



**JIRÍ NOVÁK
O OSMI-
TISÍCOVKÁCH**

STRANA 3



**CANYONING
V SIERRA
DE GUARA**

STRANA 12



**PŘEHLED
ZNÁMÝCH
EXTRÉMních
ZÁVODŮ**

STRANA 6, 7

DVOUMĚSÍČNÍK PRO MNOHOSTRANNÉ OSOBNOSTI

DOBRÓDRUH

Ročník I.

Číslo 3 / 97

Cena 18 Kč / 22 Sk



Krzysztof WIELICKI: MOŽNÁ JSME MĚNĚ KONZUMNÍ

Ve svých 46 letech jste za 13 měsíců vystoupil na čtyři osmitisícovky, mezi nimi i tak respektované jako K2 a Nanga Parbat. Jak se udržujete v takové kondici?

Asi to mám vrozené. Já přilíši netrénuji. Neposlují, občas si zaběhám. Tréning by měl člověka především bavit. No a mě přilíši nebaví. Myslím, že takový dvanáctidenní pochod s nákladem do základního tábora je tím nejlepším tréninkem.

Můžete přesto porovnat svoji výkonnost ve 30 letech a nyní?

Byl jsem samozřejmě mladší, ale teď mám více zkušeností, které jsou velmi důležité. Navíc, tenkrát se expedice dělaly jiným způsobem. Byly větší a delší a všichni v nich pracovali na tom, aby se nakonec jen několik z nich dostalo na vrchol. Dnes podnikáme menší akce a většinou rychlejší.

Jak se dostane chlapec z nížiny k lezení na nejvyšší hory světa?

Já jsem začínal takřka jako turista, to jest turistickou. Teprve ve dvaceti, když jsem studoval na polytechnice ve Wrocławu, jsem se dostal k lezení a poté jsem lezl stále výš - Tatry, Alpy, Pamír, do Himalájí jsem se poprvé dostal až ve třiceti letech a od té doby jsem tam byl dvacetipětkrát. Jenom v základním táboře pod K2, o kterou jsem se pokoušel čtyřikrát, jsem strávil celkem jeden rok.

Na osmitisícovkách jste udělal řadu sólových výstupů. Byl to záměr nebo shoda okolností?

Většinou se to semlelo tak, že to jinak než sólově nešlo. Například poté, co

jsem loni na podzim vylezl na K2, bylo v plánu, že se přesunu pod Nanga Parbat, kde v té době byla polská expedice a že půjdu s nimi. Když jsem tam však se zpožděním dorazil, v základním táboře již nikdo nebyl. Naštěstí tam zůstalo dost zásob, a tak jsem se rozhodl, že půjdu sám. Rozhodoval jsem se dlouho, protože jsem měl obavu lézt sám bez podpory na horu s takovou pověstí. Ale nakonec jsem po cestě, kterou zafixovala polská expedice, vylezl.

Jinak lezu sólově pouze tam, kde není třeba jištění od spolulezce.

Jak si financujete své expedice? Je v Polsku rozdíl mezi financováním před rokem 89 a po něm?

Samozřejmě je. Dříve se na financích podílely především kluby. Já byl v silném katowickém, kde byl například i Jerzy Kukuczka. Vydržovali jsme si různými výškovými pracemi a podobně.

Dnes sháníme peníze od sponzorů. A když nejsou, platíme z vlastní kapsy. Podnikám a mám firmu na prodej sportovního zboží, která má mimo jiné pobočku i v Ostravě. Když tady nejsem, vede firmu moje žena.

Čím to je, že právě Poláci, kteří mají jen malou část Vysokých Tater a jinak téměř samou rovinu, patří od 70. let ke světově extratřídní v horolezectví - zimní výstupy, prvovýstupy, světová jména jako Kukuczka, Wielicki, Rudkiewiczová, Kurtyka...?

Myslím, že to vyplývalo minimálně ze dvou příčin, které dobře znáte i vy, vždyť i Češi v sedmdesátých a osmdesátých letech byli světová špička. Oba

jsme měli zavřené dveře do Himalájí, zatímco Angličané, Němci, Francouzi a další tam již téměř všechno zlezi. Když se dveře v 70. letech pootvěřily, tak ta nahromaděná energie vychrstla. My jsme si říkali - téměř všechno již bylo uděláno, co dál? A začali jsme se zimním lezením.

Dnes zákonitě přišlo období, kdy se ta vlna vybila a v posledních letech jde výkonnost dolů.

Souviselo to i s tím, že se v těch normálních poměrech v horolezectví realizovala řada lidí, která by třeba jinak dělala něco jiného. A jakmile došlo k obratu, spousta z nich přirozeně odešla. Podnikají, létají v letadlech a podobně. Můj spolulezec z Everestu Cichy už neleze a dělá ředitel banky.

A možná to souvisí i s tím, že jsme ještě nedosáhli té úrovně konzumní společnosti jako na Západě.

Jaký je rozdíl mezi zimním a sezónním lezením v Himalájích?

Je více sněhu, vítr fouká rychleji a je ostřejší. Na druhé straně nebývá tak často zataženo. Hlavní rozdíl je však v tom, že když se na jaře nebo na podzim vrátíte do základního tábora, můžete se opalovat a v pohodě v zeleni odpočívat. V zimě se vrátíte jakoby do bivaku, všude je sníh a mráz a nemáte kde regenerovat.

Všechny osmitisícovky máte za sebou, kam se chystáte nyní?

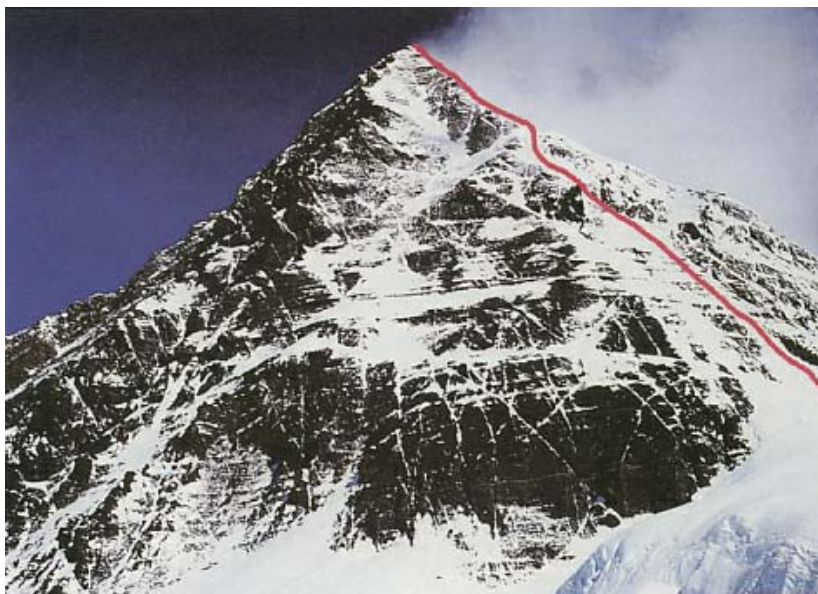
Je zde spousta nezlezených sedmitisícovek i některé stěny osmitisícovek a rád bych si udělal „kolečko“ po nejvyšších horách všech kontinentů.

MILOŠ KUBÁNEK

Polský horolezec Krzysztof Wielicki se sólovým výstupem na Nanga Parbat 1. září minulého roku stal pátým člověkem na světě, kterému se podařilo vylézt na všech 14 osmitisícových vrcholů. V rámci těchto výstupů přitom uskutečnil řadu pěkných kousků - již první z nich, první zimní výstup na osmitisícovku vůbec a rovnou na Mount Everest - byl horolezeckou senzací. V dubnu letošního roku přednášel nabitému sálu v Ostravě v polštině o svém horolezeckém životě. Při této příležitosti nám poskytl rozhovor.

1950	Narození
1970	První lezení na skalách (bez jištění)
1970	První pád. Těžké pohmoždění
1970	První lezení v Tatrách
1971	První zimní sezóna v Tatrách
1972	Tábor UPČA ve francouzských Alpách
1973	Dolomity
1974-1975	Kavkaz
1977	Hindukuš-Kone Shkhawr (7116 m n. m.) Pamír: Pik Korzenevské (7104 m n. m.)
1979	Himaláje: Modi Peak (jižní Annapurna 7219 m n. m.), první výstup západní stěnou
1980	Mount Everest (8848 m n. m.) první zimní výstup a první zimní výstup na osmitisícovku
1984	Broad Peak (8047 m n. m.) sólo výstup za 22 hodin Manaslu (8163 m n. m.) nová cesta, východní stěna
1986	Kangchenjunga (8586 m n. m.) první zimní výstup
1988	Nehoda na Bhagirati II - poraněná páteř Lhotse (8511 m n. m.) - první zimní výstup, sólo
1990	Dhaulagiri (8167 m n. m.) nová cesta jižní stěnou, sólo
1991	Annapurna (8091 m n. m.) jižní stěnou
1993	Cho Oyu (8153 m n. m.) západním pilířem Shisha Pangma (8013 m n. m.) novou cestou, sólo
1995	Gasherbrum II (8035 m n. m.) klasickou cestou
1996	Gasherbrum I (8068 m n. m.) klasickou cestou, nonstop K2 (8611 m n. m.) severní hřeben Nanga Parbat (8125 m n. m.) stěnou Diamír, sólo

(Zájemci o bezprostřední poznání K Wielického jej mohou potkat na letošním horolezeckém festivalu v Teplicích nad Metují, kde bude členem poroty a 30. srpna ve 20.30 hodin by zde měl mít diashow.)



Trasa zimního výstupu na Everest - z knihy Wielického Korona Himalajów, která brzy vyjde i v češtině.



Jiří Novák je známou postavou naší horolezecké scény. Sám aktivní horolezec, byl od roku 1974 do roku 1988 předsedou trenérské rady československého reprezentačního horolezeckého družstva. Účastnil se 12 himalájských expedic a mnohé z nich vedl. Na řadě z nich spolupracoval s Italy. V květnu letošního roku byl zvolen předsedou Českého horolezeckého svazu. O osmitisícovkách, horolezcích i úrovni českého horolezectví jsme s ním hovořili v jeho chalupě pod Prachovskými skalami.

