

ROZHOVOR

EXPEDÍCIA ČO OJU 2017

ROZHOVOR

NAŠA VANDA

MATERIÁL

**PERFEKTNÁ OBUV PRE CESTU
„SANTIAGO DE COMPOSTELA“**

outdoor

REVUE

športujeme
v horách

LETO 2017

yak & rsys[®]
OUTDOOR

Letná Revue

Letná Outdoor REVUE 2017 prináša štyri zaujímavé články: **rozhovor s Patom Šturdikom o expedícii na Čo Oju**, **rozhovor s Vandou Michalkovou o sezóne 2017**, ďalej je to **článok o topánkach La Sportiva**, novinka od firmy **Petzl istítka Grigri+** a **informáciu o novej predajni Yak & Rysy** v Bratislave.

Pino Dellasega, chodec a spisovateľ, opisuje, ktoré produkty v rade La Sportiva sú najvhodnejšie pre cestu Santiago De Compostela.

Od februára funguje **outdoorová predajňa Yak & Rysy** na novom mieste. Nachádza sa na rohu ulíc Vajnorskej a Za kasárňou.

Paťo Šturdik sa zúčastnil ako jediný Slovák komerčnej expedície na osemtisícovku **Čo Oju** vysokú 8201 metrov. V základnom tábore boli jedinou výpravou, čo im sťažilo výstup Z stenou z čínskej strany.

Tento rok prichádza spoločnosť **Petzl** s inováciou vlnkovej lode medzi istiacimi pomôckami Grigri a posúva úroveň bezpečnosti o level vyššie. Touto novinkou je **istítka Grigri+**, ktoré je neoceniteľným spoločníkom hlavne na skalách a pri dlhých cestách, kde zvyšuje komfort a minimalizuje chyby z nepozornosti.

V článku **Naša Vanda** si prečítate rozhovor s Vandou Michalkovou, ktorá napriek svojmu mladému veku, patrí medzi našu lezeckú špičku. V tomto roku sa jej už podarilo vyliezť dve cesty klasifikácie 11- a umiestniť sa na pódium na európskom pohári mládeže.

Prajeme Vám pekné čítanie a v lete na túrach krásne počasie a šťastné návraty.

Váš tím Yak & Rysy ■



Nová predajňa Yak & Rysy.

La Sportiva Ambassador
SILVIO REFFO

It's a never ending search.
Climbing is rising up and
exploring the nature of what we are.
Exploring what we were born to do.
Look up, always.

www.lasportiva.com

Become a La Sportiva fan

@lasportivatwitt

Val di Fiemme, Trentino

LA SPORTIVA
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

Expedícia

Čo Oju 2017

Paťo, pred týždňom si sa vrátil z Himalájí. Ako prebieha reaklimatizácia na Bratislavu?

Domov som sa už tešil, ale po 6 týždňoch strávených v kopcoch je zaradenie do kolobehu každodenných povinností ťažšie ako samotná aklimatizácia.

Čo Oju vysoká 8201 m sa považuje za najľahšie dosažiteľnú osemtisícovku. Čo si o tom myslíš?

Áno, tvrdí sa, že Čo Oju „normálkou“ je jedna z najľahších osemtisícoviek. Dôležité je uvedomiť

si, že hovoríme o technickej náročnosti t. j. lezeckej obťažnosti. Z tohto hľadiska je kopec naozaj ľahký. Viac-menej sa jedná o vysokohorskú turistiku s jedným lezeckým úsekom. Veľa „komerčných klientov“ si ale neuvedomuje, že hovoríme o horách a k tomu ešte vo vyššej nadmorskej výške. V zlom počasi, zlých podmienkach a pri zlých rozhodnutiach sa celá záležitosť môže zmeniť na veľmi vážnu vec.

Ešte je tu trochu problém s prípadnou záchranou. Oproti nepálskej strane Číňania nelietajú s vrtuľníkom do hôr ak je potrebná záchrana. Tak tiež nie je možné sa dostať nižšie ako 4000 metrov, nakoľko celý Tibet leží v priemernej nadmorskej výške 4000 m.

Ale podíme od začiatku... Prečo práve Čo Oju a prečo s komerčnou expedíciou?

Leziem od 15-tich rokov, najmä na skalkách a v stredných horách. Vždy ma lákali aj vyššie kopce (nielen z lezeckého hľadiska, ale aj cestovateľského). Chcel som to skúsiť a, samozrejme, osemtisícovka je veľkým lákadlom.

Rozhodnutie pre Čo Oju bola práve nižšia technická náročnosť. Komerčná expedícia preto, lebo to je asi najrýchlejší spôsob ako súkromne zrealizovať expedíciu. Z domu som išiel sám, takže z hľadiska bezpečnosti a potrebného servisu to bola pre mňa najlepšia voľba. V podstate dnes každá expedícia využíva služby miestnej agentúry, takže

po BC (základný tabor) nie je rozdiel, či je expedícia komerčná, alebo nekomerčná.

