

VYSOKÁ ŠKOLA POLYTECHNICKÁ JIHLAVA

Katedra sportů

**Model komplexního zajištění kurzu vysokohorské
a pěší turistiky**

Bakalářská práce

Autor: Magda Miláčková

Vedoucí práce: PaedDr. Emanuel Hurych, Ph.D.

Jihlava 2010

Anotace

Bakalářská práce na téma Model komplexního zajištění kurzu vysokohorské a pěší turistiky se zabývá zabezpečením kurzu pěší turistiky pro potřeby VŠPJ. Teoretická část obsahuje přehled publikované literatury na téma turistika. Zaměřuje se na teorii turistiky, vybavení, orientaci v terénu a popis nového trendu Nordic Walkingu. Praktická část se zabývá charakteristikou vybrané oblasti, tedy Jeseníků, programem a harmonogramem kurzu, popisem a hodnocením ubytování včetně kalkulace předpokládaných nákladů. Součástí je také prezentace turistických tras, jejich popis a harmonogram. V závěrečné části se pomocí výsledků dotazníku můžeme zaměřit na detailnější organizaci kurzu.

Klíčová slova

Pěší turistika, sportovní kurz pro školu, turistické trasy, Jeseníky.

Abstract

This thesis tries to create a model of the complex indemnity of hiking and alpine tourism. Theoretical part contains summary of published literature on the theme hiking. This part targets the theory of hiking, equipment, orientation in terrene and description of a new Nordic Walking trend. Practical part contains characteristic of chosen area, Jeseníky, plan and time schedule of the plan, description and evaluation of accomodation including probable cost calculation. Furthermore is presentation of chosen hiking trails, their description and schedule. At the close by the help of questionnaire tries to formulate appropriate model of course.

Key words

Hiking, excursion program for school, hiking trails, Jeseníky.

Na tomto místě bych chtěla poděkovat vedoucímu bakalářské práce PaedDr. Emanuelu Hurychovi, Ph.D. za odborné vedení práce a za podporu a trpělivost při jejím vytváření. Velký dík patří také všem respondentům, kteří mi věnovali svůj čas a dovolili nahlédnout do vlastních životů a zkušeností. Ráda bych poděkovala také své rodině, všem blízkým a přátelům, kteří mě při vytváření této práce podpořili, a bez jejichž pomoci by nebylo možné práci dokončit.

Prohlašuji, že předložená bakalářská práce je původní a zpracoval/a jsem ji samostatně. Prohlašuji, že citace použitých pramenů je úplná, že jsem v práci neporušil/a autorská práva (ve smyslu zákona č. 121/2000 Sb., o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů, v platném znění, dále též „AZ“). Souhlasím s umístěním bakalářské práce v knihovně VŠPJ a s jejím užitím k výuce nebo k vlastní vnitřní potřebě VŠPJ.

Byl/a jsem seznámen/a s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje **AZ**, zejména § 60 (školní dílo).

Beru na vědomí, že VŠPJ má právo na uzavření licenční smlouvy o užití mé bakalářské práce a prohlašuji, že **s o u h l a s í m** s případným užitím mé bakalářské práce (prodej, zapůjčení apod.).

Jsem si vědom/a toho, že užít své bakalářské práce či poskytnout licenci k jejímu využití mohu jen se souhlasem VŠPJ, která má právo ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, vynaložených vysokou školou na vytvoření díla (až do jejich skutečné výše), z výdělku dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence.

V Jihlavě dne 19. 05. 2010

.....
Podpis

Obsah

1. Úvod a cíl práce.....	6
2. Teoretická část	8
2.1 Turistika	8
2.1.1 Definice turistiky	8
2.1.2 Charakteristika turistiky	8
2.1.3 Význam turistiky	9
2.1.4 Rozdělení (druhy turistiky)	10
2.2 Pěší turistika.....	10
2.2.1 Pěší turistika na VŠPJ.....	11
2.2.2 Popis modelu kurzu	13
2.3 Horská turistika	14
2.4 Znalosti a dovednosti	15
2.4.1 Chůze a orientace v terénu	15
2.4.2 Využití orientačních materiálů.....	16
2.5 Vybavení.....	16
2.6 Nordic Walking	18
2.7 Pěší turistika a Česká republika.....	22
2.7.1 Oblasti.....	22
3. Praktická část.....	24
3.1 Oblast konání kurzu a její popis	24
3.1.1 Základní údaje.....	25
3.1.2. Charakteristika oblasti	25
3.2 Program.....	26
3.2.1 Program 1. den	26
3.2.2 Program 2. den	26
3.2.3 Program 3. den	27
3.2.4 Program 4. den	27
3.2.5 Program 5. den	27
3.3 Harmonogram.....	27
3.4 Popis jednotlivých tras	29
3.4.1 Trasa Karlova Studánka – Ovčárna	29
3.4.2 Stezka Vincence Priessnitze v lázních Jeseník	34
3.4.3 Trasa Ramzová – Červenohorské sedlo	36
3.4.4 Trasa Ramzová – Obří skály – Vražedný potok	38
3.5 Možnosti ubytování	40
3.6 Kalkulace ceny ubytování a stravování	43
3.7 Dotazník.....	45
3.7.1 Vyhodnocení dotazníku.....	47
3.7.2 Závěr	59
4. Závěr.....	61
Literatura	63
Přílohy.....	68

1. Úvod a cíl práce

V současné době má turistika mnoho forem. Podle Wintera (2003) její počátky sahají až do dob před Kristem. Lidé tehdy chodili lovit, pořádali kultovní obřady a vojenská tažení. Až mnohem později, v průběhu technického rozvoje a duchovního osvícenství, se přidal badatelský a objevitelský popud. Byla prozkoumána nepřístupná údolí, změřeny nadmořské výšky hor a začaly být dobývány vrcholy. Brzy přišli první turisté.

Tématem bakalářské práce je model komplexního zajištění kurzu vysokohorské a pěší turistiky. Ve výběru tématu mě ovlivnily především přírodní podmínky České republiky a také znalost prostředí. Vysokohorskou turistiku bylo možné dříve provozovat v Československu ve Vysokých Tatrách. V podmínkách České republiky nelze provozovat vysokohorskou turistiku, pouze pěší turistiku a lehčí formy horské turistiky.

Práce je rozdělena do dvou částí. Teoretická část se zabývá turistikou, jejím popisem a rozdělením, vybavením a orientací v terénu. Praktická část je návrhem kurzu, který je vhodný jak pro začátečníky, tak pro pokročilé. Popisuje možnosti pěší turistiky ve vybrané oblasti, Jeseníkách. Součástí je popis jednotlivých tras a jejich itinerář. Turistickou oblast Jeseníků jsem zvolila pro její nádhernou přírodu s horskými hřebeny, velkým počtem kulturních i technických památek a množstvím sportovně rekreačních center.

Součástí praktické části je dotazníkové šetření. Dotazník je anonymní a počítá s oslovením minimálně 90 respondentů. Výzkum bude probíhat v terénu během procházení níže popsanych tras.

Cíl

Hlavním cílem práce je komplexní zajištění kurzu vysokohorské a pěší turistiky pro potřeby Vysoké školy polytechnické Jihlava zahrnující výběr oblasti konání kurzu, jeho program a harmonogram, popisy tras, možnosti ubytování, stravování a dopravy.

Konkrétním cílem je sestavit takový kurz, který bude vhodný pro začátečníky i pro pokročilé. Dále popsat nový trend v pěší turistice, a to Nordic Walking. Zaměřuji se především na popis techniky chůze a správného výběru holí.

Součástí praktické části je dotazníkové šetření, které má za cíl zjistit oblíbenost českých hor, preferenci jednotlivých pohlaví ve výběru ubytování, délky tras, zdrojů

pro plánování tras a oblíbenost trekových holí. Dílčím cílem je zjistit, které věkové kategorie jsou aktivnější a které naopak pasivnější, je-li nutné ve školách zařazovat do výuky absolvování několika povinných kurzů pro studenty. Na základě tohoto výzkumu je možné navrhnout podrobněji nejen kurz pěší turistiky pro potřeby VŠPJ, ale i program pro rodiny, začátečníky i pokročilé.

2. Teoretická část

2.1 Turistika

V době, kdy náš každodenní život je naplněn stykem s různými technickými vymoženostmi, se projevuje nedostatek sepětí moderního člověka s přírodou, v níž by našel protiváhu k běžnému životu ve městech. Většina lidí postrádá přirozený a harmonický pohyb při zaměstnání. Proto se přikládá velký význam turistice, která je vhodná pro široké vrstvy lidí nejrůznějšího věku a povolání. Její význam pro výchovu a harmonický vývoj člověka si uvědomovali již zakladatelé a vedoucí představitelé turistických spolků, např. Vojtěch Náprstek.

Turistika přivádí do přírody tisíce lidí, umožňuje jim bezprostřední styk s přírodou v různých formách i v každém ročním období. Rozvíjí nejen tělesné, ale i psychické schopnosti a působí blahodárně na nervovou soustavu.

Hory vábily člověka od pradávna. Přicházel sem nejprve jako pastevec, lovec, hledač pokladů, později jako přírodovědec, a teprve od konce minulého století jako sportovec (Hejl, 1990).

2.1.1 Definice turistiky

Turistika je pohyb v horách, kdy hlavní část práce vykonávají nohy a ruce jsou používány jen příležitostně (Boščíková, 2004). Jiná definice říká, že turistika je záliba, která spočívá v putování a poznávání prostředí, krajiny, památek, zvyků a lidí. Pomáhá nám utéct od světa, který nás často stresuje [1].

Podle Ludvíka (1986) je turistika komplex činností spojených s aktivním pohybem a pobytem v přírodě a má za cíl poznání přírodních a společenských poměrů ve zvolené oblasti, k čemuž využívá odborně technických znalostí a dovedností [2].

2.1.2 Charakteristika turistiky

Důležitou složkou životního režimu člověka je rozvoj tělesné kultury, která využívá pohybovou aktivitu k optimálnímu psychickému a fyzickému stavu člověka.

Její součástí je i turistika a sporty v přírodě. Rozvoj tělesné kultury je dán společenskými podmínkami.

Tělesnou kulturu dělíme na základní subsystémy:

- Tělesnou výchovu
- Sport
- Pohybovou rekreaci
- Turistiku
- Rehabilitaci pohybem
- Pohybové umění

Turistika a sporty v přírodě se uplatňují ve volném čase. Často se stává, že se zaměňují slova turistika a cestovní ruch. Aby se turistika nestávala pouze cestovním ruchem, a tudíž nebyla jen pasivní (tj. nebylo jejím hlavním posláním poznávání nových míst), musí se klást důraz na vyváženost mezi poznávací a fyzickou složkou. Sport charakterizuje úsilí o dosažení nejvyšší výkonnosti ve zvoleném odvětví, v turistice nejde na prvním místě o výkon, organizmus tedy není vystaven hraničním nárokům. Příroda poskytuje i velké možnosti smyslového vnímání, turistika rozvíjí smysl pro krásu a citové vjemy, poskytuje mnoho příležitostí k výchově kladných morálních vlastností nenásilnou cestou. Tvoří základ při zotavování každé věkové kategorie i s oslabeným zdravím, je součástí i netělovýchovných organizací [2].

2.1.3 Význam turistiky

Vývoj života v moderním světě je charakterizován značným vědeckotechnickým pokrokem. Dochází ke zvyšování požadavků na duševní činnost a k omezování přirozené pohybové aktivity člověka. Průmyslová civilizace zvyšuje intenzitu života, zrychluje pracovní a životní rytmus. Tohle zrychlování životního tempa nutně vyžaduje určitou protiváhu ve formě aktivního odpočinku a návratu k přírodě. Obě složky v sobě turistika spojuje. Vyškovský (2007) rozdělil turistiku na 3 složky:

- Vzdělávací
- Výchovná
- Zdravotní

Vzdělávací složka rozvíjí pohybové schopnosti a dovednosti potřebné pro aktivní zvládnutí jednotlivých druhů turistiky. Učí novým odborně technickým dovednostem,

podporuje manuální zručnost, rozšiřuje kulturní rozhled, znalosti a dává poznatky a vědomosti z mnoha oborů lidské činnosti. Ověřuje poznatky při praktické činnosti.

Výchovná složka působí na osobnost žáka. Tělesný pohyb, poznávací a odborné činnosti vytvářejí předpoklady k mnohostranné tvůrčí aktivitě. Umožňuje bezprostřední aktivní působení učitele. Rozvíjí další vlastnosti nutné k absolvování plánované túry a podporuje víru ve vlastní síly. Turistika a různé formy pobytu v přírodě se používají jako terapie u narušené mládeže, k upevnění vztahu mezi členy rodiny a k uspokojení potřeby sociálních vztahů. Poznávání přírodních a uměleckých krás pomáhá utvářet estetický vkus a podporuje navazování citových vztahů k přírodě, kultuře a lidem.

Díky zdravotní složce dochází k aktivnímu spojení tělesného pohybu s příznivými vlivy přírodního prostředí. Upevňuje a rozvíjí vytrvalost, jež má klíčový význam z hlediska dobré tělesné kondice. Zlepšuje otužilost a odolnost organismu. Pobyt v přírodě uvolňuje psychické napětí. Je vhodná i pro lidi s nižší úrovní tělesné zdatnosti, prodlužuje aktivní stáří a v přiměřené míře pomáhá při léčení oběhového a dýchacího systému [2].

2.1.4 Rozdělení (druhy turistiky)

- Pěší turistika
- Horská turistika
- Alpinismus
- Cykloturistika
- Mototuristika
- Vodáctví
- Outdoor
- Geocaching
- Jiné [1]

2.2 Pěší turistika

Chůze se stala hlavním prostředkem překonávání vzdáleností po většinu historie. Člověk chodil lovit, sbírat plody k obživě, objevoval nová území a bojoval o ně. Chodil pěšky za obživou, za prací, za vzděláním i za láskou. Situace se změnila až dopravní pandemií 20. století, kdy automobily vytlačily chodce z cest.

