

DOVOLENÁ V ZIMĚ



Síla severu

Kdo si chce užít zimu úplně jinak, může vyrazit za zážitky k polárnímu kruhu.

Sama v horách

Do kopců a skal vyráží mladá cestovatelka na dlouhé měsíce zásadně na vlastní pěst.

Lyžování v Polsku

Pro milovníky sjezdovek jde o neobvyklou destinaci, běžkaři jsou tu jako v ráji.



Karlovarský kraj
Žijeme regionem

Užijte si svou zimní dovolenou a lázeňský relax v Karlovarském kraji



www.laznezdravi.cz



www.zivykraj.cz

OBSAH

Za polární září

04-07

Za netradičními lyžařskými i jinými zážitky se můžete vydat i do severských zemí. Lyžování při polární záři či jízda za sobím spřežením má jedinečnou atmosféru.



Sama v divočině

08-10

Jen sama s batohem si troufá sólo cestovatelka Viktorka Rys dojít až tam, kde by se jiní možná báli. Třeba až na hranice Ruska a Ázerbájdžánu.



Po hřebenovce do Polska

12-13

Hřebenovka Česko-polského přátelství je nejdůležitější turistická trasa v Krkonoších. Také v zimě poskytuje famózní výhledy do Sudet, na česká pohoří a polské nížiny.



Zimní relax na Lipně

13

Skiareál Lipno si nachystal pro návštěvníky na novou sezonu řadu novinek. Jednou z těch zásadních jsou třeba zvýhodněné skipasy pro rodiče s dětmi.

Nejlepší lyžování v Polsku

16-17

Pro vyznavače sjezdového lyžování je Polsko poněkud exotickou destinací. Čeští běžkaři jezdí ale za výborně upravenými stopami k severním sousedům moc rádi.

TÉMA

Směrem na sever

Projeďte se se sobím spřežením, užijete si lyžování v bělostném sněhu nebo pozorujte polární záři přímo z postele.



Severské země mají jiné sněhové podmínky i odlišnou škálu možných zážitků než evropská alpská střediska.

Č

arovní a liduprázdná. Taková je severská příroda. Změny klimatu a měnící se preference cestovatelů lákají k cestám k polárnímu kruhu. Jaké zážitky tam na vás čekají? Kolik si připravit peněz? A na jaká místa se vydat?

V Evropě leží přibližně polovina všech lyžařských středisek světa. Pro lyžaře to zní jako ráj. Jenže změna klimatu je neúprosná a najít poslední dobou sníh třeba v Alpách je stále složitější. Dokládá to i letos naměřená novoroční teplota ve švýcarském středisku Adelboden ve výši 20 °C.

S ubývající alpskou sněhovou pokrývkou lyžaři hledají místa na severu, která mohou být skvělou alternativou. Jak ukazují statistiky, obliba severských států mezi českými turisty roste. Například podle švédského úřadu pro ekonomický a regionální rozvoj (Tillväxtverket) se počet nocí, které strávili ve švédských ubytovacích zařízeních, každoročně zvyšuje. V lednu 2023 v porovnání s rokem 2019 došlo k nárůstu dokonce o 71 procent.

A je tu ještě jeden trend, který velí vydat se směrem k polárnímu kruhu – jsou jím netradiční zážitky, které turisté stále více vyhledávají. Chtějí poznat něco, co přesahuje hranice alpských oblastí. A nejde jen o to, že na lyžích nebudou potkávat davy turistů a splynou s přírodou.

„Naši klienti dříve jeli na týden na hory, kde lyžovali a další program nevyhledávali. Nyní chtějí kombinovat lyžování s jízdou se psím spřežením, vidět polární záři, vyrazit na sněžné skútry, rybařit na zamrzlém jezeře nebo vyrazit s dětmi za Santou do jeho domova,“ říká Štěpán Borovec, projektový ředitel cestovní kanceláře EliteVoyage, specializující se na luxusní dovolenou na míru.

„Z týdnu za polárním kruhem si odneseme daleko více zážitků než z několika víkendových lyžování v Alpách, které se stává běžným konzumem. Tím Alpy nechci shazovat, ale kdo hledá něco nového, silný a intenzivní zážitek, tomu ho severské destinace zcela jistě přinesou,“ potvrzuje Petr Novotný, ředitel cestovní kanceláře Adventura a průvodce severskou přírodou.

Spíše za lyžařskou turistikou

Na sever se můžete bez obav vydat s klasickými běžkami, Skandinávci mívají skvěle upravené a osvětlené běžkařské tratě a třeba takové vá-

noční lyžování bude pro vás nezapomenutelným zážitkem.

Vydat se můžete také na výpravu na backcountry lyžích, které se využívají k túrám mimo vyrolbované cesty, a strávit noc v panenské přírodě v některém ze srubů, jimiž je například Laponsko poseté.

„Na backcountry lyžích se běžně vydáváme do finských národních parků v okolí měst Ivalo nebo Saariselkä či na Kungsleden, švédskou královskou cestu,“ přidává tipy Petr Novotný.

V Norsku nebo severním Švédsku se nachází poměrně vysoké hory alpského typu s velmi kvalitním prašanem, ideální místo pro skialpové výpravy.

„Ty podnikáme i na Islandu nebo v severských oblastech Norska, které jsou unikátní tím, že se pohybujete nad hladinou moře, které nezamrzá, ale sníh je až do nadmořské výšky kolem tisíc pět set metrů,“ pokračuje ve vyprávění průvodce severskou krajinou.

„Co se týče klasického sjezdového lyžování, severské destinace mají samozřejmě lyžařská střediska, ale řekl bych, že pro našeho konzumenta běžného sjezdového lyžování je to zatím velmi vzdálené. Na sever se jezdí spíše za lyžařskou turistikou než sjezdovým lyžováním,“ dodává Petr Novotný z Adventury.

Na dobrodružství v panenské přírodě mimo dosah civilizace se nevydávejte sami, ale svěřte se do rukou zkušeného horského vůdce či průvodce. Počítejte také s tím, že sever skýtá řadu nástrah, na které se musíte připravit, například si zjistíte informace o aktuálních povětrnostních podmínkách, aby vás někde na cestě neuvěznil silný ledový vítr.

„Nebezpečný zážitek můžete mít ale i v Alpách, když na vás někdo strhne lavinu z míst, kam se nemá běžně jezdit, když vás trefí rolba nebo vás ohrožují stovky opilých lyžařů, kteří se tam běžně po sjezdovkách pohybují,“ říká Petr Novotný.

Usínání s polární září

Na sever se vydejte minimálně na týden, ideálně na deset dnů. Už kvůli komplikované dopravě s několika přestupy. Pro návštěvu za polárním kruhem se nedoporučuje leden a únor, nejen kvůli zimě, ale i tmě. Ideálním časem pro návštěvu jsou březen a začátek dubna, kdy můžete zároveň pozorovat polární záři, třeba přímo z postele v proskleném iglú.

Ceny nejsou také zas tak dramatické, v porovnání s Alpami. „Deset tisíc vám sice stačit nebude, ale za třicet až čtyřicet tisíc za sedm až deset dnů už budete mít zcela mimořádný zážitek,“ říká Petr Novotný a zároveň potvrzuje, že veškeré služby na severu fungují bez jakýchkoliv problémů.

A kam se vydat? Zatím málo objevovaným místem je finské Laponsko – nejsevernější, největší a nejlidčeji obydlená finská provincie. Sice v něm nenajdete žádné velehory, ale podmínky pro sjezdové a běžecské lyžování jsou skvělé.