Môžeš popísať, ako si hľadal agentúru, ktorá ti výstup zabezpečovala?

Nemal som žiadne referencie a agentúru som našiel cez internet. Ja som kontaktoval priamo agentúru, ktorá aj expedíciu organizovala. Nebol to iba predajca „zázjazu“.

Vedel si vopred akí budú tvoji budúci spolulezci?



PATRIK ŠTURDÍK

Liezť som začal, keď som mal 15 rokov. Dodnes si pamätám, že svoju prvú horolezeckú cestu som vyliezol v Tatrách s Petrom Šperkom. Na skalkách moje maximum je (alebo bolo) 8a. V stredných horách som sa tešil najmä po prelezení „klasik“ na Cimách a Piz Badile. Vo vyšších kopcoch, keď som sa dostal na vrchol Aconcagui. Popri lezení vždy poteší pekný výlet na skialpoch alebo biku. Momentálne sa snažíme s manželkou vymýšľať športové aktivity tak, aby do nich boli zapojené aj naše dve dcéry.

Nemal si obavy, čo to budú za „týpky“... Nehľadal si partnerov na Slovensku?

Nevedel som, kto bude s nami v skupine. Samozrejme, že obavy boli. Stačí jeden... a pokazí ti celú dovolenku. Našťastie to dopadlo dobre. V ABC (predsunutý základný tabor) sme boli ►



Čo Oju, 8201 m.



Lhasa.

Predsunutý základný tábor - ABC.



desiati a partia bola fajn. Partneri zo Slovenska - ľudia, s ktorými by som chcel takúto expedíciu absolvovať, buď už na kopci boli, alebo majú momentálne iné priority :-).

Kolko si agentúra vypýtala? Mohol si si vybrať úroveň servisu? Čo všetko si mal zaplatené?

Ceny za Čo Oju sa pohybujú od 12 000 až po 30 000 USD. Toto sú ceny za komplet servis. To znamená poplatok za kopec, logistika, ubytovanie, sprievodcovské služby (v Tibete sa nemôžeš pohybovať sám), servis v ABC a mimo ABC vo výške. Ďalej to závisí, či si sám nosíš veci do výšky, či je prítomný lekár v ABC atď. Ja som platil tu spodnú hranicu a myslím, že viac servisu som nepotreboval. Tento rok iba poplatok za kopec na osobu stál cca. 7000 USD. Mal som v tom komplet služby v ABC plus výpomoc Šerpu nad ABC (podieľal sa na vynesení spoločného materiálu, fixovaní cesty).

Výprava začínala v Káthmandu. Viem, že si sa tam vrátil po dvadsiatich rokoch. V 1997 sme spoločne putovali pod severnú stenu Kančendžongy. Ako sa KTM odvtedy zmenilo?

Veľké zmeny som nevnímal, pár nových barov a všetci, samozrejme, oproti roku 1997 behajú s mobilnými telefónmi.

Následky zemetrasenia z roku 2015 sú ešte badaťelné?

Nie, v KTM (pohyboval som sa hlavne v centre) som nevidel následky zemetrasenia. Akurát na Durbar Square (starý kráľovský palác) pár historických budov stále opravujú.

Tvoja agentúra bola nepálska, výstup západnou stenou vedie z Tibetu. Ako to fungovalo s Číňanmi?

Agentúra zabezpečovala všetko aj v rámci Tibetu,

kde spolupracovala s Tibetským horolezeckým zväzom. Ako som spomínal, v Tibete sa sám nemôžeš pohybovať a vždy bol s nami miestny sprievodca.

Ako ste sa dostali do Lhasy?

Do Lhasy sme leteli. Momentálne sa po ceste do Tibetu dostanú iba Nepálci. Ostatní cudzinci iba letecky do Lhasy. Posledné roky, čo sa týka pohybu v Tibete, Číňania trochu pritvrdili. Pozor, pokiaľ máš pakistanské víza v pase, do Tibetu sa nedostaneš. Adam Bielický (známy poľský horolezec) plánoval prísť pod Čo Oju robiť novú cestu v severnej stene. Plány musel zmeniť, bohužiaľ mal pakistanské víza v pase.



Rieka Brahmaputra.

Akým dojemom na teba Lhasa pôsobila?

Bol som pripravený, že Lhasa je iná, ako si človek predstavuje z kníh. Hlavne zo známej knihy Sedem rokov v Tibete. Je to moderné mesto s vybudovanou infraštruktúrou (moderné letisko, železnica, cesty). Centrum je zachovalé a okolie sa rozširuje o moderné budovy. Mne sa osobne páčila – len keby bolo menej dávanej na vedomie komu patrí Tibet.

