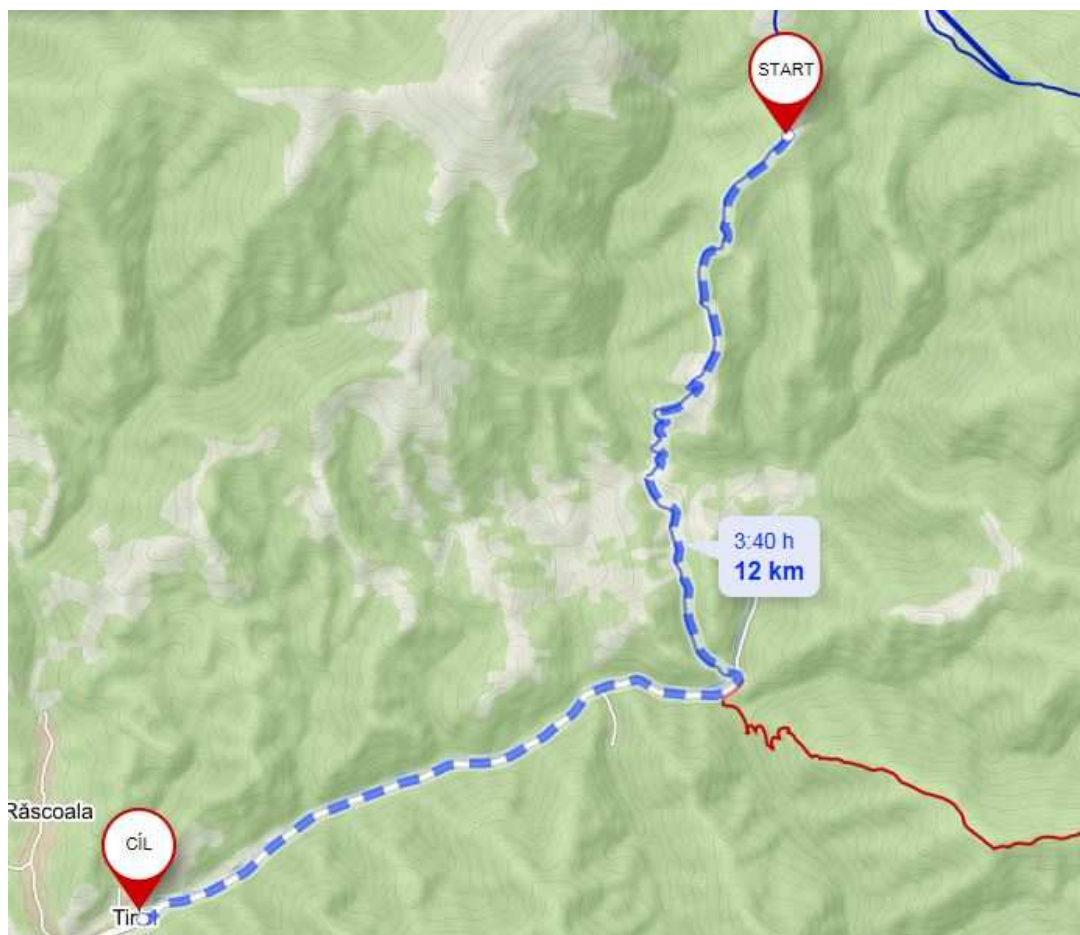
Obrázek 27. Pátý den túry
 (<https://mapy.cz>)



Obrázek 28. Výškový profil pátého dne
 (<https://mapy.cz>)

12.8 ŠESTÝ DEN TÚRY

Dnešní ráno, je poslední v horách. Včera jsme zahájili sestup, ve kterém dnes budeme pokračovat až do civilizace, mezi vesnice Trinci a Cimpa. Když přicházíme k řece Jiut de Est, je zde lesní vozová cesta a my sundáváme sněžnice z nohou a připevňujeme na batohy. Při příchodu k prvním obydleným domům, jsme pro místní obyvatele velké překvapení a zpestření a hned se s námi dávají do řeči. Když jim popisujeme, to, co jsme prošli, jsou zaskočení a gratulují nám. Když jsme takhle před lety sestoupili z hor v Ukrajině, tak nám jedna starší žena řekla, že ona nechodí do hor ani v létě, tak proč my jsme tam byli dobrovolně se stany v zimě. Těžko vysvětlovat něco o volném čase, zážitku a osobním prožitku. Kilometrů bylo 13 a sklesaných výškových metrů 700. Část trasy, kterou jsme dnes prošli, je v mapě opět zaznačena.