„Laponsko má dvě úskalí. První je doprava, je to vzdušnou čarou z Prahy přes dva tisíce kilometrů a standardní linkou se přímo do žádného střediska nedostanete. Vždy je třeba přestupovat. Když cestujete do Finska, pak nejčastěji v Helsinkách. Což samozřejmě v zimě se vším vybavením, zavazadly a často dětmi není úplně jednoduché,“ říká Štěpán Borovec, projektový ředitel cestovní kanceláře EliteVoyage, podle kterého je Laponsko ideálním příkladem praktičnosti privátního jetu, kdy přímý let z Prahy trvá kolem tří hodin.

„Druhým úskalím je podoba luxusu. Nejsou tu typicky opulentní hotely jako ve francouzských Alpách. Nejsou tu butiky světových značek a vyhlášená après-ski. Severská kultura je jiná, je víc o přírodě, prostoru, klidu. Místo klasických hotelů klienti jezdí do vkusně zařízených lodgí nebo do privátních srubů,“ přidává zkušenosti Štěpán Borovec.

Na svah z vrtulníku

Ve Finsku patří mezi nejoblíbenější místa Levi a Saariselkä, která nabízí kvalitní lyžařské centrum se sjezdovými tratěmi. Levi je také vyhlášené místo pro běžkaře s perfektně upravenými tratěmi.

„Levi i Saariselkä zároveň poskytují kvalitní zázemí, najdete tu hezké ubytování, letiště v třicetiminutové vzdálenosti automobilem a možnosti outdoorového vyžití jako sněžné skútry, psi spřežení, výlety na sněžnicích,“ říká Štěpán Borovec.

„V Norsku bychom doporučili Narvik. Åre a Abisko jsou zase nejoblíbenější ve Švédsku,“ dodává Štěpán Borovec.

„Kromě toho má Švédsko také menší skryté klenoty, kde si můžete užít poklidné lyžování daleko od davů. Několik lyžařských středisek je navíc snadno dostupných z velkých měst, jako je



Stockholm a Göteborg, což umožňuje pohodlné jednodenní výlety přibližně do 2,5 hodiny autem,“ vysvětluje Victoria Sallmannová z Visit Sweden, která má na starosti propagaci Švédska v zahraničí, a dodává, že skvělé je třeba lyžařské středisko Riksgränsen ve švédském Laponsku.

„Je známé svou mimořádnou geografickou polohou, nachází se vysoko nad polárním kruhem a nabízí jednu z nejdelších lyžařských sezon ve Švédsku, lyžování je možné od konce února do června. Fenomén lyžování pod půlnočním sluncem mohou návštěvníci zažít díky jeho extrémně severní poloze. Je to ideální destinace pro ty, kteří hledají skutečné arktické dobrodružství a možnost vidět polární záři,“ říká.

Náročnější cestovatelé vyrazí do Švédska prozkoumat jindy nedostupná místa na sjezdových lyžích za pomoci vrtulníku. Denní heliskiing stojí od pěti tisíc do patnácti tisíc eur.

Lyžování nad polárním kruhem v Laponsku si můžete užít od února do června za neopakovatelného svitu polární záře.

Severský horský luxus není postavený na opulentních hotelech a butikích světových značek. Je spíše spojený s přírodou a klidem.





„Sever je pro heliskiing extrém, jsou tu oblasti, kde stále nikdo nikdy nelyžoval, a vzdálenosti jsou tu náročné. Někdy se musí letět i tři čtvrtě hodiny z helipadu do oblasti na výsadek a následný sjezd. Nedoporučil bych to jako první destinaci pro začínání s heliskiingem, ale je nádherná a pro zkušené je to zážitek v bodovém hodnocení deset z deseti,“ říká Štěpán Borovec.

Jiná kultura après-ski

A co budete dělat bezprostředně po opuštění tras pro běžky či sjezdovky? Zatímco v Alpách jsou k dispozici často bohaté možnosti après-ski, na severu je jejich kultura naprosto jiná.

„Ve velkých střediscích samozřejmě bary jsou, ale nejsou tak vyhlášené a opulentní jako v Alpách. Pro seveřany je socializování v tom prožívat zážitky spolu, pak se rozloučit a jít do svého srubu za svou rodinou,“ vysvětluje Štěpán Borovec. Saunový rituál je ale na druhou stranu nepsanou povinností. Saunování má na severu silný kulturní základ, a pokud vás místní vezmou mezi sebe a pozvou vás do sauny, budete si jisti, že jste jim museli být extrémně sympatičtí.

„Muži a ženy se saunují separátně a při saunování se pije cider a poté se skáče do zamrzlého jezera nebo do závěje sněhu. To je severské après-ski,“ konstatuje Štěpán Borovec.

Jak může vypadat váš den na severu

Zdroj: EliteVoyage

- 07:00–08:30 snídaně v privátním srubu.
- 08:30–10:30 jízda se psím spřežením, návštěva chovatelské stanice psů husky, konverzace s majitelem, interakce se štěňaty.
- 11:00–14:00 lyžování nebo snowboarding. Začíná se později a končí dříve kvůli světlu. Východ slunce je mezi 9:30 a 10:00 a západ slunce kolem 15. hodiny.
- 14:00–16:00 oběd ve srubu připraven privátním šéfkuchařem.
- 16:00–18:00 druhá fáze lyžování.
- 19:00–21:00 večeře ve srubu připravena privátním šéfkuchařem.
- 21:00 a dále výlet za pozorováním polární záře – na sněžných skůtrech, autem, na sněžnicích nebo se sobím spřežením.

Inzerce



Spa Hotel poskytuje léčebné a wellness pobyty a zároveň nabízí nové a moderní konferenční centrum. Navštivte světoznámé lázně uprostřed panenské přírody, které jsou zapsané na seznamu UNESCO. Vyberte si některý z našich wellness & léčebných balíčků. Vyzkoušejte náš oblíbený program Senior 60+. **Všechny balíčky jsou s 15% slevou.** Rezervaci pobytu můžete udělat přes naše webové stránky v sekci „Speciální nabídky“, kde si zvolíte vybraný balíček nebo lze objednat telefonicky, kde je potřeba u každého balíčku zadat daný kód balíčku.



SENIOR 60+

5 dní / 4 noci | **od 6.280 Kč / osoba***
8 dní / 4 noci | **od 7.870 Kč / osoba****

Program obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, polopenzí, perličkovou koupel, parafinový zábal, 1x klasickou částečnou masáž, 1x plynovou obálku, 2x inhalaci, 1x za pobyt 2-hodinový vstup do bazény, 1x zapůjčení Nordic Walking holí na 2 hod., Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

KÓD E8

ANTI-AGE POBYT

3 dny / 2 noci | **od 4.220 Kč / osoba***
3 dny / 2 noci | **od 5.730 Kč / osoba****

Pobyt obsahuje: ubytování v moderním a luxusním pokoji kategorie De Luxe s přípitkem, polopenzí formou bufetu, Anti-age – protivráskové ošetření (liftingové) GdC (peeling, čištění pleti, ultrazvuk), masáž, liftingové sérum + maska, aroma masáž, 1x 2-hodinové vstupné do městského bazény (150 m od hotelu), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

KÓD E10

KOMPLEXNÍ LÁZEŇSKÁ KÚRA

8 dní / 7 nocí | **od 11.960 Kč / osoba***
8 dní / 7 nocí | **od 13.990 Kč / osoba****

Pobyt obsahuje: ubytování v komfortním pokoji s přípitkem, plnou penzi formou bufetu (lehký oběd – polévka & salát), lékařskou konzultaci, 3x procedury denně (celkem 15 procedur), 1x 2-hodinové vstupné do městského bazény (150 m od hotelu), Wi-Fi internetové připojení na pokoji i ve veřejných prostorách hotelu zdarma.