Do BC sa chodí autami. Kolko je vlastne pod Čo Oju základných táborov?

BC je v 4900 m, kde človek strávi minimálne 2 dni kvôli aklimatizácii. Následne sme išli peši do middle campu 5200 m a potom do ABC 5700 m (toto je vlastne tábor, kde sa trávi väčšina času). Autom sa dá dostať až do middle campu. Mo- ➤



Priesmyk v 5200 metroch.



Cesta do C1.



mentálne celú cestu asfaltujú. Takže do roka po asfaltke až do 5200 m. Nie je to úplne optimálna aklimatizácia, nakoľko z 1300 m (Káthmandu) do 4900 m (BC) sa ide lietadlom a autom za štyri dni.

Keď som tam bol pred viac ako 30 rokmi, prešli sme pod západnú stenu z Nepálu, cez 5800 metrov vysoké sedlo Nangpa La. Bolo by to teraz možné?

Nie je to vôbec možné. Stal by sa z teba živý terč. Celá dolina je z čínskej strany monitorovaná. Kamerové systémy vidieť po celej trase do ABC. Hlavne sedlo Nangpa La je kontrolované, aby Tibetania nemohli „utekať“ do Nepálu. Počas expedície nás aj navštívila v ABC čínska vojenská hliadka v plnej zbroji.

Tradičné karavány yakov cez sedlo púšťajú?

Žiadne výnimky neexistujú. Nepustia nikoho. Celá situácia pripomína našu západnú hranicu pred rokom 1989.

Čo ťa pod horou čakalo? Prvé dojmy?

Prekvapenie! Kopec, kam chodí množstvo ľudí, bol prázdny. Boli sme tam jediná expedícia. To znamená, že aj s personálom sme boli 20 ľudí v základnom tábore. Kopec bol vyslovene panenský. Svojim spôsobom to bolo úžasné, že v tejto dobe a na mieste, kde býva množstvo ľudí, nie je nikto okrem nás.

Ako si to vysvetľuješ? Vysokou cenou za povolenie? Čínskym prístupom k expediciám? Alebo každý chce ísť na Everest?

Pokiaľ viem, Čína výrazne zdvihla poplatky za posledný rok, a preto veľa expedícií si vybralo iný cieľ. Zrejme svoje zohrala aj momentálna situácia v Tibete, ako som spomínal. Zároveň to bola posledná možnosť využiť povolenia na Everest z roku 2015, keď bolo zemetrasenie. Vtedy Čína súhlasila, že povolenia môžu byť využité v priebehu nasledujúcich dvoch rokov. A áno, na Everest sa ľudia hrnú bez akejkoľvek pokory a zdravého úsudku.

Na druhej strane ste si museli vystačiť sami. Koľko ste mali Šerpov a kto boli tvoji spolulezci?

Našu skupinu tvorili 8 klienti. Každý bol z inej krajiny a vekovo sme boli okolo 40-ky. Nikto z nás nemal skúsenosti s pôsobením vo vyšších kopcoch a s lezením som mal skúsenosti iba ja. Preto aj niektoré názory, ako pôsobiť na kopci, boli občas trochu neštandardné. Ale vždy sme sa vedeli dohodnúť. V ABC sme boli spolu 26 dní. Pre psychológa by sme boli celkom zaujímavá skupinka. Mali sme štyroch skúsených Šerpov. Všetky rozhodnutia sme robili v súlade s nimi. Bolo nás málo na zafixovanie cesty a vynesenie vecí, naviac väčšina z nás bola bez skúsenosti. Ďalší dvaja boli Kilian Jornet s priateľkou, ktorý sa dnes radí k svetovej špičke horolezectva. Bol to zážitok vidieť, ako si doslovne vybehne na

8000-ku. Z C1 na vrchol a späť do ABC to zvládol za 20 hodín.

Aký na teba urobil dojem?

Veľmi príjemný človek. Ochotný poradiť a pomôcť. Sám sa ponúkol, že keby bolo treba, tak pomôže aj s fixovaním cesty. V minulosti bol dvakrát na Slovensku. Zúčastnil sa na skialpinistických pretekoch.

Čo Oju bral asi ako prípravu na Everest. Dvadsať mája vyrazil z BC (5100 m). Za 26 hodín bol na vrchole Everestu a dole do ABC (6500 m) zostúpil po 38 hodinách od začiatku túry. Pri zostupe mal žiadúce ťažkosti. O týždeň svoj čas ešte vylepšil. Z ABC na vrchol a späť to stihol za 17 hodín. V čom sa líši od ostatných?