Chůze je nejpřirozenější, tudíž nejekonomičtější pohybová aktivita. Kromě oblečení a obuvi nestojí žádné peníze. Můžeme ji provozovat v jakémkoli čase, místě a počasí (Zapletalová a kol., 2008). Již dávno se považuje za jednu z nejefektivnějších forem pohybu. Je to aktivita mírně zatěžující organismus, takže je vhodná prakticky pro každého. Jestliže se však provádí ve svižném tempu, je to drobné aerobní cvičení, které posílí svaly a zlepší všeobecnou tělesnou kondici (Bergerová, 2008).

Chůze a stoupaní patří již od dětství k základním motorickým dovednostem člověka, a proto jsou i pro turistu – začátečníka důvěrně známé. Je nutné uvážit, že při turistice v horách se nikdy nepohybujeme na rovném vyasfaltovaném povrchu. Naopak, většinou musíme zdolávat nerovný kamenitý terén. Přitom se musíme maximálně koncentrovat, abychom nesešli z cesty a abychom nepřehlédli některá z objektivních nebezpečí, která na nás na cestě číhají. Jestliže začne být terén strmý a stupňovitý, přechází chůze ve stoupaní. S těmito dvěma formami pohybu lze zvládnout převážnou většinu túr. Zřídka kdy se stane, že budeme nuceni k udržení rovnováhy použít také ruce (Winter, 2003).

Správnou techniku chůze a stoupaní bychom měli trénovat tak dlouho, až se budeme pohybovat zcela automaticky, bez velkého přemýšlení. Jestliže se cesty změní ve stezky a úzké chodníčky nebo se pohybujeme v terénu, kde vůbec žádné cesty nejsou, zvýší se nároky nejen na správně prováděné pohyby, ale i na dobrou kondici svalstva nohou a trupu. Především při výstupu musíme stále zvedat nahoru celou hmotnost našeho těla a veškerého vybavení. Tento pohyb zatěžuje stehenní a hýžd'ové svalstvo a svaly kyčelního kloubu (Bergerová, 2008).

2.2.1 Pěší turistika na VŠPJ

Každý student je dle Studijního a zkušebního řádu (čl. 27, § 1e) povinen získat alespoň 4 zápočty ze sportovních aktivit (vstupní kurz, sportovní kurzy, semestrální výuka sportu), z nichž ve studijním oboru Cestovní ruch nejméně 3 zápočty musí získat absolvováním kurzu. Za absolvování kurzů nejsou v současnosti udělovány kredity. Tato povinnost se vztahuje k úspěšnému ukončení studia. Není tedy žádným způsobem určeno, kdy musí student nutné minimum splnit. Přesto se nedoporučuje odkládat splnění této povinnosti na dobu těsně před ukončením studia, protože to s sebou může přinést vážné komplikace. Dále je třeba zvážit skutečnost, že po dobu odborných praxí

si studenti nezapisují žádné předměty (ani kurzy). Předpokládá se, že většina studentů si pro splnění největšího počtu sportovních aktivit vybere první ročník. Samozřejmě volnost, s níž si každý student vytvoří vlastní studijní plán, umožňuje i další varianty.

S charakterem studia, respektive zaměřením studijních programů a oborů, koresponduje i poměrně nadstandardní preference sportovních kurzů. Od této myšlenky se odvíjí zaměnitelnost libovolného počtu semestrálních sportů kurzy, zatímco naopak tato možnost neplatí. Podmínkou pro udělení zápočtu je v případě semestrálních sportů splnění minimální povinné účasti. Ta představuje 80 % absolvovaných hodin z uskutečněných lekcí. V případě zdravotních či časových indispozic mají studenti možnost nahradit chybějící hodiny aktivní účastí na jiných hodinách volitelných sportů, které jsou v daném semestru v rámci výuky na VŠPJ realizovány.

Na každého studenta je uvalena určitá míra osobní zodpovědnosti za uzpůsobení si studijního plánu tak, aby nedošlo k nahromadění nesplněných závazků ohledně sportovních aktivit na samotném konci studia. To by mohlo vyvolat problémy s jeho ukončením. Katedra sportů a její pracovníci se snaží obecně vytvářet podmínky pro to, aby k podobným problémům docházelo co nejméně. Není určitě v souladu s filozofií sportu realizovanou na Vysoké škole polytechnické v Jihlavě, aby právě nesplnění minimální povinné účasti na sportovních aktivitách bylo studentům překážkou pro úspěšné dokončení studia. V konečném důsledku není možné ovlivnit studenty v jejich rozhodování jinak než poskytnutím dostatečného množství informací a to již od samého počátku studia.

Obecně je možné získat zápočet za sportovní aktivity ve třech různých formách. Jsou to vstupní kurzy, sportovní kurzy zakončující jednotlivé semestry a semestrální sporty. Minimální počet zápočtů za absolvované sportovní aktivity jsou tedy 4. V tomto počtu je zahrnut také vstupní kurz.

Semestrální sporty představují jakousi základní osu sportovních aktivit na VŠPJ. Jedná se o pravidelné lekce, které se uskutečňují po celou dobu jednotlivých semestrů, v rozsahu dvou vyučovacích hodin a to vždy jednou týdně.

Sportovní kurzy představují další alternativu, jak splnit povinné minimum sportovních aktivit. Jsou realizovány především ve zkouškovém období tak, aby nebyla narušena výuka během semestru. Ve standardní podobě jsou pětidenní, někdy může být doba

jejich trvání delší. Součástí každého kurzu jsou i tři organizační a informační schůzky. Ty se uskutečňují během semestru a předcházejí každému kurzu. Záběr sportovních kurzů je velmi široký. Studentům je poskytnuta možnost poznat zcela nové aktivity, jako například rafting nebo jízda na katamaránech. Ovšem i ti, kteří mají zdravotní problémy nebo tíhnou ke sportu poněkud méně, mají možnost vybrat si takové zaměření, které je přijatelné pro jejich aktuální zdravotní a fyzický stav. Na jedné straně je v tomto systému zachována rovnováha, pokud jde o časovou náročnost jednotlivých aktivit, na straně druhé jsou tu značné rozdíly v náročnosti fyzické a v požadavcích kladených na technickou dovednost, protože se vychází z reálné skutečnosti, že fyzické dispozice a motivace k pohybové činnosti se u jednotlivých studentů velmi výrazně liší, a tento fakt nelze opomíjet.

Kurzy pěší turistiky jsou známé jako tzv. cesta nejmenšího odporu. Proto se do programu začleňují další aktivity, např. míčové hry a další program, nebo se volí náročnější trasy. Škola není zaměřena na odbornou tělesnou výchovu, proto není pro studenty prioritou splnit nastavené limity, ale zdokonalit vlastní pohybové schopnosti a konkrétní dovednosti v rámci sportovních aktivit. Velkou roli zde hraje aspekt regenerační a sociální. Pro ty, kteří chtějí ve svých aktivitách dojít dále, se chystá možnost získat licenci pro sportovní instruktory.

Pěší turistika patří k tradičním kurzům letního semestru. Jak bylo již výše uvedeno, mnoho studentů volí tyto kurzy s pocitem, že se bude jednat o fyzicky poněkud méně náročnou aktivitu. Ano, slovo pěší může v názvu naznačovat, že by se takový kurz dal prostě odejít, ale i na tomto poli lze podávat kvalitní sportovní výkony. Vše záleží na formě, organizaci a náplni samotného kurzu. Velice důležitou podmínkou pro všechny kurzy je vhodná volba obuvi a oblečení (Fuchs a kol., 2007).

2.2.2 Popis modelu kurzu

Pěší turistika patří k tradičním kurzům letního semestru, uskuteční se tedy v letních měsících v oblasti Jeseníků. Tento turistický kurz má k dispozici dopravní prostředek, bude tedy možné pořádat výlety do blízkého okolí. Jeho funkce je tedy nejenom výkonnostní, ale i kulturně a společensky poznávací. Navržený doplňkový program může být po konzultacích se studenty pozměněn.

Druh kurzu: pěší turistika v horách

Popis kurzu: sportovní kurz pro milovníky horské turistiky

Místo: Hrubý Jeseník

Termín: letní semestr

Ubytování: 2lůžkové a 3lůžkové pokoje s vlastním sociálním zařízením, TV

Stravování: Karlova Studánka – vlastní, Ramzová – polopenze

Doprava: automobil

Cena: 1 910 Kč/osobu/den

Cena zahrnuje: 4 x ubytování v penzionu, 3 snídaně, 3 večeře, dopravu automobilem

Další aktivity lze přibjedenat: jízda na minikárách v Ramzové, prohlídka zámku a ruční papírny ve Velkých Losínách, návštěva Letních lázní v Karlově Studánce

Účastnit se může: každý (i začátečníci)

Obecné podmínky: kvalitní, již rozchozená obuv, pláštěnka

2.3 Horská turistika

Je to druh turistiky, který je jakýmsi přechodem mezi pěší a vysokohorskou turistikou. Můžeme provozovat samostatně (individuálně), ale také například organizovaně (horolezecké oddíly, Klub českých turistů). Pokud se rozhodneme pro horskou turistiku, musíme počítat s nutností některých základních znalostí. Mezi ně patří například orientace v terénu a předvídaní změn počasí. Na některých trasách můžeme využít i horolezecké techniky (jištění, využití výstroje horolezců, ocelová lana). Náročnější formy horské turistiky vyžadují znalosti od odborníků, lehčí formy horské turistiky jsou dostupné takřka pro všechny [1].

Pojetí a organizace turistiky v horách

Turistiku lze provádět v různém prostředí, v každém věku, s různou intenzitou a fyzickým zatížením, podle zájmů a možností každého jednotlivce. Můžeme ji provozovat ve větších či menších skupinách. Jedním z druhů turistické činnosti je turistika v horách. Probíhá ve specifických přírodních podmínkách, vyžaduje zvýšenou zdatnost, různé znalosti, poněkud odlišnou výstroj a výzbroj oproti pěší turistice provozované ve středních a nižších polohách.

Turistikou v horách rozumíme pohyb v horském terénu s velkou členitostí, pohyb ve skalních oblastech a na firnových polích a ledovcích. Hlavní motivací je poznávání

nových oblastí. V současné době je o turistiku v horách stále větší zájem, neboť právě zde nalézáme přírodu poměrně nejméně dotčenou civilizací. Tento rozvoj se projevuje ve všech zemích, kde jsou vhodné přírodní podmínky (Hejl, 1990).

2.4 Znalosti a dovednosti

2.4.1 Chůze a orientace v terénu

Chceme-li, aby každá túra v horách splnila naše požadavky a byla bezpečná, musíme dobře promyslet a zkalkulovat trasu doma. K tomu potřebujeme především dobrou mapu, průvodce a základní znalosti z topografie. Velmi vhodným doplňkem jsou zvětšené náčrty malých lokalit, pochodové, popřípadě panoramatické náčrty nebo fotografie se zákresem trasy a doplňujícími údaji se slovním popisem túr.

Při vlastní túře, zejména když se dostaneme do terénu mimo značené cesty, potřebujeme především dobrou mapu a buzolu. Znalost zacházení s mapou i buzolou je zvláště důležitá při špatné viditelnosti nebo jsme-li nuceni z nějakých důvodů pozměnit původně zamýšlenou trasu, zvolit ústupovou cestu apod.

Používání mapy a buzoly

Buzola je jednoduchý předmět, který ukazuje magnetický sever. Na základě této znalosti a vrstevnicové mapy se můžeme orientovat v přírodě. Kromě klasického využití mapy a buzoly existují i další způsoby, jak se orientovat v terénu. Některé jsou staré, například hvězdy nebo příroda sama, jiné jsou moderní, třeba satelity (Hejl, 1990).

Přírodní orientační pomůcky

Tvrdívá se například, že léta na pařezu jsou hustší na sever, že mravenci lezou po stromě na jihu, že kdesi u Velkého vozu se nalézá hvězda Polárka a ta, že je na severu, že oltáře jsou na východě, kdežto slunce že zapadá na západě a na jihu že jsou větve delší. Praxe však bývá taková, že větve jsou kratší na jihu, protože tam profukuje místní průvan, mravenci že lezou po stromě na severu, protože jim tam někdo nastražil kostku cukru, a léta na pařezech že neobjevíme bez dřevorubecké pily, která nám ty pařezy nadělá (Šmíd, 2007).

2.4.2 Využití orientačních materiálů

Pomocí místního nebo výběrového knižního průvodce, ve kterém nalezneme popis cesty i její zobrazení, si můžeme již doma nebo cestou udělat představu o terénu, ve kterém bude probíhat výstup a kterým budeme sestupovat. Přesné určení stanoviště, na kterém se nacházíme, a směru pochodu umožňují další praktické pomůcky, jako jsou mapy, kompas a výškoměr. Výškoměr existuje buď v mechanickém, nebo elektronickém provedení, některé mapy se vyrábějí také v kombinaci s hodinkami. GPS je elektronický orientační systém, který je schopen pomocí satelitních signálů určit s přesností na metr vlastní stanoviště (Winter, 2003).