KÓD E9

DÁREK, KTERÝ POTĚŠÍ

Chcete udělat radost svým blízkým či přátelům? Věnujte jim pobyt v malebných Mariánských Lázních. Spa Hotel Děvín Vám nabízí poukazy – hodnotové nebo na pobyt dle Vašeho přání. Nabídku poukazu naleznete na www.spahoteldevin.cz/cz/vouchers/, nebo nás telefonicky kontaktujte +420 354 470 400 nebo e-mailem: info@spahoteldevin.cz

*ve dvoulůžkovém pokoji (při obsazenosti 2 osob)

**v jednolůžkovém pokoji

VÍCE INFORMACÍ NAJDETE NA NAŠICH WEBOVÝCH STRÁNKÁCH: WWW.SPAHOTELDEVIN.CZ

+420 354 470 400 | +420 354 621 692 | info@spahoteldevin.cz



Odvážná cestovatelka dovede mimo civilizaci strávit klidně půl roku.

**Hory mi dávají
uzdravení. Traumata
dovedu i vychodit**

Cestovatelka **Viktorka Rys** má odvalu jako málokdo. S batohem, kde si nosí to nejnmutnější, vyráží sama na dlouhé treky. Někdy až tam, kam lidská noha téměř nevkrčila.

S

ólo cestovatelka Viktorka Rys se vydává i tam, kam by se ostatní možná báli vkročit. Třeba do příhraniční zóny v Ázerbájdžánu. „Došla jsem na vrchol, viděla do obrovské dálky, všude kolem jen zasněžené vrcholky ruského Kavkazu, které vypadaly jako vlny moře. Bylo to všude kolem mě, 360 stupňů jsem neviděla jedinou stopu lidské činnosti,“ líčí jeden ze svých cestovatelských zážitků, o nichž pravidelně pořádá poutavé přednášky.

Kdy jste se vydala na svoji první sólo cestu?

V dětství jsme bydleli jako rodina na vlakovém nádraží na samotě. Naproti němu byly kopce, louky a já nevěděla, co na nich je. Jednou, když mi bylo asi 11 let a přijela jsem vlakem ze školy, upoutalo mě, jak tam na ty kopce svítí slunce. Napadlo mě tam jít a zjistit, co na nich vlastně je. Chvilí mi trvalo, než jsem ukecala mamku, abych se tam mohla jít podívat, ale pak už jsem chodila pořád. Měla jsem psa a spolu s ním jsem objevovala okolní krajinu, skály Broumovska, chodili jsme mimo stezky. Na těch zavedených cestách člověk nic zásadního neobjeví, ale tím, že jsem hodně četla dobrodružné knihy, jsem si ve skalách mohla představovat ledajakou divočinu a stopovat zvířata. Takhle jsem se toulala a čekala, až budu dospělá a budu moct vyrazit dál.

Jaká byla vaše první cesta do zahraničí?

Bylo mi 17, napsala jsem mamce vzkaz, že jsem si půjčila její kolo a vyrazím k Baltu. Gumami jsem si přidělala na nosič školní batoh a vyrazila. Měla jsem s sebou buzolu a kapesní atlas světa. Na něm bylo Polsko velké jako moje dlaň a já podle té mapy vyrazila k Baltskému moři. Po třech dnech mě srazil kamion. Trochu jsem se otloukla, ale jinak se mi nic vážného nestalo. Byla jsem v šoku, zkontrolovala kolo, řidiči jsem řekla, že

jsem v pořádku, a jela dál. Po čtvrt hodině jsem se pak sesypala na autobusové zastávce a brečela několik hodin v kuse. Byla jsem vystrašená z každého auta, které projelo kolem. Můj kluk mi z domova vyděšeně psal, ať se vrátím, a tím moje dobrodružství skončilo.

Prošla jste si sama dvakrát karpatský oblouk.

Jak dlouho to trvalo?

Poprvé to bylo pět měsíců chůze ze Zlína přes Slovensko, Ukrajinu, Rumunsko a Banát. Tam jsem v Gerniku měsíc dobrovolničila za stravu a nocleh. Podruhé jsem vyrazila po šesti letech, v roce 2021. Těšila jsem se v té době, že vyrazím do Íránu, jenže byl zavřený kvůli covidu. Rozhodovala jsem se tedy kam a vyhrál to ještě jednou karpatský oblouk. Je to celkem běžný jev u dálkových hikerů, že si první dálkový trek zopakují. Při první cestě jsem natáčela, všechno pečlivě zaznamenávala a po třech měsících putování jsem byla v Rumunsku v noci okradená. Celá brašna s veškerou technikou i kartami byla pryč.

Takže bylo všechno nenávratně pryč.

Moji kamarádi pak udělali neuvěřitelnou věc, uspořádali mezi sebou sbírku a koupili mi zrcadlovku. Při druhé cestě přes Karpaty jsem film točila znovu a aktuálně se zpracovává. Druhou cestou jsem také chtěla porovnat, jak jsem se změnila já. Řekla jsem si, že teď už mám víc zkušeností, protože napoprvé jsem udělala spoustu chyb. Zároveň jsem chtěla porovnat, jak se za tu dobu změnily Karpaty. Mění se rychle. Například upadá pastevectví, horské louky zarůstají, a to je velmi rychlý proces. Také se mění vlivem turismu, někde se postaví silnice, hotely a najednou je všechno jinak. Například na Zakarpatskou Ukrajinu, odkud jezdili lidé za prací na západ, se poté vra-



Viktorka Rys

cestovatelka

Cestuje nízkonákladově, bez letadel a s lehkým batohem. Věnuje se zejména sólo dálkovým horským přechodům se zálibou v off-trailu. Mezi její největší cesty patří dvojnásobný přechod karpatského oblouku, přechod balkánských hor s cílem v Istanbulu a přechod Kavkazu od Černého moře v Gruzii ke Kaspickému moři v Ázerbájdžánu.

Půl roku žila na Islandu, kde pracovala jako honák ovcí. Na cestách fotí, filmuje, dobrovolnicí a testuje vybavení pro obchod Pod 7 kilo. V Česku píše články, pořádá přednášky, workshopy trekových dovedností. O svých cestách vydala knihu Hory a nekonečno.

celi a stavěli si vily. Od roku 2006 jsem tam byla pětkrát a od té doby pozoruji, jak jsou ta místa jiná. Poprvé to působilo jako v pohádce, všude tradiční dřevěná stavení. Později jsem pozorovala přibývající odpadky nebo skutečnost, jak se z krásných domků stávají vrcholně nevkusné třípatrové vily, které zdobí zlatí lvi a podobně.

Jaké to je vrátit se z několikaměsíční cesty zpátky do reality?

Strázně náročné. Dalo by se hodně mluvit o tom, co se děje s člověkem, když opustí civilizaci a odejde do divočiny a je tam měsíce sám a chodí a chodí. Někdy nepotkáte několik dní ani živáčka. Jsou to léčivé a uzdravující procesy. V hlavě se vám srovnají priority a spousta věcí se vyřeší. Návrat je pak pochopitelně tvrdý a to je mezi dálkovými hikery obecně dost sdílená zkušenost. Protože jsem to zažila v životě už několikrát, umím s tím pracovat. Ale obvyklé je, že tu najednou nic nedává smysl.

Žijeme špatně?