Je čisto profesionálny športovec. Má svojich sponzorov a jeho pracovnou náplňou je iba šport. Kilian nie je iba horolezec. Je viacnásobným víťazom rôznych známych ultramaratónov v horách, behov do vrchu, skialpinistických pretekov. V horolezectve sa skôr sústreďuje na rýchle prelezy ciest, kde čerpá zo svojej neuveriteľnej kondície a vytrvalosti.

Ako sa pozeráš na podobné rychlovýstupy?

Je to jeden z trendov, až sa z toho niekedy stávajú doslovne preteky. Nie je to ale nič nové. Aj v minulosti sa ľudia snažili o rýchle prelezy a rôzne retazovky v horách. Na Slovensku tiež nájdeme horolezcov, ktorí v tomto smere posunuli latku. Sú to naozaj veľakrát obdivuhodné výkony. Z lezeckého hľadiska pre mňa osobne má trochu väčšiu váhu, ak sa niekomu podarí preliezť niečo ťažké. A keď k tomu je aj rýchly, tak potom je to úplná „bomba“.

Mal si predstavu, že ako bude výstup prebiehať?

Bol som v tom, že pri množstve expedícií, ktoré tam obvykle bývajú, nebude treba riešiť nejaké fixovanie. Predpokladal som, že hlavne budeme plánovať samotný pohyb na kopci (stavanie táborov, vynesenie vecí a aklimatizáciu). ►



C1.



Cesta z C1.

Realita bola aká?

Tým pádom sme hlavne museli zafixovať cestu z C1 hore. Bezpečnosť bola prvoradá a ako som spomínal, väčšina klientov bola bez skúseností. Z C1 boli relatívne veľké trhliny a pre bezpečnosť bolo lepšie, aby bola cesta vyfixovaná. Dokonca Kilianova priateľka pri zostupe z C3 do C2 spadla do jednej z trhlín.

Predsunutý tábor, ABC, pod stenou vo výške 5700 m musel byť riadne studený. Dalo sa v ňom oddychovať?

Zimu som ani tak nevnímal. Skôr som cítil, že 5700 m na oddych nie je úplne ideálna výška. Je to vyčerpávajúce aj keď človek v ABC nič nerobí.

Servis v ABC?

Servis a celá logistika bola bez problémov. Všetko bolo zabezpečené tak, ako bolo dohodnuté. Strava bola dobrá - raňajky, obed, večera. K tomu celý deň k dispozícii čaj, káva, práškové džúsy, keksy a pod. V ABC bol šéfom kuchár, ktorý aj organizoval celý chod expedície. V ABC sme spávali v stanoch po jednom, čo bol príjemný komfort. K dispozícii bol satelitný telefón. Domov som volal tak dvakrát do týždňa, čo psychike veľmi pomôže.

Výhodou mohol byť krátky nástup do steny.

Cesta z ABC do C1 mala okolo 6 km. Relatívne dlho sa išlo po ľadovcovej moréne, čo bolo unavujúce. Na druhej strane cesta bola bezpečná, bez trhlín a iných veľkých nástrah.

Možnosť opísať, ako prebiehal váš výstup?

Pôvodne bolo myslené, že výstup bude prebiehať „jojo“ štýlom. Nakoľko sme neboli aklimatizovaní, mala aklimatizácia prebiehať priamo pri výstupe. To znamená postupne ísť do C1, vrátiť sa do ABC, oddych, následne prespať v C1 a pokračovať vyššie do C2, opäť sa vrátiť do ABC atď. Bohužiaľ, prvé dni sme museli riešiť kto, kedy a ako bude najprv fixovať cestu.

S kyslíkom alebo bez kyslíka, ako to celé funguje?

Väčšina klientov používa kyslík pri výstupe od 7500 m. Aj u nás všetci komerční klienti chceli ísť na vrchol s kyslíkom. Ja som chcel ísť bez kyslíka. Mal som zaplatenú jednu fľašu kyslíka, ktorú sme vyniesli do výškového tábora. Bolo to pre prípad, že sa prejaví výšková choroba a bude treba bezpečne zostúpiť. Inak Šerpiovia, pokiaľ spravádzajú klienta, musia používať povinne kyslík od cca 7500 m.

Kedy ste sa rozhodli, že už ďalší pokus nedáte?

Po 12 dňoch bol natiahnutý fix do C2. Následne sa zhoršilo počasie. Predpoveď počasia nebola ideálna (vietor, sneženie), chýbalo aspoň pár dní stabilného počasia. Celkovo v Himalájach v tom období nebolo ideálne počasie. Ja som skúsil ešte posledný pokus asi 6 dní pred plánovaným odchodom. So Šerpom sme vyšli do C1. Fixy z C1 ďalej boli zamrznuté pod ľadom. Predpoveď bola neistá a podmienky neboli také, že by sa dalo ísť bez problémov hore. To rozhodlo, že sme sa otočili. Pre mňa osobne bola bezpečnosť na prvom mieste.