Jak se člověk stane předsedou trenérské rady národního horolezeckého týmu? Studoval jste FTVS?

Ne, já jsem stavař. Ale aktivně jsem lezl, znal jsem dobře čtyři jazyky, četl jsem vše, co jsem o horolezectví sehnal a měl jsem slušný přehled o tom, co se v něm ve světě děje a kam míří. V tomhle směru jsem také v reprezentaci působil. Propagoval jsem zimní alpské lezení, prvovýstupy těžkými stěnami v Alpách, na Kavkaze, ale i v Andách, Pamiru i v Himalájích. V sedmdesátých a osmdesá-

tých letech jsme v tomto směru byli světová špička.

Jak vypadala příprava „reprezentace“, což v tak těžko měřitelném sportu, jako je horolezectví, zní trochu honosně a téměř nepatřičně?

Opravdu, s klasickými sporty se to nedalo srovnat. Měli jsme dva týdny soustředění ročně v Tatrách a jednou za čas se jezdilo na Kavkaz nebo Pamir. Všude se hlavně lezlo. O nějakém koordinovaném soustavném tréninku nemohlo být ani řeči. Každý se fyzicky připravoval, jak mu

JIŘÍ NOVÁK: OSMITISÍCOVKY NETŘEBA DÉMONIZOVAT

to vyhovovalo a musím říci, že někteří takřka vůbec. Pravidelně dělala testy fyzické výkonnosti Dr. Matějková, která naše lezce srovnávala se špičkovými cyklisty. Zdůrazňovala, že cyklista může trénovat třeba třikrát denně. To horolezec nemůže, zvláště když řada z nich byla zaměstnána na plný úvazek.

Reprezentační družstvo bylo široký pojem a poskytovalo určité výhody, co se týče možnosti vycestovat. Ale jinak každý lezl, kde mohl. Národních, případně dotovaných expedic bylo jen několik, hodně se lezlo na klubové úrovni, ale tady bylo nutné vydělávat mytím výškových budov apod.

Dá se porovnat úroveň českého horolezectví v 90. letech s předchozími desetiletími?

Nedá. Sportovní úroveň šla jednoznačně dolů. Tehdy se lezly těžké stěny a třeba měsíc patnáct lidí pracovalo v Himalájích na tom, aby nakonec dva vystoupili nahoru. Byla snaha, podobně jako ve světě, přicházet s něčím novým. Dnes většina z těch, kteří jezdí do Himalájí, lezou prošlapané, předchozími expedicemi zajištěné klasické cesty, na nichž prakticky nepotřebují technické dovednosti. Je to podobné jako ve světě. V současné době se řada lezců soustředila na dosažení maxima osmitisícovek bez ohledu na kvalitu cest. Zatímco ještě před deseti, patnácti lety byl člověk, který měl na kontě třeba šest osmitisícovek, v absolutní světové špičce, dnes má velké množství horolezců šanci na deset vrcholů nad osmi tisíci. Přitom i v Himalájích jsou desítky těžkých nezlezených sedmitisícovek nebo šestitisícovek. A neprostopoupené jsou některé stěny osmitisícovek.

Dnešní mladší generace v Čechách se angažuje hlavně na skalních terénech - zde úroveň našeho skálolezectví opravdu roste. Mladí lezci však zdaleka méně pokračují ve výstupech v horách, jak to bylo běžné dříve.

Na himalájských expedicích jste viděl v akci desítky horolezců. Dá se poznat, kdo má na osmitisícovku?

U těžkých stěn možná, protože ty vyžadují techniku. U klasických cest, zvláště na lehčí hory, jako je Shisha

Pangma, Cho Oyu nebo Gasherbrumy, jejichž klasické cesty nevyžadují zvláštní techniku a najdete tam třeba jen jeden nebo dva odjištěné seraky, má šanci každý, kdo třeba vylezl na Grossglockner nebo Mont Blanc. Osmitisícovky netřeba demonizovat. Jsou to hory jako každé jiné a pokud na ně nejedete alpským nonstop výstupem, často nevyžadují ani velké fyzické výkony - denně uděláte třeba jen 600 výškových metrů. Úspěch závisí v první řadě na schopnosti aklimatizace a samozřejmě i jak zvládnete psychicky ty obrovské rozměry. Někdo, kdo stěží dojde do základního tábora a tam se sotva pohybuje, potom nahoru vyleze lépe, než „namakaný“ energický člověk, který „ztvrdne“ v 6,5 tisících metrech.

MILOŠ KUBÁNEK



Základní tábor pod Cho Oyu, foto J. Novák.



WARMPEACE

Gore Windstopper je lehký membránový materiál firmy W.L.Gore & Associates. Jeho základními vlastnostmi jsou absolutní větruodolnost a zároveň vysoká prodyšnost (za 24 hodin propustí 30.000 g vodní páry na m²). Díky této vlastnosti brání materiály opatřené Gore Windstopper membránou lidské tělo před ztrátou tepla působením větru a před následným podchlazením a zároveň dávají volný průchod výparům, kterými si tělo reguluje svoji vnitřní teplotu, takže nemůže dojít k přehřátí organismu. Materiály Gore Windstopper tudíž udržují pro tělo optimální mikroklima.

Oděvy zhotovené z těchto materiálů jsou ideální pro aktivní sport a pohyb a poskytují svým uživatelům pocit komfortu a lehkosti.

Výrobky z materiálu Gore Windstopper podléhají přísné kontrole kvality v rámci licenční dohody mezi Warmpeace a W.L.Gore & Associates.

Nový katalog kompletní nabídky Warmpeace je zdarma k dispozici na adrese obchodu: WARMPEACE, Slavíkova 5 (nám. J. z Poděbrad), Praha 2, 120 00, tel. 02 - 627 29 74

Novinka z odlehčeného
Windstopperu - banda CANYON

DVĚ ŽENY O VENDÉE GLOBE

V minulém čísle jsme psali o průběhu letošního, v pořadí již třetího ročníku zřejmě nejtěžšího závodu osamělých mořeplavců - Vendée Globe a přinesli jsme portrét jeho vítěze Christophe Araguina. Informovali jsme rovněž o tom, že závodu se poprvé zúčastnily dvě ženy

O JEJICH PŘÁTELSTVÍ

Mezi Isabelle a Catherine se během závodu vytvořilo pevné pouto přátelství a pomocí faxu si vyměnily mnoho vzkazů. Isabelle o tom říká: „Přišlo to uprostřed Atlantiku. Svou roli v tom určitě sehrál fakt, že jsme byly jedinou dvěma ženami závodu. Přesto, že jsme jely na různých lodích a měly jsme různé zkušenosti, cítila jsem, že máme stejný pohled na věc, jsme do jisté míry velmi citlivé, ale příliš se nebereme vážně.“ Catherine: „S Isabelle jsme si začaly posílat hezké vzkazy. Krom toho, že je Isabelle výbornou jachtařkou, umí také dobře psát. Měla o zkušenost navíc se závody kolem světa a já jsem jí brala jako svou starší sestru.“

O DOJEZDU DO CÍLE

Když Catherine dojížděla do cíle, byly v přístavišti desítky diváků, kteří skandovali její jméno. Byla zde i Isabelle, která tleskala a smála se na celé kolo: „Ty citové výlevy mě strašně rozesmávají. Catherine měla strašnou radost! Vyskočila na loď a zvedla ruce jako dirigent. Jakoby chtěla říct ten dav obejmout. Vypadalo to, že toho chce spoustu dát a vyprávět.“ Catherine: „Bylo to krásné, jakési naplnění. Byla jsem přítom, když před osmi lety dojížděl Titouan Lamazou a před čtyřmi lety Alain Gautier (oba vítězové předchozích ročníků - pozn. red.).

- Isabelle Autissierová, která musela ze závodu odstoupit pro poruchu kormidla, a Catherine Chabaudová. Ženy v mnoha směrech prožívají dobrodružství trochu jinak než muži, a proto bude jistě zajímavé přinést několik postřehů a dojmů obou žen ze závodu.

Věděla jsem, že to bude velkolepé, ale netušila jsem, že to bude tak silné. Chtěla jsem si ten přítomný okamžik prožít, vsát ho všemi póry v kůži, prodchnout jím celé své tělo, celou hlavu. Jako zrození, je to nádherné a bolestné zároveň. Na našich přiblíženích je krásné to, že mají někde začátek a někde končí. A to nám dává netušenou naději. Příběhy tolika lidí jsou bez konce.“

O SAMOTĚ

Catherine si stále nedokáže srovnat, co v ní těch 140 dní samoty změnilo: „V jednom krásném vzkazu mi Isabelle napsala, že „Jih ti svlékne duši donaha“. Nakonec jsem pochopila, co mi chtěla říci. Tam dole jsem prstem spustila zařízení, které mám v sobě někde na dně. Trochu jako bych bez milosti vyškrtala všechno, co mi bránilo skutečně pochopit způsob, jakým reaguji. Uvědomila jsem si třeba, jak zbytečné bych se mohla rozčilovat. Myslím, že jsem se hodně naučila trpělivosti a možná také trochu rozvážlivosti.“ Isabelle ji poslouchá: „Tak, jako o tom mluví Catherine, jsem se cítila na své první cestě kolem světa. Objevuješ sám sebe, naučíš se vědět, kdo jsi. Jestli se člověk změní? To se ukáže později. Já si myslím, že určitě. Ze čtyř měsíců samoty, kdy jsi navíc prožil velice silné a velice těžké chvíle, nemůžeš vyjít nepoznamenaný. Zní to trochu

nabubřele, ale dole na Jihu jsou okamžiky života a okamžiky smrti. Když prožíváš něco takového celé dny a týdny, tvůj pohled na svět a na ostatní se změní. Od té doby, co jezdím na osamělé plavby, jsem se strašně přiblížila lidem, moje vztahy s nimi jsou mnohem přímočařejší a vřelejší.“

PROČ DO TOHO ŠLY?