Ukázala bych to na příkladu, že když jsem v přírodě, všechno tam přirozeně a smysluplně funguje. Všechno je nastavené tak, aby tam každý živý tvor mohl nějak přežít. A pak je člověk najednou zpátky v civilizaci a zjistí, že je tu všechno umělé. Celý svět je umělý a lidé neustále řeší starosti, které ale neexistují jinde než ve společnosti. Mnoho lidí takhle žije celý život, nevystrčí nos ven, aby si zažili, jaký je svět doopravdy sám o sobě, bez umělé složky, která je vyprodukovaná člověkem. A pak jste opět v přírodě, vidíte medvědí stopy, nad vámi létají supi a ty starosti zůstaly ve městě. Války, o nichž slyšíte v médiích a které vám způsobují úzkosti, neexistují, protože se vás najednou nic z toho nedotýká. Nejsme nastavení na to, abychom nesli celou tíhu světa. A ty hory mi najednou dávají uzdravení.

Pomohly vám cesty vyřešit životní trable?

Nechala jste je tam venku?

Samozřejmě, spousta věcí jsem do určité míry vyřešila. Věřím tomu, že můžeme některá traumata, která v sobě neseme, částečně vychodit. Nejsilnější změnu jsem na sobě pocítila až po třech půlročních cestách. Ale třeba vztahová traumata a problémy člověk sólo chůzí v přírodě nevyhodí. Určitě si myslím, že je trekování skvělým doplňkem k psychoterapii.

Kde jste se na cestách cítila úplně nejlépe? Zažila jste pocit, že jste skutečnou součástí přírody?

Takových zážitků i cest bylo více. Ale jedno z takových bylo místo, kam se nesmí. Porušila jsem tím ázerbájdžánské zákony. Chodila jsem tam v pohraniční zóně na hranicích s Ruskem. Měla jsem z toho nějaké trable, které nakonec našťástí dobře dopadly. Byla to místa, na která se opravdu nesmí, a vojáci, kteří mě zadrželi, se s nadšením ptali, jak to tam vypadá. Oni sami tam nikdy nebyli. A to bylo místo, kde jsem opravdu cítila divočinu. Byla všude a ve všem. Byl podzim, napadal i trochu sníh, takže jsem nalézala po cestě spousta stop. Potkala jsem šakaly, vlky, narážela na medvědí stopy,

byli tam i sněžní levharti, ale na ty jsem štěstí neměla. Došla jsem na vrchol, viděla do obrovské dálky, všude kolem jen zasněžené vrcholky ruského Kavkazu, které vypadaly jako vlny moře. Bylo to všude kolem mě, 360 stupňů jsem neviděla jedinou stopu lidské činnosti. A tohle byl moment, kdy jsem cítila, že já jsem tady, cítila jsem intenzivní pocit sama sebe na této planetě, tu nekonečnost. Bylo to strašně silné.

Zažila jste na cestách strach?

Velmi často. Vždycky, když jdu do hor, uvědomuji si svoji konečnost. I když jde o malé hory, protože i mnoho zkušenějších horalů zahynulo na dvou tisícovkách, stačí, že se najednou zhorší počasí nebo se něco stane. Po cestě vidám křížky, tedy vyrážím do hor vždy s obrovskou pokorou. Dřív jsem si před každou výpravou oholila hlavu, abych nebudila pozornost u mužů. To se ale stejně moc neosvědčilo.

Co všechno se vám cestováním otevřelo?

Po návratu z cest jsem si musela najít nějakou práci, abych si mohla vydělat na další výpravu. To byl vždycky šokující návrat do reality. Po čase to bylo tak, že jsem si jich našla několik, aby mě ten stereotyp tolik neubíjel. Když jsem dělala v obchodě s vybavou pro cestovatele, chodili tam nakupovat lidé, kteří někam vyráželi, a já byla ta za kasou, která chce taky někam jet. Myslela jsem na to, jak jsem kdysi ve 12 letech objevila knihu Reinholda Messnera a byla fascinovaná tím, co dělá, že je dobrodruh a to ho živí. To byl můj sen. Na to všechno mi chybělo sebevědomí i kapitál, čímž bylo všechno náročnější. Makala jsem od rána do noci, abych mohla něco vydělat a vyrazit na další cestu. Po hlavě jsem do toho ale skočila až po návratu z Islandu. Vydala jsem knihu, dělám přednášky pro celém Česku, testuji outdoorové vybavení, píšu články, dělám workshopy a můj sen se splnil.

Když někam vyrážíte, máte přesný plán cesty, kudy a kam chcete dojít?

To určitě ne. Když jsem šla na Kavkaz, věděla jsem, že půjdu od Černého moře v Gruzii ke Kaspickému moři v Ázerbájdžánu. Věděla jsem, že začnu na jednom pobřeží a skončím na druhém, a to bylo všechno. Podívám se do map, na vrstevnice a podle terénu poznávám, jak to bude asi vypadat. Ale podle map není vždy poznat, jestli se to dá, nebo nedá projít. Třeba malý Kavkaz byl strašně prorostlý rododendrony, což je na pohled nádhera, ale prodat se tím na hřeben je náročné.

Jaká cesta vás čeká v nejbližší době?

Chtěla bych si koupit auto, ve kterém budu moct bydlet. Chci s ním ujet v průměru 60 kilometrů denně. Mám v plánu napsat román, u toho občas něco projít a zároveň psát. A podle toho, jak mi vydrží auto i finance, jaká kde bude situace, se cesta bude vyvíjet. Snažila jsem se vymyslet prostřední, které by mi nejvíc vyhovovalo na psaní knihy i cestování. Tohle je kompromis. Třeba to nebude fungovat, ale dokud to nezkusím, nebudu to vědět.

Zkuste letos hory jinak! Ve vyhřátém obytnáku od Campiri přímo pod svažem

Ať už dáváte přednost lyžování, skialpinismu, nebo běžkám, místo hotelového střediska to letos zkuste v karavanu nebo obytném voze. Hlavní výhodou zimní dovolené v obytnáku je – parkování v těsné blízkosti sjezdovky. Nejlepší na tom všem je, že nemusíte zůstat na jednom místě. Stačí se jen podívat, kde zrovna panují nejlepší sněhové podmínky, zařadit jedničku a vydat se za lepším počasím, kvalitnějším sněhem nebo jen krásnějšími výhledy.

Společnost Campiri nabízí nejen auta v plné zimní výbavě, ale také vám dá skvělé tipy, kam se s nimi vypravit. Není nic krásnějšího než se ráno probudit rovnou pod sjezdovkou, užít si jako první čerstvý prašan a večer to mít pár kroků do vyhřátého hotelu na 4 kolech. Mnoho zahraničních, ale i českých středisek je obytným vozům skvěle uzpůsobeno a za menší poplatek nabízí také možnost elektrické přípojky, dočerpání čerstvé vody, vylití odpadní vody a další technické zázemí.

A do karet vám navíc hraje i skutečnost, že ceny pronájmů obytných aut jsou v zimním období nejnižší z celého roku.

Pokud přemýšlíte o originálním vánočním dárku a raději dáváte zážitky, překvapte své blízké právě dobrodružstvím v karavanu. Na Campiri e-shopu můžete zakoupit vouchery v různých hodnotách, a kdybyste si nevěděli rady, náš zákaznický servis vám pomůže se správným výběrem. „Během cestování na čtyřech kolech budete svými vlastními pány a o tom, pod jakou sjezdovkou se ráno probudíte, si budete rozhodovat pouze vy sami,“ říká Lukáš Janoušek, CEO Campiri.

Zkrátka nepřijdou ani karavanoví začátečníci. Na hory vás v Campiri připraví, a to jak teoreticky hromadou tipů, tak prakticky. Nabízí školu karavaningu, díky které pro vás bude řízení auta hračka.



