

Ahoj kamarádi,

nastává zima a chodí mi různé odkazy co udělat a jak přežít v pohodě zimní trek. I když nás už moc nejezdí tábořit do sněhu, i tak posílám pár dobrých rad (co kdyby chtěl někdo přece jen vyrazit). Pokud by snad někomu něco chybělo, stavte se do Alpiku a my Vás vybavíme na počkání.

Kulda

listopad 2017

CO S SEBOU DO ZIMY?

Ze všeho nejdříve byste si měli začít skládat seznam výbavy, kterou budete na danou aktivitu/oblast potřebovat (<http://www.zivotnacestach.cz/spani-ve-snehu/>).

V zimních podmínkách, se vám může hodit znalost tzv. "vrstvení" (<http://www.pohora.cz/vybaveni/co-na-sebe-v-zime/>), která se týká oblečení a posloupnosti, ve které byste jej na sebe měli oblékat.

JAK V ZIMĚ SPÁT A VAŘIT?

Na delších zimních trecích, kde nebude možnost spát v chatě, musíte něco vědět také o principech nocování ve spacáku, a to ve stanu i bez něj (<http://www.svetoutdooru.cz/jak-spat-ve-spacaku-v-zime/>).

Vaření v zimních podmínkách je přeci jen trochu jiné, než to letní. Trochu světla do této problematiky vám možná vnese Honza Žďánský se svým článkem "Zimní vaření" (<http://www.zdana.cz/blog/74-zimni-vareni>).

Zajímavým tipem, který šetří palivo je tzv. "vaření v termosce" (<http://bushcraft.cz/tipy-a-triky/vareni-v-zime/>).

Náhradou stanu může být v zimě iglú (<http://bushcraft.cz/nutne-k-preziti/improvizovane-obydli/stavba-iglu-foto-navod/>).

JAK NESKONČIT V LAVINĚ A DALŠÍ ZIMNÍ PATÁLIE

Horský vůdce UIAGM Viktor Kořízek z HS Krkonoše připravil komplexní dokument, ve kterém se dozvíte co se děje v lavině, jak používat lavinovou výbavu, jak provádět záchrannou akci a jakých se nedopouštět chyb, co se děje s postiženým a jak probíhá následná profesionální záchrana (<http://www.tatry.cz/cs/jak-na-laviny>).

Velmi silný byl pro mě v tomto ohledu slovenský snímek z loňského Snow Film Festu - Bílé objetí / Biele objatie (<https://www.youtube.com/watch?v=TBD2GgJowGw>). Film je o lidech, kteří se dostali do smrtelného nebezpečí lavin.

Ve spojitosti se zimou se mnohým z vás asi vybaví omrzliny. Jak si s nimi poradit a jaké kolem nich panují mýty (<http://www.pohora.cz/trenink-a-zdravi/14655-mytus-39-omrzliny-je-potreba-trit-snehem/>)?

Někdy vám může zachránit život termoizolační fólie, se kterou je rovněž spojeno spoustu polopравd. Udělejte si v této oblasti jasno

[\(http://www.pohora.cz/trenink-a-zdravi/14657-mytus-37-termofolie-alufolie-izofolie-termoizolacni-folie-atd/\)](http://www.pohora.cz/trenink-a-zdravi/14657-mytus-37-termofolie-alufolie-izofolie-termoizolacni-folie-atd/) .

Na některých zimních výletech je nutné přecházet úseky po ledu. Jak si v případě problémů poradit (<http://bushcraft.cz/nutne-k-preziti/improvizovane-obydli/stavba-iglu-foto-navod/>) ?

NA ZÁVĚR NĚKOLIK SLÍBENÝCH TIPŮ

Indický Ladakh je zimním trekováním proslulý (<http://www.pohora.cz/zajimavosti/29040-Indicky-ladakh-v-zime-kdyz-se-vam-mraz-zakousne-pod-kuzi-i-do-duse/>) .

Zde jsou tipy na nejhezčí zimní túry v Alpách, Tatrách a Rakousku: (<http://www.pohora.cz/treky-tury/25111-sneznicove-tury-v-cesku-na-slovensku-a-v-rakousku/>) .

Podívejme se v rámci Evropy přeci jen trochu severněji, a to do Finska. V zimě je tam taky krásně (<http://www.svetoutdooru.cz/14345-putovani-zimnim-narodnim-parkem-pallas-aneb-omrzliny-a-rychle/>) .

V katalogu treků a túr (<http://www.pohora.cz/katalog-treku/>) na pohora.cz si můžete vyfiltrovat mraky zimních výletů. Například Ötztalské Alpy a tamní nekonečné roviny (<http://www.pohora.cz/katalog-treku/29066-nekonecne-roviny-otztalskych-alp-na-sneznicich-ci-skialpech/>) nebo krajinu helvetského kříže - Švýcarsko (<http://www.pohora.cz/katalog-treku/30410-sneznicova-tura-zacinajici-v-muottas-muragl-ve-svycarsku/>) .

Hodit by se vám mohl také přehled zimních uzávěrek v rámci Vysokých Tater (<http://www.tatry.cz/cs/sezenni-uzavery-chodniku>) .

Nebo seznam všech alpských chat, jaký je jejich aktuální stav, vybavenost, informace o jejich winterraumech a mnoho dalšího info (http://www.alpy.net/sezn_ch.php) .

A co že je ten "winterraum" (<http://www.alpy.net/informace/winter.php>) ?

Na zimní výpravu do hor si určitě nezapomeňte zařídit členství v Alpenvereinu, které zahrnuje i pojištění, díky kterému máte výrazně zlevněné spaní ve winterraumech i na rakouských chatách obecně. A navíc, když si ho pořídíte na našem webu (www.pohora.cz/alpenverein/), dostanete k tomu roční předplatné časopisu Svět outdooru za 1 Kč!