



PROGRAM

SNOW FILM FEST

FESTIVAL ZIMNÍCH SPORTOVNÍCH
A CESTOVATELSKÝCH FILMŮ

ŘÍJEN – PROSINEC 2018





SNOW FILM FEST

Je filmový festival, který do vašich kin přináší ty nejlepší zimní adrenalinové, sportovní a dobrodružné filmy z mezinárodní i domácí produkce. Promítání můžete navštívit na dvoustovce míst v Česku i na Slovensku, v kinosálech, kulturních domech, klubech i kavárnách.

Letos se můžete těšit na kajakářskou expedici za vysněnou řekou v Grónsku, mrazivý sólo přejezd Aljašky na kole a hledání prašanu na Balkáně. A potom třeba taky na sondu do života profesionálního sportovce, surfařskou grotesku nebo návrat po letech do Laponska.

HLAVNÍ PARTNEŘI



MEDIÁLNÍ PARTNEŘI



UMÍŠ SI PŘEDSTAVIT SVOU LETNÍ DOVOLENOU TAKTO?

V červenci odjedeš do hor pod kopec, který není ani nejvyšší ani nejhezčí v okolí, je takový průměrný. Celý týden se pak budeš stále dokola po tom kopci pohybovat po stále stejných úzkých vyznačených koridorech a v čase, kdy je to tam povoleno. Nepůjdeš se jen tak projít do lesa, ani si nevyšlápněš na ten vyšší a mnohem hezčí kopec hned vedle.

JE TO DIVNÉ, ŽE?

Ale přitom takto spousta a spousta lidí tráví svou ZIMNÍ dovolenou. Jasně, v zimě je složitější pohybovat se po horách tam, kde chceš a ne tam, kde postavili sjezdovku nebo protáhli běžečskou stopu. Ale jde to.

Zkus si tuto zimu naplánovat, že vystoupíš z řady. Půjč si skialpy a vyjdi si na kopec, který se ti líbí. Vezmi sněžnice a běž na zimní túru mimo vyšlapané cesty. I na běžkách můžeš vyjet z trasy. Třeba zjistíš, že to byla námaha a otrava, ale třeba budeš mít krásné zážitky.

Za tým SNOW FILM FESTu ti přejí hezké zážitky také před filmovým plátnem a inspiraci pro nadcházející zimní měsíce.

DAVID GLADIŠ

zakladatel festivalu

OBSAH

- 5 HLAVNÍ FILMY**
Into Twin Galaxies
Frozen Road
In Gora
- 8 BONUSOVÉ FILMY**
Freezing
Lapin Kulta
Kámen, nůžky, Vagus
- 11 SOUTĚŽ**
Hlasuj o nejlepší film a vyhraž
- 12 CESTOVÁNÍ**
10 skvělých důvodů proč jet s Kudrnou na běžky do Dolomit
- 14 ROZHOVOR**
s Janem Kopkou
- 17 VŠEMI SMYSLY**
Ochutnejte 4 speciality ze země našich filmů
- 18 RADOSLAV GROH**
Do hor jezdím proto, že tam nejde nic podle plánu
- 22 OD VÁŠNĚ K POVOLÁNÍ**
Whistler Adventure School
- 24 NAVŠTIVTE**
Tulenípásky doporučují méně známá místa kam na hory
- 26 TIPY PRO BĚŽCE**
Běhat v zimě může každý, stačí vědět, jak na to
- 28 FOTOREPORTÁŽ**
Okamžiky z minulých ročníků

Autor fotografie na obálce Chistoffer Sjostrom, poskytl Amer Sports.

VE VÍCE NEŽ 200 ČESKÝCH A SLOVENSKÝCH MĚSTECH!

ČESKO: Benátky nad Jizerou, Beroun, Bílovec, Blansko, Blatná, Bohumín, Boskovice, Brandýs nad Labem, Brno, Červený Kostelec, Česká Kamenice, Desná, Deštné v Orlických horách, Dobříš, Dolní Kralovice, Domažlice, Doubravice, Dvůr Králové nad Labem, Frýdek-Místek, Havlíčkův Brod, Hejnice, Heřmanův Městec, Hodonín, Hořovice, Hradec Králové, Hranice, Hulín, Humpolec, Hustopeče, Cheb, Chocceň, Chomutov, Jeseník, Jičín, Jihlava, Jirkov, Kadaň, Karlovy Vary, Karviná, Kolín, Kopřivnice, Kostelec nad Orlicí, Krnov, Kroměříž, Kuřim, Kyjov, Kynšperk nad Ohří, Libčice nad Vltavou, Liberec, Litoměřice, Litomyšl, Lomnice nad Popelkou, Milovice, Mšeno, Napajedla, Nový Bor, Odry, Olomouc, Opava, Orlová - Lutyně, Ostrava, Ostrov, Pardubice, Pec pod Sněžkou, Petřvald, Plzeň, Počátky, Podbořany, Praha, Praha 4 - Prosek, Praha 9 - Horní Počernice, Prostějov, Příbram, Roudnice nad Labem, Rožnov pod Radhoštěm, Seč, Sokolov, Staré Město u Uherského Hradiště, Strunkovice nad Blanicí, Stríbro, Svitavy, Stětí, Tábor, Tachov, Teplice, Trhové Sviny, Trutnov, Třebíč, Třeboň, Třinec, Týnec nad Sázavou, Uničov, Ústí nad Labem, Ústí nad Orlicí, Valašské Meziříčí, Veselí nad Moravou, Volary, Vsetín, Vyškov, Zábřeh, Zlín, Znojmo, Žamberk, Želiv

SLOVENSKO: Banská Bystrica, Bardějov, Bratislava, Čadca, Dojč, Galanta, Hanušovce nad Topľou, Hnúšťa, Humenné, Jelšava, Košice, Krupina, Levica, Liptovský Mikuláš, Lučenec, Michalovce, Nitra, Pezinok, Považská Bystrica, Prešov, Prievidza, Púchov, Púchov, Richvald, Rožňava, Ružomberok, Skalica, Solčany, Stropkov, Šaľa, Štúrovo, Šumiac, Trebišov, Trnava, Turčianske Teplice, Zákamenné, Žiar nad Hronom, Žilina

A DESÍTKY DALŠÍCH MĚST V ČESKU A NA SLOVENSKU, kompletní seznam promítacích míst najdete na www.snowfilmfest.cz.

KDO STOJÍ ZA SNOW FILM FESTEM?



DAN HÁLA
zakladatel festivalu

Dan půl roku přejížděl na koni Patagonii, prosekával se k pramenům Orinoka, jako student prostopoval Indii, jako dospělý byl kovbojem v Arizoně. Se svojí ženou a koňmi prochodil Rumunsko. Dnes udržuje své pastviny na Kokořínsku a dohlíží na chod festivalů Expediční kamera a Snow Film Fest.

JANA RYANTOVÁ
manažerka festivalu

Jana ráda sportuje a je ráda venku. A nejraději sportuje venku. Už nikdy nebude nejlepší a nejrychlejší, nestane nejvyšší, ani se nepotopí nejlouběji, ale dokud bude moct běhat, jezdit na kole, lézt po horách a po skalách, plavat a aspoň někdy k tomu dostane startovní číslo, tak bude nejšťastnější. České hory zná lépe než cizí, kousek po kousku se zabydluje i v Alpách a jestli se někde necítí jako doma, znamená to jen, že tam ještě nebyla.