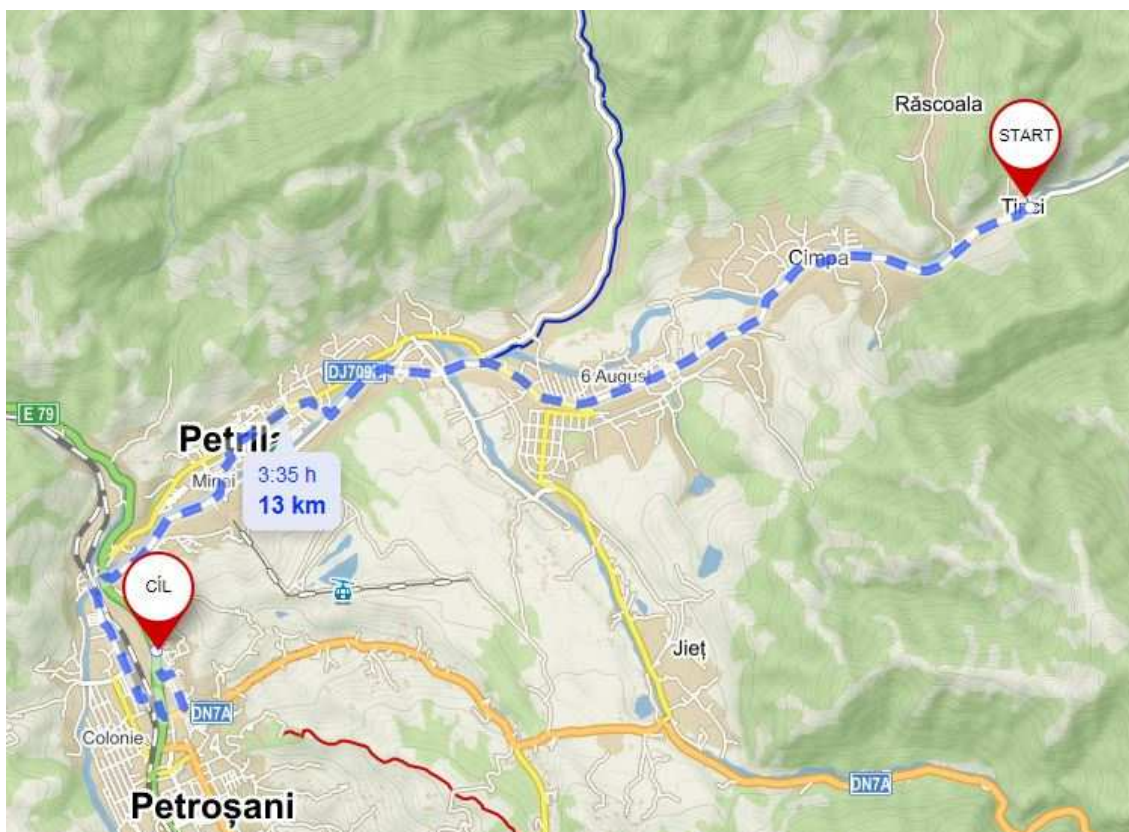
Obrázek 29. Šestý den túry
(<https://mapy.cz>)



Obrázek 30. Výškový profil šestého dne
(<https://mapy.cz>)