Catherine: „Když v tom jedeš, stane se to samozřejmostí. Měla jsem pocit, jakoby tenhle závod shrnul všechno, co jsem až dosud prožila. Ve skutečnosti se mi zdá, že jsem se znovu narodila. Trochu jako v hudbě, když najednou dojdeš k dokonalemu akordu.“ Isabelle: „V životě nastane okamžik, kdy si řekneš, že tohle je ta tvá cesta, že jinak žít nemůžeš, takový ten pocit, že jsi pro to stvořený.“

O OHROŽENÝCH SPOLUZÁVODNÍCÍCH

V letošním ročníku se udála řada nebezpečných situací, byly zde převrácené i ztracené lodě. Catherine, která vybočila z trasy, aby se pokusila najít Di-nelliho, k tomu říká: „Nečekala jsem, že ty chvíle budu tak prožívat. Když jsem namířila kurs na Ra-faela, první, na koho jsem myslela, byla jeho žena a dcera, s nimiž byl ve spojení den před tím, než začal vysílat SOS. Pořád jsem si nahlas říkala: buď klidná Emo, přivezeme Ti tatínka. Když jsme ho našli, plakala jsem radostí.“ Isabelle dodává: „Člověk nemůže mít větší strach než o druhého. Nejnepositelnejší pro mě byly ty dva dny, kdy jsem hledala Gerryho Roufse. Připadala jsem si v mlze a s lodí v nepořádku, úplně bezbranná, a to jsem měla hledat chlápka na ploše velké jako Evropa. Říkám tomu základní strach.“

Poté večer, obklopeny ostatními námořníky a blízkými, tančily obě jako dáblem posedlé rock.

- bš, mk -



Catherine Chabaudová

CHARTEROVÁNÍ LODÍ – JAK A NA CO SI DÁT POZOR

Všude okolo vás stejný horizont zvlhne mořské hladiny, od přídě odlétná vodní tříšť, bílé plachty nad hlavou naplněné větrem, který vám cuchá vlasy a v ruce kormidlo, kterým citlivě reagujete na pohyby lodě...

Existuje několik možností, aby se úvodní odstavec stal skutekem. Pokud se chcete námořnímu jachtingu věnovat pravidelně a dlouhodobě, nebo se vydat na několikaletou plavbu kolem světa, bude asi nezbytné pořídit si loď vlastní. Tu si můžete buď někde ve stodole vlastnoručně postavit, což bude představovat sice menší počáteční investici, ale na druhou stranu musíte počítat se stovkami ne-li tisíci pracovních hodin. Dříve takto vznikala většina tuzemských plachetnic. Jednodušší je loď koupit. Ceny nových továrních jachet vhodných pro mořskou plavbu se pohybují v řádech milionů, a proto to také většinou nebude cesta nejschůdnější. Poměrně výhodné je v různých zemích světa možné koupit starší loď. Tady je však každá rada drahá. „Ojetina“ může být síkovně opravená ztroskotaná loď, se kterou budou jenom starosti, o bezpečnosti ani nemluvě. Vlastnictví lodě sebou každopádně nese starosti o opravy, údržbu, transport k moři, kotvení, zimování...

Nemusíte však být hned majiteli námořní plachetnice, pokud chcete vyplout na moře. Existuje totiž další možnost jménem „charter“ neboli pronájem. Ten je v současné době asi nejdostupnější formou pobytu na námořní plachetnici. Podle charakteru služeb můžeme nabídku „charteru“ rozdělit do několika skupin.

1. Většinou prostřednictvím cestovních kanceláří nabízí své služby tuzemští jachtaři s vlastnoručně vyrobenými loděmi nebo v poslední době koupenými „ojetinami“. V poslední době existují už i tuzemské firmy, které provozují zánovní tovární lodě. Většinou se jedná o nabídku týdenních nebo dvou-týdenních plaveb se skipperem/kapitánem. Není třeba, abyste sami měli oprávnění k vedení lodě.

Předem by jste se měli zajímat především o typ a velikost lodě, k dispozici by měl být obrázek s vnitřním uspořádáním kajut, zanedbatelná není informace, jak je na konkrétní lodi vyřešena toaleta a vaření. Ač třeba laici, zajímejte se i o další vybavení lodě: motor (vestavěný nebo přívěsný, výkon), vybavení plachtami, navigačními přístroji (např. satelitní navigace GPS je dnes už samozřejmostí), radiostanicí, pomocným člunem „boardboatem“ pro vylodění na břeh atd. Předem by mělo být jasné, zda se v rámci možností pluje po dohodnuté trase nebo se trasa přizpůsobuje po vzájemné dohodě skippera a posádky, kdy se pluje, kdy se kotví, kdy a jak dlouho je možné plout na motor... Předem by mělo být také zřejmé, zda je v ceně i jídlo na lodi, přístavní poplatky a náklady na benzin nebo naftu

SI DÁT POZOR

do motoru. Věci vzájemné dohody je i to, jestli vás kapitán nebude zatěžovat povinnostmi při řízení lodě, nebo vás nechá „si na sáhnout.“

Cestovní kanceláře nabízí plavby v Chorvatsku, Řecku, Itálii, Turecku, Korsice, Baleárech, Dánsku, ale i v oblasti Karibského moře. Cena za pobyt na lodi na osobu a den se pohybuje od šesti set až do jednoho a půl tisíce korun.

2. Pronájem lodě včetně kapitána od provozovatele v daném přímořském státě. Můžete si ho dojednat sami nebo prostřednictvím některé české cestovní kanceláře či jachtařské firmy. Platí všechno jako v předchozím bodě, navíc je potřeba vyjasnit, jakým jazykem se budete domluvovat s kapitánem. Cena je obecně o něco vyšší, ale zároveň jde většinou o větší a modernější lodě. Jen je potřeba se předem ujistit, že vyslovená částka je konečná a nikdo na poslední chvíli nezačne požadovat další peníze za jakési pojistné. Cestovní kanceláře díky svým kontaktům mohou zajistit pronájem jachty i v Thajsku, na Novém Zélandu či Austrálii.

3. Pronájem pouze lodě (bez kapitána). Tady konečně budete svým pánem. Opět buď prostřednictvím české firmy nebo přímo na místě. Předpokládá se, že jste držitelem osvědčení pro vedení příslušné kategorie plavidla, to znamená pro oblast plavby 2,0, nejlépe 2.1. V některých zemích (např. Řecko) požadují aby oprávnění 2.1. měli minimálně dva členové posádky.

Mělo by platit, že každý si pronajímá délku lodě odpovídající jeho zkušenostem. Ceny se výrazně liší podle velikosti lodě a jejího vybavení (elektrický kotvení, navigační, vícerychlostní „vinšny“, refování hlavní plachty do stěžně, autopilot, spinaker, rychloměr a hloubkoměr...). Loď je třeba pečlivě a v klidu. Není na místě podlehout netrpělivosti, spěchu a velkorysosti. Právě tady je na místě až přehnaná důkladnost. Je třeba si prohlédnout nebo si nechat ukázat vše, co je na předávacím protokolu, počínaje stavem v nádrži a konče počtem příborů v kuchyni. Nespojte se pouze s inventurou všech věcí, ale třeba plachty vytáhněte z pytlů a zkontrolujte, zda jsou v pořádku, nejsou roztrhané apod. Zkontrolujte funkčnost veškerých přístrojů a zařízení. Nebudete vám nic platné tvrdit, že jste to vůbec nepoužívali. Vyplatí se i prohlédnutí posledních stránek lodního deníku, zda se v poslední době něco ztratilo, poškodilo, nečerpala se z trupu voda. Je také užitečné zjistit, zda jste Vy a loď nějakým způsobem pojištěni. Lze doporučit minimálně „havarijní“ a „povinné ručení“. Spoluúčast je většinou do výše kauce. Ta, byť není pro našince zanedbatelná, je ve srovnání s cenou celé lodě nesrovnatelná.

Při pronájmu lodě bez kapitána je totiž kromě částky za pronájem třeba složit ještě kauci, která se vrací při vrácení lodě. Ta se pohybuje podle druhu lodě v hodnotě jednoho až dvou tisíc marek. A právě z této kauce pronajímatel velmi rád a ochotně hraří škody, které jste zavinili, podle jeho názoru Vy.

Ty, pro které je i to nejbližší moře příliš daleko, mají možnost si pronajmout malé kajutové plachetnice na Lipenské a Orlické přehradě.

JAKUB HAVEL



Ať už patříte k těm lidem, kterým nikdy ani nepřijde na mysl, aby se trápili svou hmotností, nebo at se vážíte každý den - tuk rozhodně máte. A i když ho máte jen málo, jednou možná přijde den, kdy jej budete chtít mít ještě méně. Počítz je v tom, že stará dobrá koupelnová váha váhu při tom nemůže nijak pomoci. Pomocí váhy lze totiž zjistit jen vaši hmotnost.

Největším problémem je, že váha nedokáže určit, odkud pocházejí jednotlivé složky tělesné hmotnosti. Můžete se setkat se dvěma lidmi, kteří jsou stejně vysokí a mají i stejnou hmotnost, a přesto je jeden z nich akorát a druhý obézní. Kostí, svaly, vodu, vzduch, krev, tělesné orgány nebo tuk - váha nic z toho nerozliší. Ručičky váhy vám nepoví, jestli jste naabal hmotnosti, ztratili váhu nebo přibrali tukové zásoby. Přesto i ti, kteří rozumí omezené výpočetní hodnotě prosté tělesné hmotnosti, se často chovají tak, jako kdyby právě údaj váhy byl rozhodující informací ohledně tělesné kondice.

Z ČEHO JE SLOŽENO TĚLO?

