

# Skialpinismus



Skialpinismus jednoduše není pro každého. Vyžaduje perfektně zvládnutou techniku jízdy na lyžích, dobrou fyzickou kondici, kvalitní vybavení a notnou dávku odvahy. Odměnou je však jedinečný sjezd v hlubokém a neporušeném prašanu, nezapomenutelné pohledy na zasněženou panenskou přírodu, v neposlední řadě radost z extrémního fyzického výkonu. Noví skialpinisté se rekrutují z řad sjezdových lyžařů, které již nebaví hoblování upravených a přeplněných sjezdovek. Druhou skupinou nováčků jsou horští turisté a horolezci, kterým už nestačí chodit po horách jen v létě.

## Co tedy v praxi skialpinismus znamená?

Je to v podstatě volný pohyb na lyžích zimním horským terénem mimo značené cesty a upravené svahy. Skialpinismus má mnoho podob, a proto si pod ním můžeme představit více směrů. Prvním směrem je **rekreační skialpinismus**, neboli skitouring. Stoupání vede terénem, v němž se nemusí používat horolezecká technika. Nejtěžší překážky se dají překonat za použití maček a cepínu. Sjezdy bývají často náročnější, ale nejsou extrémně nebezpečné. Druhým odvětvím je **freeride** neboli extrémní lyžování. Jedná se o sjíždění prudkých svahů, především žlabů. Často se jedná o úzké koridory ohrožené lavinovým nebezpečím. Do skialpinismu spadá také **sportovní skialpinismus**, který je fyzicky nesmírně náročný. Závodníci prakticky běží do kopce po stoupacích pásech, případně stoupají na mačkách s cepínem, často i s použitím fixních lan, poté sjíždějí náročné svahy. Jak tedy vidíte, není skialpinismus jako skialpinismus.

## Pro koho je skialpinismus vhodný?

Rekreační skialpinismus je rozhodně vhodný pro lyžaře, které již nebaví uhlazené sjezdovky plné rekreačních lyžařů. Je určen pro všechny, kteří mají dobrý zdravotní stav, vypracovanou fyzickou kondici a nelpí na luxusním prostředí; výstupy jsou mnohdy několikadenní a horské chaty k přespávání nejsou na úrovni Hiltonu. Skialpinismus je také vhodný pro horolezce, kteří si chtějí užít hor i v zimě. Ti však budou muset získat dobře zvládnutou techniku lyžaře, který se za léta naučil ve sněhu se svým tělem pracovat.

## Jak se skialpinismem začít?

Začátek určitě není tak jednoduchý jako začít chodit plavat. Tato aktivita již vyžaduje určité schopnosti, jako je dobrá fyzická kondice a kvalitní lyžařské dovednosti. Pokud ani jedním nedisponujete, budete muset začít aktivně lyžovat a také běhat, abyste tyto dovednosti získali. Až poté začít myslet na skialpinismus. V případě, že jste připraveni, nejlepší cestou jak začít je obrátit se na zkušené trenéry, kteří pořádají kurzy skialpinismu. Podívejte se například na: <http://www.transalp.cz/>

## Jaké vybavení potřebuji?

Speciální vybavení zahrnuje především lyže, vázání a boty. Lyže se používají kratší než pro sjezdové lyžování, vyrábějí se většinou v délkách 170-190 cm. Skialpinistická lyže je uzpůsobena pro uchycení tuleních pásů, speciální je také vázání, které umožňuje několik různých spojení s botou. Pro sjezd je špička i pata boty pevně upnuta, pro chůzi je pata povolena a špička uvolněná. Boty skialpinisty jsou něco mezi přezkáci a horolezeckými skeletovými botami. Pro stoupání se používají takzvané tulení pásy, které brání proklouznutí lyže dozadu. Dnes už naštěstí nejsou z tulení kůže, ale ze syntetických materiálů, často mohéru, a lepí se na skluznici lyže speciálním lepidlem.

Dále každý skialpinista potřebuje stoupací hřebeny, jde o mačky na lyže, které se upevní mezi vázání a botu. Hroty se zakusují do sněhu nebo ledu a pomáhají tak udržet lyži v žádaném směru. Další výbavou jsou teleskopické hole, batoh, lavinový vyhledávač, sněhová lopata a sonda. O těch vám doporučuji si přečíst na specializovaných serverech:

## Důležité odkazy:

Český horolezecký svaz - <http://www.horosvaz.cz/>

Skialpinismus Michal Bulíčka - <http://www.transalp.cz/>

Oficiální stránky skialpinismu - <http://www.skialpinismus.cz/>

CK Adventura - [www.adventura.cz](http://www.adventura.cz)

Skialpshop - vybavení pro skialpinismus - <http://www.skialpshop.cz>

## Přečtěte si také:

[Snowscooting](#)

[Fitness omeleta](#)

## Stáhněte si:

[E-kniha „Jak zhubnout jednou provždy“](#)

[E-kniha „Nejlepší dietní jídelníčky“](#)



© Napsala Lenka Černá  
Kouč v oblasti osobního rozvoje  
(práce, peníze, vztahy, zdraví)

Email: [cerna@mindsoft.cz](mailto:cerna@mindsoft.cz)

[www.mujevztah.cz](http://www.mujevztah.cz) [www.mamdepku.cz](http://www.mamdepku.cz) [www.mujkouc.cz](http://www.mujkouc.cz) [www.mezdravi.cz](http://www.mezdravi.cz)

Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete  
informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.

---

Měsíčník osobního růstu zdarma: [objednejte si](#)