12.9 SEDMÝ DEN TÚRY

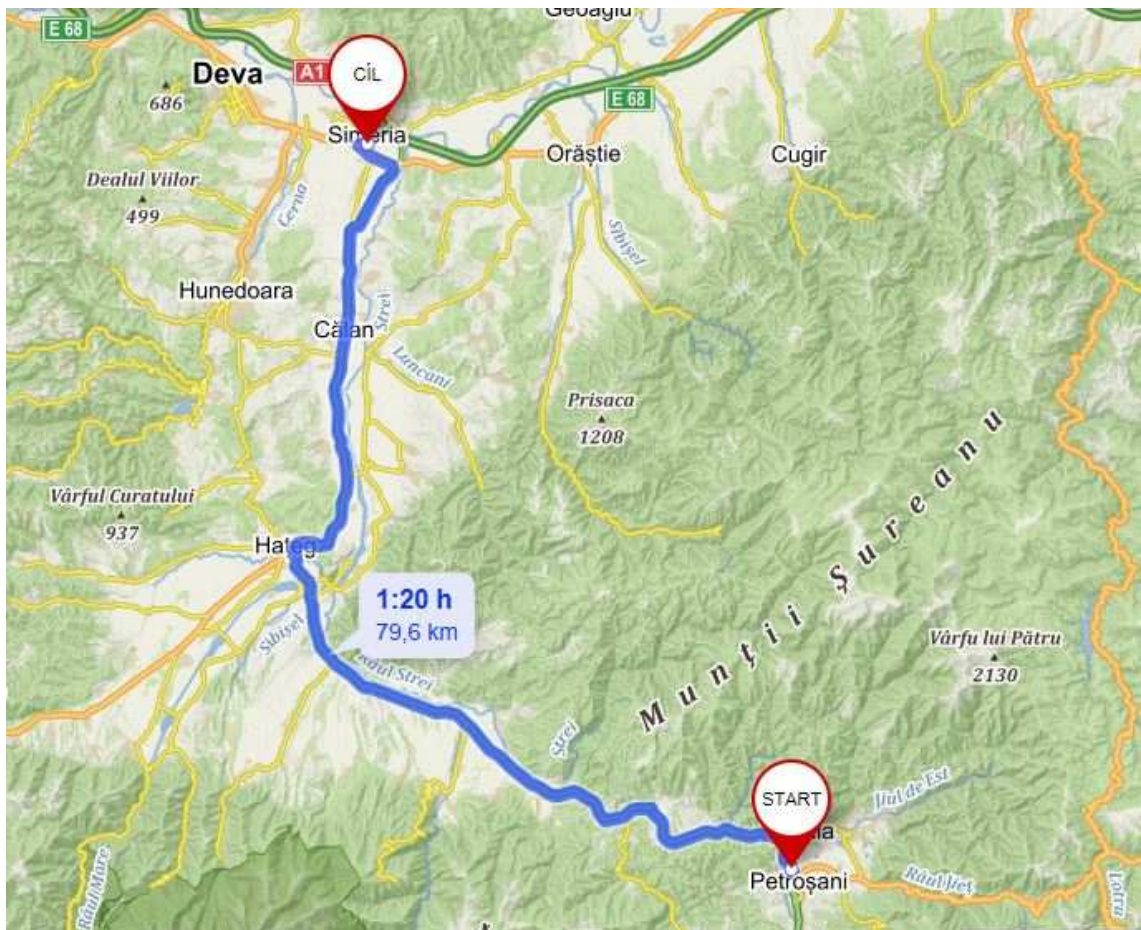
Dnešní ráno naposledy balíme stany. Naše putování na sněžnicích končí. Dnes jen dojdeme přes vesnici Petrila do Petroșani, kde nakupujeme nějaké drobnosti, jdeme do restaurace na oběd a autobusem odjíždíme do města Simeria. Zde skupinu já a druhý řidič zanecháváme v restauraci, i s naší výbavou. A pouze s doklady a penězi jedeme taxíkem do Gradistea de Munte pro naše auta. Cesta trvá přibližně hodinu. Auta i s vozíkem jsou na svém místě. Zaplatíme za taxík 100 Lei (asi 600 Kč) a jedeme pro naše kamarády zpět do Simerie. Část trasy, kterou jsme dnes prošli, je v mapě opět zaznačena. Bylo to 13 km podél řeky. Další mapa je trasa autobusem a poslední mapa je jízda taxíkem. Tímto naše putování v rumunských horách končí a my se vydáváme zpět do České republiky.