Před každou túrou je vhodné důkladně prostudovat a zhodnotit všechny dosažené materiály o zájmové oblasti. Zakreslíme plánovanou túru tužkou do mapy, pořídíme náčrtky a výpisy z průvodců a zvýrazníme hlavní orientační body (rozcestí, sedla, vrcholy, výrazné kóty apod.), zapíšeme jejich výšky i časové údaje dílčích úseků trasy. Pro přesnější časovou kalkulaci si vyhotovíme podélný profil. Nezapomeneme na náhradní trasu i na únikovou cestu v případě špatného počasí nebo nepředvídané okolnosti. Před túrou je dobré si pokud možno trasu co nejvíce vštípit do paměti, protože práce s mapou resp. průvodcem za horšího počasí, zejména ve větru a v lezeckém terénu, je dosti obtížná a zdržuje. Je dobré, aby veškeré materiály prostudoval ještě alespoň jeden účastník, aby mohli s vedoucím vzájemně konzultovat postup. Během postupu terénem srovnáváme mapu i údaje z průvodce se skutečností, zejména na rozcestích, při nástupu do skalního nebo ledovcového terénu apod. Při cestě na vrchol je dobré myslet i na cestu zpět, a proto je dobré si zapamatovat charakteristická místa, zejména při dělení cest, abychom při sestupu neměli potíže. Zejména při zpáteční cestě dochází k uvolnění a menší pozornosti, ať již z důvodu uspokojení nad dosaženým vrcholem nebo z únavy a určité apatie (Hejl, 1990).

2.5 Vybavení

Začínáme úvahou o povětrnostních podmínkách a terénu v místě, kam jedeme, a zvažujeme, co je a co není nutné. Napjatý rozpočet může zúžit náš výběr, ale mnoho funkčních a praktických věcí najdeme v různých cenových relacích. Nezbytné je samozřejmě oblečení a boty. Občas je potřeba i prilba, lano, cepín a mačky nebo jistící set. Vybavení pro horskou turistiku se zmodernizovalo v průběhu několika posledních

let. Důležité je využití syntetických materiálů (Coolmax, Moira, Fleece, Windstopper, Pertex, Gore-Tex a podobně). Tímto se zabývá Bergerová (2008).

Oblečení

Dnešní outdoorové oblečení je na velmi vysokém stupni technického vývoje a používají se na ně materiály, které jsou lehké, mnohoúčelové a trvanlivé. Aby oblečení co nejlépe sloužilo, volíme materiály a kombinace oděvů vhodné pro dané podmínky. Pro provozování horské turistiky je velmi důležité oblékání do několika vrstev. Každá vrstva má určitou funkci, např. vrstva, která chrání před větrem, deštěm, odvádí vlhkost, poskytuje tepelnou izolaci a je prodyšná. Tento způsob oblékání se nazývá cibulový princip. Pravidlo, jak vrstvit oblečení, je jednoduché – je lepší zvolit několik tenčích vrstev než jednu silnou. Máte-li na sobě několik lehkých vrstev, umožní vám to flexibilně se přizpůsobit podmínkám tak, že přidáváte či ubíráte vrstvy podle toho, jestli se více namáháte či odpočíváte, a podle toho, jak se mění teplota. Vybírejte si materiály jako vlnu, fleece, mikrofleece nebo peří, které dobře izolují. Tento systém je účinný, protože mezi vrstvami se drží vzduch, který vás zahřívá. Máte-li na sobě správné vrstvy ve správném pořadí, oblečení vám bude odvádět pot z těla, nepustí vnější vlhkost a bude dobrou tepelnou izolací. Výběr správné obuvi a ponožek není lehký, z mnoha typů si musíte vybrat ten, který odpovídá vašim potřebám. Turistická obuv zahrnuje boty od lehkých trekových sandálů až po opravdové horolezecké pohorky. Nejdůležitější však je, aby boty dobře padly.

Batoh je jednou z nejzákladnějších součástí turistického vybavení. Musí se dobře nést, pohodlně sedět a být prostorný. V podstatě je to látkový vak připevněný ke kostře. Ve vaku jsou uloženy věci a kostra jejich váhu rozkládá. Vnitřní kostra je lehká a pohodlná (Bergerová, 2008). Obsah batohu může mít 15–45 litrů (nepočítáme-li se zázemím na horské chatě, může se jeho obsah přiblížit až k 100 l). Důležitými součástmi jsou vypolstrované ramenní popruhy, kapsa ve víku batohu, vnější kapsy a pohodlný nosný systém s odvětráváním. Doporučuje se ještě bederní pás, různá poutka, sloužící k připevňování (Winter, 2003).

Orientační pomůcky a přístroje

Není nutné nést každou elektronickou pomůcku, ale některé z nich mají užitečné funkce do extrémního počasí nebo náročného terénu. Mezi ně patří např. výškoměr, krokoměr, mobilní telefon, dalekohled a GPS navigace (Bergerová, 2008).

Teleskopické hole

Stávají se stále populárnějšími při aktivním pohybu. Jejich hlavní výhodou je snadnější chůze, rozložení zátěže, lepší stabilita, tlumí nárazy na páteř a má také mnoho dalších výhod. Části hole: rukojeť s poutky, trubka a hrot. Musí být pevné, ale zároveň také lehké. Využívají se především při pohybu s těžkým batohem. Vyrábějí se z hliníku nebo titanu (Mommertová–Jauchová, 2009).

2.6 Nordic Walking

Naše zdraví podstatnou měrou ovlivňuje dostatečný pohyb a samozřejmě účinná relaxace. To vše bychom měli mít na mysli, pokud si chceme udržet zdravý životní styl. Zaměříme se na pohyb – konkrétně na sportovní novinku, kterou je Nordic Walking neboli „severská chůze“.

Zvýšit úroveň fyzické aktivity patří k základním doporučením pro udržení zdravého života. Pohyb má vliv nejen na udržení energetické rovnováhy, snižuje také možnost vzniku civilizačních chorob. V posledních letech se objevilo mnoho prací, které vysvětlují pozitivní vliv fyzické aktivity na zdraví člověka. Výsledky udávají, že právě pohyb (alespoň 30 minut fyzické aktivity denně) zmírňuje rizika vzniku obezity, onemocnění srdce, cukrovky, hypertenze, rakoviny tlustého střeva, tj. nemocí, které výrazně přispívají k úmrtnosti Evropanů. Navíc jak u dětí, tak u dospělých napomáhá aktivní pohyb zvýšení celkové ohebnosti těla, aerobní vytrvalosti, pohyblivosti a koordinace, posiluje svaly a kosti, snižuje úroveň tuku v těle, u žen zmírňuje riziko vzniku zlomenin kyčle. Díky pohybovým aktivitám se člověk cítí lépe nejen fyzicky, ale i psychicky. Vyplavováním endorfinů přibývá tělesná síla a duševní pohoda. Potřeba zvýšit úroveň pohybu tak platí pro všechny věkové kategorie.

Kolébku chůze s holemi je Finsko, kde se tímto způsobem pravidelně pohybuje celá pětina všech obyvatel. Zde se Nordic Walking vyvinul velmi rychle v lidový sport. Vlna nadšení se postupně rozšířila u skandinávských sousedů, dále v Německu a v současnosti se šíří po celé Evropě i Americe, kde získává tento sport stále větší popularitu.

Nordic Walking je tak velice příjemný druh pohybu, který může vykonávat jak výkonnostní sportovec, tak začátečník, mladý člověk, ale i lidé v pokročilém věku a to nezávisle na počasí či rázu terénu. Nordic Walking je pro každého. Kdo si chce

udržet pěknou postavu, využívá dynamickou chůzi k redukci váhy. Sportovci si v náročnějším terénu a ve svižnějším tempu udržují kondici, lidé s nadváhou díky většímu rozložení sil a zapojení rukou zvládnou ujít víc než při běžné chůzi. Zároveň se výrazně šetří nosné klouby dolních končetin. Z klasické chůze se tak stává bez zvláštní námahy a nároků na vybavení vysoce účinný trénink celého těla. Podle odborníků z České asociace Nordic Walkingu se tepová frekvence udržuje v úrovni, při níž se dlouhé hodiny můžeme cítit dobře, a přesto spotřeba energie může být až o 40 % větší než při běžné chůzi. Výkon je vyžadován od 600 svalů, což je zhruba 90 % všech svalů v našem těle. Dynamická chůze s holemi dokáže být nejen skvělým redukčním tréninkem, ale dá se využít také ke zvýšení výkonnosti, zejména při dlouhých krocích a silovém zapojení holí, kdy připomíná běh na lyžích. Funguje i jako relaxačně rehabilitační aktivita, protože se při ní mohou uvolnit svaly v okolí ramen a zvyšuje se pohyblivost v oblasti páteře.

Pozornost si zaslouží speciální obuv, která se liší od ostatní zkosenou patou pro lepší stabilitu při kroku. Chodit „po seversku“ je možné na nedělní procházce, na individuální dovolené, zájemci se mohou přihlásit na víkendové či delší akce. Nabídka Nordic Walkingu je většinou součástí programů tradičně připravovaných pro jednotlivce nebo skupiny návštěvníků. Svým charakterem je také vhodným doplňkem firemních pobytů zaměřených na prohlubování týmové spolupráce, stmelení kolektivu, zlepšování komunikace a zvyšování motivace. Speciální dovolené s túrami, které vedou vyškolení trenéři, jsou i v nabídkách cestovních kanceláří a agentur. Pro zdatnější chodce nabízejí například lákavé chození po rakouských Alpách (Mommertová–Jauchová, 2009).

Správné hole

Hůl pro Nordic Walking je rozdílná od hole trekové. Hlavní odlišnost je v poutku a tvaru rukojeti. Rukojeť holí je úzká a dlouhá, podobná spíše držadlu holí běžeckým. Pro Nordic Walking jsou vyráběny speciální odlehčené hole, které musejí být pevné, ale současně pružné. Úchop by měl být maximálně pohodlný a příjemný. Jedna z nejpodstatnějších součástí holí pro Nordic Walking jsou poutka pro uchycení na zápěstí. Ta musejí udržet hůl v kontaktu s rukou, protože jedním ze základních principů této techniky je střídavé uchopení a uvolnění hole. Pokud jsme citliví na klouby na rukou, loktech nebo ramenech, je dobré si nejdříve hole zapůjčit a vyzkoušet je. Hole bychom měli vyzkoušet na různém povrchu. Pokud cítíme v kloubech vibrace hůlek, měli bychom použít jiný materiál. Tlumiče na koncích

omezují pouze hlasitost dopadu, ne vibrace. Z tohoto důvodu je dobré se vyhýbat asfaltovým cestám. Jsou doporučovány hole ze skelných vláken, karbonu nebo grafitu. Vzhledem k silným vibracím se nedoporučuje čistě hliníková hůl. Je také lepší koupit jednoduché hole před teleskopickými. Kloub teleskopických holí způsobuje větší volnost, a tak se pravděpodobnost vibrací zvětšuje.

Správná délka holí

Pokud postavíme hůl rovnoběžně s tělem a pakliže naše předloktí a paže svírají úhel 90 stupňů, vybereme si hůl, která je o jedno číslo kratší než tato.

Poutka a rukojeť

Hole mají ergonomicky tvarovanou rukojeť. Ta je vyrobena tak, že usměrňuje a stabilizuje zápěstí, které by mělo zůstat během celého průběhu pohybu v jedné rovině. Ruka je jen prodloužením předloktí a v této pozici je fixovaná. Tím se zamezí také nefunkčnímu vytáčení zápěstí, které by mělo při dlouhodobějším provádění škodlivý vliv.

Důležitá jsou poutka na ruku. Jejich účelem je:

- vytvářet pevné spojení se zápěstím
- správná pozice ruky na holi a podpora odrazu
- zaručuje přirozený a volný krevní oběh

Poutka by se měla používat tak, že se do nich vloží malíková hrana ruky, která přenáší na hůl nejvíce tlaku. Kromě toho je díky fixování poutek na zápěstí možné vést uvolněnou hůl směrem zepředu dopředu. Neustálé držení hole rukou tím pádem není nutné. Díky suchým zipům můžeme poutka na holích přizpůsobit jakékoli velikosti ruky. Někteří výrobci nabízejí zvláštní mřížkové zapínání, díky němuž nemusíme ruku vyndávat z poutka pokaždé. Malým pohybem prstů uvolníme celý pásek od držadla a stejně snadno ho pak připevníme zpět [3].

Přehled nejdůležitějších doporučení

- vědomě došlapovat – nohu pokládat na zem mírně naplocho na patu a došlapovat přes vnější hranu chodidla až k bříšku na palci, odkud se zase odrazíme

- koleno – vepředu ohnuté, vzadu propnuté, koleno musí být vepředu vždy mírně ohnuté, vzadu naopak může být propnuté, čím rychleji kráčíme, tím spíše se bude koleno vzadu propínat
- boky – pohybují se také, ale nenaklánějí se, bok se pohybuje dopředu spolu s vykračující nohou, ale nepoklesává směrem dolů
- správná rotace – abychom stabilizovali páteř, měli bychom rotovat osou ramen v opozici proti ose pánve
- zpřímá životem – hrudník je vypnutý a hrudní kost rovně, hlava a oči hledí směrem k horizontu
- správně kmitat rukama – při chůzi ruce kmitají diagonálně s pohybem nohou
- ruka volná a sevřená v úchop – když klademe hůl na zem, měli bychom ji svírat rukou, následně otevřeme úchop a necháme hůlku kmitnout směrem dozadu, při kmitu držíme hůl pouze na poutku.
- hůl dopadá na zem až za tělem – hůl by měla dopadat na zem asi v rovině naší zadní nohy a měla by pokud možno podpořit odraz

Technika (ortopedicko – medicínská)

Správné naučení se techniky chůze je velkou investicí. Správný došlap je naplocho na patu, mírně přes vnější hranu chodidla až po bříško na palci. Když je při dopadu koleno vytočené dopředu, je to chyba. V tomto případě nemůže ztlumit sílu dopadu tělesné hmotnosti a ta je celá přenesena na kyčle a páteř.