Tipy na zimní karavaning

Base Camp Medvědín

Tento areál ve Špindlerově Mlýně patří u milovníků karavaningu k nejoblíbenějším. Využít tady můžete veškerý potřebný servis pro karavany. Z parkoviště budete pod sjezdovkou rychleji, než si vypijete ranní kávu. A večer vám určitě přijde vhod vytopená sauna. Ideální relax!

Aigner, Rakousko

Parádní místo v Rakousku, kam vyrazit s karavanem za lyžováním, je kemp Alpen Camping Aigner v Salcbursku. Je bránou do národního parku Vysoké Taury a leží uprostřed hned tří velkých lyžařských areálů. S karavanem tak můžete vyrazit do každého z nich, a pokud vám to nebude stačit, jste za hodinu a půl pod nejvyšší horou Rakouska, Grossglocknerem.

Sexten, Itálie

Dalším tipem je lyžaři oblíbený luxusní autokemp Sexten v Jižním Tyrolsku v Itálii. Možnost zarezervovat si karavanové stání, kde budete mít k dispozici např. i vlastní grill, saunu a vířivku, zní lákavě. Co vy na to?

campiri

**10 %
SLEVA**

na pronájem
obytného vozu

KÓD: CAMPIRIH10
Platí na pronájmy realizované do 31.3.2024

Rezervujte nyní
www.campiri.com

Hřebenovkou podél hranic až do Polska

Hřebenovka Česko-polského přátelství je nejdůležitější turistická trasa v Krkonoších. Rychlí běžci v létě nebo vysportovaní běžkaři v zimě ji zdolají za den. Obvykle se ovšem chodí za dva až tři dny.

V zimě poskytuje famózní výhledy do Sudet – na sever hory strmě klesají zasněženými svahy do nekonečných polských rovin, které sněh zasype jen málokdy, a na jih se vlní kopcovité Podkrkonoší ukryté pod bílou duchovou.

Poláci se v tu dobu prohánějí na horách pěšky nebo na sněžnicích, protože chůze je pro ně národním sportem. Češi spíš lyžují na turistických běžkách a v poslední době také na skialpinistických lyžích.

Během hřebenového přechodu se spí na horských chatách nebo v jednoduchých dřevěných útulnách ve vlastním spacáku. Obojího je na hřebenech Krkonoš dostatek.

Cesta Česko-polského přátelství začíná pod Tvarožníkem u Vosecké boudy. Vede podél státních hranic. Stále na východ. Jednou na české a podruhé na polské straně, až na Pomezní boudy. Vede po ní červená turistická značka, a v zimě je navíc vyznačená dřevěnými tyčemi, které každým podzim umístí Horská služba.

České směrovky udávají vzdálenosti v kilometrech a ty polské v hodinách.

Délka samotné cesty je 28 kilometrů. Turisté si ovšem přidávají ještě úsek z Harrachova a na závěr pokračují až do Žacléře. Pak celá trasa měří 50 kilometrů.

PRAMEN LABE

Každých pár kilometrů uvidíme něco zajímavého. Hned za prvním kopcem sejdem do mělkého sedla, kudy procházela historická Slezská stezka, dnes nazývaná Česká cesta. Těsně pod sedlem v rašeliništi pramení Labe. O něco níž leží oficiální pramen Labe s erby 28 měst, kterými veletok protéká.

MUŽSKÉ A DÍVČÍ KAMENY

Na Vysoké pláni stojí strašidelný objekt, který býval kdysi obrovským horským hotelem Schneegrubenbaude. Dnes slouží pouze jako vysílač.



Poláci mu ironicky říkají Wawel podle svého ikonického hradu v Krakově. Vedle něj pohlédneme do ještě strašidelnější hloubky Sněžných jam. Skalní kuloáry spadají pod nohama téměř kolmo do Sněžného kotle.

Následují Mužské a Dívčí kameny. Pěšina se proplétá pod bizarními žulovými věžemi.

ŠPINDLEROVKA

Slezské sedlo nechává nahlédnout na expanzi cestovního ruchu. Tady zasahuje civilizace v plné síle. Vede sem silnice, jezdí sem auta i autobusy, je otevřeno několik hotelů a restaurací. Nejznámější z nich jsou Špindlerovka a Erlebachova bouda.

Po polské straně podejdeme Šišák a Stříbrný hřbet. Polední kámen připomíná předchozí Dívčí i Mužské kameny. Skalní kotle Velkého a Malého Stavu zase vypadají jako Sněžné jámy.

SNĚŽKA

Okolo Slezského domu vystoupáme po řetězové cestě na Sněžku a na druhé straně z ní sejdem na Svorovou horu. Otevírají se nám málo známé výhledy daleko do polských rovin. Okolo chaty Jelenka sejdem na Pomezní boudy, o nichž platí totéž co o Slezském sedle.

KDE PŘESPAT NA HŘEBENECH

- **Horské chaty:** Vosecká bouda (CZ), Schronisko na Szrenicy (PL), Labská bouda (CZ), Martinovka (CZ), Špindlerovka (CZ), Schronisko Odrodzenie (PL), Luční bouda (CZ), Dom Ślaski (PL), Jelenka (CZ), Pomezni boudy (CZ, PL), Rýchorská bouda (CZ)
- **Turistické přístřešky:** U Maštale, Pod Smělcem, Jelení, Albeřícké sedlo, Roh hranic

HISTORICKÉ SUDETY

- Prvním člověkem, o kterém víme, že znal Krkonoše, byl egyptský geograf Klaudios Ptolemaios okolo roku 100 po Kristu. Celé pohoří od Krušných hor k Jeseníkům nazýval ve své mapě Sudety (Kančí hory). Kdo a jak tudy procházel, ovšem nevěděl ani on sám.
- Ve středověku existovala Slezská stezka, která stoupala z Vrchlabí nahoru přes Rennerovy boudy, Výrovku, Luční boudu a klesala dolů do Karpacze. Spojovala hornické obce na slezské a české straně hor. Možná po ní vtrhl se svým vojskem Boleslav III. Křivoústý do Čech, kde hodlal pobít znepřátelené Přemyslovce. Pokud šel na podzim roku 1110 opravdu tudy, zaskočil své nepřátele dokonale. Nikdo nečekal, že těžce ozbrojení vojáci projdou skrze pralesy, bažinami, skalnatými svahy i vysokými horami. Čechy tehdy porazil na hlavu u Smiřic v rovinách pod horami.

MODRÁ HŘEBENOVKA

- Velkým turistickým počinem v prvních letech 20. století se stal Blauer Kammweg. Modře značená hřebenová túra procházela všemi sudetskými pohorími od Blankensteinu až k Pradědu. Obsahovala tedy i hraniční hřeben Krkonoš.
- Byla založena roku 1902 ve Varnsdorfu na schůzi německých horských a turistických spolků severních Čech a jižní Lužice. V době největší slávy měřila 1200 kilometrů. Spuštění železnice opony po druhé světové válce tento grandiózní projekt zarazilo.
- Zahrnovala Durynskou břidlicovou vrchovinu (Thüringer Schiefergebirge) – Krušné hory (Erzgebirge) – Českosaské Švýcarsko (Sächsisch-Böhmische Schweiz) – Lužické hory (Zittauer Lausitzer Gebirge) – Ještěd (Jeschken) – Jizerské hory (Isergebirge) – Krkonoše (Riesengebirge) – Broumovské stěny (Falkengebirge, Braunauer Wände, Sterngebirge) – Orlické hory (Adlergebirge) – Králický Sněžník (Glatzer Schneeberg) – Jeseníky (Altvatergebirge).