Důležitá není hmotnost, nýbrž to, z čeho je tělo složeno. Tělo si pro naše potřeby můžeme rozložit na dvě složky - na tělesný tuk a na ostatní tkáň, přičemž za tkáň se považuje vše kromě tuku. Průměrný 1,80 m vysoký muž má hmotnost ostatních tkání zhruba od 60 do 70 kilogramů. Toto desítkilové rozmezí nemá nic společného s tím, kolik má jeho tělo tuku.

Jediné dvě součásti rovnice složení tělesné hmotnosti, které může člověk ovlivnit, jsou svaly a tuk. Řídlíte-li se pouze tím, co vám ukáže váha, pak v případě nárůstu hmotnosti pomyslete nejdříve ze všeho na dietu. Jenže při dietě ztratíte spolu s nenáviděným tukem určitě i část své pracně nabyté svalové hmoty. A tady začíná začarovaný kruh: svaly totiž nejsou jen prostředkem pro dosažení lepších sportovních výkonů, ale zároveň také hlavním spalovačem tuku.

IDEÁLNÍ PODÍL TĚLESNÉHO TUKU

Kolik tuku je málo a kolik je už hodně? Na to není jednoduchá odpověď. Hodnota ideálního procentuálního podílu tuku na celkové hmotnosti závisí totiž nejen na pohlaví a věku, ale i na druhu vykonávané činnosti. Nemyslete si, že vždy platí prostá úměra, čím méně tuku, tím lépe. Velmi nízký podíl tuku může být stejně nebezpečný jako opačný extrém.

Ženy potřebují a hromadí více tuku než muži, proto je jejich ideální procentuální podíl tuku vyšší. Muži mohou snížit obsah tuku na šest procent a být stále v kondici, zatímco u žen se podíl tuku nižší deseti procent již pokládá za hazard se zdravím. Čím jsme starší, tím více tuku tělo hromadí. Ačkoli někteří lidé mohou zůstat velmi štíhlí až do vyššího středního věku, většina mužů přibere mezi dvacítkou a třicítkou až deset procent tuku navíc. Cyklisté obvykle mají nízký podíl tělesného tuku, ale ještě nižší jej mají běžci. Vypadá to, jako by naše tělo přesně vědělo, co potřebujeme, a tak by cyklista neměl usilovat o dosažení hodnot neč. Existují tabulky, ve kterých je možné najít střední hodnoty doporučeného podílu tuku. Ty se mohou stát pomocníkem při plánování změny tělesné hmotnosti.

Jak lze určit procentuální zastoupení tuku v těle? Díky sportovnímu lékařství máme k dispozici laboratorní přístroje, které dokáží změřit hustotu kostí, lokalizovat umístění tukových vrstev nebo změřit stupeň obsahu vody. Tyto přístroje ovšem nejsou běžně veřejnosti dostupné a kromě toho nejsou pro laiky ani zapotřebí. Není nutné to s dávat i tělesném tuku přehánět, stačí jen vědět, že existuje, abyste jej mohli měřit a mít přehled o jeho přírůstcích nebo úbytcích. K nejpoužívanějším způsobům patří:

METODA PRVNÍ: POSUVNÁ MĚŘÍTKA

To je nejlépejší, neoblíbenější a velmi dostupná metoda měření podílu tuku. Ačkoli je nejvíce používána ve specializovaných střediscích pro snížení tělesné hmotnosti nebo ve fitness centrech, může být s úspěchem použita i doma. Měřtko poskytuje výsledky s tří- až čtyřprocentní přesností. To znamená, že naměříte-li podíl tuku kolem 20 %, může se skutečný podíl tuku pohybovat mezi 16 až 20 %. To je sice pořádně široké rozmezí, ale to není podstatné, důležité je, že máte přehled o změně podílu tuku, takže mů-

žete určit jestli vám váš tréninkový program pomáhá jej snižovat nebo ne.

Při testu se měří vrstva podkožního tuku na čtyřech místech těla, zpravidla na přední a zadní části paží, nad boky a na zádech. Naměřené hodnoty tloušťky záhybu kůže se převádějí na procentuální podíl pomocí tabulek, které započítávají i věk a pohlaví. Čtyři procentuální hodnoty se potom zprůměrují, čímž se získá celkový podíl tuku na tělesné hmotnosti.

Hlavní slabinou této metody je, že neposkytuje dostatečně přesné výsledky pro velmi hubené (ale neaktivní) lidi, protože měří jen podkožní, nikoli však vnitřní tuk. U průměrného člověka je podkožní tuk dobrou indikací celkového podílu tuku, ale u velmi vytrénovaných lidí mohou být naměřené a vypočítané hodnoty až o deset procent vyšší než skutečné, zatímco u velmi hubených, nesportovních typů může být podíl tuku naopak velice podhodnocen.

nořeného pod vodou. Protože tuk na rozdíl od ostatních tkání plave, jsou operátoři schopni vypočítat na základě naměřených hodnot podíl tuku a ostatních tělesných tkání na celkové hmotnosti.

Také tento způsob však přináší určité těžkosti. Především je třeba se vypravit na specializované pracoviště a za měření zaplatit. Ačkoli výsledky bývají při správném provedení testu zpravidla velmi přesné, mohou být i velmi zkresleny, pokud se nepodaří zcela vypudit vzduch z plic, střev, vlasů a oblečení. Výsledky nebudou k ničemu také, je-li testovaná osoba dehydratovaná.

Největší výhodou této metody je při správném provedení její přesnost v roz-

měření posuvným měřtkem, tedy mezi třemi až čtyřmi procenty. Přesto je poměrně oblíbená, a to především z toho důvodu, že vylučuje chyby zavážené lidským faktorem, obvyklý při měření měřtkem (ovšem čím častěji se měření posuvným měřtkem provádí, tím menší je pravděpodobnost lidského pochybení).

METODA ČTVRTÁ: ULTRAZVUK

Při tomto měření se používá malého přístroje vysílajícího ultrazvukové vlny. Vlny projdou kůží a tukovou vrstvou a při styku s tkání se odrazí a vracejí se zpět do přístroje, který na základě jejich rychlosti a času spočítá šířku tukové vrstvy. Tato metoda se podobá měření pomocí posuvného měřítka, neboť stanovuje tloušťku kůže a vrstvy podkožního tuku. Protože nedokáže změřit podíl vnitřního tuku, přináší stejně těžkosti jako měřtko při měření extrémně atletic-

ke. Zatímco mužům se tuk ukládá většinou pod břišní svaly, začínou-li tloustnout ženy, projeví se to na jejich bocích a nohou. Tuk hromadí se na břiše je nebezpečnější, protože je pohyblivý. Snáze se přibere a snáze se také shodí. Tento pohyblivý tuk rychle reaguje na potřebu organismu pro zvýšením přísunu energie, což je dobré, protože jej lze snáze odbourat, ale není-li všechen tuk spotřebován při tělesné námaze, může zůstat v cévách, ulpávat na jejich stěnách a postupně se tam ukládat.

Zajímalo vás někdy, jakým mechanismem stres zvyšuje nebezpečí infarktu? Je to proto, že pokud je organismus ve stresu, af už tělesném nebo duševním, reaguje na to tak, že sáhne po zásobách energie ukrytých v tukových buňkách. Uvolněný tuk pak putuje do míst, kde je potřeba energie nejvyšší a kde je spalování za současného uvolňování energie. Je-li však stres čistě duševního původu, tuk se uvolňuje, aniž by mohl být někde spálen. Zůstává tedy v cévách, na jejich stěnách se potom ukládá.

Tuk uložený na bocích nebo na nohou nereaguje tak rychle na zvýšenou potřebu energie při tělesném nebo duševním stresu. Tento poznatek může být pro ženy velmi sklíčující, neboť z něj plyne, že si vyžadá značné námahy, než zmizí jejich tukové polštáře z boků. Přinejmenším je však může uklidnit, že jsou tyto polštáře daleko méně nebezpečné než snadnější odbouratelný tuk na břiše. U mužů i u žen představuje velká vrstva tuku na břiše větší ohrožení zdravím než tuk uložený od pasu dolů. Proto by si měly ženy při svých stížnostech, že nemohou shodit ani deko ze stehen, uvědomit, že to také není ze zdravotního hlediska žádný velký problém.

Ke zjištění, zda obvod vašeho břicha zavdává důvody ke znepokojení, stačí vyřešit jednoduchý početní úkol. Najděte metr a změřte si obvod pasu (nebo toho, co kdysi bývalo pasem) na nejširším místě, potom si na nejširším místě změřte rovněž obvod boků. Vydelejte hodnotu naměřenou v pase mírou v bocích. Jste-li muž, měla by výsledná hodnota v ideálním případě činit 0,9 nebo méně, pro ženy se za ideální považuje hodnota 0,8 a méně. Za alarmující signál ke změně způsobu života - zdravější stravě a tělesnému cvičení - lze považovat hodnoty bližší se 1,0 u mužů a 0,9 u žen, tedy přibližně-li se obvod pasu obvodu boků nebo jej dokonce překračuje.