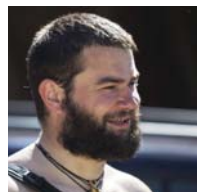


JONÁŠ PROCHÁZKA
koordinátor festivalu

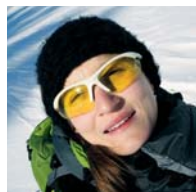
Jonáš, ačkoliv pochází z pražské aglomerace, většinu času tráví touláním v přírodě. Nedokáže si vybrat, co jej baví nejvíc, a tak zkouší všechno. Rád se houpe na vlnách v kajaku nebo zdolává skály na laně. Když to jde, vezme boty nebo kolo, mapu, buzu a vyráží do lesů, luk a hor. Nejvíc si užívá, když z přírody cítí její divokost a neposkvrěnost civilizací. Před dokončením studii cestovního ruchu si přidává ještě vzdělávací pobyt ve Slovinsku a svých zkušeností následně využívá jako průvodce CK Kudrna, kde se s ním můžete potkat převážně na Balkánských zájezdech.

FESTIVALOVÁ RADA

Každoročně pomáhá s výběrem a hodnocením filmů, abychom vám přinesli co nejlepší program filmů z celého světa i domácí produkce.



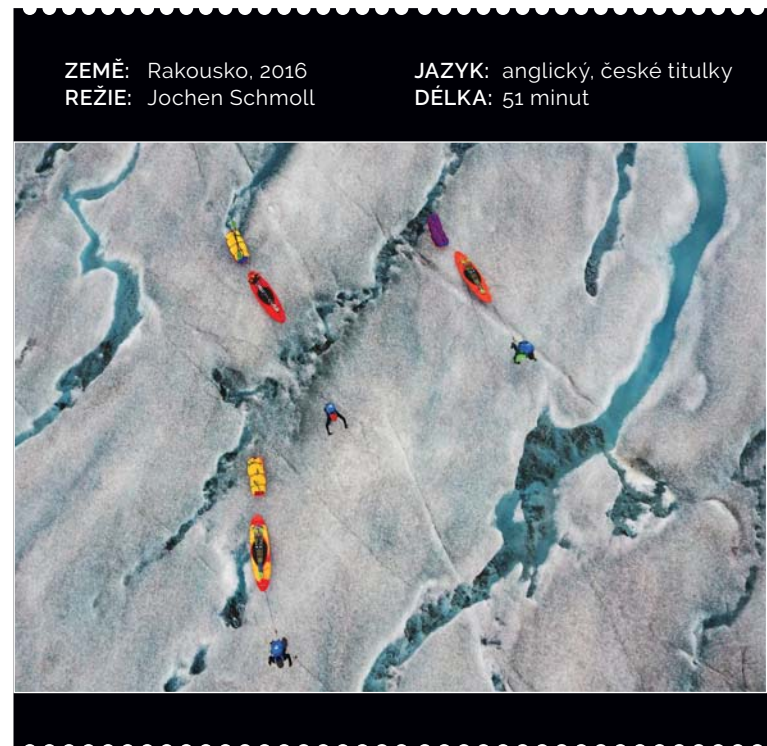
PETR SNÍŽEK
Šéfredaktor vodáckého magazínu Pádler zasvětil vodáctví takřka celý svůj život. S kajakem nejraději objevuje a sjíždí řeky v různých koutech naší planety.



KATEŘINA PETŘÍKOVÁ
Katka vystudovala žurnalistiku a jednoho dne pochopila, že cestování jí bude provázet celým životem. Jako šéfredaktorka cestovatelského portálu HedvabnaStezka.cz spojila příjemné s užitečným.



VOJTĚCH DVOŘÁK
Šéfredaktor Svetoutdooru.cz a horský vůdce UIAGM, je nadšeným horolezcem a lyžařem. Publikuje tam i onam metodické články. Rád přemýšlí o vybavení a stále by něco vylepšoval.

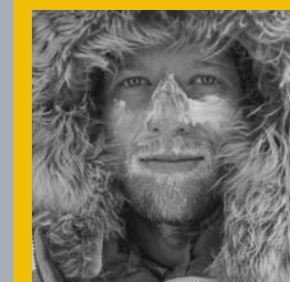


ZEMĚ: Rakousko, 2016
REŽIE: Jochen Schmoll

JAZYK: anglický, české titulky
DĚLKA: 51 minut

INTO TWIN GALAXIES

Tři dobrodruzi, Sarah McNair-Landry, Erik Boomer a Ben Stookesberry, před sebe kladou nelehký cíl. V mrazivých končinách Grónska, poblíž Baffinova zálivu, je dosud neprozkoumaná řeka. Je to nejseverněji položená řeka, kterou kdo kdy sjel na kajaku. Za pomoci snow kitu se trojice vydává napříč polární pustinou za 1000 km vzdáleným snem, který spatřili do té doby pouze na satelitních mapách. Expedice bojuje s nástrahami Grónska, polárním počasím, ledovcovou krajinou a dalšími překážkami, které se jim staví do cesty a věří, že stihnou dorazit k řece právě včas, aby již byla rozmrzlá, ale aby se stále dala splout na lodích. Největším motorem je odhodlání.



Jochen Schmoll

Jochen Schmoll je německý sportovec, režisér a kameraman žijící ve Španělsku. Ve svých filmech spojuje vášně pro hory a další outdoorová dobrodružství a tvoří tak unikátní snímky z různých sportovních prostředí. Jeho prvním filmem byl portrét horolezce, alpinisty Roberta Jaspéra v roce 1996. Jeho filmy se vyznačují osobním, emotivním příběhem a odvahou pustit se do extrémních dobrodružství. Mezi další snímky patří například Into the Light, kde se spouští do hlubin ománské jeskyně Majlis al Jinn.



ZEMĚ: Velká Británie, 2017
REŽIE: Ben Page

JAZYK: anglický, české titulky
DĚLKA: 25 minut

FROZEN ROAD

Jack London pravi, že každý muž, který je mužem, dokáže cestovat osamoceně. Ben Page je muž a cestuje po světě pouze se svým kolem a s pomocí zkušeností. Snímek Frozen Road sleduje jeho cestu zimní Kanadou od jihu k severu. Hledá nejen dobrodružství, krásnou krajinu, ale i dokonalou samotou. Navzdory nepřízní počasí a nástrahám osudu prostupuje divočinou a dochází ke zjištění, že tato cesta má však daleko do romantických představ z této krajiny. Ben ve filmu, který sám natáčí a zpracovává, popisuje pocity frustrace a překvapení zažité během jízdy napříč poslední velkou divočinou.



Ben Page

Ben Page je dobrodruh, fotograf a filmař z Velké Británie. Tráví čas cestováním po odlehlých koutech světa s využitím vlastních sil a hledá různorodá dobrodružství, divočinu a nové zážitky. Se svým posledním počinem, zfilmovanou třiletou cestou kolem světa na kole, uspěl na mnoha světových festivalech a získal uznávaná ocenění: Special Jury Mention - Banff, Best Director - Bilbao, Spirit of Adventure - 5Point, Best Adventure - New York.

IN GORA

Být digitálním nomádem je dnes snem spousty mladých lidí. Val a Tim si ho splnili. Žijí ve žlutém americkém školním autobusu, který si upravili na pojízdný hostel a v něm objíždí svět. Žene je především hledání nedotčeného prašanu na horských úbočích. Spolu s nimi se na měsíční putování vydává parta lyžařů a snowboardistů z the Picture Family. Jejich cílem je najít to nejlepší ježdění po cestě napříč Rakouskem, Slovinskem, Bulharskem, Makedonií a Černou Horou. Při cestě po Balkánském poloostrově zažívají všechno, jen ne běžný život. Je to cesta plná zážitků, setkávání s lokálními obyvateli a objevování místních svahů.