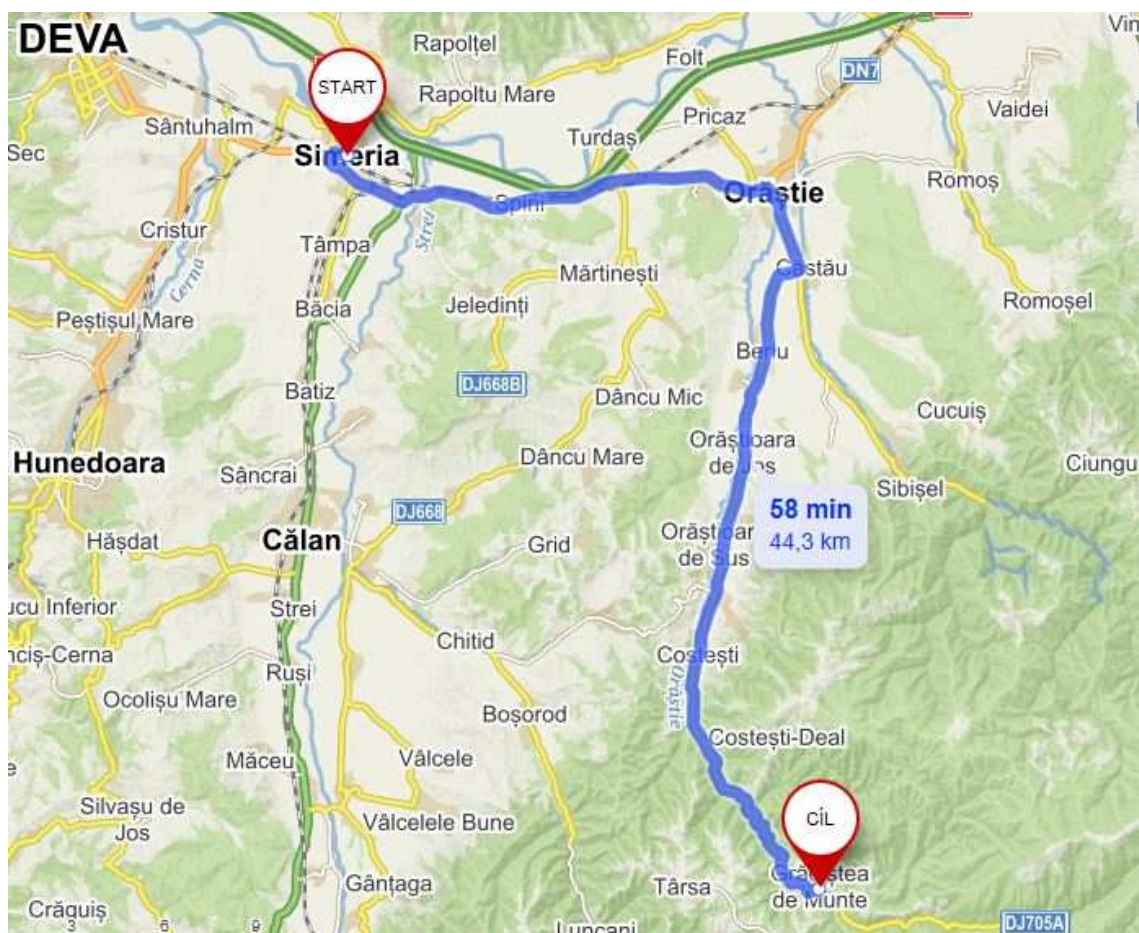
Obrázek 31. Sedmý den túry
 (<https://mapy.cz>)