Správně a funkčně chodíme tehdy, když se naše kolena nikdy docela nepropínají nebo když se propnou pouze s odrazem zadní nohy od země. Čím rychleji kráčíme, tím samozřejmější a důležitější je propnutí kolena zadní nohy při odrazu. Pouze při došlapování na zem by mělo být koleno mírně ohnuté. Pokud se osa našich ramen pohybuje dopředu a dozadu, ramena se pohybují opačně než naše noha. V okamžiku, kdy vykročujeme levou nohou dopředu a otáčíme dopředu i levý bok, mělo by se levé rameno a levá ruka pohnout dozadu. Kmitání rukou je správné, pokud je to dopředu jen mírně a daleko dozadu (Mommertová–Jauchová, 2009).

Trénink

Méně je někdy více: Vědecké studie o intenzitě tréninku dospěly k závěru, že umírněný trénink chůze s nízkou až střední intenzitou má velmi prospěšný vliv na zdraví. Není proto dobré se přetěžovat. Cvičení je dobré vždy začínat ve volném tempu,

během kterého se naše tělo nastartuje. Důležité je správné dýchání. Čím více se namáháme, tím větší množství kyslíku svaly spalují.

Čas odpočinku

Protože naše tělo potřebuje regeneraci, je důležitý alespoň jeden nebo dva dny volna. Některé kosterní struktury potřebují více času, než si zvyknou na sportovní nasazení.

Tréninkový puls

Tep je našim kontrolním mechanismem. Měříme ho na zápěstí nebo pomocí měřících přístrojů, buď v průběhu cvičení, nebo po něm (Mommertová–Jauchová, 2009).

2.7 Pěší turistika a Česká republika

Naše země nabízí díky své rozmanité přírodě výborné prostředí pro pěší turistiku. Celé území pokrývá hustá síť značených cest, které jsou zřizovány i v nejdlehlších koutech ČR. Objevování přírody po svých je velmi populárním sportem. V České republice je pro milovníky pěší turistiky připraveno tisíce kilometrů turistických tras a stezek. K nejoblíbenějším oblastem patří Krkonoše, Šumava, Jizerské hory, Jeseníky, Beskydy a další oblasti v horách ČR. Většina turistických cest je v příhraničních oblastech a velká část z nich také směřuje až do sousedních zemí. Jsou to území, která jsou nedotčená a za komunistického režimu byla nepřístupná (mimo polskou hranici).

Mapy a turistické trasy můžeme najít v informačních střediscích, obchodech s knihami a u různých drobných prodejců na území České republiky. Nelze opomenout také Klub českých turistů, který je pořadatelem různých turistických akcí. Mapy, které vydává, jsou velmi dobře vypracované a vždy rozdělené podle regionu a měřítka [4].

2.7.1 Oblasti

V České republice není možné provozovat vysokohorskou turistiku. Můžeme tu ale provozovat formy méně náročné horské turistiky. Náročnější akce se cvičí na umělých stěnách nebo na horolezeckých cvičných terénech. V dřívějším Československu to byly Vysoké Tatry, za kterými dnes míříme na Slovensko. Ovšem i zde platí, že na místa mimo značené trasy pro turisty se smí jen s horským vůdcem [1].

Značení a údržba

Značení a hlavně jeho údržba je jednou z aktivit Klubu českých turistů. KČT se od roku 1889 zabývá značením tras pro pěší turistiku a od roku 1997 se také věnuje značení pro cyklisty a lyžaře. Vše lze najít v turistických mapách edice Klubu českých turistů. Koncem roku 2002 bylo označeno asi 38 500 km tras pro pěší turistiku a 1 240 km lyžařských tras. Je na nich vyznačeno 54 711 tabulek a směrovek, instalováno 2 746 směrovníků a 1 590 vývěsních laminovaných map. Značení se vždy po určité době opakuje bez ohledu na rozcestí. V případě odbočení se umísťuje šipka, která nám ukazuje správný směr. Při souběhu několika tras se setkáme s více barvami. Značení také obsahuje tabulky se vzdálenostmi míst vyznačených na trase [5, 6].

Léto a horská turistika v Jeseníkách

Jeseníky jsou pevně spjaty s turistikou. Už v 19. století působily v kraji turistické spolky, které nechávaly stavět chaty, rozhledny apod. I v dnešní době přetrvává zájem o turistiku. Jeseníky jsou v letním období vyhledávaným místem pro pěší turistiku. Cílem mohou být jak vrcholy hor, tak i naučné stezky, kterých je tu nespočet, například naučná stezka Bílá Opava, Šerák, Rejvíz a Velká kotlina.

V nejvyšších polohách nalezneme tzv. horské hole (přirozené bezlesí). Toto bezlesí je významné z důvodu vysoké biodiverzity ovlivněné nepřítomností kleče. Na konci minulého století zde kleč začala být vysazována uměle, což mělo za následek ovlivnění původních společenstev. Za nejcennější lokalitu je označována Velká kotlina v NPR Praděd. Můžeme zde najít 480 druhů cévnatých rostlin, 40 společenstev a 696 druhů půdních organismů. Mezi další NPR patří např. Rejvíz, Skřítek a Šerák – Keprník.

Reliéf byl značně ovlivněn zaledněním a mrazovým zvětráváním ve čtvrtohorách. Oblast Jeseníků je chladná, s množstvím sněhových srážek. Přes 80 % území je lesnaté. Na velké ploše zůstaly zachovány lesy s charakterem pralesa. Jeseníky byly vyhlášeny chráněnou oblastí s přirozenou akumulací vod. Jsou místem, kde se nachází lázně Jeseník, Karlova Studánka a Lipová-lázně [7].

3. Praktická část

Záměrem praktické části je navrhnout model kurzu pěší turistiky pro potřeby Vysoké školy polytechnické v Jihlavě. Oblast Jeseníků má ideální polohu pro rozvoj pěší turistiky. Díky svým nenarušeným podmínkám je to lokalita, která rozhodně stojí za návštěvu. V celé oblasti se nachází dobré turistické značení a velký počet informačních panelů. V modelu kurzu je zahrnut výběr oblasti konání kurzu, popis jednotlivých tras, program a harmonogram kurzu včetně kalkulace výsledné ceny. Cílem praktické části je popis vybrané oblasti, prezentace zvolených tras vhodných pro pěší turistiku a kalkulace předpokládaných nákladů.

3.1 Oblast konání kurzu a její popis

Jeseníky jsou druhým největším pohořím České vysočiny. Představují rozsáhlou horskou oblast v nejsevernějším výběžku Moravy, do níž je zahrnován masív Králického Sněžníku v západní části, Rychlebské hory na severu, Nízký Jeseník na východě a především centrální Hrubý Jeseník. Ten je také z hlediska horské turistiky nejvýznamnější. Vystupuje na severozápadě z Ramzovského sedla a jeho hlavní hřeben směřuje přes Šerák, Keprník a Červenou horu k jihovýchodu do Červenohorského sedla. Odtud hlavní hřeben stoupá přes Malý a Velký Jezerník na nejvyšší bod Hrubého Jeseníku – Praděd. Hřeben se odtud obrací mírně k jihozápadu a hned v první části za sedlem u Ovčárny a Petrovými kameny dosahuje na Vysoké holi druhého nejvyššího bodu pohoří. Pod holí leží pozůstatek čtvrtohorního zalednění, karovitá Velká kotlina. Na řadě vrcholů Hrubého Jeseníku jsou skaliska, na zbytecích rašeliniště a močály s jezírky a charakteristickou květenou. Horský masiv je rozbrázděn hlubokými údolími. Celé Jeseníky mají pestrou geologickou skladbu, v jejímž základě jsou předprvohorní přeměněné horniny (Hejl, 1990).

Chráněná krajinná oblast Jeseníky se nachází na severním okraji Moravy a české části Slezska na pomezí Moravskoslezského a Olomouckého kraje na území okresů Bruntál, Jeseník a Šumperk. Oblast zahrnuje Hrubý Jeseník a přilehlé části Hanušovické a Zlatohorské vrchoviny. Reliéf krajiny odpovídá členité hornatině s hluboce zaříznutými údolími a táhlými zaoblenými hřbety. Geologicky je území tvořeno převážně kyselými horninami s nízkým obsahem živin (ruly, svory, fylity). Potenciální vegetaci představují květnaté a kyselé horské bučiny, ve vyšších polohách přirozené smrčiny, alpská

společenstva a vrchoviště. Kleč je zde nepůvodní dřevinou. Nepřítomnost kosodřeviny v původní vegetaci je jedním z důvodů nesmírného druhového bohatství některých lokalit v alpínském pásmu. Klimaticky je převážná část území řazena do chladné oblasti, hřebeny pak patří k nejchladnějším oblastem v republice. Praděd má roční úhrn srážek 1 440 mm a průměrnou roční teplotu 0,9 °C. Významným jevem jsou anemoorografické systémy, které se výrazně uplatnily při vzniku ledovcových karů a jejich floristické bohatosti.

3.1.1 Základní údaje

Rozloha: 740 km²

Nadmořská výška: 339–1492 m

Vyhlášení: výnosem MK ČSR č.j. 9886/1969

Maloplošná zvláště chráněná území v CHKO:

4 národní přírodní rezervace

18 přírodních rezervací

6 přírodních památek

Dále jsou v působnosti správy CHKO Jeseníky národní přírodní rezervace Králický Sněžník a národní přírodní památky Na Špičáku, Ptačí hora, Rešovské vodopády, Velký Roudný, Venušiny misky, jeskyně Na Pomezí a Borový.

3.1.2. Charakteristika oblasti

Lesnaté hory se zaoblenými hřbety, prameny živé vody stékající hlubokými údolími, staleté pralesy přecházející v horskou tundru, kamenná moře, ledovcové kary s padajícími lavinami, nespoutané horské bystřiny se stříbřitě bílými vodopády a průzračnými mechovými tůňemi, tajemná rašeliniště opředená pověstmi o skřítcích, květnaté podhorské louky a do údolí zasazené dlouhé horské vesnice se starými chalupami, harmonická krajina, ve které hledáme a stále nacházíme inspiraci, to jsou Jeseníky...

Chráněná krajinná oblast Jeseníky byla vyhlášena v roce 1969 na rozloze 740 km². Nejvyšším bodem je vrchol Pradědu s nadmořskou výškou 1492 m n. m. Území je z 80 % pokryto lesy, převážně druhotnými smrčinami nebo bučinami s mozaikovitě zachovalými zbytky přírodních lesů. Nejcennější území chráněné krajinné oblasti jsou

zahrnuta do čtyř národních přírodních rezervací (Praděd, Šerák – Keprník, Rejvíz, Rašeliniště Skřítek), 18 přírodních rezervací a šesti přírodních památek. Jejím posláním je předat krajinu a přírodní dědictví v co nejzachovalejším stavu budoucím generacím.

3.1.2.1 Klimatické poměry

Pohoří Hrubého Jeseníku, které je jádrem CHKO Jeseníky, leží na rozhraní dvou klimatických oblastí. Západní hranice kontinentálního klimatu se zde setkává s doznívajícími vlivy klimatu atlantického. Vyznačuje se vysokou relativní vlhkostí a převládajícím západním větrným prouděním, které přináší značné množství srážek. Horská část CHKO Jeseníky je řazena do chladné oblasti (Bělaška, 2008).

3.2 Program

3.2.1 Program 1. den

- Příjezd do Karlovy Studánky dopoledne
- Ubytování
- Odchod směr: vodopády Bílé Opavy – Ovčárna – Praděd
- Prohlídka města Karlova Studánka
- Večeře
- Návštěva Letních lázní

3.2.2 Program 2. den

- Snídaně
- Odjezd do Jeseníku
- Prohlídka města
- Odjezd do lázní Jeseník
- Stezka Vincence Priessnitze
- Odjezd do Ramzové
- Ubytování
- Večeře

3.2.3 Program 3. den

- Snídaně
- Odchod směr Šerák – Keprník – Červenohorské sedlo
- Večeře
- Individuální program

3.2.4 Program 4. den

- Snídaně
- Horské minikáry
- Odchod směr Šerák – Obří skály – Vražedný potok
- Večeře
- Individuální program

3.2.5 Program 5. den

- Snídaně
- Odjezd do Velkých Losin
- Prohlídka zámku
- Oběd
- Prohlídka ruční papírny
- Vozíčkářský Špýcharský okruh
- Odjezd

3.3 Harmonogram

Harmonogram 1. den

07.00	Odjezd z Jihlavy do Karlovy Studánky
09.56	Příjezd do Karlovy Studánky
10.00–10.20	Ubytování
10.25	Trasa Karlova Studánka – Praděd
17.00	Příchod dle délky trasy
18.30	Večeře
19.00	Prohlídka města, návštěva Letních lázní

Harmonogram 2. den

08.30	Odjezd do Jeseníku
09.04	Příjezd do Jeseníku
09.05–11.15	Prohlídka města (Vodní tvrz)
11.20	Odjezd do lázní Jeseník
11.27	Příjezd do lázní Jeseník
11.35	Návštěva informačního centra
12.00	Stezka Vincence Priessnitze
16.00	Odjezd do Ramzové
16.22	Příjezd do Ramzové
17.30	Večeře
18.00	Individuální program

Harmonogram 3. den

08.30	Z Ramzové na Červenohorské sedlo
09.00	Šerák lanovkou
10.45	Šerák (občerstvení)
11.15	Odchod na Keprník
11.45	Keprník (zastavení u informačních tabulí)
13.30	Vřesová Studánka
14.30	Červenohorské sedlo (občerstvení)
15.30	Návrat autobusem zpět
17.30	Večeře
18.00	Individuální program

Harmonogram 4. den

10.00	Horské minikáry
11.45	Odchod nebo odjezd na Šerák
12.15	Šerák lanovkou (občerstvení)
13.15	Odchod směr Obří skály
13.30	Obří skály
13.45	Odchod od Obřích skal
14.00	Pod Obřími skalami
14.30	Vražedný potok
15.00	Ramzová

17.30	Večeře
18.00	Individuální program

Harmonogram 5. den

09.00	Odjezd do Velkých Losin
09.32	Příjezd do Velkých Losin
10.00	Prohlídka zámku (70 minut)
11.10	Konec prohlídky
11.15–12.30	Oběd
13.00	Prohlídka ruční papírny I. a II. okruh
14.30	Okruh pro vozíčkáře (Špýcharský)
15.30	Odjezd do Jihlavy
18.02	Příjezd do Jihlavy

3.4 Popis jednotlivých tras

3.4.1 Trasa Karlova Studánka – Ovčárna

Počáteční bod: Obec Karlova Studánka, parkoviště U Huberta

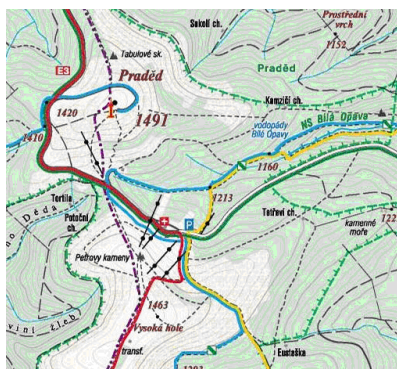
Cílový bod: dle možností (Ovčárna, Praděd, Malá Morávka)

Celková vzdálenost: 18,5 km

Výškový rozdíl: 676 m

Náročnost trasy a časový rozvrh: v úseku od rezervace Bílé Opavy po žluté značce k rozcestí Nad Vodopády Bílé Opavy je trasa poměrně fyzicky náročná. Celkově trasa patří k náročnějším, ale pro svou přírodu s četnými divokými peřejemi a kaskádami Bílé Opavy zároveň k nejnádhernějším.