TUK JAKO PROBLÉM

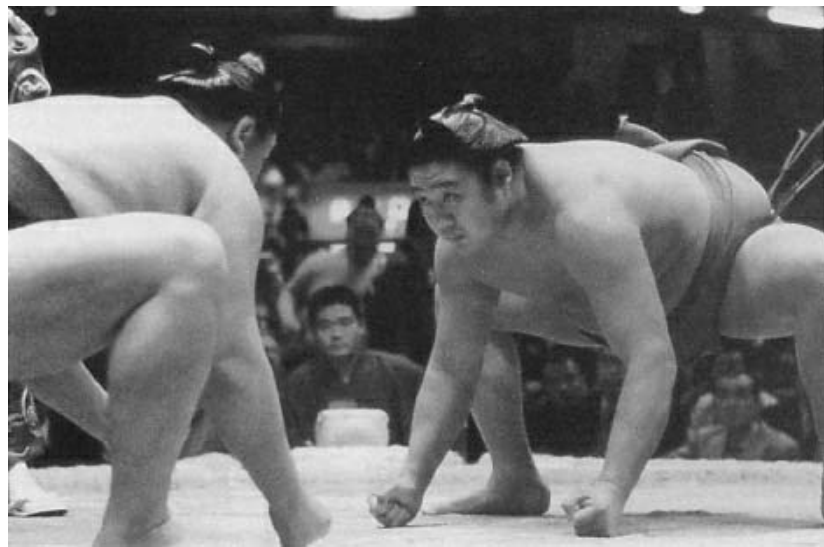
Tuk možná získal v poslední době až příliš špatnou pověst. Nesmíme zapomenout, že tělesný tuk plní celou řadu důležitých funkcí - izoluje orgány a slouží organismu jako primární zdroj energie. Problém tedy nepředstavuje tuk sám o sobě, nýbrž přebytečný tuk. Lidské tělo je nepřetržitě pracující kalorická banka. Přijímáme kalorie z potravy a při jakékoli činnosti je zase vydáváme. Zaznamenaná-li banka přebytek, zbylé kalorie uschovává. Omezené množství je uchovávané ve formě glukózy, zbytek ve formě tuku. Při přebytku je vyšší 7700 kalorií se uloží jeden kilogram tuku. Aby se toho tohoto tuku zbavilo, musí příslušných 7700 kalorií zase spálit.

Dalo by se tedy předpokládat, že je kalorie jako kalorie, at pochází z jakéhokoliv jídla. Tato zásada byla po léta základem racionální výživy a lidé trávili mnoho času počítáním kalorií. Ale v poslední době se objevilo mnoho nových poznatků týkajících se tloušťnutí. Potvrdilo se například, že je daleko těžší přibrat na váze z uhlíhydrátů než z tuku. Pro to existují dva důvody. Za prvé spotřebuje tělo daleko více energie na uchování energie uhlíhydrátů ve formě tuku než na prosté uložení přijímaných tuků. To znamená, že po přeměně energie uhlíhydrátů v tuky je toho méně na uložení. Zato většina kalorií zbylých po konzumaci tuku je lehcé přeměnitelná zpět na tuky. Druhý důvod je prostý - tuky obsahují více kalorií. Každý gram tuku obsahuje devět kalorií, zatímco gram uhlíhydrátů má kalorie pouze čtyři. To znamená, že živíte-li se uhlíhydráty můžete jíst daleko více a přesto mít nižší energetický příjem.

Je tedy rozumné jíst méně tuků a získávat energii spíše z uhlíhydrátů. Mnozí odborníci na zdravou výživu doporučují nepřijímat více než třicet procent kalorií z tuků, nejlépe však omezit jejich podíl na dvacet procent, zvláště pokud se zhubnout. - Is -

TUK

KOLIK HO MÁ BÝT A JAK HO ZMĚŘIT?



Tukové vrstvy na našem těle mohou být v určitých momentech i užitečné, při většině dobrodružných činností však přinášejí spíše přítěž. Každopádně je zřejmé, že naše nohy, padák či loď musí kvůli našemu tuku nést větší zátěž.

Trpí i naše rychlost a vytrvalost. Přitom v poslední době jsou zpochybněny odvěké názory, že v době bídy hubení lidé umírají a tlustí hubnou. Kolik tedy tuku máme mít na svém těle a kolik ho tam vlastně máme?

To nejlepší, co lze o metodě posuvných měřtek na kožní záhyby říci, je, že je velmi levná a že ji lze bez jakýkoliv problému provádět přímo doma. Tedy, a to je velmi důležité, ji lze provádět také velmi často, což pomáhá udržet si motivaci a vyhodnocovat kondici průběžně, nejen při vhodné příležitosti.

METODA DRUHÁ: HMTONOST PONOŘENÉHO TĚLESA

Tento způsob je považován za nejprvejší metodu měření podílu tělesného tuku na hmotnosti. Například v Americe je potřebné zařízení dostupné již v každém středně velkém městě. V podstatě se jedná o stanovení hmotnosti člověka po-

mezi jednoho až dvou procentních bodů. Pro atlety to může být velmi důležité, ale pro běžného člověka nejsou tak přesná čísla nijak potřebná.

METODA TŘETÍ: ELEKTRICKÁ IMPEDANCE

Při tomto měření se stanovuje elektrický odpor, který tělo klade elektrickému proudu. Metoda je založena na rozdílu vodivosti: tukové vrstvy kladou totiž malým, bezpečným dávkám elektrického proudu větší odpor než ostatní tkáň.

Nevýhodou metody je značná cena potřebného přístroje. Její přesnost se přitom pohybuje zhruba v rozmezí přesnosti

kých nebo velmi hubených, nesportovních typů. Odečítají-li se výsledky na protokolu z tiskárny, je třeba mít na paměti, že často obsahují více údajů, než mohl přístroj naměřit. Přesnost měření je zhruba stejná jako při použití posuvných měřtek.

KDE SE TUK UKLÁDÁ?

Celý obrovský výzkum toho, jak tělesný tuk ovlivňuje zdraví, přinesl jeden nepopiratelný závěr: důležité není jen podíl tuku, ale také jeho umístění. Lidé, kterým se spíše než od pasu dolů ukládá tuk v oblasti břicha, jsou více ohroženi nebezpečím kardiovaskulárních chorob a jiných problémů doprovázejících tloušťku.

trekingová společnost
Supertramp
... všechna dobrodružství v Moravském krasu
turistická chata Útulna u Macochy s.r.o., Vilémovice 85, 679 06 Jedovnice, tel. fax: 0506/3155, 418114

horolezecké kurzy a pobyty pro rodiny s dětmi v Moravském krasu
s ubytováním v nejstarší turistické chatě u nás,
půjčovna horských kol, trekingové výlety za dobrodružstvím
po Moravském krasu, zimní ozdravné pobyty pro školy.

Slevy
5% sleva pro členy KČT,
20% sleva pro skupiny od deseti osob,
10% sleva pro hosty Útulny u Macochy, hotelu Skalní mlýn, hotelu Panorama,
100% sleva ubytováním hostům v den svých narozenin při výběru jedné ze sportovních aktivit

EXTRÉMNI ZÁVODY VE SVĚTĚ

Extrémní, vytrvalostní, survivalové, outdoorové či kombinované závody v přírodě, které se v posledních letech ve zvýšené míře začínají objevovat i u nás, mají ve světě svoji tradici. Přestože probíhají v různých prostředích a disciplínách, jejich společným jmenovatelem je většinou mimořádný vytrvalostní výkon (i vícedenní), často v divočině a často

vyžadující řadu schopností. Těchto závodů jsou dnes v zahraničí již tisíce. Venděe Globe, o němž jsme psali v minulém čísle, se právě řadí do jejich špičky - trvá přes tři měsíce a jde v něm o život. Protože řada dobrodruhů jsou tvorové soutěživí, přinášíme pro jejich informaci výběr několika dalších závodů, které si již vydobily zvuk i tradici.

HAWAII IRONMAN

Je závod, který kdysi představoval synonymum pro vytrvalost. Dnes ho dokonil naprostá většina účastníků, a proto je poněkud paradoxně řazen do kategorie těch snazších. Závod tvoří 2,4 míle plavání, 112 mil jízdy na kole a 26,2 míle běhu, což představuje 8 až 9 hodin intenzivního tempa. Běh a jízda na kole v prostředí žhavého a vlhkého vulkanického ostrova přece jen není úplná procházka růžovým sadem. Teploty dosahují 80-90° F, navíc se přidává nepříjemný vítr mumiuku. Počítá se na vašem kole ukazují 8 mil

za hodinu po rovině a nohy vás bolí. Nezasvěcení se namáhají, aby už konečně měli vítr v zádech, ale ke svému zklamání pouze zjistí, že mumiuku v poledne mění směr.

Na každé míli tohoto závodu jsou občerstvovací stanice a lákají vás jako sirény. Najdete tam kostky ledu, stín a lidi odpočívající na polních lehátkách. Cítíte se líp než oni, ale ne o mnoho líp. Lehnete si na pár minut - a svaly vám ztuhnou. Až opustíte občerstvovací stanici první pomoci, změní se váš původně volný klus v loudání.

U.S. ARMY „BEST RANGER“ COMPETITION

Se odehrává začátkem května. 50 vybraných dvojic z Army Rangers dokazuje, že mají na víc než obyčejný vojáci. Jde o pouhých 50 mil, ale představuje to víc než 60 hodin bez spánku. Říká se tomu simulovaná válka. V horaté krajině Georgie, v horu a vlhku účastníci pochodují nocí se zá-

těží 63 liber. Musejí prokázat bojovou pohotovost, když sestavují zbraně, dešifrují zprávy, rozmísťují vybaveniny. K obtížným částem závodu patří plavání. Z helikoptéry jsou účastníci vypuštěni do vody a musejí dostat 110librový náklad na břeh vzdálený čtvrt míle. Vyžaduje to pro IQ asi tak 200.

LA TRAVERSÉE INTERNATIONALE DU LAC SAINT-JEAN

25 mil plavání v kanadském Lac Saint-Jean je dnes považováno za málo obtížný závod. Dříve se plavalo 40 mil, dvakrát přes jezero, ale dokonce ani maratónští plavci neprojevili dostatečné nadšení pro takovou vzdálenost. Dnes je tedy čtyřicet let starý závod dlouhý asi jako plavecká trasa přes Kanál, trvá však déle než plavání kolem Manhattanu, přibližně devět hodin. 500 mil na sever od Montrealu, na 48. rovnoběžce, v chladnější oblasti Quebecu, mají červené vody často pod

65 stupňů Fahrenheita. Oblečení do vody je přitom zakázáno. Pokud se závodníkům neudělá špatně z vln vybičovaných větrem do výšky tří až čtyř stop, může jim nevolnost způsobit temně hnědá barva vody, zaviněná vysokou koncentrací železa. Zrak je v takových podmínkách k nepoužití. Podchlazená těla vylézají z vody popelavě bílá a nafouknutá k nepoznání. Jak vtipně poznamenal jeden z účastníků, člověk tak získá aspoň představu, jak bude vypadat za třicet let.