Vzhůru na Lipno nejenom za skvělým rodinným lyžováním

Zima nám pomalu klepe na dveře, a až si budete chtít odpočinout od předvánočního shonu, dobít baterky nebo naopak si užít Vánoce trochu jinak, Skiareál Lipno může být ta správná volba. Najdete tady více než 13 km špičkově upravených sjezdovek, dětské výukové hřiště Foxpark, jednu z nejlepších lyžařských škol v republice, nechybí snowpark, skicrossová dráha nebo měřený slalom. Letos si navíc skiareál připravil spoustu novinek.

Největší změnu návštěvníci pocítí ve svých peněženkách díky nové nabídce skipasů. Kromě tradičně nevýhodnějšího celosezonního skipasu, jednodenního skipasu najdete nově v nabídce například týdenní volitelný. Tedy vyberete si, kolik dní z celého týdne chcete lyžovat, a za ty zaplatíte. Takže je na vás, zda si zvolíte variantu 2 ze 6 (lyžování dva dny z týdne), 3 ze 6 nebo třeba 5 ze 6. Tento volitelný skipas vychází vstříc lyžařům, kteří si chtějí užít nejenom lyžování, ale i mnoho jiných zážitků na Lipně. Například Stezku korunami stromů nebo Aquaworld.

V nové sezoně se myslelo především na děti. Proto jsou dvě největší novinky směřovány na ně. Rodinný skipas a děti za polovinu ceny. Rodinný přenosný skipas znamená, že na jeden skipas mohou lyžovat rodiče tak, že jeden lyžuje s dítětem ráno a druhý odpoledne. Opravdovou senzací je ale dětský skipas ke každému dospělému skipasu za 50 procent ceny. A aby novinek nebylo málo, návštěvníci se mohou těšit i na dvou- a tříhodinové skipasy. Jedna velká novinka čeká i milovníky bobování. Všichni rodiče, a hlavně děti, se mohou těšit na bobovací kopec, který bude vysněžován zároveň se sjezdovkami.

Lipno nabízí tolik zážitků, že jeden den vám na to stačit nebude, a proto je nejlepší využít ubytování přímo u sjezdovky ve stylovém čtyřhvězdičkovém hotelu Element. Ten nabízí příjemné ubytování nejvyšší kvality v mnoha variantách pokojů. Od klasických dvoulůžkových až po rodinné mezonetové apartmány, kde najdou pohodlí i velké rodiny.

A až vám vyhládne, zastavte se v restauraci Stodola, kde se o vaše prázdné žaludky postará profesionální tým vedený šéfkuchařem Michalem Hrudou. Čekají vás zde tradiční jídla v netradičním pojetí. Samozřejmostí je využití lokálních surovin a vysoký standard servisu.

Ať už do Skiareálu Lipno přijedete lyžovat, odpočívat, vyletit, určitě neuděláte chybu a užijete si nádhernou zimní dovolenou, na kterou budete dlouho vzpomínat. Vše na jednom místě najdete na Lipno.info.

Článek vznikl ve spolupráci s Lipno Service.



Kouzlo zimy ve Švýcarsku

Zimní atmosféru si ve Švýcarsku užijí všichni: vášniví lyžaři i začátečníci, rodiny s dětmi, a dokonce i ti, kteří k zimním zážitkům lyže vůbec nepotřebují. Přinášíme inspiraci pro každého podle jeho zaměření.

Tip pro sportovce

Davos Klosters má zvuk u sportovců v zimě i v létě. Pro návštěvníky z České republiky je navíc snadno a rychle dostupný. Lyžuje se tady v celkem šesti areálech, které ale nejsou lyžařsky propojené, je třeba se přesunout skibusem nebo vlakem. Nejvýznamnější je v Davosu Parsenn, který je propojen přes Gotschnu také s Klosters a lyžuje se tady až z nejvyššího bodu celé oblasti z Weissfluhgipfel z výšky téměř 3.000 m n. m. Jakobshorn ocení pak zejména vyznavači společenského života na lyžích a snowboardu. Rinnerhorn je spíše rodinný areál s přílehlým hřištěm a velkou hernou v restauraci. Madrisa se hodí pro freeride a obě boční údolí Dischmatal i Sertigtal ocení běžkaři. Ubytování najdete ve všech kategoriích od apartmánů až po hotely. Tady vybírejte



ideálně z nabídky Mountain Hotels, kde je skipas již v ceně ubytování. Hotely totiž patří do portfolia lanovkářské společnosti.

Tip pro romantiky a požitkáře

Dolní Engadin s centrálním městečkem Scuol a jeho minerálními prameny zve ke sjezdovému lyžování v areálu Motta Naluns. Běžkařům nabízí nekonečné kilometry běžeckých tratí v údolí řeky Inn a bruslařům dokonce svezení po letní turistické stezce, na které se v zimě udržuje led. Vydat se můžete

i na třídní přechod na sněžnicích na trasu Via Silenzia. Pobyt zpestří i sjezd na sárkách z Motta Naluns do blízkého Ftanu. Romantickým duším je určena „Sjezdovka snů“, která se spouští z lyžařského areálu Motta Naluns do vesnice Sent a neprovází ji žádná lanovkářská infrastruktura, projíždíte tak volnou krajinou a lesy. Zpět do Scuolu se pak vrátíte autobusem. Po všech aktivitách na sněhu si vychutnáte koupel v minerálních lázních Bogn Engiadina, kde si užijete různé druhy koupelí, saunový svět i venkovní bazén s nádhernými výhledy na okolní horské velikány.



Tip pro náročné

Lyžování v Zermattu stojí na špičce lyžařské nabídky Švýcarska. 360 km sjezdovek spojených do jednoho obřího ski safari propojujícího navíc Itálii a Švýcarsko se točí kolem jediného středobodu – magické hory Matterhorn. Pohled na ni nikdy neomrzí a při lyžování před vámi defiluje stále znovu a pokaždé trochu jinak. Auta do Zermattu nesmí a zůstávají v blízkém Täschu, odkud vás do cíle cesty zaveze vlak. V Zermattu potkáte vše – tradiční historické domky se zeleninovými předzahrádkami, ve kterých se dosud bydlí až po pětihvězdičkové hotely pro nejnáročnější klientelu.



Tip pro rodinu

Střediska zaměřená na rodinnou dovolenou mají speciální certifikaci Families Welcome a musí splňovat řadu kritérií. Můžete se tedy spolehnout, že o malé lyžaře bude

postaráno v každém směru. Tyto požadavky splňuje například Aletsch Arena, která leží na slunné terase nad údolím Rhône nad ledovcem Aletsch. Auto zaparkujete v terminálu ve Fieschi a odtud vás vyveze do střediska už kabinová lanovka. I toto



místo je tedy bez automobilového provozu, a tudíž i velmi příjemné pro dovolenou zejména s dětmi. K ubytování se nabízí řada apartmánů. Nezapomeňte ochutnat místní specialitu, slaný koláč cholera.

Tip pro nelyžaře

Kouzelná zimní dovolená může být i bez lyžování. Procházky zasněženou krajinou, výhledy na okolní vrcholy, cestování po trase nejstarší zubačky v Evropě lze zažít na Královně hor – Rigi, vypínající se nad Lucernským jezerem. Každý pátek tady jezdí i speciální fondue zubačka. Završením dne je pak návštěva místních minerálních lázní vystavených podle návrhu proslulého švýcarského architekta Maria Botty. Ideální je se ubytovat v hotelu Rigi Kaltbad, který je s lázněmi přímo propojen. Půvaby zimní krajiny se můžete kochat i z oken při jízdě vlakem. Takové open air kino nabízí proslulé prémiové panoramatické vlaky jako Bernina Express, Glacier Express, GoldenPass Express nebo Luzern-Interlaken Express.