Bolo to pre teba veľké sklamanie?

Trocha to zamrzí, že po všetkých prípravách sa nepodarilo ísť až na vrchol. Sú to kopce a niektoré veci sa ovplyvniť nedajú. Určite som to bral ako veľkú skúsenosť a možno na budúce, by som niektoré veci urobil inak. Som rád, že som to skúsil mám pekné spomienky.

Vracal si sa domov s hlavou plnou myšlienok na návrat? Tak to veľa krát býva.

Treba nechať všetko doznieť. V hla-

ve sa premiela, či sa niektoré veci nedali urobiť inak, či sa predsa len nedalo urobiť viac. Po šiestich týždňoch som sa hlavne tešil domov na rodinu a deti.

Plánuješ sa do Himalájí vrátiť?

To je odpoveď čiastočne aj na predošlú otázku. Chcel by som sa vrátiť a ešte to skúsiť. Či sa to podarí, uvidíme, nie je to iba o mne. Minimálne by som sa chcel vrátiť s rodinou na nejaký pekný trek.

Zhovárať sa Jarýk Stejskal ■



Patrik Šturdík (v strede)
a Kilian Jornet s priateľkou.

yak & rysy
OUTDOOR

**Pred túrou
sa zastavte
u nás...**

NOVÁ ADRESA!
Za kasárňou 1, BA

Naša Vanda

Vanda, ako si prežila zimu - tréningom, oddychom?

V zime som si dala jeden mesiac pauzu od lezenia, čo bolo nakoniec super, lebo som nemala výčitky svedomia, keď sme boli na dovolenke. Alebo, keď som nestihla ísť na tréning kvôli jedeniu koláčov u babky. Samozrejme, že po mesiaci som začala trénovať. Prvé dva týždne boli dosť zlé, no potom



Európsky pohár v Portugalsku.

som sa vrátila opäť do formy a liezlo sa mi lepšie. Vo februári sme boli v Španielsku, kde sa mi podarilo vyliezť svoje prvé 8c, a tak som bola super povzbudená do ďalšieho roku.



VANDA MICHALKOVÁ, (15)

Vanda je členkou slovenskej horolezeckej reprezentácie. Napriek svojmu mladému veku patrí medzi naše najlepšie športové lezkyne. V tomto roku vyliezla vôbec ako prvá Slovenka cestu klasifikácie 11-, 8c.



Vanda Michalková

Stíhaš liezť a chodiť do školy?

Áno, keďže ešte nemám dvojfázové tréningy, tak to všetko stíham po škole. Nemám individuálny študijný plán, preto si po každom výjazde poctivo všetko dobehnem.

V Španielsku si vo februári vyliezla cestu T1 Full Equip klasifikácie 8c, najlepší slovenský ženský výkon na skalách v histórii. Čakala si to?

Vždy rok dopredu pre SHS JAMES píšem svoje plány na ďalší rok. 8c sa nachádzalo už v plánoch na rok 2016, ale pre zranené lakto som také ťažké cesty veľmi neliezla. To 8c v Španielsku som celkom nečakala, dala som ho na siedmy pokus, čo bolo celkom rýchlo.

Čakala si, že hneď v zápätí pridáš ďalšie 8c?

Áno, lebo Strelodov som už skúšala minulý rok a chýbalo fakt málo. Možno aj toto očakávanie

urobilo Strelodov ťažším ako T1 Full Equip. V tejto ceste som strávila oveľa viac času. So Strelodovom som sa žila, bol to môj veľký projekt a aj napriek tomu, že som už jedno 8c dala, bola to pre mňa výzva.

A ako ti to ide na slovenských skalách?

Na slovenské skaly veľmi nechodím, no naposledy sme boli na Beckove. Tam som vyliezla cestu D-komplex 7b+ štýlom OS a rada by som sa tam vrátila a skúsila ďalšie pekné cesty. Občas chodíme aj na Alternatívnu stenu alebo na Skalku pri Trenčíne.

Máš nejaké dobré rady k tréningu?

Dôležitá je motivácia a radosť z tréningu.

Chystáš sa na preteky európskeho pohára aj tento rok? Čo ťa čaká?

Určite chcem ísť na európsky pohár a bolo by úplne super, keby som išla na všetky kolá pretekov na obťažnosť a v boulderingu. Spolu je to 11 kôl, keď rátať aj majstrovstvá sveta v Innsbrucku.



Ako to je s tebou a prípadnou olympiádou?

Na olympiáde bude trojkombinácia lead, speed, boulder. To znamená, že sa nebudú vyhodnocovať disciplíny osobitne, ale všetky spolu. Ak dovedty dotrénujem lezenie na rýchlosť, tak určite rada pôjdem.

Bola si zaradená medzi športovcov do Národného športového centra. Zmenilo ti to podmienky na športovanie?