BADWATER 146

Šest mil radosti, 40 mil otročiny a 100 mil pekla, tak popsal závod biatlonista a trenér Lyle Nelson. Dnes je trasa o něco kratší, asi 138 mil, protože Lesní služba zakázala výstup na vrchol hory Whitney, kde byl dříve cíl. Běh nyní končí ve výšce 8300 stop. Maximální čas vymezený pro dokončení běhu je šedesát hodin, rekord je 26:18. Je prý možné značnou část trasy pouze projít, takže jediné, co potřebujete, je přinutit se jít dál, pokud možno vzpřímeně. Celkové převýšení však obnáší 20 000 stop a cíl i po snížení nadmo-

ské výšky zůstává pěkně vysoko, i když dřívějších 14 500 stop to přece jen není.

Závod se běží uprostřed léta, v teplotách 95-130 stupňů Fahrenheita. Teplota silničního povrchu se blíží 200° F. Nohy závodníků otekají a jsou samý puchýř. Pokaždé, když se musíte občerstvit, ohrožuje vás průjem. Nezníčí-li závodník vedro, může je zničit pohled na scenérii podél cesty. V roce 1991 tak objevili vysušené tělo člověka, který právě zesnul v solných mělničkách. Závod přesto dokončuje 85 % účastníků.

RACE ACROSS AMERICA

Závod silničních cyklistů patří k nejobtížnějším. Osm až deset dní vydávají 24 hodin denně obrovské množství energie. Cyklisté musí ujet 2900 mil z pobřeží na pobřeží, napříč Amerikou. Časový limit představuje víc než 350 mil denně. A méně než 90 minut spánku za 24 hodin. Přejezd celé země se v podstatě nedá natrénovat, a tak 20 % účastníků odpadá během prvních 48 hodin. Trasa se každý rok mění, ale start bývá v Irvine v Kalifornii. 100 stupňů F v Mojave Desert, šplhání 10 850 stop do Wolf Creek Pass v jižních Colorado Rockies, poté monotónní, uspávající a mokry Středozápad s teplotami nad 90° F, 400 mil krátkými prudkými svahy v jižním Appala-

ckém pohoří a nakonec stoupavým horkem do Savannah v Georgii. Celou dobu se přitom musíte udržet maximálně 48 hodin za vedoucím jezdcem, jinak jste automaticky diskvalifikováni. „Měl jsem bolavý zadek, vyrážku, oteklé koleno, skřípnutý nerv na krku a napůl paralyzovanou levou ruku“, vzpomíná na rok 1987 Chris Kostman (dojel 9. ze 26 závodníků, kteří dosáhli cíle). „A to nemluví o tempu, tikajících hodinách, paranoie a změnách nálady.“ Gary Verill má z roku 1986 zkušenost spíš metafyzickou. Z nedostatku spánku spadl z kola poblíž železnice v Kansasu a oznámil své doprovodné skupině, že dál pojede vlakem, navštívit Boha.

MARATHON DES SABLES OČIMA ÚČASTNÍKA



Jedním ze známých extrémních závodů je rovněž Marathon des Sables, několikadenní akce, během níž účastníci překonají 230 kilometrů v písečném vedru Sahary.

Písečný maraton je rozdělen do pěti etap a šesti dnů, od pondělí do neděle, a závodník musí být úplně soběstačný pokud jde o potraviny. U každé kontroly dostaneme jen láhev s vodou, asi devět litrů denně. Batohy musí vážit od nejméně pěti kilogramů (méně by již bylo riskantní) do nejvyšší jedenácti kilogramů. První „záběhová“ etapa měří asi 25 kilometrů, druhá a třetí okolo 30 kilometrů a je na ní více dnů, čtvrtá etapa má 80 kilometrů. Pátek je odpočinkový den a v sobotu se běží maraton, tedy 42 kilometrů přes jedno nebo dvě sedla, reg (kamenitá poušť), erg (přesypy) a hory. V neděli dopoledne se běží symbolický závod (15-20 km) do cíle.

„Chápu, že se mladý nechce běhat,“ říká jeden z účastníků. „Když je někomu dvacet, běhá z bodu A do bodu B. Cílem je doběhnout. Ale uvažovat takhle při maratónu, na osmdesátikilometrové trase, to by byla hrůza. Mezi startem a cílem se musí žít. Cílem maratónu je prožívat radost, potkávat se s lidmi, které byste jinak nikdy nepotkali, bláznivě se smát v bivaku, znovu pečovat o své zdraví, a to pěkně dlouho před startem. Jistě, že přitom trpíte. Někteří víc než jiní. Viděl jsem hrůzně vyhlížející, ale běžná zranění: ramena odřená od batohu, příznaky úžehu a samozřejmě strašná poranění nohou.“

Jak může takhle člověk jít dál. Tak, že si vymyslí nějaký důvod. Většinou nejsme žádní citlivkoví. To je velice zvláštní. A pak, je snažší snášet utrpení, k němuž jsme se sami rozhodli. Kdybych za to chtěl zaplatit, přišlo by to velmi

draho. Ale za nic, to rád... Je tu lékařská služba, která na místě posuzuje, je-li běžec v nebezpečí smrti nebo ne. Může mu zabránit v pokračování v závodě. Ale zase - když už na nohách nemáte kůži, na to se přece neumírá! Dokonce když se někdo zastaví kvůli malé bolístce (!), všichni mu nadávají do bláznů... protože toho bude litovat! Tím spíš, že člověka čeká obrovská odměna: už se zase vidím sám mezi dunami, s buzolou, kolem nedohledná písečná. Cesta tu není zasněžená, protože tohle místo není dosažitelné ani na velbloudu ani terénním vozem. Viděl jsem stopy po fenech a ještěrkách.

A pak to burácení větru a zpívající duny. Úplně hudební pozadí. Člověk nemyslí skoro na nic. V každém případě v hlavě dlouho neudrží jedinou myšlenku. Nádherně jsou východy a západy slunce. V noci klesne teplota naráz o 30° C. Pociťujeme to tím víc, že jsme trochu horečnatí. Spíme po deseti či jedenácti v berberském stanu otevřeném z obou stran, kde protahuje vítr a kam zalétá písek. Do batohů jsme nandali sušené nebo předvážené potraviny. Tričko a slippy. Každý má svůj kastrulek a najde si klacik na podpalení, pokud možno bez kostek tuhého líhu. Večer pijeme hodné polévky. Pres den jíme málo a při 45° C je voda tak teplá, že nás omrzí ji pít. Abychom ušetřili nádobí, připravujeme jídla na dně láhvi od vody (které se potom spálí).

Večery tu probíhají velmi přátelsky. A velmi poklidně. Nikdo nemyslí na cíl, protože jakmile proběhneme cílovou čarou, vteřinku poté je konec, vše je za námi. A to je pokaždé smutné.“ - bb -

IDITAROD SLED DOG RACE

Závod psích spřežení na Aljašce se jede na Iditarod Trail, na paměť známé humanitární mise Serum Run, 10 až 20 dní. Trasa je dlouhá 1100 mil a většinou ji dokončí tři čtvrtiny závodníků. Psi polovinu času odpočívají, ale lidé spí jen zřídka. Pokud nepřipravují jídlo pro sebe či pro své spřežení, ošetřují tlapy nebo spravují postroje. Teploty se pohybují od minus šedesáti do plus čtyřiceti, optimální jsou plus-minus deset stupňů kolem nuly. Je-li větší zima, ruce musherů se změň v nepoužitelné palice, je-li tepleji, pevná půda se pod nohama mění v bláto, trasa je pomalá a psi se přehřívají. Po stoupání tři tisíce stop následují prudké srážky dolů, kdy je třeba udržet kontrolu nad 150 librami váhy saní.

Závod si získal respekt, protože staví člověka - mushera - proti aljašské zimě, proti dvěma týdnům samoty a nezřídka i proti nehybné zvěři. Losové saním neuhýbají. V roce 1985 los poslal jednoho ze psů Susan Butcherové. Takové setkání znamená, že musher musí hledat novou cestu nebo, v případě, že zvíře zaútočí, dokonce střílet. Zákon však vyžaduje, aby zabíjený los byl vyvržen. Pokračovat v cestě je proto možné až po několika hodinové práci.

(V příštím čísle přineseme velký článek o historickém Serum Run a akcích, které se na jeho počest pořádají.)



RAID GAULOISES



Je to závod bohatých, neboť poplatky za tým činí 16 000 dolarů. Bohatí však musejí být také schopní, protože pětičlenné týmy mají za 8 až 10 dní projít trasu dlouhou 300 mil. Trasa přitom přestane být utajována až 24 hodin před startem. Všichni členové týmu musejí překročit cílovou čáru společně. Závod se odehrává každý rok jinde, na místech jako je Kostarika, Omán nebo Madagaskar. Účastníci jdou pěšky, jedou na koních, v kanoe, na kajaku, lezou, slaňují a seskakují padákem. V extrémně skalnatém terénu Ománu ztratil kapitán amerického týmu Mark Burnett cit v prstech u nohou na celé měsíce, kajak francouzského týmu se nárazem rozbil a vyřadil tak svou posádku. Jindy byl americký tým, v němž byste našli makléře, herce a instruktora aerobiku, diskvalifikován, když se herec vzbouřil při neúspěchu na kajaku. - ph -

Raid Gauloises se účastní i ženské týmy. Na snímku španělské dívčí družstvo z letošního ročníku.

Vytrvalost je v dějinách ceněná vlastnost. Mnohé z omylů a náhod, které byly ve své době spíš důvodem k pobavení, se staly základem nových vytrvalostních disciplín. Téměř všichni vědí, že nejznámější vytrvalostní závod má svůj počátek 490 let před naším letopočtem, kdy řecký běžec zvěstoval po běhu z Marathonu do Athén zprávu o vítězství. Kromě něho přinášíme i některé další perličky z dějin zaznamenaných vytrvalostních výkonů.