Stačí si jen vybrat, co právě vás nejvíce láká, a vyrazit.

Švýcarsko na jedno kliknutí

Bližší a aktuální turistické informace o Švýcarsku naleznete v češtině na webu [MojeSvycarsko.com](https://www.mojesvycarsko.com), kde si také můžete objednat tištěné mapy a brožury zdarma k zaslání poštou. Nezapomeňte také sdílet vaše zážitky ze Švýcarska na Instagramu s hashtagem **#MojeSvycarsko** a inspirujte tak ostatní k dokonalé dovolené.

Lyžování v Polsku. Lepší běžky než sjezdovky

Pro vyznavače sjezdového lyžování je Polsko exotickou destinací. Běžkaři už jsou naopak naučení jezdit za výborně upravenými stopami k našim severním sousedům. S prudkým rozšiřováním dálniční sítě se do rovinaté země vydává za lyžováním stále více sportovních nadšenců z Česka.

Polské skiareály lákají především lyžaře, kteří bydlí nedaleko a zároveň chtějí poznat něco jiného než své notoricky známé sjezdovky.

Několik tatranských a krkonošských skiareálů snese profilem tratí srovnání s českými či slovenskými sjezdovkami.

Všechny bez výjimky se snaží poskytovat velmi kvalitní a přitom poměrně levné služby. Každý návštěvník si pochvaluje výbornou gastronomii – excelentně se jí nejen v lepších restauracích a hotelech, ale také v rybárnách, udírnách i u obyčejných kiosků na trhu. Kdo dává přednost vlastnímu vaření v apartmánu nebo pronajaté chatě, je u vytržení z široké nabídky kvalitních potravin za slušnou cenu v obchodech a na trzích.

Sníh padá jinde

Nevýhodou polských svahů je menší množství sněhu. Jsou na severní, a tedy návětrné straně hor. Když se ale podaří počasí a leží zrovna vysoká sněhová pokrývka nebo je nafoukáno dost technického sněhu, je i lyžování v Polsku krásné.

Sníh a vlhkost, které se ženou stovky kilometrů ze Skandinávie do Evropy po rovinách od Baltu a Severního moře, se totiž zastaví až o Krkonoše, Orlické hory a Vysoké Tatry. Teprve tyto hory se jim postaví do cesty. Za hřebeny se vytvoří vzdušné víry a sníh spadne do Česka nebo na Slovensko.

Všechny hory na polsko-českém pomezí spadají prudkými severními srázy do rovin. Je to

daleko větší kontrast než u českých hor, které se k hřebenům propracovávají pomalu přes pahorkatiny a podhůří a nejsou tak impozantní jako na polské straně.

Ideální stav obvykle nastává koncem ledna, kdy je mráz, dost sněhu a tratě jsou sjízdné. Druhé pěkné období bývá v dubnu, kdy už si dole moc nezalyžujete, sníh je mokřý a sjezdovky odtažují. Nahoře ale leží v tu dobu bílý sníh a v údolí se zelená tráva a výhledy do jarních rovin jsou skvostné. Dopolední lyžování na pevném firmu nemá v takových podmínkách konkurenci.

Běžkování v Jizerkách a Krkonoších

Poláci vybudovali v Krkonoších a Jizerských horách systém turistických a kondičních běžekových tras podobný, jako je na české straně, ale běžkaři v nich mají daleko víc prostoru. Ve stopách lyžuje méně lidí než v Česku a tratě jsou mnohde daleko širší.

Nástupní místa pro sportovní styl běžkování jsou vhodná především v Novosvětském sedle nad Harrachovem a na Pomezních boudách. Do stop se tam nastupuje pár metrů za celnici.

Jizerky jsou vhodnější spíše pro lyžařské turisty. Stopy jsou sice upravené, ale pro našince je tam dost daleko. Hory na polské straně jsou opuštěnější než na české. Městečka i vesnice se rozkládají daleko od náhorní plošiny. Sem lze vyjet z Novosvětského sedla nebo využít hraniční přechod pro pěší na hoře Smrk kousek od rozhledny.

Nejoblíbenější destinací pro sjezdové lyžování v Polsku je Zakopané na severní straně Tater.





text: Jakub Turek, foto: Shutterstock

Největší krkonošské středisko je Karpacz. Odtud sejezdí lanovkou na Kopu s několika modrými a červenými sjezdovkami. Když je sníh, bývá tu přeplněno. Ale zato se jede několik kilometrů pořád z kopce. Běžkaři odtud vyrážejí na hřebenovku. Nejvíce je ovšem i v zimě pěších turistů stoupajících na Sněžku.

Další vyhlášený skiareál Szrenica je v provozu nad obcí Szklarska Poręba.

Jiné známé polské středisko je Zieleniec v Orlických horách na půl cesty mezi Deštným a lázeňským městem Duszniki-Zdrój. Pokud nechcete jet autem za hranice, přejeďte je na lyžích na Šerlichu u Masarykovy chaty, dojeďte k horní stanici vleků a můžete se vozit na polských sjezdovkách s množstvím vleků a lanovek.

Za Ostravou a Třincem, nedaleko polsko-česko-slovenského trojmezí, se lyžuje ve třech oddělených skiareálech pod jednotným jménem Szczyrk. Co do počtu a rozmanitosti sjezdovek jde jednoznačně o hlavní město polského lyžování.

Pod Jablunkovským průsmykem se zase lyžuje v několika malých skiareálech roztroušených v okolí obce Wisła. Dál od hranic jsou skiareály Czarna Góra a Rzecznka.

Beskydy a Bieszczady daleko na východě

Několik malých skiareálů funguje v Bieszczadech. Pokud vážíte dalekou cestu na jihovýchod Polska, můžete si na kopečcích také zalýžovat, ale za samostatnou návštěvu těch pár vleků nestojí.

O něco blíž u města Nowy Sącz, proti slovenskému Bardejovu, se sjezdjuje v moderním skiareálu Jaworzyna Krynicka s kabinkovou lanovkou.

Mezi městečky Muszyna a Wierchomla se lyžuje v areálu Dwie Doliny. Kromě sportovně laděného lyžování si můžete užít hřebenové, mírné, ale ne skutečně dlouhé sjezdy do obou měst, připomínající spíš lyžařskou túru.

Bieszczady jsou rájem pro osamělou zimní turistiku, tramping, skitouring, chůzi na sněžnicích a zimní táboření. Jsou tady populární lyžařské přejezdy se stanem, jako například slovensko-polské Bukovské vrchy mezi Kremencem a Duklou, výstup na Wetlińskou poloninu nebo přechod horského masivu Rawka.

Mazury na severu

Sjezdové areály najdeme i v placatém severním Polsku. Sedačková lanovka je v provozu na Mazurách ve středisku Piekna Góra. U města Mragowo, jižně od Kaliningradu, se lyžuje na hoře čtyř větrů – Góra Czeterech Wiatrów. Mezi Olszstynem a Kaliningradem je menší lyžařské středisko Krzywa Góra.

Před cestou do Polska se vyplatí vstříbat ještě několik rad. Pokud jde o vstupy do polských národních parků, připravte se, že se za ně platí devět zlotých za den (zhruba 50 korun). Poplatek se vybírá v budkách na přístupových cestách. Vstupenku lze koupit i přes webové stránky jednotlivých parků.

Stejně tak si dejte pozor na zbožnost. Na vysoko-horských chatách i v hotelech a ubytovnách se konají pravidelné nedělní mše. Katolické víry se nelze nijak dotýkat, je to v podstatě státní náboženství.