ZEMĚ: Francie, 2017
REŽIE: Andy Collet

JAZYK: anglický, české titulky
DĚLKA: 44 minut

Andy Collet

Andy je bývalý profesionální lyžař a zároveň milovník přírody. V roce 2010 propadl krásám filmování v těch nejnáročnějších klimatických podmínkách po celém světě. Dnes pracuje také pro největší produkční společnosti či značky, se kterými natočil i snímek In Gora. Čím dál více se zajímá o životní prostředí a snaží se upozornit na aktuální problémy, jako například globální oteplování. Tyto pohnutky jej vedly k natočení snímku In Gora, kdy našel zalíbení v propojení cestovatelského ducha a zároveň zodpovědném chování vůči přírodě. Rodina nomádů ve filmu nečeká, až změny zavede vláda, ale začínají s nimi sami.





ZEMĚ: Velká Británie, 2016
REŽIE: Ben Page

JAZYK: anglický, české titulky
DĚLKA: 22 minut

FREEZING

Když se řekne surfování, většina z nás si představí písečnou pláž, moře, slunce, pohodu. Málodko už ale spojuje toto slovo s arktickou krajinou. Někdo přeci – kamarádi Jamie a Jeremy vyráží do islandského městečka Grindavík, kde hodlají čelit studeným a nelibostným vlnám Atlantiku. Není to ovšem jen oceán, který jim klade odpor, je to také velká zima, nedostatečné vybavení a v neposlední řadě i nelibost místních obyvatel. Krátký snímek o tom, že surfování v polárních krajích není žádná sranda. A nebo že by?



Rob Lockyear
& Jeremy Joyce

Dvojice filmařů z jižní Anglie stavi svoje filmy na jedinečném smyslu pro humor, díky kterému získávají ocenění na filmových festivalech po celém světě. Kariéru mohli začít budovat, tak jako řada dalších filmařů, díky projektu Kickstarter, který pomáhá mladým sehnat peníze na jejich projekty. Jejich hlavním tématem je surfování. Film Freezing, který uvidíte během promítání, měl být původně opravdu dokumentem z islandské expedice, na které se ale pokazilo, co se pokazit mohlo. A tak vznikla dokonalá surfařská satira.

LAPIN KULTA

Čas letí a co bylo tady je už dávno pryč. Všem nám přibývají roky, šediny, kila, povinnosti. A nebo můžeme hodit starosti za hlavu a vyrazit. Třeba se vydat do míst, kde už jsme byli a kde to v nás zanechalo hluboké vzpomínky. Jarda se vydává po stopách své studentské cesty po Laponsku, vyměnil loď za lyže, léto za zimu, plavky za přerovku. Při přechodu severských zamrzlých řek a jezer vzdoruje mrazivým nocím i nečekanému oteplení. Je za to však odměněn nezapomenutelnými chvílemi v obklopení bílými pláněmi pokrytými sněhem, okamžiky dětské radosti, ale i klidem, který už jinde než v divočině nalézt nejde.



ZEMĚ: Česká republika, 2018
REŽIE: Petr Novák

JAZYK: český
DĚLKA: 9 minut

Petr Novák

Petr Novák se s foťákem, později i kamerou, pohybuje po skalách i ve vysokých horách už bezmála 20 roků. Fotografie a články publikoval v řadě českých i některých zahraničních časopisech s horolezeckou tematikou a postupem času se fotografie a filmařina stala z koníčku i jeho povoláním. Přestože si život bez hor a všeho, co k nim patří, nedokáže představit, v poslední době se stále častěji vydává na několikadenní zimní přechody v oblastech za severním polárním kruhem. Nabídku kamaráda Jarďy Peliška – vrátit se do Laponska a zopakovat trasu, kterou spolu před 20 lety projeli na lodi v létě – tak s radostí přijal.



ZEMĚ: Česká republika, 2018
REŽIE: Tomáš Koucký

JAZYK: český
DĚLKA: 30 minut



KÁMEN, NUŽKY, VAGUS

Vrcholový sport je jiný svět. Je to dril, pot, peníze, doping, reklama, média a zase jen tvrdý trénink. Zbývá mezitím čas na radost z pohybu? Naštěstí se ještě pořád najde řada sportovců, pro které sport představuje víc potěšení než byznys. Jak probíhá příprava tréninkové skupiny bývalého českého reprezentanta ve sjezdu na lyžích Ondřeje Banka? Koho má kolem sebe, kdo maže lyže a kdo myje nádobí? Nahlédněte pod pokličku soustředění na svazích Jižní Ameriky, v Chile. A to doslova, menu totiž připravuje známá kuchařka Kamu. Unikátní spojení sportu a gastronomie, ze které se vám budou sbíhat sliny. Dobrou chuť.

Tomáš Koucký

Za kameru se dostal už v 18 letech přes svou celoživotní lásku k freeskiingu, když začal natáčet první freeridová dobrodružství pro freeskiing.cz a časopis SNOW. Po vystudování FAMO v Pisku, katedry kamery, se začal věnovat natáčení outdoorových krátkých filmů na plný úvazek ve 3HEADS produkci, kde točil např. s Evou Samkovou, Robinem Kaletou, pro Redbull.cz, Olympic Channel apod.

HLASUJ a VYHRAJ

Hlasuj o nejlepší film a vyhraž ceny od našich partnerů!
Soutěž najdeš na webu www.snowfilmfest.cz



BĚŽKAŘSKÝ ZÁJEZD DO DOLOMIT

Perfektně vypreparované stopy, dokonalé zázemí hotelu a hlavně nádherná kulisa vápencových věží Dolomit. Každý den se zapotíš a budeš se kochat krajinou spousty věhlasných středisek běžeckého lyžování. Vyšší nadmořská výška je zárukou sněhu, i když na českých horách je ještě jen bláto.

AUDIOVIZUÁLNÍ TECHNIKA NA CESTY

kamera Niceboy VEGA 6 star

Detailní záběry ve skutečném 2K rozlišení. Optická stabilizace až do 4K. LCD 2 palcový displej. Slow-motion & časosběr.

reproduktor Niceboy Raze

Vodotěsný Bluetooth reproduktor s prostorovým 360° zvukem a dobou přehrávání v délce až 8 hodin.

sluchátka Niceboy HIVE E2

Pohodlná a elegantní Bluetooth sluchátka. Integrovaná baterie s výdrží až pro 8 hodin, ovládání přímo na sluchátkách.



HUDY

BATOH DEUTER RACE X SMU

Model Race X je především cyklistický batoh, který se pyšní nízkou hmotností, aerodynamickým tvarem a dokonale promyšleným vzhledem, který ocení nejen sportovci při rychlých strmých sjezdech, ale i výletníci na svačinu. Batoh má zádový systém Airstripes, síťované ramenní popruhy, boční kapsy, pláštěnku na batoh, kapsu na vodní rezervoár, poutko na blikáčku, přiměřený objem a minimální hmotnost. Objem 12l, váha 560g





10 skvělých důvodů proč jet s Kudrnou na běžky do Dolomit

Nepředvídatelnost sněhových podmínek na českých horách se stala hlavním důvodem, proč jsme začali jezdit za sněhem do zahraničí. Čeština je na zahraničních sjezdovkách od Francie po Bosnu je slyšet běžně, ale ve stopě je to záležitost relativně nová. Vojta Tryzna, průvodce CK Kudrna na běžkařských zájezdech, sepsal pár tipů, proč se vydat do stopy do Dolomit.

1 SVOBODA

Nespočet kilometrů běžeckých tratí Vám umožní vybírat stále nové trasy a rozhodovat se kam pojedete. Častokrát doslova s hlavou nad oblaky.