Čas: půldenní až celodenní výlet



Mapa č. 1: Trasa Karlova Studánka – Ovčárna (zdroj: Klub českých turistů: Hrubý Jeseník)

Z Karlovy Studánky je možné jet na Ovčárnu i dopravním prostředkem, výjezd autem je možný jen na povolení.

V letní sezoně je výjezd za poplatky:

Osobní auto: 180 Kč

Autobus: 600 Kč

ZTP: 90 Kč

Motocykl: 90 Kč

Tab. 1: Itinerář trasy

km	místo	nadm. v.	značka
0	Karlova Studánka (bus)	815	žlutá, modrá
2,0	Rezervace Bílé Opavy	972	žlutá, NS
4,0	Nad Vodopády Bílé Opavy	1 190	modrá, žlutá
5,0	Pod Ovčárnou	1 213	modrá
6,0	Ovčárna	1 305	červ., zelená
7,0	Pod Pradědem	1 410	
7,5	Praděd (rozc.)	1 420	modrá

8,5	Praděd – vrchol	1 492	
9,5	Praděd (rozc.)	1 420	červ., zelená

zdroj:[8]

3.4.1.1 Popis trasy

Z Karlovy Studánky se vydáme po žluté turistické značce směr Vidly. Celková délka je 6,5 km. Cesta z Karlovy Studánky vede po silnici, poté zabočujeme do lesa. Zpočátku je to spíše příjemná procházka, ovšem po dvou kilometrech začíná být trasa náročnější. I přes náročný terén neváháme použít všech končetin, abychom si užili nádhernou scenerii vodopádů a skalních útvarů. Jelikož je to naučná stezka Bílá Opava, dozvídáme se na informačních panelech spoustu zajímavých věcí o místní vegetaci a živočišstvu. Rezervací Bílé Opavy vedou dvě stezky, z nichž si můžeme vybrat lehčí, nebo obtížnější variantu. Fyzicky obtížnější je žluté značení, lehčí pak modrá trasa (modré značení je doporučováno, pokud se vydáte na výlet s menšími dětmi).

Výchozím bodem je parkoviště nedávno vyhořelého penzionu Hubertus. Na konci parkoviště můžeme vidět umělý vodopád. Vydáme se po žlutém turistickém značení (směr rezervace Bílé Opavy – 2 km). Stezka vede prvních několik set metrů po silnici (směr Vidly), u informační tabule naučné stezky se stáčí vlevo. Celkem pět informačních tabulí NS Bílá Opava nabízí poučení a některé zajímavosti o této jedinečné přírodní rezervaci.

Například v jedné části naučné stezky se dozvídáme o silné vichřici, která se tu přehnala na podzim v roce 2004. Poničila tehdy 3 ha (2 000 m³) lesa. Stejná vichřice zanedlouho zpustošila Vysoké Tatry. Silný vítr polámal stejnověký, málo odolný les, pralesovitý les v horní části údolí zůstal téměř neporušen. Nejprve procházíme mírně zvlněným údolím Bílé Opavy. Zde se zachoval původní horský smrkový prales s charakteristickou růstovou formou stromů. Tady v nižší nadmořské výšce tvoří řeka pouze menší bystřiny a peřeje, ale se stoupajícím terénem horských svahů přibývá i na intenzitě toku. U rozcestí a oficiálního vstupu do rezervace Bílé Opavy se musíme rozhodnout, zda zvolíme obtížnější, přitom atraktivnější trasu, či onu lehčí cestu, která vede více po horních svazích kotliny.

V sezoně se zde vybírá symbolický poplatek, který slouží k údržbě dřevěných mostů, lávek a schodišť. Právě ony umožňují průchod údolím tak, aby břehy bystřiny či okolí vodopádů přírodní rezervace byly co nejméně poškozovány (Bělaška, 2008).

Provozní řád

Provozovatel: Obecní úřad Karlova Studánka

Sezona: od 1. června do 30. září

Provozní doba: 8–17 hodin [9]

Vstupné:

- dospělí 5 Kč
- děti, studenti, vojáci, důchodci 3 Kč

K nejhezčím místům patří zdejší největší vodopád, vysoký 8 m, bystřina pod ním překonává v úseku 40 m výškový rozdíl 16 m. Nachází se v blízkosti rozcestí Nad Vodopády Bílé Opavy (1 190 m n. m.) a je nejlépe viditelný po žluté trase. V jeho okolí dochází téměř každoročně k větším svahovým sesuvům. Stezka tu proto byla již mnohokrát přemísťována a upravována, v současnosti jsou některé úseky opatřeny řetězy. Obě turistické trasy jsou v zimním období uzavřeny.

Z rozcestí Nad Vodopády Bílé Opavy pokračujeme žlutou značkou k rekreačnímu středisku Ovčárna (2 km). Tento úsek vede již po klasické horské pěšině smrkovým lesem, náročnější stoupání je ve druhé polovině, kdy se stezka serpentinovitě stáčí až k subalpínskému vegetačnímu stupni u Ovčárny. Odtud se nabízí nejsnadnější výstup na vrchol Pradědu. Asfaltovou komunikací se pozvolným stoupáním snadno dostaneme k dominujícímu vysílači (červená – 3 km), 162 m vysoké televizní věži, která se poměrně nedávno stala moderním symbolem Jeseníků. Po stejné silnici se vrátíme zpět na Ovčárnu. Z Karlovy Studánky jezdí přes motorest Hvězda nahoru na Ovčárnu pravidelná autobusová doprava. Od 8. hodiny ranní do 17.05 večer. Další možností je pokračovat dál přes Velký Kotel až do Malé Morávky a zpět autobusem do Karlovy Studánky. Nebo se můžeme vrátit po modré zpět do Karlovy Studánky (Bělaška, 2008).

3.4.1.2 Místopis

Karlova Studánka

Dnešní obec s 230 obyvateli vznikla z bývalé železářské osady Hubertov. Skvostné lázeňské domy byly vystavěny v letech 1803–1893 v klasicistním a empírovém stylu,

dnes tvoří jádro městské památkové zóny. První pokusy o využití zdejších pramenů k léčbě pocházejí ze 17. století. Jako zakladatel a průkopník zdejší lázeňské činnosti je označován František Maxmilián II. (1756–1801), nejmladší syn císařovny Marie Terezie. Nechal totiž detailně prozkoumat lesní prameny a zjistil jejich léčebné účinky. Železito – uhlíčitou vodu s charakteristickou chutí můžeme ochutnat v pitném pavilonu, který je kdykoli volně přístupný. V obci najdeme hojný počet restaurací a penzionů, tedy občerstvení i případné ubytování. Zaparkovat můžeme na začátku nebo na konci obce (horní a dolní parkoviště), v letní sezoně s poplatkem za parkování.

Chráněné území Bílé Opavy

Bylo vyhlášeno přírodní rezervací roku 1963 a je dnes součástí národní přírodní rezervace Praděd.

Rekreační areál Ovčárna

Bývá zejména rájem zimních turistů (v okolí je spousta lyžařských vleků), ale kvete tu i letní turistika. Ovčárna je východiskem pro vyznavače pravé horské turistiky.

Praděd

Od r. 1914 do roku 1959 dominovala vrcholu pouze 33 metrů vysoká kamenná věž, vystavěna turistickým spolkem v Jeseníkách. Svého času tu byla restaurace, ubytování pro turisty a ochoz rozhledny. Věž, která se podobala vížce starého gotického hradu, navíc po 2. světové válce začala chátrat. Technicky nedokonalou stavbu značně poškozovala nepřízeň počasí, a tak musela být v roce 1957 uzavřena. V roce 1959 se chátrající objekt zcela zřítíl. Na konci 60. let byl vypracován projekt nové vyhlídkové věže a díky masově se rozvíjícímu televiznímu vysílání padlo rozhodnutí stavbu využít jako televizní vysílač. Pro její potřeby byla zbudována asfaltová komunikace. Zdejší ochráncům přírody velice vadila, ale jinak to tehdy nešlo, neboť pro stavbu velkého vysílače musela být použita těžká technika. Od Ovčárny je dnes na silnici přísný zákaz vjezdu, komunikace slouží pouze a výhradně k zásobovacím účelům. K definitivnímu zahájení provozu vysílače došlo až v roce 1983. Základ dnešní stavby tvoří tři podpěry, v jedné z nich je restaurace a hotel. Kopule veřejnosti přístupné rozhledny se nachází ve výšce 72 metrů.

Petrovy kameny

V 17. století byl tento skalní útvar spojován s čarodějnictvím. Ve Zlatých Horách doporučujeme návštěvu městského muzea. Uvnitř lze zhlédnout dvě oddělené expozice

týkající se zdejší hornické činnosti, ale i mučírnu smutných čarodějnických procesů. Nechvalně proslulý inkvizitor Jindřich Boblig z Edelstatdu se narodil právě ve zdejším městečku (Bělaška, 2008).

3.4.2 Stezka Vincence Priessnitz v lázních Jeseník

Počáteční bod: úvodní informační panel (MHD – Sanatorium Priessnitz)

Cílový bod: úvodní informační panel (MHD – Sanatorium Priessnitz)

Celková vzdálenost: 7 km pro pěší turisty (zelená turistická značka)

Počet panelů na stezce: 9

Náročnost trasy: středně náročná



Mapa č. 2: Stezka Vincence Priessnitz (zdroj: [10])

Texty na jednotlivých panelech obsahují informace o období, ve kterém se rozvíjelo lázeňství, a také informace o zakladateli prvního vodoléčebného ústavu na světě, Vincenzu Priessnitzovi. Na stezce se nachází celkem 14 pramenů a další drobné památky. Po cestě můžeme ochutnat vodu z jednotlivých pramenů. Stezka vznikla díky hnutí Brontosaurus, obyvatelům města a programu Cesta ke kořenům. Cílem je obnovit památky Slezska, které postupně zanikají, a posílit vztah obyvatel k místu, kde žijí.

3.4.2.1 Informační tabule

Můžeme na nich najít veršovánky od Kapky Turistky, které shrnují texty na jednotlivých panelech. Vincenz Priessnitz, který se narodil jako sedlák, svými jednoduchými metodami dokázal vyléčit 40 000 lidí. Díky tomu se Jeseník (dříve Gräfenberg) stal místem, které vyhledávalo množství urozených a známých lidí 19. století. Jako dík za své vyléčení dali vystavět drobné památky a prameny, které jsou typické pro okolí. Je jich tu okolo sta.

Itinerář trasy:

1. Úvodní zastavení – 0 km
2. Pražský pramen – 0,5 km
3. Prameny AFA – 1 km
4. Bezručův pramen – 1,5 km
5. Rumunský pramen – 2,3 km
6. Vilémův a Smrkový pramen – 2,8 km
7. Jitřní pramen – 3,8 km
8. Polský pramen – 5,3 km
9. Rozcestí U Mnicha – 6,3 km
10. Úvodní zastavení – 7 km

Lázeňský okruh s možností měření tepové frekvence:

Pro zájemce jsou tu také lázeňské okruhy s možností měření tepové frekvence. Trasa Poznej své srdce je dlouhá 1 150 m. Převýšení je 10 m. Začátek trasy je u kavárny s nápisem START a CÍL. Na okruhu je vyznačená vzdálenost po 50 m. Chodit je třeba vlevo, protože vpravo bychom si cestu prodloužili. Na značce 1 000 m je třeba provést měření tepu (TF – 1 000 m). Trasa je ukončena mírným stoupáním. Na značce 1 150 m se provádí další tepové měření (TF – 1 150 m). Je tu také možnost vyzkoušet si několik chodeckých cvičení vhodných pro individuální zdravotní stav a věk [10].