Obrázek 32. Výškový profil sedmého dne
 (<https://mapy.cz>)



Obrázek 33. Jízda autobusem z Petrosani do Simerie
(<https://mapy.cz>)



Obrázek 34. Jízda taxíkem ze Simerie do Gradistea de Munte
(<https://mapy.cz>)

13. DISKUSE

Akce, kterou jsme absolvovali, se myslím, vyvedla. Naplánovaná trasa byla vhodná i pro ty, kteří byli na týdenním zimním přechodu poprvé. Tím, že jsme využívali zázemí opuštěných salaší, jsme si zjednodušili přípravu vody a jídla a zpříjemňovali si večery i rána pod střechou. Počasí nám vyšlo, žádný úraz se nestal a vybavení nezklamalo. Pouze jednou jsme provedli drobnou opravu sněžnice. Klienti byli vybaveni vším potřebným. Osobní hygienu jsme také v omezené míře a v provizorních podmínkách zvládli. Nemuseli jsme řešit žádnou mimořádnost. Všichni klienti absolvovali celou trasu. z dotazů a diskuzí, které jsme vedli během expedice a bezprostředně po ní vyplývá, že akce splnila očekávání od všech zúčastněných. Tento tip akce je vyprofilován pro úzkou skupinu lidí, kteří mají potřebné vybavení k zimnímu táboření. Předchozí zkušenost s kratším tábořením je vhodná, nikoliv však nutná. Domlouvali jsme se na příští zimy, na přechody do jiných hor, v jiných zemích Evropy.

14. ZÁVĚR

Primárním cílem mé bakalářské práce bylo vytvoření základního manuálu k expedici na sněžnici v rumunských horách Šureánu. Z předchozích akcí tohoto typu jsem zhodnotil veškeré zkušenosti se zimním tábořením a základní manuál pro přechod jsem touto závěrečnou prací vytvořil. Jsou popsány trasy autem, pěší trasy na sněžnicích, možnosti táboření u salaší. Jsou zde popsány možnosti místní dopravy.

V první části této bakalářské práce jsem čtenáře seznámil s historií sněžnic a představil současné možnosti na trhu ke koupi. Dále jsem zmapoval a nabídl potřebné vybavení do lavin a kdy laviny hrozí a jak se jim vyhnout. Jaké vybavení je vhodné mít s sebou k orientaci v horách a naučit se jej správně používat.

V další části jsem popsal základní vybavení, které je potřebné k úspěšnému zimnímu přechodu se spaním ve stanech. Pokud by se jednalo o zimní přechod po chatách, tak je celá akce mnohem lehčí a není tak náročná. Spaní ve stanech dělá ze zimního přechodu poměrně extrémní a náročnou expedici.

Dále pak je popsána celá trasa v horách, jsou přiloženy mapy s popisky. Denní etapy nebyly dlouhé, ale vzhledem k sněhovým podmínkám a tomu, že se šlo vždy na těžko s veškerou výbavou, tak byly dostačující. Téměř každý den se šlo od 10:00 do 16:00. Samozřejmě že se trasy nedají srovnat s letními. Pohyb ve sněhu na sněžnicích je fyzicky náročný a v zimním období jsou dny kratší než v létě.

15. SOUHRN

Hlavním cílem mé závěrečné bakalářské práce bylo sestavení základního manuálu pro zimní přechod na sněžnicích v rumunských horách Šureánu. Vzhledem k mým dlouholetým zkušenostem se zimním tábořením mohu konstatovat, že jsem cíl mé bakalářské práce naplnil. Je zde popsáno vše potřebné k úspěšné realizaci expedice.