2 VOLNOST

Chcete naježdit co nejvíce kilometrů a potrénovat na Váš vysněný závod v ideálních podmínkách? Nebo byste si naopak raději volně prošli nejkratší trasu k horské chatě a užívali si pohodu s kávou v ruce? Obě varianty jsou možné! Nemusíte se přísně držet skupiny, průvodce Vám nad mapou vysvětlí trasy, záchytné body a časy a je na Vás, zda-li se k němu přidáte, vytvoříte

skupinky s dalšími nadšenci nebo si budete užívat sólo jízdu.

3 PODPORA

V podobě průvodce necestuje jenom řidič nebo znalec tras, ale i člověk, který má lyžování v krvi a pomůže Vám tak s výběrem vosku, poradí ohledně servisu lyží nebo nastíní tipy jak vylepšit Vaši lyžařskou techniku, aby to, jak se mezi skijáky říká, frčelo!

4 PODMÍNKY

Tratě v Dolomitech jsou každodenně upraveny, a na svoje si tak přijdou jak klasici, tak milovníci skatového stylu.

5 PANORAMATA

Dech Vám sebere nejen stoupání, ale i okolní majestátní vrcholy odpočívající zimním spánkem před letním nápojem horolezců a ferratistů.

6 GASTRONOMIE

Italské speciality jsou samostatnou kapitolou a pochutiny všeho druhu jistě najdou místo i na vašem stole. Asi netřeba dodávat více, snad jen buon gusto!

7 SPORTOVNÍ HISTORIE, SOUČASNOST I BUDOUCNOST

Kdo z fanů by neznal střediska jako Madonna di Campiglio nebo Val di Fiemme. Zalyžovat si na stejných tratích jako nejlepší závodníci je skvělý zážitek.

8 ZÁZEMÍ

Útulný rodinný penzion s restaurací a možností zrelaxovat po sportovních výkonech v sauně nebo posedět na baru se sklenicí výborného italského vína ocení jistě každý.

Běžky jsou Vám málo?

A co třeba skialpový kurz, výstup na Mont Blanc, nebo pravá skialpová expedice do Atlasu pod vedením bratřů Svihálků?

To vše hledejte na kudrna.cz

9 FLEXIBILITA

Díky zkušenostem z oblasti průvodce vybírá lokality k běžkování s ohledem na meteorologické předpovědi a podle nejlepších sněhových podmínek. Složení programu se vždy snaží vyladit ke spokojenosti a Vaším potřebám.

10 PARTA

Jak už to tak na kudrnovských zájezdech bývá, výborná společnost je takřka pravidlem, a tak se nemusíte bát vyrazit třeba i samostatně. Pokud nemáte vedle sebe správného parťáka, tady jich bude rovnou deset.

ROZHOVOR S JANEM KOPKOU

Rozhovor vznikl den před Honzovým odletem na závod v Kyrgyzstánu, kde ho čekalo 1700 kilometrů na kole v nadmořské výšce 3000 – 4000 m n. m. bez jakékoliv podpory na trati. V údolích se teplota vyšplhá až k 30 stupňům, vysoko v sedlech bude mráz a sníh. Stejně jako hrdina filmu The Frozen Road volí Honza jako dopravní prostředek jízdní kolo.

V Kyrgyzstánu tě zřejmě čekají pěkné horké chvíle, ale máš za sebou i řadu zimních putování. Tomu koneckonců odpovídá i název tvé první knihy Cesty peklem a sněhem. Co snášíš lépe, mráz nebo horko?

Pravděpodobně lépe snáším zimu. Jel jsem třeba závod s plným zatížením v Austrálii, kde bylo i 50 až 60 stupňů na slunci a organismus to překvapivě dobře snesl. Ale proti zimě se dá snáz bojovat. Každý někde máme limit, pod který už to nejde. Na Aljašce jsem zažil týden, kdy teploty padaly pod 40 stupňů mrazu a fungoval jsem.

Do jakých zasněžených krajín už ses s kolem podíval?

Byla to Aljaška a sever Skandinávie, Laponsko. Ono nejde jen o to, kam by se člověk chtěl podívat, ale aby se mohl na kole pohybovat krajinou, je třeba, aby v té oblasti byly aspoň trochu nějaké cesty, i když třeba málo používané. Někdy nastanou podmínky, že je sníh ufoukaný a utážený mrazem tak, že se dá jet mimo cesty otevřeným terénem a to je pro sněžného bikera největší požitek.



Je kolo vhodný dopravní prostředek? Nebylo by lepší jen na lyžích nebo jít pěšky?

Třeba ten závod na Aljašce má 1800 km a já jsem celkem 300 km tlačil, z toho 150 km v kuse. Ale to je závod, kterého se účastní cyklisti, lyžaři a běžci a skoro vždy vyhrává cyklista. V podmínkách, kde aspoň občas nějaká cesta je, je to pořád nejrychlejší způsob přepravy. Za den jsem schopen urazit v průměru 50 i 60 km, kdežto běžec na lyžích, když jsou podmínky ideální, tak s těžkými a saněmi uběhne třeba 20 – 30 km. Ale pak jsou chvíle, kdy těžké kolo, naložené jídlem, vodou, bivačovacím vybavením, oblečením, táhnu hlubokým sněhem a potom těm běžcům závidím a mám chuť tam to kolo zahodit.

Kolik váží takové plně naložené kolo na zimní závod?

Se základním vybavením zhruba 40 kg. A k tomu ještě jídlo a voda. Třeba na Aljašce jsem vozil 6 litrů. Tu vozím v camelbagu pod bundou, aby nezmrzla. Všude je sice spousta sněhu na rozpouštění, ale to trvá dlouho a ne všude jde zastavit a vařit si vodu.

Popiš nám, v čem se liší vybavení do arktických podmínek od vybavení na běžnou cyklistiku.

Na všechny závody bez podpory, na zimní i na letní, je to skoro stejné. Na zimu je samozřejmě potřeba kolo se silnými pláštěmi, tzv. snowbike. Ale jinak jsou potřeba brašny. Ideální jsou ty závěsné, ne ty, které se dávají na nosič, protože nosič časem může prasknout, popruhy drží. Dneska je to móda, ale dřív jsme si všechno museli vyrábět, brašny si šít doma. Vždycky mám s sebou základní léky, potom věci na přežití – hadřík napuštěný benzínem, abych mohl kdykoliv z něčeho rozdělat oheň, nůž, buzolu, abych v mlze dokázal držet směr, provaz – protože někdy jsou cesty ledovaté a prudký svah s kolem nejde vylézt, takže se dostanu nahoru bez něj a kolo za sebou vytáhnu na provaze. Všechno to vychází z několikaletých zkušeností.

Náhradní oblečení skoro nevozím, pořád je to závod, takže abych byl nejrychlejší, musím být co nejlehčí. Jsou závodníci, kteří jezdí skoro s ničím, to já bych nedokázal. Ale mám navíc maximálně jedno triko, čepici,



rukavice. Takže když se člověk namočí, tak je to vážně problém.

Na spaní vozím dva různé spacáky, slabší a silnější, abych se vyspal venku v záhrabu a třeba i ve srubu. Potom mám karimatku a bivačovací pytel. Stan nevozím, ten je moc těžký.

Jaké cesty osudu tě dovedly až k takovým extrémním výpravám?

Původně jsem se věnoval sjezdovému lyžování, vrcholově silniční i horské cyklistice, ale já vlastně celý život nemám naplánovaný a jedu podle pocitu, ve všem, i v tréninku. Když jsem měl pocit, že to nejede a jsem unavený, tak jsem odpočíval. Samozřejmě na vrcholové úrovni jsme měli nějaké



tréninkové plány a ty bylo třeba plnit. Ale z lyží mě to vždycky táhlo víc na kolo. Bavilo mě trénovat a baví doteď, ale po deseti letech tréninkového drilu jsem měl chuť vyzkoušet i něco dalšího a objevil jsem závody tohoto typu. Tenkrát těch příležitostí nebylo tolik a nebylo to tak rozšířené, byli jsme takoví pionýři toho sportu a to bylo na tom to pěkné. Tyhle závody nejsou jen sportovní počin, je to objevování nové dimenze cyklistiky, sebepoznání, improvizace, je to mnohem komplexnější zážitek.