V NŠC môžem chodiť bezplatne do posilňovne, sauny, do bazény a ku fyzioterapeutovi. Raz za rok je testovanie a lekárska prehliadka, kde posúdia ako sa zlepšujem, či zhoršujem. Sľúbili mi tiež finančnú podporu na cestovanie po pretekoch.

Máš aj plán na lezenie na skalách?

Nie, na skaly ideme, keď máme čas a je pekné počasie alebo sú lacné letenky. V lete by som chcela ísť do Španielska a ešte asi pôjdeme aj na nejaký predĺžený víkend do Ospu.



Vanda po prelezení cesty T1 Full Equip klasifikácie 8c.

Na čo sa tento rok tešíš najviac?

Najviac asi na výjazd do Španielska, no už sa nemôžem dočkať, kedy začneme cestovať po skalách a pretekoch a stretnem všetkých tých ľudí a budem liezť veľa krásnych ciest a bouldrov a uvidím nové miesta a lezecké oblasti. Za peknú farebnú materiálnu pomoc ďakujem firme **Yak & Rysy** 😊.

Vandine výsledky v EP 2017

Graz, Rakúsko, 11. miesto, bouldering
Soure, Portugalsko, 2. miesto, bouldering
Imst, Rakúsko, 11. miesto, obťažnosť
Dornbirn, Rakúsko, 3. miesto, obťažnosť

Pino Dellasega, chodec, spisovateľ a zakladateľ talianskej školy Nordic walking opisuje, ktoré produkty v rade La Sportiva sú najvhodnejšie pre treky a cesty, ktoré stále priťahujú stále viac ľudí z celého sveta.

Perfektná obuv pre cestu „Santiago De Compostela“

Čo je Camino di Santiago a prečo priťahuje toľko chodcov?

Trasa Santiago de Compostela nemá typické vlastnosti jednoduchého turistického chodníka. Je to potenciálne nekonečná cesta sebapoznania, pretože keď skončíte, uvedomíte si, že niečo vo vás sa zmenilo, možno navždy.

Pred dvoma rokmi som absolvoval viac ako 1000 km trasu pešo od Lourdes po Santiago, Finisterre a Muxiu. Keď som sa zastavil v blízkosti svätej zasvätenej Panne Márie, prišla na mňa dôležitá

otázka: „Kde som naozaj?“ A odpoveď prišla priamo zo srdca: „Možno som v raji, pretože takmer mesiac som chodil spolu s ľuďmi bez špecifickej profesie, všetci nesúci batohy, všetci zdraviaci sa a usmievajúci sa navzájom. Neviem si predstaviť lepší raj ako ten vytvorený pútnikmi.“

Top 5 topánok pre cestu Camino de Santiago

Už dlhé roky používam obuv **LA SPORTIVA**. Skúšam všetky modely na rôznych typoch terénu, od zlatých pieskov púšte Sahary až po očarujúce dolomitské

chodníky a na ceste Santiago de Compostela som mal opäť možnosť vyskúšať rôzne druhy modelov. Na cestu som si vybral **LA SPORTIVA PRIMER** s *Gore-Texom*, skutočne vynikajúcu obuv s nebyvalou úrovňou komfortu, ktorá sa okrem zaručenia bezpečnosti ukázala ako správna voľba vo všetkých typoch klimatických podmienok.

Topánky **PRIMER** úspešne absolvovali skúšku aj napriek tomu, že som ich často žiadal o nadčasy. V skutočnosti som šiel celkom 18 dní od Sant Pied de Port do Santiago de Compostela a nachodil som priemerne 42 km za deň. Podarilo sa mi celkom prejsť 1050 km za 26 dní.

Keď pomyslím na fakt, že som nosil batoh s hmotnosťou nad 17 kg, musím povedať, že topánky sú skvelé. Po daždivých dňoch, keď som sa dostal do ubytovne a vymenil topánky za sandále, stačil len jeden večer, aby sa **PRIMER-y** opäť vysušili a ráno boli pripravené na ďalšie dni chôdze. Sušenie prebehlo rýchlo vďaka zvýšenej priedušnosti novej technológie *Gore-Tex Surround*, ktorá umožňuje dýchanie topánky všetkými smermi.

Vyskúšal som aj ďalšie modely **LA SPORTIVA**, ako je napríklad **SYNTHESIS**, stredný model, ktorý používa technické riešenia, ktoré sú identické s modelom Primer. Na jar minulého roka som používal klasický a všestranný **ULTRA RAPTOR**, ďalší model s *Gore-Texom*. Je to ľahká, ale všestranná topánka, ideálna pre všetky typy terénov. Ďalším modelom, ktorý by som veľmi odporúčal najmä pre tých, ktorí sú zvyknutí chodiť s vysokými topánkami, je **CORE HIGH GTX**. S týmto modelom noha drží pevne, takže je ideálnou voľbou pre tých, ktorí majú slabšie členky. Bezpečnosť pri modeli **CORE** je zaručená aj v prípade dažďa alebo bahna a noha je úplne izolovaná a vydrží v suchu aj po mnohých kilometroch chôdze.