3.4.2.2 Místopis**Město Jeseník**

Se svými 13 000 obyvateli vzniklo nejprve jako vesnice v blízkosti soutoku řek Bělá a Staříč. V roce 1267 byla vesnice povýšena na město s německým názvem Freiwalldau. Český název zněl Frývaldov, od roku 1948 město získává nový název Jeseník. Ve středověku zde kvetla výroba železa (v blízkém okolí až 13 kovacích hamrů). S poklesem těžby rudy zanikly i tyto hamry, a to již v 15. století. V roce 1820 zde byly Vincencem Priessnitzem založeny světově proslulé lázně. Klimatické lázně využívají vodoléčbu a některých Priessnitzových metod. Léčí se tu nemoci duševní a onemocnění dýchacích cest. Významnými historickými památkami jsou Priessnitzovo sanatorium – lázně, dále Vodní tvrz – hrad u řeky Bělé (muzeum historie jesenického regionu), farní kostel Nanebevzetí Panny Marie či sousoší Vincence Priessnitze v městském parku (Bělaška, 2008).

3.4.3 Trasa Ramzová – Červenohorské sedlo

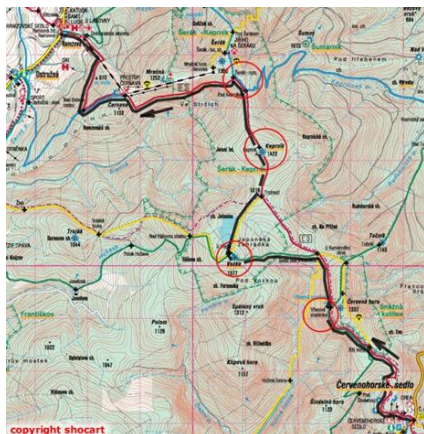
Počáteční bod: Ramzová (782 m n. m.)

Cílový bod: Červenohorské sedlo

Celková vzdálenost: 13 km

Výškový rozdíl: 676 m

Náročnost trasy: středně náročná



Mapa č. 3: Trasa Ramzová – Červenohorské sedlo (zdroj: [11])

Časový rozpis:

Ramzová – Šerák (pěšky): 1–2 hod. (3,9 km)

Ramzová – Šerák (lanovkou): 20–30 minut (3 km)

Zastávka na chatě Jiřího na Šeráku (občerstvení): 1 hod.

Šerák – Keprník: 0,5 hod. (1,8 km)

Keprník – Vřesová Studánka: 1–1,5 hod. (3,3 km)

Vřesová Studánka – Červenohorské sedlo: 1 hod. (2,8 km)

Celkem: 6,5 hod. včetně občerstvení (cca 12 km – 13 km)

Tab. 2: Itinerář trasy

informační místo	nadm. výška	km	úsek	převýš.
Ramzová, dol.st.lanovky	782	0,5	1,5	+190
Nad Dobrou vodou	975	2,0	1,5	+90
Čerňava, střed. st. lanovky	1 065	3,0	2,5	+50
Šerák, rozcestí	1 315	5,5	0,5	-30
Pod Keprníkem	1 282	6,0	1,0	+40

Keprník, vrchol	1 423	7,0	1,0	-120
Trojmezí	1 316	8,0	1,5	-110
sedlo Pod Vřesovkou	1 205	9,5	1,0	+90
Vřesová studánka	1 313	10,5	1,0	-60
Bílý sloup	1 227	11,5	2,5	-210
Červenohorské sedlo, bus zast.	1 013	14,0	-	-

zdroj: [12]

3.4.3.1 Popis trasy

Z Ramzové máme možnost využít dvousedáčkovou lanovku na Čerňavu. Cena pro jednu osobu je 70 Kč, pro děti 50 Kč. Z Čerňavy vede na Šerák jednosedáčková lanovka. Pro dospělé stojí jedna cesta 80 Kč, pro děti 60 Kč. Lanovka jezdí denně od 8.30 do 17.30 v letním období (01. 07. – 31. 08.) a od 8.30 do 16.30 v zimním období (01. 05. – 30. 06. a 01. 09. – 31. 03).

Od horní stanice lanovky jdeme po žluté značce k turistické chatě Jiřího na Šeráku. Po občerstvení zamíříme po modré značce na rozcestí, odkud je to 1,5 km po suťové cestě na Keprník. Poté pokračujeme mírným klesáním okolo rašeliniště k Trojmezí a poté k 2,5km vzdálenému rozcestí Sedlo pod Vřesovkou. Odtud se vydáme úzkou horskou pěšinou k Vřesové Studánce, kde si můžeme přečíst pověst o zázračném uzdravení. Dnes tu stojí kaplička s léčivou studánkou, dřívější kostel a pozdější turistická chata byla kvůli špatnému stavu zbourána.

Pokračujeme po červené značce a dorazíme k rozcestí Bílý sloup, který se věnuje historii pěšího turistického ruchu v Jeseníkách. Po dalších 2,5 km chůze dojdeme až k Červenohorskému sedlu. Červenohorské sedlo je významným silničním přechodem a také tudy vede dálková mezinárodní trasa E3.

Součástí této trasy je i naučná stezka Červenohorské sedlo – Šerák (9 km). Tato stezka má nové informační tabule, které mohou zaujmout i děti. Celkem je tu sedm informačních zastávek. Vede po hřebenech hor a vzhledem k tomu, že Červenohorské sedlo leží ve vyšší nadmořské výšce, ale není tu velké převýšení, je možné vzít s sebou i menší děti. Pro kočárek tu ovšem není vhodný terén (Bělaška, 2008; Hejl, 1990).

3.4.3.2 Místopis

Ramzová

První zmínka o městečku Ramzová pochází z roku 1786, kdy se zde natrvalo usadili první osadníci. Svůj název dostala podle osobního jména jednoho z nich – Rams. V těžkých horských podmínkách se zdejší obyvatelé živili těžbou dřeva, chovem dobytka a zemědělstvím. V roce 1888 byla slavnostně otevřena železniční trať Hanušovice–Glucholazy (Polsko), která dodnes vede přes Ramzovou. Tento důležitý železniční faktor podnítil i rozvoj turistiky, zejména po roce 1976, kdy byl slavnostně zahájen provoz sedačkové lanovky Ramzová–Čerňava–Mračná (vrchol Šerák). Malá podhorská vesnička se tak v brzké době stala hlavním zimním a letním rekreačním střediskem Hrubého Jeseníku.

Horská chata Jiřího na Šeráku

Nachází se těsně pod vrcholem v nadmořské výšce 1325 m n. m. První horská dřevěná chata zde byla vystavěna již v roce 1888 tehdejším sudetsko – německým spolkem, ale ještě téhož roku byla vyloupena a zapálena. Celá shořela. V roce 1894 zde byla postavena nová, tentokrát již kamenná stavba, na kterou finančně přispěl polský kardinál Jiří Kopp. Podle jeho křestního jména se chata jmenuje dodnes. V roce 1927 byla rozšířena o krytou terasu a prakticky bez větších stavebních změn slouží dodnes. Chata s jídelnou je otevřena celoročně.

Bílý sloup

Na první informační ceduli Bílý sloup se píše o nových obyvatelích hor, prvních turistech z 19. století a také o prvním turistickém značení vůbec, tzv. bílých sloupech, zavedených zdejší horskou službou. Jediné historické značení se právě na tomto místě zachovalo dodnes (Bělaška, 2008), [12, 5].

3.4.4 Trasa Ramzová – Obří skály – Vražedný potok

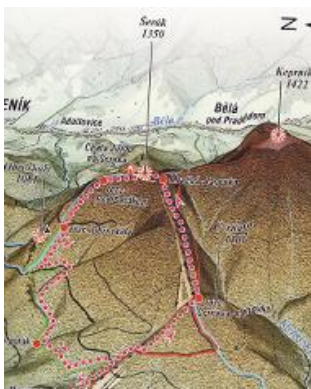
Počáteční bod: Ramzová (782 m n. m.)

Cílový bod: Ramzová

Celková vzdálenost: 6 km

Výškový rozdíl: 595 m

Náročnost trasy: středně náročná



Mapa č. 4: Ramzová – Obří skály (zdroj: Bělaška, 2008)

Tab. 3: Itinerář trasy

informační místo	nadm. výška	km	úsek	převýš.
Ramzová, dol.st.lanovky	782	0,5	1,5	+190
Nad Dobrou vodou	975	2,0	1,5	+90
Čerňava, střed. st. lanovky	1 065	3,0	2,5	+250
Šerák	1 315	5,5	0,5	- 35
Pod Šerákem	1 280	6	4,0	-190
Obří skály	1 090	10	1,5	-330
Vražedný potok	730	11,5	1,5	+30
Ramzová	760	13	-	-

zdroj: [12]

Časový rozpis:

Ramzová – Čerňava: 3 km (1 hod.)

Čerňava – chata Jiřího na Šeráku: 3 km (1 hod.)

Chata Jiřího na Šeráku – Obří skály: 1 km (1/4 hod.)

Obří skály – Pod Obřími skálami: 1 km (1/4 hod.)

Pod Obřími skálami – Vražedný potok: 1,5 km (1/2 hod.)

Vražedný potok – Ramzová: 2 km (1/2 hod.)

Celkový čas: 3hodiny 30 minut

3.4.4.1 Popis trasy

Z Ramzové máme možnost využít dvousedáčkovou lanovku na Čerňavu a jedno sedačkovou lanovku na Šerák. Od horní stanice lanovky pokračujeme po žluté značce 0,5 km k chatě Jiřího. Poté následuje 5km klesání po modré a následně zelené značce.

Nejprve prudce klesáme po horské pěšině kolem horské kleče. Úzkou pěšinou sejdem na mýtinu k rozsáhlým Obřím skalám, které byly až do konce 70. let zakryty smrkovým porostem. Na vrcholky skal nevede žádné turistické značení. Dále pokračujeme po zelené 4 km směrem Vražedný potok a Ramzová. Několik set metrů pod Obřimi skalami se napojíme na asfaltovou silnici, po které jdeme asi půl kilometru. Poté zahneme vpravo k Vražednému potoku. U rozcestníku Vražedný potok najdeme příjemné posezení. Odtud je to už jen 1,5 km k dolní stanici lanovky v Ramzové (Bělaška, 2008).

3.5 Možnosti ubytování

Volba ubytování

Z různých nabídek přenocování si turista může vybrat od přespání ve stanu, až po strávení noci v hotelu, penzionu, hostelu či přístřešku na treku. Jakmile se seznámíte se všemi možnostmi, nemělo by pro vás být obtížné si vybrat ubytování, které se vám nejlépe hodí, a podle možností si vybrat takovou úroveň komfortu, jaká vám vyhovuje. Mnozí turisté plánují trek tak, aby přenocovali v různém prostředí.

Táboření ve volné přírodě

Mnozí turisté si na dálkový trek berou lehký stan. V Severní Americe se stany většinou staví ve volné přírodě, nejraději dál od stanujících i procházejících turistů. Pokud navštívíte některé přírodní oblasti Severní Ameriky, budete muset spát ve stanu, protože tady nebývají žádné stálé chaty, přístřešky, hostely, penziony ani podobné místnosti k přenocování. Když budete tábořiště opouštět, samozřejmě se očekává, že po sobě uklidíte tak, aby nezůstalo ani stopy po vašem pobytu.

Oficiální kempy

Někteří turisté raději táboří poblíž ostatních lidí. V Evropě bývají kempy blízko chat nebo dalších ubytovacích zařízení, kde si turisté mohou zajít na jídlo nebo si ho tam sami uvařit.

Turistika od chaty k chatě

Chaty a boudy jsou oblíbené v Evropě a na Novém Zélandě. Chaty bývají na trecích daleko od obydlených oblastí a silnic a většinou jsou přístupné pouze pěšky. Nabízejí ubytování ve společných noclehárnách a možnost vaření, někdy poskytují vydatná jídla za rozumné ceny. Na oblíbených trasách si musíte zvláště v sezoně místo zarezervovat.

Turistické penziony a hostely

Podél oblíbených tras vyrostly penziony a podobná zařízení, která poskytují vyšší úroveň služeb než chaty. Můžou to být soukromé penziony a hostely, které nestojí turisty příliš mnoho a nabízejí jim možnost pořádné porce jídla i možnost vyprat si prádlo. Většina turistických průvodců informace o takovémto ubytování uvádí. V případě podobného ubytování si nemusíte nosit věci na spaní a vaření a můžete si udělat výlet k místním kulturním památkám. Ubytování se liší co do kvality a čistoty.

Přístřešky na treku

Přístřešky neposkytují žádné služby (jako jídlo, praní, možnost vaření) a nejsou nijak zvláště vybavené. Můžou to být například nepoužívané chaty a boudy nebo drobné stavby vybudované speciálně pro turisty. Dlouho tradice přístřešků na turistických stezkách existuje zejména ve Skotsku. V Alpách můžou turisté přenocovat ve starých ovčáckých chatách (Bergerová, 2008).

3.5.1 Ubytování v Karlově Studánce

Penzion U Sedlářů č.p. 69

Možnost ubytování ve 2, 3, 4 a 5 lůžkových pokojích se sociálním zařízením a možností vlastního vaření. Součástí pokoje je také TV, lednice. V zimních měsících je lyžařský vlek vzdálený pouze 100 m (s možností slevy). Délka je 300 m, klasifikace: modrá.

Cena za dvoulůžkový pokoj na 1 noc bez stravy: 650 Kč (včetně místního poplatku 15 Kč/osobu).

Hodnocení ubytování

- velikost pokoje
- dostatečné zařízení
- čistota
- možnost parkování
- možnost domluvy s majitelkou na parkování během výletu (neplacené), jinak v okolí jsou parkoviště placená v cenách od 70 Kč na hodinu
- ubytování bez stravy (možnost stravování v nedalekém bistru Pod Věží, U Vodopádu, restaurace Džbán a cukrárna Dagmar) [13]

3.5.2 Ubytování v rodinném penzionu Anna

Pension Anna

Ramzová 11

Ostružná 788 25

Pension Anna leží v Ramzové, 5 minut od dolní stanice sedačkové lanovky na Šerák. V létě je okolí jako stvořené k podnikání pěších turistických vycházek po vyznačených turistických trasách nebo na kolech po cyklostezkách. Tenisové kurty a krytý bazén jsou vzdáleny asi 300 m. Koupat se lze také v zatopených lomech v okolí. Pro děti i pro dospělé je další atrakcí motokárová dráha s autíčky.