Co je na tom to nejhezčí?

Ta obrovská svoboda a ten přirozený způsob žití. Že je to jako dřív, kdy člověk neměl jiné starosti než se někam dostat a sehnat něco k jídlu. Často také setkávání s „domorodci“, kteří žijí někde, kde vůbec nemůžeme pochopit, jak zde mohou přežít, ale oni jsou tam šťastní a možná i šťastnější než my s naším životním stylem. Ten kontrast člověka skoro obrací naruby. A navíc zjistíte, že k životu potřebujete jen pár věcí, jen to, co uvezete na kole. A že bez těch věcí jste vlastně šťastnější, protože ty nám berou svobodu a čas. O každou věc se musíme

starat, když se rozbije, tak koupit novou. A tady najednou máte 24 hodin denně jen pro sebe a svoje myšlenky.

Jezdí s tebou na kole tvoje rodina? Strhl jsi k podobným aktivitám někoho dalšího?

Moje partnerka k tomu má hodně blízko, často sbalíme kola a odletíme prozkoumávat vzdálený kout světa. A většinou za mnou přiletí po závodě a zůstaneme delší dobu, abych si mohl to místo takzvané docestovat. Protože při závodě není moc čas se zdržovat a mě mockrát mrzí, že potkám zajímavé lidi a nemůžu s nimi strávit víc času. Záměrně si vybíráme co nejméně civilizovaná místa, kde je ten život ještě tak trochu primitivnější. A jestli jsem někoho strhl? Podařilo se mi před 8 lety založit závod Tisíc mil, což je podobný závod, bez zabezpečení, sice u nás, v poměrně obydlené krajině, ale i tak se nám povedlo vymyslet trasu tak, aby závodníci i trochu trpěli tím osaměním, zažili tu svobodu, to vyčerpání a čím dál tím víc lidí pochopilo smysl toho závodu a vrací se každý rok a to mě těší.

Text Jana Ryantová
Rozhovor vyšel ve SNOW 110

Ochutnejte 4 speciality ZE ZEMÍ NAŠICH FILMŮ

SHNILÉ ŽRALOČÍ MASO Z ISLANDU

Jako hodně aromatický a uzrálý sýr chutná islandská pochoutka Hákarl vyrobená z masa žraloka. Přípravuje se poněkud podivuhodným způsobem, a to uložením žraločího masa bez hlavy a vnitřností pod zem, kde zůstane klidně i několik měsíců. Díky této stovky let staré metodě se zbaví jedovaté močoviny a je vhodné k požívání.

BALKÁNSKÁ KÁVA Z DŽEZVY

Není tajemstvím, že káva připravená v džezvě je tradičním a nejstarším způsobem přípravy kávy v mnoha zemích – od Balkánu, přes Turecko, země Blízkého východu, Kavkazu ale třeba i severní Afriky. Oblast přípravy tedy kopíruje region, ve kterém s přípravou kávy začali ještě před jejím objevením zbytkem světa. Jedná se vlastně o docela jednoduchý proces – do džezvy vložíte několik lžiček kávy, ta se zalije vodou a následně ji přivedete nad plamenem pod bod varu – k tzv. vzkypění. Káva určená do džezvy musí být velmi jemně mletá – pulverizovaná. Je ještě jemněji umletá, než co odpovídá kávě určené pro přípravu espressa.

JIHOAMERICKÉ CEVICHE

Že vás neláká syrová ryba? Tak to jste ještě neokusili jihoamerickou specialitu ceviche. Ta se připravuje právě z malých kousků syrových ryb marinovaných ve šťávě z citrusů,

cibule a chilli. Právě kyselina citronová obsažená v citrusech zajistí, že v mase proběhne denaturace a stane se požitelnějším. Jakoliv jídlo nevypadá lákavě, jeho skvělá chuť vás nadchne.

DOBROTY Z GRÓNSKA

Zajímavé speciality je možné ochutnat i v Grónsku, zeleninu ale nečekejte. Namátkou můžeme zmínit Salát ze sobích žaludků, uzené velrybí maso či velrybí kůže a tuk. Aktuálně je ale eskymácká kuchyně ovlivněna zejména tou kanadskou a dánskou. Dost populární je zde také alkohol.



 HedvabnaStezka.cz
cestovatelský portál

Další články o etnokuchyni a zajímavé recepty z celého světa najdete na nejčtenějším cestovatelském portálu HedvabnaStzeka.cz

RADOSLAV GROH

Do hor jezdím proto, že tam nejde nic podle plánu

Nanga Parbat. Devátá nejvyšší hora světa, 8125 m n. m. Název se do češtiny překládá jako Nahá hora. Jenže tahle nahá kráska si zároveň vysloužila přezdívku Hora zabiják, protože od prvního úspěšného zdolání v roce 1953 už na ní zahynulo přes 60 horolezců. V červnu letošního roku se povedlo šestici českých horolezců stanout na vrcholu a ve zdraví se vrátit. Jedním z nich byl i český horolezec a úspěšný sportovec Radoslav Groh.

Nedávno ses vrátil z úspěšné expedice na devátou nejvyšší horu světa Nanga Parbat. Bylo to tvoje poprvé nad hranicí 8000 m n.m.?

Ano, bylo to poprvé, kdy jsem se do takové výšky podíval.

Ale předpokládám, že ne naposledy.

To doufám že ne, líbilo se mi tam.

Proč právě Nanga Parbat, hora, která má údajně největší počet obětí? Cítil jsi potřebu dokončit výstup, který se před několika lety nezdařil?

Ani nevím, že by Nanga Parbat byla hora s nejvyšším počtem obětí. Pro mě je to fascinující nádherná hora, která k nám byla velmi shovívavá. Samozřejmě, že jsem chtěl výstup dokončit, nerad nechávám pytle...

Jak hodnotíš expediční tým? Je výhodnější jet na takovou expedici s partou absolutních profesionálů nebo s kamarády, se kterými si dobře rozumíš?

Měli jsme velké štěstí, že se nás pod horou sešla skvělá parta. Ideální je přirozeně kombinace obojího, bez kamarádství by to nebylo ono a bez profesionality zase o hubu. My to tak měli.

Ty jsi především běžec, skialpinista, lezec, co speciálního jsi musel přidat do přípravy na pohyb v takových podmínkách a v takové nadmořské výšce?

Nijak speciálně jsem se nepřipravoval. Jen jsem se víc zaměřil na trénink vytrvalosti a to jak té „klasické“, tak i lezecké. To znamená dlouhé výběhy zakončené lezením. Například jsem v rámci přípravy běžel z Míseček přes Kotel do Skaláku a tam potom



lezl. A speciální příprava na výšku? Jedině snad pořádně zapařit a brzy ráno jít na těžký trénink, je vám blbě a máte sušáka úplně jako v 8000 metrech.

Šlo na místě všechno podle plánu, nebo nastaly nějaké komplikace?

Do hor jezdím právě proto, že tam nejde nic podle plánu. Jasně, pár komplikací nastalo, padaly nám věci, padali jsme my sami a na nás zase padaly laviny. A hlad a žízeň. Ale nic fatálního.

Uměl bys popsat nejsilnější zážitky? Emoci, kterou v tobě hora zanechala?