Začiatkom mája tohto roku som išiel posledných 120 km so skupinou ľudí a chcel som vyskúšať novú **AKYR-u**. Ľahkosť topánky ma fascinovala a aj skutočnosť, že moja noha sa cítila odpočinutá aj po každodennom 30 km treku. **AKYRA** je ideálna topánka pre všetky typy terénov a ich použitie.

Či už chodíte s ľahkým alebo ťažkým batohom, noha vždy optimálne reaguje na kilometre, ktoré prejdete.

Dizajnéri **LA SPORTIVA** navrhli topánky pre všetky typy terénu a vzdialenosti a po obrovských úspechoch v súťažiach Trail Running vytvorili ideálny model pre tých, ktorí by chceli absolvovať v pohodlí a bezpečí cestu Santiago de Compostela.



Pino Dellasega

Pino Dellasega je sprievodca a spisovateľ z regiónu Valle di Fiemme, ktorý strávil veľa rokov v Predazzo Fiamme Gialle, športovej skupine, ktorá praktizuje bežecké lyžovanie a orientačné disciplíny. Zúčastnil sa na 11 majstrovstvách sveta v orientačných pretekoch, kde získal 17 titulov Absolútneho talianskeho šampióna. V roku 2002 nasledoval Trekking Legends of the Dolomites, 200 km trasu, s výškovým rozdielom 16 000 metrov, ktoré nonstop prešiel za 59 hodín. Je autorom „Myslenie Krista Dolomitov“, duchovnej cesty na Passo Rolle, po ktorej na vrchol hory Castella zloží viac ako pol milióna pútnikov. V roku 2008 založil taliansku školu Nordic Walking s viac ako tromi tisícami inštruktorov. V roku 2015 cestoval sám vyše tisíc kilometrov na ceste Santiago de Compostela, od Lourdes po Muxiu. Jeho knihy: Nordic Walking, Myslenie Krista Dolomitov, Dole z kríža a Krácanie s hviezdami boli veľkým úspechom. Spoločne s Chiarou Campostrini ponúka WAYS - v rámci cesty - outdoorové školenie pre firmy a športové tímy s metódou BRAIN WALKING.



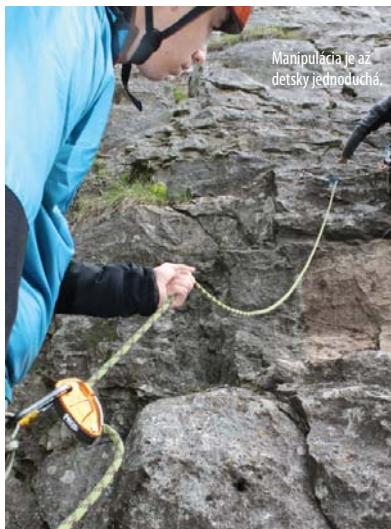
YAK & RYSY na novej adrese

Od februára funguje outdoorová predajňa na novom mieste. Nedá sa prehliadnuť na rohu ulíc **Vajnorskej** a **Za kasárňou**. Na takmer 600 m² predajnej plochy nájdete zastúpenie takmer všetkých známych outdoorových značiek.

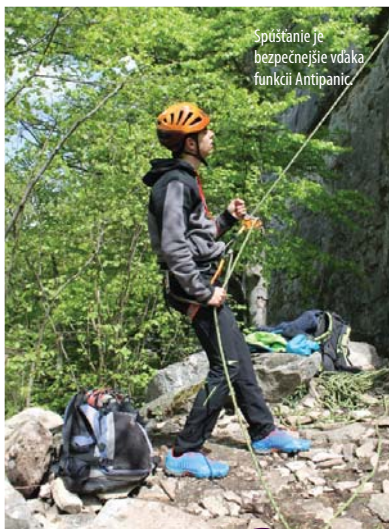
Využiť môžete klientské parkovisko, vjazd je z ulice Za kasárňou.

*Pred túrou sa u nás zastavte. **Yak & Rysy team** vám odborne poradí s výberom všetkého, čo budete pri vašich horských dobrodružstvách potrebovať.*





Manipulácia je až detsky jednoduchá.



Spúšťanie je bezpečnejšie vďaka funkcii Antipanic.



Zlahať pomocou Petzl GriGri+.



Zakladanie lana je intuitívne.

Petzl Grigri+

Tento rok prichádza spoločnosť Petzl s inováciou vlnkovej lode medzi istiacimi pomôckami Grigri a posúva úroveň bezpečnosti o level vyššie. My sme mali možnosť túto novinku otestovať v reálnych podmienkach.