Sjezdovky ve Vysokých Tatrách

Nejnámějším lyžařským střediskem na severní straně Tater je Zakopané. Odtud jezdí moderní lanovka na Kasprowy Wierch, což je modla polského lyžování. Je nejvyšší a sjezdovky jsou na něm nejdelší.

Jeho protikladem je Jurgów. Kdyby nenabízely nádherné výhledy na Tatry a Spiš, zřejmě byste o jeho zastaralé lanovky ani nezakopli, ale takhle je nutné zdejší sjezdovky vyzkoušet.

Nejvíce se mezi rekreačními lyžaři skloňuje Białka Tatrzńska, která investuje velké množství peněz do rozvoje skiareálu, umělého zasněžování, zvyšuje počet sjezdovek a vybavuje je lanovkami. Lyžuje se na svazích pod Vysokými Tatrami.

Skiareálem pro začátečníky je nedaleká Gubalówka, která je mimo jiné vybavená kolejovou lanovkou.

O kousek dál se jezdí v malém kompaktním skiareálu Nosal. Podobné je to ve skiareálu Polana Szymoszkowa.

Na kopečcích přímo v Zakopaném je v provozu dalších deset vleků vesměs vhodných na pár hodin výuky lyžování nebo snowboardingu.

Moderní malé kompaktní středisko pod Vysokými Tatrami je Czorsztyn.

Sudetské hory

Poláci se na rozdíl od Čechů nestydí používat pro hraniční pásmo hor jednotný název Sudety. Spíše než do Krkonoš, Orlicek či Jeseníků jezdí tedy lyžovat do Sudet.

Kde najít informace

- Narty.pl
- Mojenarty.pl
- Skionline.pl

Zeptali jsme se pana ředitele Bc. Petra Čermáka, ředitele lázní Velichovky

► Pane řediteli, proč právě do Velichovek?

Už naše motto „V republice lázní stovky, pouze jedny Velichovky“, napovídá o výjimečnosti našich moderních lázní s více než stovacetiletou tradicí, kde vedle tradiční léčby a rehabilitace pacientů s onemocněním pohybového aparátu, pacientů po úrazech, po operacích kostí a kloubů, dále nervových a onkologických onemocněních navštěvují naše lázně i klienti, kteří v dnešní uspěchané době, která klade obrovské nároky na naši psychiku, odolnost i tělesnou schránku, hledají relaxaci a odpočinek.

► Co jim mohou Vaše lázně Velichovky nabídnout?

Řekl bych zjednodušeně 5 P.

Přírodní zdroj, zdejší křídlová slatina je díky svému složení ojedinělá v České republice, a to díky vysokému obsahu uhličitanu vápenatého a železa.

Personál, kvalitní, ochotný a zkušený personál je pro každé zařízení výhrou. V našem případě souhra zaměstnanců na všech odděleních vytváří klidnou rodinnou pohodu.

Prostředí našich lázní, prvorepublikové budovy zdejších lázní jsou obklopeny rozlehlým krajinářským parkem se spoustou venkovních atrakcí. Na park volně navazuje nedaleký les s rozlehlou oborou. Volný čas můžete trávit pobyt v přírodě, odpočinkem v lázeňské kavárně u chutného zákusku s výhledem na ornamentální výsadbu lázeňského parku, nebo v lázeňské restauraci, která je zároveň kulturním centrem s vlastním kinem.

Poloha lázní naše lázně se nacházejí v malebné kopcovité krajině na rozhraní Kladského pomezí a Podkrkonoší, nedaleko Jaroměře. Zeměpisná poloha lázní přímo vybízí k výletům do blízkého okolí, navštívit tak můžete barokní památku hospitalu Kuks, Zámek Ratibořice a Babiččino údolí, Hrádek u Nechanic, ZOO a safari ve Dvoře Králové, dalších krásných a velmi zajímavých míst.

A v neposlední řadě nepopsatelná lázeňská **pohoda**. Taková ta doba, kdy se pro klienty zastaví čas a oni si užívají přítomnost všemi smysly, a to v překrásných prvorepublikových prostorách.



► Co se Vám v poslední době povedlo?

Jsem rád, že můžeme široké veřejnosti, tedy nejen našim klientům, nabídnout léčebnou rehabilitaci novými moderními technologiemi.

Rozhodně doporučuji všem vyzkoušet si unikátní **procedury s MOLEKULÁRNÍM VODÍKEM**. Vědecké práce z celého světa dokazují, že je důležitým antioxidantem, vyznačuje se silně protizánětlivými účinky a podporuje duševní a fyzické síly člověka.

Další dva produkty **WALKER VIEW** a **PROKIN** jsou specialisty v oblasti rehabilitace a procedury na nich probíhají pod dohledem fyzioterapeuta, který následně sestaví cvičební program vedoucí ke správné koordinaci pohybu celého těla a posílení oslabených partií.

Novinkou je i vysokofrekvenční kombinovaný **LASER HILL II**. Umožňující přesné zacílení na libovolné bolestivé místo těla zaručuje účinnou stimulaci tkání a receptorů bolesti.

A další přístroje, které díky své inovaci, zkracují a zefektivňují dobu léčby a urychlují tak návrat do běžného života.

Jak vidíte, snažíme se i více nabízet veřejnosti vedle wellness procedur i procedury cíleně zaměřené na rehabilitaci. I když i **mezi wellness procedurami** je řada těch, které prospívají našemu zdraví a vyplatí se do nich čas od času zainvestovat. Zmíním například **medovou masáž**, která díky teplému včelímu medu a jemným speciálním hmatům vysává z tělesných tkání kolem páteře usazeniny a tím se aktivují vnitřní orgány. Takto bych mohl dlouze vyprávět, nicméně vlastní prožitek dá v tomto případě za tisíc slov.

► Co Vás pane řediteli v nejbližší době čeká.

Znovu jsme otevřeli **prvorepublikové lázeňské kino**, v něm promítáme zajímavé filmové tituly všech žánrů včetně oceňovaných filmů, a nezapomínáme ani na děti.

Rozšiřujeme nabídku služeb na **lázeňské kavárně**, ale i v **lázeňské restauraci v Domě pod Kaštany**, kde kromě tradičních týdních specialit nabízíme denní menu. Chceme, aby si zde vybral každý, nabídka je pestrá a chutná a prostředí velice příjemné.

V předvánočním období nás čekají již tradiční **Svatomartinské trhy**. Přivítejte s námi svatého Martina, který přijede na bílém koni. Máme připraven celodenní zábavný program, včetně koncertu Petra Kotvalda. Těšit se můžete na otevírání svatomartinských vín, více než 50 řemeslných stánků, ukázky tradičních řemesel, atrakce pro děti, a spoustu dobrého jídla a pití. Celý den budou hudebně doprovázet rytmy nejen lidové muziky, ale i jiných hudebních žánrů.

Přijďte a užijte si ten den s námi.

► Tak na viděnou ve Vašich lázních Velichovky.



DÁMSKÉ ÚTERNÍ WELLNESS VEČERY

1. úterý v měsíci
Bylinkový večer

2. úterý v měsíci
Cestujeme po světě

3. úterý v měsíci
**Harmonie
péče o duši a krásu**

4. úterý v měsíci
**Filmové a světové
melodie**

16.30–20.00

Každé úterý v měsíci se naše
wellness promění v oázu klidu
pro dámy.

SVĚT WELLNESS ZÁŽITKŮ

www.aqualand-moravia.cz


FORUM ROMANUM
WELLNESS


PALAVA
WELLNESS

Na Lipně lyžují děti za polovic

Dítě za 50 % k dospělému i seniorskému skipasu



www.lipno.info

Lipno.
kopec plný zážitků