Vybavení pensionu:

- jídelna s barem pro ubytované hosty
- sauna
- krytá terasa
- parkoviště před pensionem
- posezení u ohniště
- bazén

Cena: 250 Kč za osobu a noc + poplatek 14 Kč za osobu/den

Pokoje: dvoulůžkový se sprchou a WC

třílůžkový se sprchou, WC a kuchyňkou

čtyřlůžkový apartmán se sprchou, WC a kuchyňkou

pětilůžkový apartmán se sprchou, WC a kuchyňkou

Mimo sezonu - duben, květen, cena 250 Kč osoba/noc

Tab. 4: Ceník ubytování

Letní ceny	250 Kč/osoba/den
Letní ceny	280 Kč/osoba/den - pokoje nebo apartmány s kuchyňkou

zdroj:[14]

Hodnocení ubytování

Klady:

- cena pokoje
- vzdálenost od východiska tras a lanovky

- nedaleko možnost stravování (cca 5 minut)
- parkování přímo před penzionem

Zápory:

- nečistota pokojů
- psi
- nefunkční regulace topení
- nedostatečné osvětlení
- po domluvě možnost večeře, výběr pouze ze dvou druhů jídel
- mimo sezonu se na baru netočí pivo
- stísněný prostor pokoje
- nevhodný prostor pro parkování za horšího počasí
- přezouvání bot

3.6 Kalkulace ceny ubytování a stravování

Počet osob: 15

Dopravní prostředek: automobil

Počet nocí: 4

Celkem ujetých km: 527,5 km

1.) 10% na objížděky

$$527,5/100 = 5,275 \times 10 = 52,75 \text{ km}$$

$$\text{Celkem: } 527,5 + 52,75 = 580,25 \text{ km}$$

2.) cena benzínu

K 19. 4. 2010: 32 Kč/l (Fiat Punto 6 l/100 km)

6 l...100 km

x l...580,25 km

$$x / 6 = 580,25 / 100 \qquad 580,25 / 100 \cdot 6 = \mathbf{34,815}$$

Na 580,25 km je potřeba 34,815 l benzínu.

$$34,815 \cdot 32 = 1\,114,08 \text{ Kč (pro jedno auto)}$$

$$1\,114,08 \cdot 3 = 3\,342,24 \text{ Kč (pro tři auta)}$$

3.) poplatky za průjezd – nejsou

4.) parkovné – vzhledem k parkování vozů u penzionů a na bezplatných parkovištích činí – 0 Kč

5.) ubytování a stravování

Karlova Studánka – Penzion U Sedlářů – 5 · 3 lůžkový pokoj na 1 noc

Ceny: 310 Kč (pokoj se společnou kuchyní) za lůžko/noc + 15 Kč/osobu rekreační poplatek

$15 \cdot 310 \text{ Kč} = 4\,650 \text{ Kč}$ $15 \cdot 15 \text{ Kč} = 225 \text{ Kč}$

Celkem pro 15 osob na 1 noc zaplatíme: **4 875 Kč** Na 1 osobu = **325 Kč**

Stravování

V penzionu U Sedlářů není možnost stravování. Je tu společná kuchyňka nebo můžeme využít nedalekých restaurací.

V centru Karlovy Studánky (5 minut od domu) jsou dvě restaurace, cukrárna a samoobsluha. Např. hotel Džbán, Na Hvězdě a Pod Věží [14]

Celkem: 4 875 Kč

Ubytování

Ramzová - Penzion Anna

250 Kč + 14 Kč/osobu a noc

$15 \cdot 3 \cdot 250 = 11\,250 \text{ Kč}$ $14 \cdot 15 \cdot 3 = 630 \text{ Kč}$ **Celkem: 11 880 Kč**

V penzionu Anna v Ramzové se nachází jídelna s barem a po domluvě s majitelem je možné dokoupit polopenzi pro dospělé i děti.

Polopenze pro dospělé:

snídaně – 70 Kč

večeře – 120 Kč celkem na 1 den: 190 Kč

Naše skupina (15 osob) za 3 snídaně a 3 večeře

Celkem: $570 \cdot 15 = 8\,550 \text{ Kč}$

Celkem ubytování a strava v penzionu Anna: 20 430 Kč

Na 1 osobu: 1 362 Kč

Celkem ubytování a stravování v penzionech: 25 305 Kč

Celkem ubytování, stravování a doprava = $4\,875 + 20\,430 + 3\,342,24 = 28\,647,24 \text{ Kč}$

Celkem na 1 osobu = 1 909,816 Kč

3.7 Dotazník

V následujícím dotazníku je 10 otázek, na které odpoví stejný počet mužů a žen v celkovém počtu 90 respondentů. Otázky budou kladeny na odpočinkových místech výše uvedených tras. Na základě výsledků námi vypracovaného dotazníku budeme schopni určit, jakým způsobem bude kurz organizován. Například problematiku ubytování vyřešíme dle skladby účastníků. Díky výsledkům tohoto výzkumu vyjdeme vstříc většímu počtu účastníků kurzů pěší turistiky.

1.) Jaký druh dovolené preferujete?

- a) aktivní
- b) pasivní

2.) Jak často pěstujete pěší turistiku v horách?

- a) jsem tu poprvé
- b) jedenkrát ročně
- c) dvakrát ročně
- d) častěji

3.) Jaké ubytování preferujete?

- a) hotel
- b) penzion
- c) stan
- d) spím pod širým nebem a jiné

4.) Kolik kilometrů za den zpravidla ujdete?

- a) 1–15 km
- b) 16–25 km
- c) 26–35 km
- d) více

5.) Jaké zdroje používáte k plánování pěších tras?

- a) internet
- b) knižní průvodce
- c) mapy
- d) vybírám si až na místě nebo jiné

6.) Které hory v České republice preferujete?

- a) Krkonoše
- b) Šumava
- c) Jeseníky
- d) Beskydy, Orlické hory a jiné

7.) Preferujete chůzi s trekovými holemi?

- a) ano
- b) ne

8.) Kolik peněz investujete do výstroje?

- a) do 2 000 Kč
- b) 2 001–4 000 Kč
- c) 4 001–6 000 Kč
- d) více

9.) Jste

- a) muž
- b) žena

10.) Do jaké věkové kategorie patříte?

- a) 0–18
- b) 19–29
- c) 30–50
- d) 51 a více let

3.7.1 Vyhodnocení dotazníku

Dotazník byl navržen tak, aby od respondentů získal odpovědi na otázky aktivního způsobu trávení dovolené a srovnal preference jednotlivých pohlaví na stejné otázky. Celkem odpovídalo 90 respondentů (45 mužů a 45 žen). Šetření probíhalo formou osobního dotazování během procházení tras označených v hlavní části práce.

Cíl:

Zjistit oblíbenost aktivně strávené dovolené mezi všemi věkovými kategoriemi.

Zjistit oblíbenost jednotlivých českých pohoří pro pěší turistiku v horách.

Zjistit, jaké má pohlaví vliv na výběr ubytování.

Srovnat preference jednotlivých pohlaví při výběru délky tras.

Zjistit oblíbenost používání trekových holí.

Zjistit, které věkové kategorie nejvíce provozují pěší turistiku v horách.

Otázka č. 1

Jaký druh dovolené preferujete?

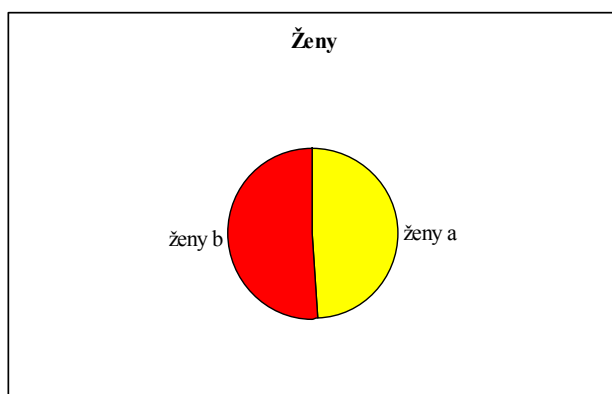
- a) aktivní
- b) pasivní

Tab. 5: Preference typu dovolené

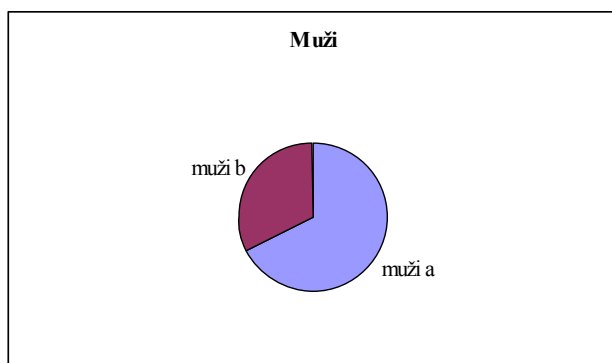
Otázka č. 1	Ženy	Muži
Odpověď a	22	30
Odpověď b	23	15
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

Z uvedené tabulky je jasné, že více než 50 % účastníků preferuje aktivní dovolenou. U mužů převládá aktivně strávená dovolená. Oproti tomu ženy preferují dovolenou pasivní. Tento výsledek je velmi dobrý, protože v posledních letech spíše převládal trend pasivní dovolené.



Graf č. 1 : Vyhodnocení otázky č. 1 - ženy



Graf č. 2: Vyhodnocení otázky č. 1 - muži

Otázka č. 2

Jak často provozujete pěší turistiku v horách?

- a) jsem tu poprvé
- b) jedenkrát ročně
- c) dvakrát ročně
- d) častěji

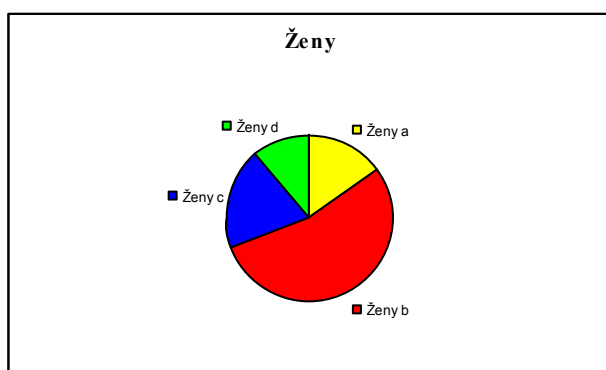
Tab. 6: Frekvence provozování pěší turistiky za rok

Otázka č. 2	Ženy	Muži
Odpověď a	7	2
Odpověď b	24	27
Odpověď c	9	13
Odpověď d	5	3
Celkem	45	45

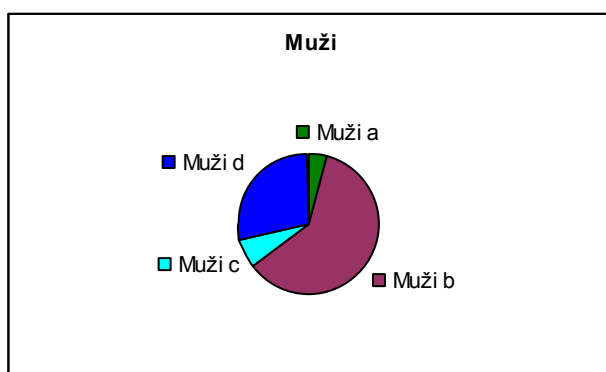
Zdroj: terénní šetření

Z tabulky si můžeme povšimnout, že většina z dotázaných nebyla na pěší turistice poprvé. Svědčí to jistě o oblíbenosti této disciplíny, a také Jeseníků jako destinace.

Nejvíce pěší turistiku provozují muži, a to jedenkrát do roka, hned za nimi se umístily ženy, také jednou do roka. Nezanedbatelný počet tvořili muži, kteří vyjíždějí na horskou turistiku dvakrát do roka a kteří převýšili počet žen. U této otázky ale většinou byly zmíněny spíše jednodenní výlety, popřípadě prodloužené víkendy v horách. Poprvé na pěší turistice v horách bylo sedm žen a pouze dva muži. Nejmenší skupinu tvořili tři muži a pět žen, kteří odpověděli, že vyjíždí víckrát do roka.



Graf č. 3: Vyhodnocení otázky č. 2 - ženy



Graf č. 4: Vyhodnocení otázky č. 2 - muži

Otázka č. 3

Jaké ubytování preferujete?

- a) hotel
- b) penzion
- c) stan
- d) spím pod širým nebem a jiné

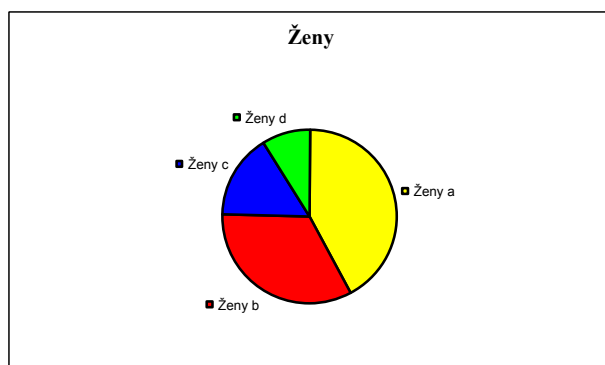
Tab. 7: Preference ubytování

Otázka č. 3	Ženy	Muži
Odpověď a	19	8
Odpověď b	15	13

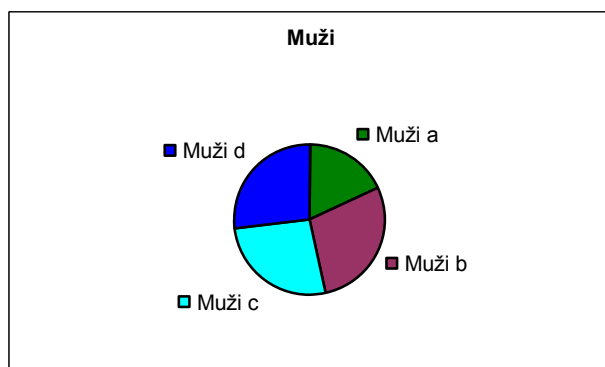
Odpověď c	7	12
Odpověď d	4	12
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

Nejvíce odpovědí získal hotel, ve kterém se ubytovávají především ženy, a to celkem 19 ze 45 dotázaných. Oproti tomu mužů by se v hotelu ubytovalo pouze osm. Druhý největší počet byly ženy, a to patnáct, které preferují penziony. Mužů, kteří se ubytovávají v penzionech, bylo celkem třináct. Byla to tedy nejoblíbenější kategorie ubytování pro mužské pohlaví. Celkem dvanáct mužů odpovědělo, že preferuje ubytování pod stanem, popřípadě spí pod širým nebem. Žen v kategorii stan a spaní pod širým nebem bylo nejméně.