V dílčích cílech se mi také podařilo z větší části naplnit to, co jsem si předsevzal. Jsou zde popsány potřebné znalosti s vybavením, se zimními horami a dále pak potřebné znalosti a vybavení k bezpečnému pohybu v zimních horách. Vzhledem k současné pandemické situaci v celém Světě a k bezpečnostním zdravotním rizikům a omezením, které se vztahují k onemocnění COVID-19, jsem měl omezený přístup k tištěným zdrojům a z větší části jsem používal internetové zdroje. Alespoň jsem vypsál možnosti a způsoby dopravy do Rumunska.

16. SUMMARY

The main goal of my final bachelor's thesis was to compile a basic manual for winter snowshoeing in the Carpathian Mountains in Romania. Due to my many years of experience with winter camping, I can say that I have fulfilled the goals of my bachelor's thesis, since it describes everything needed for a successful expedition. In the partial goals, I also managed to fulfill, for the most part, what I set out to do. It describes the necessary knowledge with equipment and with winter mountains, and then the necessary knowledge and equipment for safe movement in the winter mountains. Due to the current pandemic situation around the world, and the health safety risks and limitations associated with COVID-19, I had limited access to printed resources and, for the most part, I used electronic sources. At least I listed the possibilities and methods of transport to Romania.

17. PŘEHLED POUŽITÉ LITERATURY A ZDROJE:

Botek M., Neuls F., Klimešová I., Vyhnánek J. (2017). *Fyziologie pro tělovýchovné obory (vybrané kapitoly, část I.)*, Olomouc: Univerzita Palackého

Burford, T., & Richardson, D. (2006). *Turistický průvodce Rumunsko*, Brno: Jota

Dvořáčková, A. (2012) *Vývoj skupinové soudržnosti a změny aktuálních stavů v průběhu zimního zážitkového projektu Život je gotickej pes*, Bakalářská diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc

Expediční kamera (2020). Bílé jsou hory. *Průvodce festivalem 2020*, 34

Francová, E. (2003). *Cestovní ruch*, Olomouc: Univerzita Palackého

Hanuš, R., & Chytilová, L. (2009). *Zážitkové pedagogické učení*, Praha: Grada Publishing

Kössl J., Krátký F., & Marek J. (1986). *Dějiny tělesné výchovy II*, Praha, Czechia: Olympia

Munzar, M. (2019). Jak vybrat zateplovací vrstvu?. *Svět outdooru 2019 (4)*, 84-87

Nevrlý, M. (1992). *Karpatské hry*, Liberec: Skauting

Polák, M. (2016) *Analýza zkušeností účastníků kurzu pobytu v zimní přírodě - Survival*, Magisterská diplomová práce, Univerzita Palackého, Fakulta tělesné kultury, Olomouc

Rakoncaj, L. (2019). Jak vybrat zateplovací vrstvu?. *Svět outdooru 2019 (4)*, 84-87

Schneeweiß, Ch. (2007). *Sněžnice, Aktivní dovolená*. Praha: Grada Publishing

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

Svět do kapsy. (2012) Praha: Ottovo nakladatelství

Tajovský, L. (2017). Jak (a na čem) si na cestách připravit něco dobrého?. *Outdoor magazín 2017 (12)*, 24-26

Velký sociologický slovník. (1996) Praha: Karolinum

Winter, S. (2002). *Skialpinismus, Průvodce sportem.* České Budějovice: Kopp

Academia - Sarmizegetusa Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

http://www.academia.edu/Documents/in/Sarmizegetusa_Regia

Alpenverein - rakouský alpský svaz Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://alpenverein.cz/>

Alpy 4000 - Co je to lavina? Retrived 19.05. 2020 from the World Wide Web:

<http://www.alpy4000.cz/co-je-to-lavina>

Alpy net - Nouzové signály v horách Retrived 19.05. 2020 from the World Wide Web:

<http://www.alpy.net/clanky/nouzove-signal-y-v-horach.php>

Alza - Kompasy a buzoly Retrived 19.05. 2020 from the World Wide Web:

[https://www.alza.cz/sport/kompasy-a-](https://www.alza.cz/sport/kompasy-a-buzoly/18856265.htm?kampan=sklsp_sport_sea_gen_camping-a-outdoor_kompasy-a-buzoly&utm_source=sklik&utm_medium=cpc&utm_campaign=sklsp_Sport_SEA_GEN_Camping+a+outdoor_%5bSport%5d+Kompasy+a+buzoly_~91870642~#cud=1)

[buzoly/18856265.htm?kampan=sklsp_sport_sea_gen_camping-a-outdoor_kompasy-a-buzoly&utm_source=sklik&utm_medium=cpc&utm_campaign=sklsp_Sport_SEA_GEN_Camping+a+outdoor_%5bSport%5d+Kompasy+a+buzoly_~91870642~#cud=1](https://www.alza.cz/sport/kompasy-a-buzoly/18856265.htm?kampan=sklsp_sport_sea_gen_camping-a-outdoor_kompasy-a-buzoly&utm_source=sklik&utm_medium=cpc&utm_campaign=sklsp_Sport_SEA_GEN_Camping+a+outdoor_%5bSport%5d+Kompasy+a+buzoly_~91870642~#cud=1)

Boatpark - Lavinové batohy Retrived 22.05. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.boatpark.cz/lavinove-batohy.html>

Cesty do přírody - Nouzové signály aneb co dělat, když potřebujete pomoc Retrieved 22.05. 2020 from the World Wide Web:

<http://www.cestydoprirody.cz/clanky/15-nouzove-signaly-aneb-co-delat-kdyz-potrebuje-pomoc>

Čevelová Magdaléna - Swot analýza Retrieved 22.05. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.cevelova.cz/proc-swot-analyza/>

4 Camping - Jak se plnivost peří měří? Retrieved 22.05. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.4camping.cz/clanky/outdoorove-pojmy/cuin/>

Hedvábná stezka - Snežnice asi tak z poloviny dvacátého století Retrieved 22.05. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.hedvabnastezka.cz/anexevybaveni-svet-outdooru/sneznice-asi-tak-z-poloviny-dvacateho-stoleti/>

Hedvábná stezka - Památky UNESCO Retrieved 22.05. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.hedvabnastezka.cz/unesco/>

Horolezecká metodika - vrstvy oblečení Retrieved 25.4. 2020 from the World Wide Web:

<http://horolezeckametodika.cz/ucebnice/vystroj-a-vyzbroj/vrstvy-obleceni>

Horská služba - Stupně lavinového nebezpečí + EAWS matice Retrieved 22.04. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.horskasluzba.cz/cz/horska-sluzba/laviny/informace-o-lavinach/stupne-lavinoveho-nebezpeci-eaws-matice>

Kudrna - Velká Fatra na sněžnicích - Retrieved 22.04. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.kudrna.cz/zajezd/velka-fatra-na-sneznicich>

Magazín travel portál Retrieved 25.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://magazin.travelportal.cz/2019/01/31/sneznice-evropa-hit/>

Mapy.cz Retrieved 14.6. 2020 from the World Wide Web:

Pohoří Šureánu

<https://mapy.cz/zakladni?x=23.5367113&y=45.5497346&z=6&source=osm&id=1048145582>

Praha - Gradistea de Munte

<https://mapy.cz/zakladni?planovani-trasy&x=20.6208993&y=46.2395404&z=5&rc=9hChxxXvtOuBBKExCeZx&rs=muni&rs=osm&ri=3468&ri=413402&mrp=%7B%22c%22%3A111%7D&xc=%5B%5D>

1. den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.2633352&y=45.6221400&z=14&l=0&rc=uBBKExCeZxuBP41duwBqeO5fSJ56l&rs=osm&rs=osm&rs=osm&rs=coord&ri=413402&ri=92015467&ri=12045441&ri=&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

2.den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.3464522&y=45.6368818&z=14&rc=uBOP1xCcyMf6IgbKuB-JLe6o&rs=coord&rs=coord&rs=coord&ri=&ri=&ri=&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

3. den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.4109788&y=45.6139427&z=14&rc=uB-JLxCb7LuBf9ixCVHl&rs=coord&rs=coord&ri=&ri=&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