Toho byla spousta. Třeba vrcholový den byl překrásný, nefoukalo, byla panoramata. Ale stejně nejhezčí byl návrat, na letišti mě čekala přítelkyně a měla krásné šaty.

Jakou máš před sebou další výzvu, sportovní, horolezeckou, osobní?

Hlavu mám plnou snů a s nimi spojených výzev. Třeba Adršpach, třeba Cerro Torre, uvidíme.

Text Jana Ryantová

Horolezec se musí spolehnout sám na sebe, na svého parťáka, věřit svým zkušenostem, věřit i vybavení. Bez čeho by se Radoslav v Pákistánu neobešel? Tady je pár jeho tipů.

MILLET Kamet Down Jacket

Bunda skvěle sedí, málo váží a díky impregnovanému peří hřeje, i když ji vyválíte ve sněhu.
Cena: 7 899 Kč
www.hudy.cz



MILLET Prolighter 60 + 20

Lehký a dostatečně objemný ruksak, který i když nacpete k prasknutí, tak dobře sedí. Navíc je pěkně barevně vyvedený, takže když se řítí ze stěny, můžete si tu podívanou alespoň dlouho užívat.
Cena: 5 890 Kč
www.hudy.cz



ROCK EMPIRE® Super Light
Sedák, který váží jen pár gramů, nezabere žádné místo a obléká se snadno jak zástěra. Prostě super sedák na hory. Cena: 1 050 Kč
www.hudy.cz



LEDLENSER SEO 5
Vidět na cestu je základ. Tahle čelovka mi po celou dobu skvěle sloužila. Cena: 1 192 Kč
www.hudy.cz



ROYAL BAY® Thermo
Zimní kompresní podkolenky, které jsem za celou dobu nesundal. Teplo, žádné puchýře a příjemná komprese.
www.hudy.cz

A close-up photograph of a man's face and hand holding a black portable speaker. The man is wearing a grey hoodie and has a beard. The background is a soft-focus sunset over a landscape with trees. The speaker has a mesh grille and a circular logo on the bottom.

 **nice**boy

RAZE
bluetooth reproduktor



WHISTLER ADVENTURE SCHOOL OD VÁŠNĚ K POVOLÁNÍ

Může to znít trochu přehnaně, ale pro mnoho studentů Whistler Adventure School (WAS) je studium v Kanadě splněným snem. Nejenom že mohou dělat to, co je baví, ale navíc jsou zde na nejlepší cestě, aby se z jejich koníčku stalo povolání. Pokud chtějí uspět na profesionální úrovni, WAS jim dá vše potřebné, aby mohli rozvinout svoji kariéru v outdoorovém odvětví, marketingu či médiích. V rámci studia navíc získají i pracovní povolení.

Ve WAS máme mnoho zajímavých kurzů. Získejte zkušenosti s plánováním tras a pohybem ve volném terénu na skialpech nebo splitboardu, včetně lavinových kurzů a záchranných technik. Letní variantou je guidování klientů na horském kole, ovládnutí techniky jízdy a první pomoc. Proniknout také můžete do stavby a servisu MTB nebo managementu outdoorového obchodu, servisu a půjčovny. Pokud chcete sjíždět svahy na prkýnkách s originálním designem, je pro vás určen kurz výroby lyží a snowboardů. No a pro ty, kteří vidí budoucnost v marketingu a v médiích, je připraven kurz zaměřený převážně na outdoorovou fotografii a video včetně postprodukce. Mimo jiné se v něm naučíte

i plánování marketingových strategií a práci se sociálními sítěmi.

Nepředstavujte si ale studium v učebně nad knížkami a počítačem: „Přitahujeme lidi, kterým se líbí život ve Whistleru a kteří si užívají pobyt na horách,“ říká Diana Caputto, Digital Marketing manager. „Praxe je pro nás alfou omegou. Hned jak se studenti naučí teorii, vydávají se do terénu.“

Škola, která je situovaná ve Whistleru v Britské Kolumbii, nabízí roční certifikované programy Marketing and Media Manager a Retail Manufacturing Program. Dále pak půlroční programy Ski/Snowboard Guide, Rock Climbing Guide, Alpine Guide, Bike Guide, Winter Adventure Tourism a Design &

Innovation. Během studia také absolvují povinnou praxi v místních firmách.

Naši lektori jsou profesionálové s dlouholetými zkušenostmi. Předají vám všechny vědomosti, zkušenosti a tipy. Jsme malá škola s individuálním přístupem. Každý rok k nám nastoupí přibližně sto studentů. I proto je jejich úspěšnost v zakládání vlastních firem nebo v získání práce v oboru opravdu vysoká.

„Whistler Adventure School mi dala příležitost vyzkoušet si život v super zimním resortu a současně studovat ve večerních workshopech. Jsem filmař-freelancer a skrze studium a práci na školních projektech jsem si enormně rozšířil své vědomosti a dovednosti. V prosinci 2016 se mi poté podařilo získat stipendium na kurzu filmové produkce na prestižní Vancouver Film School. WAS mi umožnilo uskutečnit můj cíl a zároveň zůstat pracovat v Kanadě.“ – Eric Frankhauser (Švýcarsko), student programu Marketing & Media Manager

PRO VÍCE INFORMACÍ

o kurzech a širší nabídce programů jděte na www.WhistlerAdventureSchool.com



WHISTLER ADVENTURE SCHOOL

Unit 5-1345 Alpha Lake Road
Whistler, BC V0N1B1, CANADA

M: + 420 777 438 698

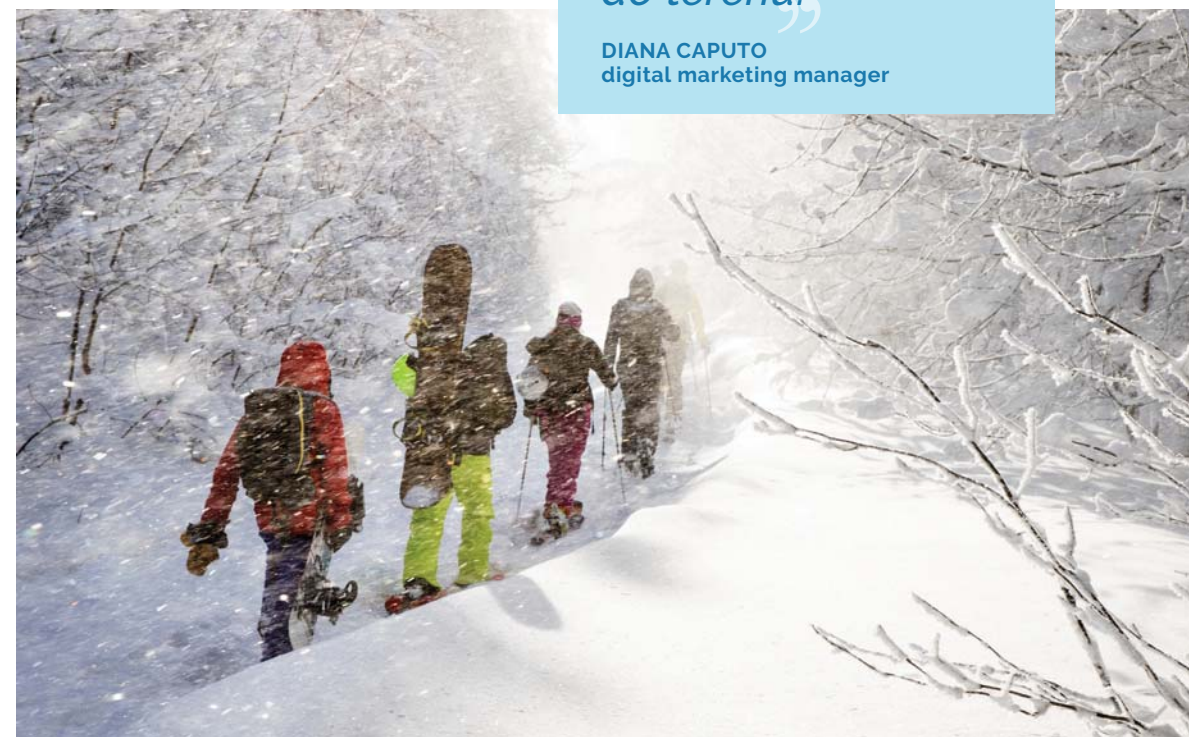
M: + 1 604 962 2220

E: info@whistleradventureschool.com

W: www.whistleradventureschool.com

„Praxe je pro nás alfou omegou. Hned jak se studenti naučí teorii, vydávají se do terénu.“