ROKU 490 PŘ. N. L.

porazili Řekové Peršany na Maratonské poli. Kurýr Pheidippides spěchal přes 42 kilometrů do Athén, kde zemřel s výkřikem: „Radujte se! Vítězili jsme!“ na rtech. Dva tisíce let poté je podobný běh provozován ve jménu zdraví.

ROKU 1206 N. L.

během norské náboženské občanské války Vikingové Skjervald Skrukka a Torstein Skelva jeli na lyžích 56 kilometrů osvobodit mladého prince Haakona Haakonsona od nepřátel krále Sveirea. O 720 let později vyjádřili Norové tomuto činu uznání lyžařským závodem Birkebeiner-Rena. Dodnes v něm účastníci nosí závaží dvanáct liber těžké, jako připomínku prince.

ROKU 1810

lord Byron mezi veršováním a přesto, že měl koňskou nohu, zahájil plavání ve vodě pod otevřenou oblohou. Za 90 minut uplavl 3 míle přes Helespont z Evropy do Asie.

ROKU 1874

Američan Edward Payson Weston dosáhl cíle na trase dlouhé 500 mil v šestidenním halovém závodě v Newarku na New Jersey. Zahájil tím éru posedlou fyzickou a sázením. Místní policie a státní milice musela Westona před sázkaři chránit.

ROKU 1875

ještě nebyl vynalezen kraul, a tak sedmadecetiletý Matthew Webb plaval přes Kanál prsa. 21 hodin a 45 minut trval výkon, který mu zajistil prvenství. Energii si doplňoval kávou, brandy, rybím tukem a syrovým masem.

ROKU 1903

byla zahájena Tour de France, třítýdenní cyklistický etapový závod na 2400 kilometrů. Byl vymyšlen na podporu distribuce pařížských novin L'Auto. Dvaatřicetiletý Maurice Garin se stal pohádkovým vítězem, kterého učinil jeden historik nesmrtelným jako „rodilého Itala, který přišel jako chlapec do Francie, kde ho otec vyměnil s kominíkem za kolo sýra“.

ROKU 1973

vyhrál Dick Wilmarth první Iditarod Sled Dog Race, závod psích spřežení na 1100 mil. Ztratil však spřežení v Nome, kde byl cíl. O dva týdny později se věrný Hot Foot objevil doma v Red Devil, 500 mil daleko.

ROKU 1974

onemocněl kůň Gordyho Ainsleigha, ten se proto rozhodl zavázat si boty a běžet Tevis Cup, stomilový koňský závod v Sierra Nevadě. Nevědomky se tak stal zakladatelem běhu, který se o tři roky později stal závodem Western States 100. Ainsleigh doběhl za 23 hodin 42 minut, asi 10 hodin za vítězným koněm.

ROKU 1977

vyrazil námořní důstojník John Collins při vyhlávacím ceremonálu místního běhu v Oahu na pódiu a žertem navrhl spojit plavání na 2,4 míle při Waikiki Rough Water Swim, jízdu na kole v závodě na 112 mil. kolem Oahu (Around Oahu Bike Race) a maraton v Honolulu do jednoho závodu. „Vítěz získá titul Železný muž.“ vyhlásil. „Sklidil jsem smích,“ řekl později.

ROKU 1978

Reinhold Messner a Peter Habeler jako první dosáhli Mount Everestu bez kyslíkových přístrojů.

ROKU 1978

zaběhl Dennis Rainear Grand Valley Marathon v Allendale v Michiganu v čase 3:09:37, aniž si všiml, že posledních 16 mil běží s kulkou v hlavě. Jeho výkon a útok neznámého ostelovlače mu přinesly čestné pozvání na Bostonský maraton.

ROKU 1982

vyhrál transkontinentální cyklistický závod na 2968 mil, Great American Bike Race později přejmenovaný na Race Across America, Lon Haldeman. Času 9:20:02 dosáhl na dietě mléčných koktejlů Quarter Pounders a svých oblíbených SpaghettiOs. Učitel psychologie Michael Shermer čerpal energii ze svého generátoru sinusových vln a duplikátoru vln alfa (pro zdravý spánek) a dojel třetí.

ROKU 1983

urazila devětačtyřicetiletá běžkyně a bačička z Irvine v Kalifornii 15 472 mil za kalendářní rok, což znamená víc než 42 mil denně.

ROKU 1984

slavil šestidenní závod oslavný comeback, když Rek Yiannis Kourou uběhl 635 mil na trati v Randall's Island v New York City. Překonal tak 96 let starý rekord. Snadno předstihl soupeře, kteří si dávali dvacet ve večité izolační komoře, vybavené vodní postelí, stejně jako jednoho běžce, který trval na tom,

že ponese na hlavě oranžový signální kuzel.

V témže roce svlékl sedmdesátiletý Jack Lanne svůj černý trikot a uplavl míli v Pacifiku s pouty na rukou a okovy na nohou. Táhli navíc 70 malých člunů, každý s jedním člověkem. Bývalý televizní propagátor dobrě kondice řekl: „Když to můžu dokázat já, vy můžete taky.“

A ještě v témže roce vytvořilo téměř 200 partnerů železných mužů v neformální terapeutické skupině program zvaný Ironmates (železní partneři). Takto popsala jedna z manželek vikend s tábořením a očekávanou romantikou, který probíral se svým trénujícím mužem a jeho horským kolem: „Celý den jezdil a potom v noci spal před stanem se svým bicyklem.“

ROKU 1990

devětatřicetiletý Dominic Cuzzacrea nadchl všechny příznivce závodů a zároveň milovníky snídání. Uběhl totiž v čase 3:06:22 maraton v Buffalo v New Yorku a vyrazilo přitom do vzduchu palácinku na pánvi. V této kombinaci se jednalo osvětový rekord.

ROKU 1993

zorganizovalo 9 sportovců závod na 2700 mil nebo 62 dní, podle toho, co přijde dříve, na jednomilovém okruhu v New York City. - ph -

GUMOTEX

JÉ PŘIPRAVEN NA LÉTO

Gumotex, a.s. Břeclav je v ČR i zahraničí znám jako tradiční výrobce nafukovacích lodí a dalších výrobků pro volný čas. Výhradním prodejcem všech uvedených výrobků je pro Českou republiku Gumotex Velkoobchod, s.r.o. Břeclav.

S létem jsou spojeny krásné zážitky dovolených, k nimž neodmyslitelně patří nafukovací výrobky z akcie společnosti Gumotex. Ještě jste se nezachali vybavit a připravit? Tak právě teď je ten nejvyšší čas na přípravu spojené s nákupem příslušného vybavení.

Pro nafukovací lodě z oprýzvaného materiálu není žádná voda problém. Každý člun nebo kajak má více komor, tudíž nehrozí žádné nebezpečí při náhlém poškození jedné komory. Pro všechny čluny a kajaky z firmy Gumotex platí jednoduché ošetřování, snadná přeprava (po sfouknutí uložení do jednodušeho vaku) a šetření skladovacích prostor. Opravy se provádějí přímo ve výrobním podniku Gumotex, proto je zaručena maximální spokojenost a kvalita.

Pohoda na vodě bude určitě s jednomístným nafukovacím kajakem SAFARI (viz foto), dlouhým 304 cm a širokým 72 cm. Hmotnost 10 kg umožňuje použití za každé příležitosti, při které budete v blízkosti vodního toku. Pro pohodlné sezení je kajak vybaven

seadačkou a opěrkami nohou. Voda z kajaku samovolně vytéká řadou otvorů vyseknutých ve slepovacích lístech. Z další nabídky pro odvázné posádky a náročné sjezdy Gumotex doporučuje COLORADO RAFT 450 EX, konstruovaný pro 6 osob, dále pracici PÁLAVA 380 EX pro radost na vodě ve dvou.

Vedle standardních dvoumístných kajaků může Gumotex představit další novinky jako motorový člun DELTA pro 4 osoby, kde standardní součástí vybavení pro manévrování bez motoru jsou vesta a jednomístný kajak pro nejnáročnější vodáky TRAVELLER. Koptik jezdecké je možno uzavřít krycí zástěrou, která patří do výbavy. Stehenní popruhy dovolují provádění esckymakého obratu. Fixační systém pro nohy je stejný jako u kajaku SAFARI.

Pro odpočinek celé rodiny poslouží nafukovací a plážová lehátka různých druhů, velikostí a barev. Nezapomeňte ani na nafukovací vestu a mnoho dalšího, co Vám Gumotex může nabídnout.

GUMOTEX VÁM PŘEJE PĚKNOU DOVOLENOU!



Gumotex, a.s. Břeclav
tel. 0627/31 41 11
fax 0627/32 29 09

Gumotex Velkoobchod, s.r.o. Břeclav
tel. 0627/31 46 08-9
fax 0627/31 46 64

Z DĚJIN VYTRVALOSTNÍCH VÝKONŮ

Od starověku a antiky mizí lesy z povrchu zemského předešlým zaslouhou lidí. Tento trend pokračuje i dnes, především v tropických oblastech, zatímco v mírném pásmu přirozený les nahrazují lesní kulturní planáže. Vypadá to, že je na místě klást si otázku: budou lidé za 50 let mít ještě možnost projít se v původním neobhospodařovaném lesním porostu?

V roce 1990 zaujímaly lesy asi jednu čtvrtinu zemského povrchu (nepočítaje v to dalších 13 procent vegetace podobného charakteru - řídké rozptýlených stromů nebo křovinatých porostů). Asi



nou emisí, ale také vinou chybějících programů na jejich obnovu.

Pokud jde o další oblasti mírného pásma, severní Afrika a střední Východ jsou zalesněny méně než ze dvou procent, což je méně než před deseti lety. Naopak v Číně se díky rozsáhlým programům na výsadbu lesa jeho rozloha zvýšila na dnešních 14 procent.