4. den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.4753880&y=45.5874229&z=14&l=0&rc=uBf9ixCVHluBsnvxCMPDhLJhbwGT5U8&rs=coor&rs=coor&rs=osm&rs=osm&ri=&ri=&ri=1056998428&ri=6472057&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

5. den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.5494766&y=45.5587923&z=13&rc=uBttYxCPMTjthxCGDtZ0xBz6N&rs=osm&rs=osm&rs=osm&ri=6472057&ri=1056535395&ri=1056535395&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

6. den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.5241566&y=45.4984830&z=13&rc=uBxyExBz6NuBmzPxBg-x&rs=osm&rs=osm&ri=1056535395&ri=13462136&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

7. den túry

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.4289757&y=45.4453743&z=13&rc=uBmzPxBg-xuBY.TxBW8Q&rs=osm&rs=osm&ri=13462136&ri=120594350&mrp=%7B%22c%22%3A132%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

7. den, jízda autobusem

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.1616225&y=45.6608059&z=10&rc=uBY.TxBW8QuAYzTxDq3J&rs=osm&rs=osm&ri=120594350&ri=1056535394&mrp=%7B%22c%22%3A111%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

7.den, jízda taxíkem

<https://mapy.cz/turisticka?planovani-trasy&x=23.1886250&y=45.7585239&z=11&rc=uAYzTxDq3JuBBKExCeZx&rs=osm&rs=osm&ri=1056535394&ri=413402&mrp=%7B%22c%22%3A111%7D&xc=%5B%5D&rut=1>

Military sklad - Sněžnice US Sherpa Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.militarysklad.cz/detail/sneznice-us-sherpa-pouzite-639226>

Můj outdoor - TSL sněžnice 325 Escape Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.mujoyoudoor.cz/TSL-sneznice-325-Escape-d451.htm>

Národní památkový ústav - Památky s mezinárodním statusem Retrived 25.0.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.npu.cz/pamatky-unesco>

Nordic sport - Historie sněžnic Retrived 20.04. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.nordicsports.cz/sneznice/zimni-krasa-a-historie-sneznic>

Sportisimo - Vrstvení oblečení Retrived 25.0.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.sportisimo.cz/poradna/vrstveni-obleceni/>

Svět outdooru - To základní o karimatkách Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

<https://svetoutdooru.cz/rady/to-zakladni-o-karimatkach/>

Total outdoor - lavinový vyhledávač Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

https://totaloutdoor.cz/eshop/znacky/pieps?utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=Zna%c4%8dky+-+search&utm_content=Pieps+-+distributor&utm_term=pieps

Uniqua - cestovní pojištění Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

https://www.uniqua.cz/cestovni-pojisteni/#utm_source=seznam&utm_medium=cpc&utm_campaign=S+%7c+CES_poji%c5%a1t%c4%9bn%c3%ad_kr%c3%a1tkodob%c3%a9+ces.+OBECN%c3%89_0112_2018_EXM&utm_content=Cestovn%c3%ad+poji%c5%a1t%c4%9bn%c3%ad-Exact&utm_term=cestovn%c3%ad+poji%c5%a1t%c4%9bn%c3%ad

Voda hory - lavinové batohy Retrived 10.06. 2020 from the World Wide Web:

<https://www.vodahory.cz/batohy/lavinove-batohy/pieps-jetforce-bt-pack-25-l--detail>

Wikipedia - otevřená encyklopedie Retrived 25.4. 2020 from the World Wide Web:

Dákové

<https://cs.wikipedia.org/wiki/D%C3%A1kov%C3%A9>

GPS

<https://cs.wikipedia.org/wiki/GPS>

Karpaty

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Karpaty>

Miloslav Nevrlý

https://cs.wikipedia.org/wiki/Miloslav_Nevrlý

Rumunsko

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Rumunsko#Dějiny>

Sněžnice

<https://cs.wikipedia.org/wiki/Sn%C4%9B%C5%BEnice>