DIANA CAPUTO
digital marketing manager



TULENÍPÁSY DOPORUČUJÍ

Většina zájemců o skialpinistické a freeridové aktivity míří každoročně do spřáteleného Slovenska, do Rakouska, Švýcarska a Francie. Málokdo vyjíždí o kousek dále do míst, kde často nepotkáte ani živáčka a celé hory můžete mít jen pro sebe. Máme pro vás několik tipů na lyžařské (nebo splitboardové) výjezdy od prodlouženého víkendu až po týdenní pobyt v horách.



ARMÉNIE

Zatímco výše uvedené lokality jsou snadno dostupné autem, jeden tip bude i letecký. Z pohledu freeride a skialpu se ve všech možných ohledech básní o Gruzii a okolní země zůstávají pro Středoevropana velkou zimní neznámou. Jednou z nich je Arménie, do níž je možné doletět za podobné ceny jako do Gruzie. Na dohled od hlavního města Jerevanu je hlavní arménské lákadlo – nejvyšší vrchol Aragats. Je to bývalá sopka, z jejíhož rozpadlého kráteru vznikly čtyři vrcholy, z nichž nejvyšší má 4090 metrů. Na skialpech je možné se dostat na všechny tyto vrcholy. Ze všech je přitom „na dosah ruky“ nejvyšší vrchol Turecka – 5147 metrů vysoký Ararat. Na něj se bohužel Arménici mohou jenom dívat, neboť v 20. století společně s tureckou genocidou Arménů byla tato oblast zabavena Turky. Za dobrých sněhových podmínek je řada zajímavých výstupů a sjezdů v okolí jezera Sevan a dále na jihovýchod od Jerevanu z vrcholů od 2000 do necelých 4000 metrů. Spousta třítisícovek je také v nejjihnější části Arménie u hranic s Iránem.



CHORVATSKO

Nejoblíbenější letní destinace pro moře chtivé Čechy nabízí mnoho krásných pohoří stoupajících i přímo od pobřeží Jaderského moře. Jet ale do Chorvatska za sněhem? No jistě! Jen pár kilometrů od hlavního města Záhřebu se pořádají závody Světového poháru ve sjezdovém lyžování, ale ok olí střediska není kvůli hustému lesu vhodné na skialp ani freeride. Vyřadit se je možné v pobřežním pásu hor od oblasti Rijeky (Učka, NP Velikí Risnjak) přes NP Severní Velebit až po Biokovo pod Splitem. Pokud vyjdou v těchto přímořských oblastech sněhové podmínky, čekají vás parádní výstupy a sjezdy s výhledem na Jadran. Od Norska se to liší tím, že bohužel není možné dojet až k mořské hladině a navíc v nižších polohách bývá hustý les.

Další tipy na nevšední zážitky v zasněžené krajině najdete na portálu www.tulenipasy.cz

MAKEDONIE

Tranzitní země při cestách ze střední Evropy do Řecka a Turecka stojí zatím úplně stranou zájmu pro aktivity na sněhu. Přitom je Makedonie z větší části pokrytá různě vysokými pohořími se spoustou vrcholů přesahujících nadmořskou výšku 2500 metrů. Nejvyššími vrcholy jsou 2764 metrů vysoký Golem Korab (zároveň nejvyšší vrchol Albánie) a Titov vrv (2747 m). Obě tyto hory jsou dostupné na skialpech. Z dalších pohoří jsou skialpinisticky velmi zajímavá Galičica s výhledy na Ohridské a Veliko Prespansko jezero, Pelister a oblast Mavrova. Rájem pro freeride a catski je lyžařské středisko Popova Šapka nedaleko hlavního města Skopje.



BOSNA A HERCEGOVINA

Hornatá oblast, kde probíhaly nejtěžší boje při rozpadu Jugoslávie v letech 1992–1995, nabízí nepřeberné možnosti pro různorodé sněhové aktivity. Pro freeride a klasické sjezdové lyžování jednoznačně vedou olympijská střediska ze ZOH 1984, která jsou v blízkosti Sarajeva v pohořích Bjelašnica a Jahorina. V Jahorině to dnes vypadá tak, že horní část ženského olympijského sjezdu je freeridovou zónou. V Bjelašnici, kromě perfektně upravených sjezdovek, jsou rozsáhlé freeridové možnosti z vrcholu 2067 metrů k dolním stanicím lanovek. Freeride ale není to hlavní, kvůli čemu stojí za to jet do Bosny a Hercegoviny. Tím je skialp a splitboard. Na malém prostoru kolem Sarajeva jsou parádní skialpové terény v pohořích Bjelašnica, Jahorina, Visočica, Treskavica a Prenj. Pozor, za nižšího stavu sněhu mohou být viditelné výstražné cedule „Pazi mine“, upozorňující na stále nevyčištěná minová pole z doby před 25 lety.

Běhání za každého počasí

Podzim a zima s sebou přináší i ty pravé plískanice. Říkáte si – běhat v tomhle není nic pro mě, to je jen pro ty s tuhým kořínkem? Ale ne, běhat v zimě může každý, stačí vědět, jak na to.

JAK SE OBLÉCT? VYZRAJTE NA MRÁZ SE SPRÁVNOU VÝBAVOU!

Správně vystrojený zimní běžec by měl tak trochu připomínat cibuli. Ne, že by vás měl snad rozplakat - na mysl máme samozřejmě vrstvy! Oblečení přizpůsobte jednak počasí, tedy teplotě, větru a popřípadě sněhu, a také plánované intenzitě vašeho tréninku. První vrstva by měla být termotriko s dlouhým rukávem a spodky. Důležité je také udržet v teple nohy, vezměte si proto teplé ponožky. Myslet byste měli i na čepici a rukavice nebo dokonce kuklu, přes kterou můžete dýchat a filtrovat vzduch a která udrží krk v teple.

PŘIZPŮSOBTE TRÉNINK PODMÍNKÁM

V první řadě bychom před zimní přípravou na další sezonu měli regenerovat a poté postupně zařadit trénink, který by měl být především objemový. V chladném a mrazivém počasí bychom se měli déle rozehtávat a protahovat. Doporučujeme se zaměřit především na vytrvalost a nabíhání kilometrů než na rychlost. Nejlépe zařadte objemové tréninky s nižší intenzitou a. Když počasí zkrátka nedovolí nebo máte omezené množství času, zkuste běžecký pás. Zima navíc přímo vybízí k obohacení vašeho tréninku o další alternativní sporty. Skvělé je běžecké lyžování, skialpinismus nebo sněžnice. Pokud patříte mezi dobrodruhy a odvážlivce, co takhle zkusit takzvaný winter swimming? Nezapomeňte navíc na vhodné vybavení. Oblečení vrstvěte podle potřeb, přidejte také rukavice a čepici, výborné jsou také multifunkční šátky nebo šály přes které můžete dýchat když je vzduch příliš mrazivý. Pokud je námraza, běhejte s nesmekama.