K největším negativním změnám došlo v tropech, kde se plocha pralesa v letech 1960 až 1990 snížila o plnou pětinu. Na tom se podepsal částečně populační růst a rozsáhlé rozvojové projekty jednotlivých vlád, ale zejména intenzivní

LESY MIZÍ NEBO JE NAHRAZUJE HOSPODÁŘSTVÍ

pětina veškerého lesa se rozkládá na ruském území. Brazílie zaujímá druhé místo se sedminou všech lesních ploch a s šesti až sedmi procenty světového lesa se o třetí místo dělí USA a Kanada. Prakticky všechny země prošly v minulosti odlesňováním, ať již motivovaným snahou o rozšíření plochy obdělávané půdy nebo pastvin či způsobeným intenzivní těžbou palivového dříví a řeziva. Ve Spojených státech dnes lesy pokrývají 22 procent celého území, což představuje od doby evropské kolonizace úbytek asi o čtyřicet procent. (Plošná výměra lesů však zůstává díky růstu produktivity zemědělské výroby prakticky nezměněna již od dvacátých let.)

V části Evropy na západ od bývalých hranic Sovětského svazu pokrývá les asi třicet procent území, tedy asi polovinu původní plochy. Jedná se v naprosté většině o hospodářské porosty. Zbytky původního lesa najdeme již jen v Rusku, Skandinávii a možná ve Skotsku. Největším problémem je zde defoliace, způsobená evidentně znečištěním vzduchu emisemi. Území bývalého Sovětského svazu pokrývaly kdysi lesy z poloviny, dnes se jejich podíl snížil na třetinu. Úbytek lesů zde není nejzávažnější jen vi-



těžba. Největší úbytek zaznamenaly pralesy v tropických oblastech Asie, kde se z povrchu Země vytratila celá třetina lesních porostů. Úbytek vykazaly v osmdesátých letech všechny země této oblasti s výjimkou Indie, jejíž lesy se rozrostly o pět procent. Brazílie, jež na svém území nese celou třetinu všech tropických pralesů, zaznamenala v osmdesátých letech pětiprocentní úbytek. Celkem v tomto období zmizelo z povrchu naší planety 137 milionů hektarů tropického pralesa, což je rozloha Španělska, Francie a Německa dohromady. Rozšiřování obdělávané půdy má přitom na svědomí jen polovinu této plochy. - ls -

Prodám

potápěčský polosučný
neopren

9 mm, dvoudílný, černomodrý,
téměř nový, značka Oceanub,
výška 175 - 180 cm,
za 2900,- Kč.

Tel.: 02/749468



CESTOVNÍ VODÁČKÁ KANCELÁŘ
Jiráskova 29, 530 02 Pardubice
tel. + fax: 040/511 045
tel.: 040/512 168

EXPEDICE 1997/1998

DIVOČINA

HAMMASTUNTURI

❖ 5denní trekking za polárním kruhem

❖ 5denní splutí řeky Ivalojoji

Termín: 1. 7.-19. 7.

Cena: 9 900,-

ZAMBEZI

❖ rafting na nejdívočejších peřejích naší planety

❖ safari na kánoích

Termín: 12. 9.-25. 9.

Cena: 64 900,-

PERU, BOLÍVIE, EKVÁDOR

❖ trekking

Termín: 12. 10.-4. 11.

Cena: 59 500,-

NOVÝ ZÉLAND

❖ rafting

❖ trekking na obou ostrovech

Termín: 10. 10.-8. 11.

Cena: 68 000,-

VÝPRAVA

NA SIBÍRSKOU KATUŇ

❖ rafting na nejkrásnější řece Sibíře

❖ trekking ke Geblorově ledovci

Termín: 8. 8.-30. 8.

Cena: 34 900,-

ACONCAGUA

❖ výstup na nejvyšší horu amerického kontinentu

Termín: 2. 1.-24. 1. '98

Cena: 39 900,-

KURZ PŘEŽITÍ V DIVOČINĚ

❖ pro mládež 15-25 let

Termín: 2. 8.-16. 8., Cena 4 350,-

Pište, volejte, faxujte:

Rádi vám pošleme podrobné propozice.

LETNÍ ZÁVOD ZKUŠENÝCH PROBEHL V BUDISLAVI

Ve dnech 20. až 22. června se v Budislavi v Poličce uskutečnil již 5. ročník letního Závodu zkušených, který je tento rok jedním ze závodů Poháru survivalu ČR. Závod byl vypsan jako mezinárodní mistrovství ČR a akademické mistrovství ČR. Hlavním sponzorem závodu byla firma Coleman, jedním z dalších sponzorů byl i náš časopis Dobrodruh.

Soutěžilo se ve třech kategoriích - dvojice mužů, dvojice žen a smíšené dvojice. V kategorii muži zvítězila dvojice Jan Jiran a Radek Novotný z VŠP HK, v kategorii žen Petra Benešová a Kateřina Rozmajzlová z COA, ve smíšených dvojicích Petr Vavry a Iva Navrátilová (Litex).

Podrobné výsledky a reportáž ze závodu přineseme v příštím čísle.

25 LET BOJE ZA ŽIVOT ŘEKY

Celkem 25 let úsilí a diplomacie věnoval španělský soudce Theodore Sabras na záchranu ryb v řece Najerilla, která byla za tichého přihlížení úřadů

bezostyšně devastována pytláky. Toto jeho úsilí připomínalo boj osamělého Dona Quijota s větrnými mlýny. Dnes se z výsledků těší i bývalí pytláci.



Řeka Najerilla protéká španělskou oblastí Rioja, která se ve světě proslavila svým vínem. Místní obyvatelé ji však znají především jako oblast poskytující hojnost ryb. Celá stáletí tu v údolí dlouhém 20 mil bez nejménšího soucitu lovili pstruhy. Zachtělo-li se hotelům v nedalekém Logronu 150 pstruhů, druhý den je dostaly. Nikdo se nezabýval otázkou, jaký vliv to má na rybí populaci. Pytláčení bylo přímo způsobem života.

Soudce Theodore Sabras věnoval 25 let úsilí a diplomacie na záchranu řeky Najerilla, nebo alespoň její části ohrožené přehnaným rybolovem. Zároveň chtěl podpořit ekonomiku říčního údolí. „Řeka pomalu umírala,“ říká. „Jediné, co jsem mohl udělat, bylo bojovat za svou řeku a doufat, že to pozvedá ostatní k boji za řeku, které jsou zase jejich.“

V nížinách jsou úrodná pole, pěstuje se tu obilí, daří se vlnu, o které má svět zájem. V horském údolí, kde se pase pár koz a ovcí, je však půda neúrodná, tráva na příkrých svazích se musí kosit ručně. Řeka plná pstruhů podala lidem záchranou ruku.

Také úřady sehrály svou negativní roli. Logrono je vzdáleno 60 km; dnes to představuje hodinu jízdy, ale tehdy

to bylo příliš daleko na to, aby někdo přijel kontrolovat situaci. Ve snaze získat co nejvíc peněz udělovali úředníci licenci téměř každému, kdo o ni požádal. Podmínek pro její získání bylo pramálo, lov nebyl nijak limitován a nikdo se nezabýval obnovou rybí populace.

Sabras si uvědomoval, že to tak zůstat nemůže. Stále více vody bylo z řeky odčerpáváno na zavlažování a počet rybářů rostl a rostl. Jsou to však úředníci, kdo vládne veškerou vodou ve Španělsku, neboť jejím vlastníkem je stát. Ti se rozhodně nemínili své moci vzdát ani nezamýšleli změnit své metody. Místní obyvatelé rovněž nepohlíželi na případné změny s žádným nadšením. Jednalo se o jejich příjmy. Sabras říká: „Cítil jsem, že musím přírodě nějak oplatit to, co nám tu nabízí. Dala nám takovou krásu, nemůžeme ji přece jen tak odhodit.“ Studoval a zkoumal problémy a možnosti této oblasti, oslovoval politiky. Téměř jako válečné bojovník vytvořil partyzánskou skupinu, osobně vybral lidi do vedoucích míst a pověřil každého specifickými úkoly.

Opozice byla agresivní. Místní odpůrci demonstrovali před radnicí, protestní pochody vedl starosta jedné z vesnic v údolí. Sabras pochopil, že jediným řešením je vybojovat kontrolu od státu.

To vše se přitom odehrávalo za Francova diktátorského režimu.

Úřady používaly taktiku odkladu, a tak trvalo léta, než bylo dosaženo i jen docela malého pokroku. Nyní však místní lovecká a rybářská společnost, jejímž prezidentem je Sabras, získala desetiletý kontrakt na hospodaření na 13 milích říčního údolí v zastoupení státu. Ve skutečnosti se jedná o privatizaci znárodněné vody.

Starosta, který vedl demonstranty, vede dnes hostinec uprostřed jednoho z nejlepších rybářských úseků. Dva notoričtí pytláci se stali hlídači. Sabras nyní chce manažerskou smlouvu pro celý říční systém, včetně jednoho velkého a jednoho malého jezera u pramene řeky. V dlouhodobém plánu chystá vytvoření oblasti pro handicapované rybáře a založení školy pro mladé rybáře.

Pokud by se všechny Sabrasovy plány uskutečnily, řeka by přitáhla bohaté zahraniční rybáře. Čtěl by také, aby se pro cizince zjednodušila cesta k získání rybářské licence. Stojí to za námahu. V červnu údolí září květy a ožívá ptáčím zpěvem. Řeka je průzračně jasná a může se z ní pít. Chlubí se divokými hnědnými pstruhy, kteří váží až 8 liber. Biologové našli při výzkumu dna velké přehrády dokonce čtyřřetelilobový kus! Tvrdí, že stále ještě roste. - ph -

13. mezinárodní veletrh sportovních potřeb a sportovní módy

SPORT 97
PRAGUE podzim

PRAHA
Veletržní areál Strahov

11. - 13. 9. 1997
10.00 - 18.00 hod.

11. - 12. 9. '97 pro obchodní partnery
13. 9. '97 také pro veřejnost

TERINVEST
veletržní správa, Legerova 15, 120 00 Praha 2
tel.: 02/21 99 21 42, 21 99 21 10, fax: 02/ 21 99 21 19