Ak ste lezcom hocikákeho druhu a hocikaje výkonnosti, určite ste už počuli o svetovo najpopulárnejšom automatickom istítku **Petzl Grigri**. Tento malý zázrak bol testovaný miliónmi lezcov po celom svete na umelých stenách, skalách, horách a bigwalloch. Pre rok 2017 prichádza spoločnosť Petzl s jeho inováciou, ktorá nie je len kozmetická, ale aj *reálne zvyšuje bezpečnosť*.

Grigri je neoceniteľným spoločníkom hlavne na skalkách a pri dlhých cestách, kde zvyšuje komfort a minimalizuje chyby z nepozornosti.

Žiaľ, pri nesprávnom používaní došlo k nehodám, ktoré si odskákali hlavne začiatočníci. Z tohto dôvodu bolo *Grigri 2* určené primárne pre skúsených

lezcov. Tento fakt sa rozhodli kompetentní zmeniť. Rok 2017 priniesol inováciu tohto produktu, ktorá sa netýka len dizajnu, ale reálne znižuje riziko pochybenia pri jeho používaní.

Túto novinku sme mali možnosť vyskúšať v reálnych podmienkach na skale a výsledok nás príjemne prekvapil.

Prvý dojem je pozitívny. Konštrukcia pôsobí kvalitným a masívnym dojmom, otváranie a zatváranie je intuitívne, jednotlivé komponenty sú spracované precízne.

Ako prvé sme si vyskúšali zakladanie lana. Ide to rovnako ako pri *Grigri 2*, to znamená rýchlo a pohodlne. Pre istotu je v kove vygravírovaný smer

ako zakladať lano. Nové *Grigri+* zvládne laná aj s menším priemerom ako staršia verzia (od 8.5 do 10.5 mm). Novinkou je tiež možnosť prepínať medzi módom pre prvolezca Belay a módom pre lezenie *Top Rope* (na udicu).

Belay mód funguje plynule a máme pocit, že lano sa aj pri prudšom potiahnutí nezasekáva tak často ako u jeho predchodcu. Ruky, tak ako na klasicom „kýbli“, ostávajú stále v kontakte s lanom.

To, čo nás zaujíma sú rozdiely medzi novým a starým a tak skúsime, čo spraví *Top Rope* mód. Doberanie lana ide tradične ľahko, rozdiel je v častejšom zablokovaní pri natiahnutom lane, čo zvyšuje komfort a šetrí energiu pre „ističa“.

Režim spúšťania je to, čo má priniesť najväčší rozdiel v zvýšení bezpečnosti. Päčka ide rovnako ľahko ako u predchodcu, pri spúšťaní je potrebné dať pozor na prvotnú fázu, kedy môže začať lano preklázať až prekvapujúco rýchlo. Tento moment prekvapenia bol príčinou mnohých nehôd, kedy začínajúci lezec v panike zatiahol za päčku ešte viac a nasledoval skoro voľný pád. Nové *Grigri+* má tzv. *Anti – Panic systém*, ktorý pri príliš silnom zatiahnutí päčky lano automaticky zablokuje. V reálnych podmienkach funguje rýchlo a spoľahlivo. Zlahať je samozrejme možné iba na jednom prameni lana. Vysoký komfort poskytujú regulovateľný preklz pomocou päčky a automatické blo-



Po novom je možné zvoliť si mód prvolezca / top rope.

kovanie pri pustení lana z rúk. Systém ideálny pre čistenie starých a vytváranie nových ciest.

Celkový dojem je pozitívny. Inovácie, ktoré *Grigri+* poskytuje sú praktické a zvyšujú bezpečnosť. Skúsení lezci, ktorí majú správny návyk pri používaní Grigri si vystačia aj s jeho staršou verziou. Začiatočníkom a mierne pokročilým lezcom však vrelo odporúčame *Grigri+* kvôli jeho zvýšenej bezpečnosti. Pri skúsených lezcoch je však veľmi užitočné odpovedať si na otázku, kto vás najčastejšie istí a podľa toho si zvoliť zodpovedajúcu alternatívu.

Erik Smik,
člen tímu SPORTRYSY ■



Povoľovanie lana ide hladko, bez zasekávania.



www.marmot.eu | facebook.com/marmot.mountain.europe
© Gabe Rogel

THE RAIN STOPS HERE



Shell Collection

Marmot NanoPro™ utilizes a unique microporous technology with a pore structure that is smaller than previous generations. These very small, very densely packed pores allow for enhanced air permeability while maintaining excellent waterproofness. The result is a fabric that is incredibly comfortable through a wide range of activities.

▲ Red Star Jacket & Wms Starfire Jacket

www.marmot.eu



Marmot
FOR LIFE