A CO KDYŽ SE NÁM NECHCE? NEZBYTNÁ JE MOTIVACE!

Ptáte se co dělat, když bychom si nejrady zalezli ke krbu a nechceme ani vytáhnout paty z domu? Zkuste si stanovit nějaký realistický cíl, přidejte se ke skupině a buďte v tréninku kreativní. Pokud tápete, podívejte se například na motivační filmy nebo video nebo si najděte oblíbené motivační citáty, případně se domluvte na tréninku s kamarády. Ve skupině je vždy snazší vyrazit, uvidíte, že běhy budou méně stereotypní a více zábavné. Pokud ve vašem okolí nemáte nikoho, kdo běhá, můžete se přidat k některým z tréninkových skupin.



VYBERTE SPRÁVNÉ PALIVO

Kromě dostatečného přísunu cukrů a bílkovin je dobré se v zimě zaměřit i na větší přísun minerálů, vitamínů a bílkovin. Je dobré také zvýšit přísun vitamínu C, který zlepšuje obranyschopnost organismu. Kromě česneku, kurkumy a zázvorového čaje jsou na imunitu skvělé i různé superpotraviny. Zkusit můžete například chlorellu.

CHŘÍPKA, ÚHLAVNÍ NEPŘÍTEL BĚŽCE V ZIMĚ

Asi většina z nás alespoň jednou za zimu ulehne pod tíhou rýmyčky nebo chřipky. Pokud se jim chcete vyhnout, běžte po doběhnutí rovnou do tepla nebo pod teplou sprchu. Pokud to není možné, vezměte si sebou alespoň suché a teplé oblečení na převlečení.

POZOR NA NEHODY!

V zimě stoupá počet zranění, na ledu nebo sněhu je velmi snadné uklouznout, takové uklouznutí může skončit jen naraženinou, ale také nepříjemnými zlomeninami nebo podvrtnutím kotníku. Co s tím? Budte extra opatrní a pozorní! Snažte se příliš nezabývat například stresem v práci, ale skutečně dávejte pozor na cestu a běžte kontrolovaným tempem. Nezapomeňte také na boty s pořádnou podrážkou a vzorkem, pokud je náledí, vezměte sebou i nesmeky, do hlubokého sněhu se zase hodí návleky.

TMA JE ZRÁDNÁ, ZŮSTAŇTE V BEZPEČÍ!

V zimě je brzy tma a pozdě se rozednívá. Většina z nás tak musí vmáčknout trénink brzy ráno před prací a nebo naopak později večer. Zejména pokud běháte ve městech, je důležité zůstat při běhání v bezpečí. Jedná si proto vezměte reflexní vrstvu, ideálně i čelovku a nezapomeňte na nabitý telefon pro případ zranění nebo jiné nouzové situace.

Na portálu Svetbehu.cz najdete vše o běhání v každé roční době!

Okamžiky z minulých ročníků



BEZ ROZDÍLU VĚKU



TRADICE



I VENKU JE CO K VIDĚNÍ



PRÁTELSTVÍ



OČEKÁVÁNÍ



ODVAHA



NA VELIKOSTI NEZÁLEŽÍ



ANI NA ZEMI UŽ NENÍ MÍSTO



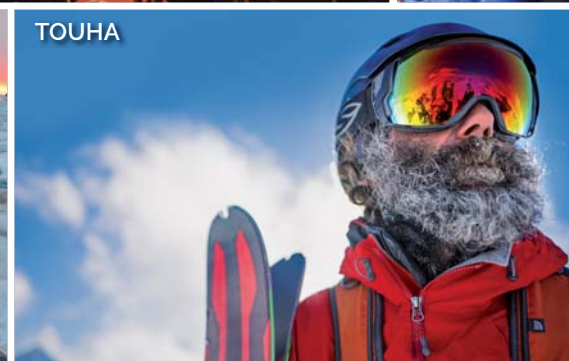
NĚCO MALÉHO NA ZAČÁTEK



VE 200 MĚSTECH V ČR A SK



I CESTA JE CÍL



TOUHA



DOPROVODNÝ PROGRAM

FILMOVÝ FESTIVAL EXPEDIČNÍ KAMERA

únor - duben 2019

200 českých a slovenských měst
nejlepší filmy uplynulé sezóny

www.ExpedicniKamera.cz



Dobrodružství, objevování a úctyhodné výkony

Expediční výpravy do nitra džungle i pouští, neuvěřitelné výkony na skalách, plavby přes oceány i po divokých řekách, adrenalinové šilenství, výpravy za domorodými kmeny, stovky uběhnutých kilometrů i cyklistické výpravy, outdoorové hvězdy i neznámé, ale přesto úžasné cestovatele, to vše máte možnost zažít během festivalu Expediční kamera.

Za každým dobrodružstvím stojí především lidé a jistá dávka bláznovství. Bláznovství, kterému předchází tvrdý trénink, fantazie a hlavně odhodlání a víra v sebe samého.

Příští rok nás čeká jubilejní desátý ročník festivalu a za těch předchozích devět let se na filmovém plátně objevila už pěkná řádka bláznů. Namátkou vzpomínáme na skvělé filmy s Alexem Honnoldem, Ueli Steckem, Alastairem Humphreyem, Leonem

McCarronem, Simonem Morrem, Pavlem Barabášem, Daliborem Carbolem, Aničkou Kuchařovou, Jakubem Šedivým, Vencou Franckem a dalšími.

Starší sestra Snow film festu, Expediční kamera, již tradičně přináší jarní dávku dobrodružství. Během února až dubna 2018 zavítá do dvoustovky měst v Česku i Slovensku.

Přijďte se i vy inspirovat k vlastním cestám!

PŘEHLED MÍST KONÁNÍ najdete na webu festivalu www.ExpedicniKamera.cz, aktuality a zajímavosti na facebookovém profilu www.facebook.com/Expedicni.kamera.

Svět outdooru

HORY ■ EXPEDICE ■ DOBRODRUŽSTVÍ ■ VÁŠEŇ



NEJČTENĚJŠÍ OUTDOOROVÝ ČASOPIS!

TREKY > FERATY > MTB > BĚH
VODA > BĚŽKY > SKIALP

PŘEDPLATNÉ za 95 Kč ročně!

4 ČÍSLA ROČNĚ
+ LEZECKÝ A VODÁCKÝ SPECIÁL

www.SvetOutdooru.cz

K DOSTÁNÍ V TRAFIKÁCH
a v elektronické verzi na Alza.cz

alpenverein
edelweiss cz



CELOROČNÍ POJIŠTĚNÍ DO HOR

Hlavní výhodou členství v Alpenvereinu je celoroční pojištění kryjící rizika při provozování sportovních aktivit po celém světě včetně výdajů na záchranné a pátrací akce na horách a na vodě, a to vždy v případě ohrožení života i bez přítomnosti zranění.

NA HORSKÝCH CHATÁCH SE SLEVOU

Minimálně 10 EUR/noc ušetříte za nocleh ve více než 500 chatách I. a II. kategorie rakouského, německého a jihoalpenského Alpenvereinu. Stejně tak máte nárok na stejnou slevu jako místní členové na chatách ostatních horských spolků v alpských zemích.

Členství vyřizujeme na počkání, včetně kombinace s členstvím v ČHS a nabízíme také výhodné rodinné členství.

Jen na www.SvetOutdooru.cz/alpenverein

a nikde jinde nezískáte k členství v Alpenvereinu předplatné Světa outdooru **ZA KORUNU!**





*Zažij dobrodružství...
na plátně tvého kina!*