Graf č. 5: Vyhodnocení otázky č. 3 - ženy



Graf č. 6: Vyhodnocení otázky č. 3 - muži

Otázka č. 4

Kolik kilometrů za den zpravidla ujdete?

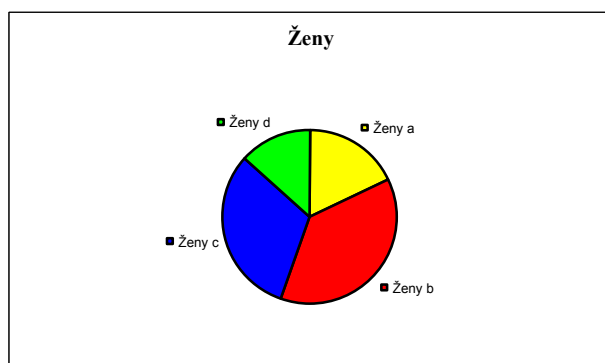
- a) 1–15 km
- b) 16–25 km
- c) 26–35 km
- d) více

Tab. 8: Preference délky tras

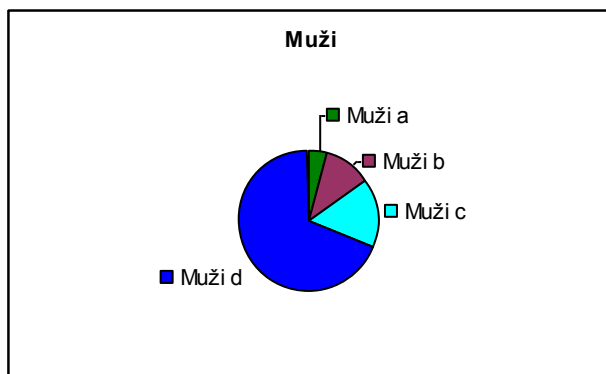
Otázka č. 4	Ženy	Muži
Odpověď a	8	2
Odpověď b	17	5
Odpověď c	14	18
Odpověď d	6	20
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

Co se týče počtu kilometrů, nejvíce, tedy dvacet mužů, odpovědělo, že za den ujde více než 35 km, osmnáct mužů odpovědělo, že ujde 26-35 km. Z tohoto můžeme vyvodit závěr, že muži preferují dlouhé trasy. Oproti tomu nejvíce žen má v oblíbenosti trasy s délkou 16–25 km a dále také 26–35 km. Trasy s nejkratší délkou, tedy 1–15 km, jednoznačně preferovaly rodiny s menšími dětmi.



Graf č. 7: Vyhodnocení otázky č. 4 - ženy



Graf č. 8: Vyhodnocení otázky č. 4 - muži

Otázka č. 5

Jaké zdroje používáte k plánování pěších tras?

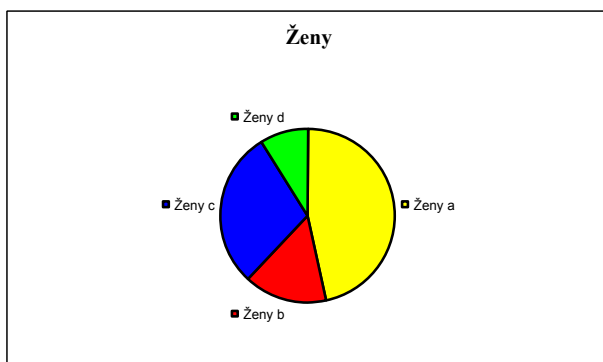
- a) internet
- b) knižní průvodce
- c) mapy
- d) vybírám si až na místě a jiné

Tab. 9: Zdroje pro plánování pěších tras

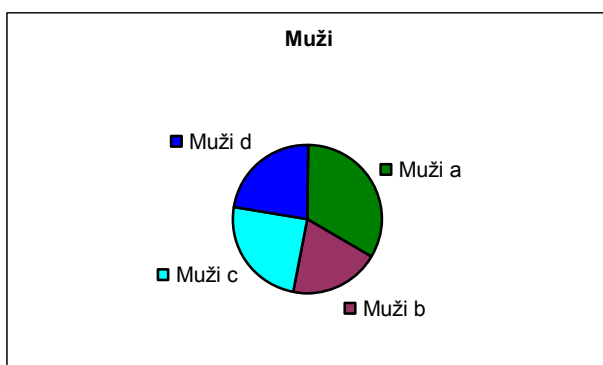
Otázka č. 5	Ženy	Muži
Odpověď a	21	15
Odpověď b	7	9
Odpověď c	13	11
Odpověď d	4	10
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

Nejoblíbenějším zdrojem pro plánování pěších tras je jednoznačně internet. Za internetem se umístily mapy a poté knižní průvodci, které volili spíše muži. Pouze čtyři ženy volí trasy až na místě. Celkem deset mužů volí trasy na místě.



Graf č. 9: Vyhodnocení otázky č. 5 - ženy



Graf č. 10: Vyhodnocení otázky č. 5 - muži

Otázka č. 6

Které hory v České republice preferujete,

- a) Krkonoše
- b) Šumava
- c) Jeseníky
- d) Beskydy, Orlické hory a jiné

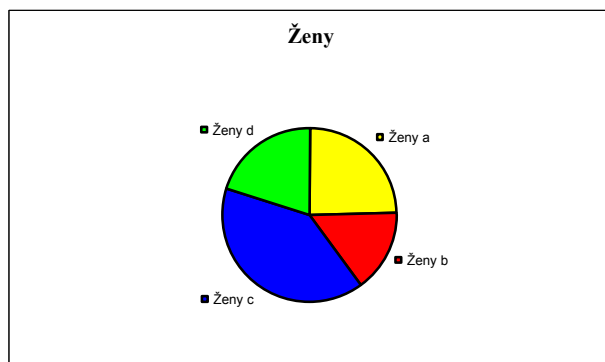
Tab. 10: Preference jednotlivých českých hor

Otázka č. 6	Ženy	Muži
Odpověď a	11	14
Odpověď b	7	8
Odpověď c	18	20
Odpověď d	9	3
Celkem	45	45

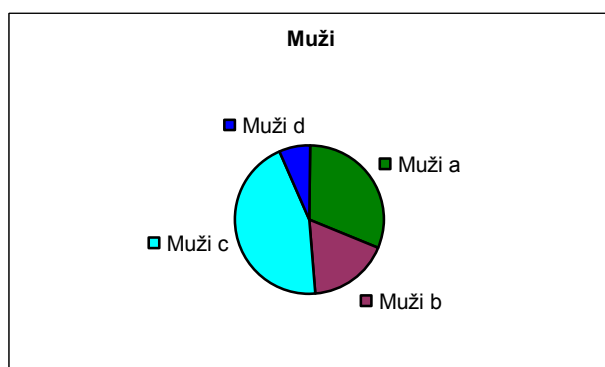
Zdroj: terénní šetření

Otázka číslo 6 se zabývá oblíbeností jednotlivých českých hor a jejich návštěvnosti z hlediska destinace pro pěší turistiku. Nejčastějším výsledkem jsou Jeseníky,

které zvolilo celkem dvacet mužů a osmnáct žen. Na druhém místě jsou nejvyšší české hory Krkonoše, které zvolilo jedenáct žen a čtrnáct mužů. Na dalším místě je Šumava, kterou navštěvuje sedm žen a osm mužů z devadesáti. Jako poslední skončily ostatní hory s počtem devíti žen a tří mužů. Z tabulky tedy můžeme jasně vidět preferenci vyšších hor jako destinaci pro pěší turistiku.



Graf č. 11: Vyhodnocení otázky č. 6 - ženy



Graf č. 12: Vyhodnocení otázky č. 6 - muži

Otázka č. 7

Preferujete chůzi s trekovými holemi?

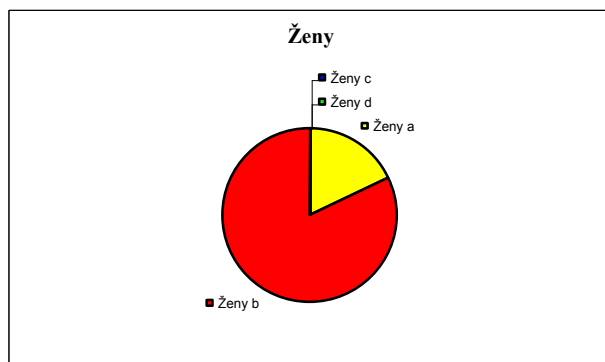
- a) ano
- b) ne

Tab. 11: Preference trekových holí

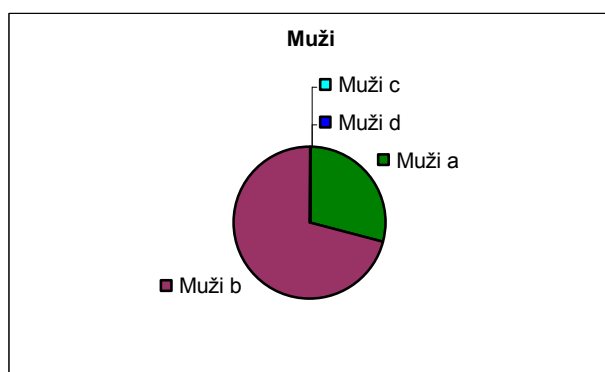
Otázka č. 7	Ženy	Muži
Odpověď a	8	13
Odpověď b	37	32
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

V otázce preferencí ohledně trekových holí vyhrála odpověď ne. Pouze osm žen a třináct mužů odpovědělo, že ano. Z toho lze usuzovat, že hole mají své příznivce, ale ostatní, především lidé mladšího věku, na ně hledí spíše jako na zbytečnost. Je to věc, která nám pomáhá šetřit naše tělo při velké zátěži a dá se také použít na jiné funkce než na chůzi. V budoucnu bude tedy jejich oblíbenost určitě stoupat.



Graf č. 13: Vyhodnocení otázky č. 7 - ženy



Graf č. 14: Vyhodnocení otázky č. 7 - muži

Otázka č. 8

Kolik peněz investujete do výstroje?

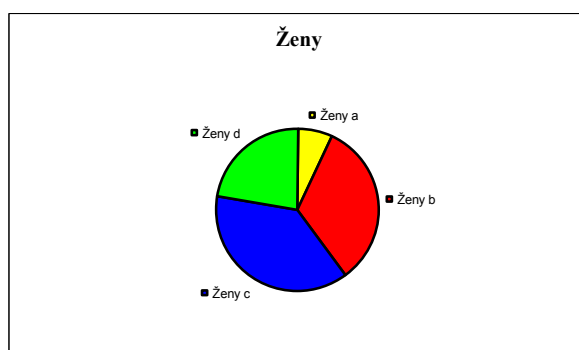
- a) do 2 000 Kč
- b) 2 001–4 000 Kč
- c) 4 001–6 000 Kč
- d) více

Tab. 12: Investice do výstroje

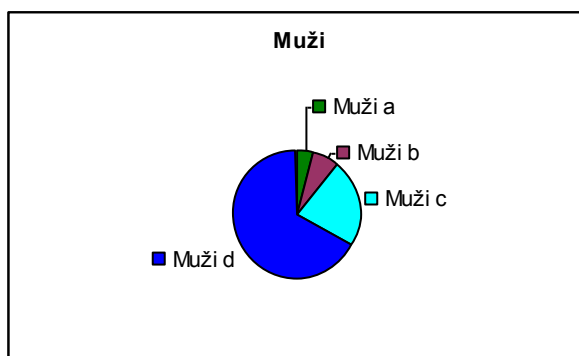
Otázka č. 8	Ženy	Muži
Odpověď a	3	2
Odpověď b	15	3
Odpověď c	17	10
Odpověď d	10	30
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

Po zhlédnutí tabulky je jasné patrné, že největší investice do výstroje mají muži a je to více než 6 000 Kč. Další kategorií nejvíce zastoupenou jsou ženy, které nejvíce investují 4 001–6 000 Kč. Pouze o dvě ženy méně odpovědělo 2 001–4 000 Kč. Nejméně mužů pořizuje výstroj za méně než 2 000 Kč. Z toho je jasné patrné, že muži preferují pohodlí a kvalitu, a to je pro ně nejdůležitější věc. Pouze tři ženy odpověděly, že investují méně než 2 000 Kč.



Graf č. 15: Vyhodnocení otázky č. 8 - ženy



Graf č. 16: Vyhodnocení otázky č. 8 - muži

Otázka č. 9

Jste

- a) muž
- b) žena

Tab. 13: Pohlaví

Otázka č. 9	Ženy	Muži
Odpověď a		45
Odpověď b	45	
Celkem	45	45

Zdroj: terénní šetření

Z uvedené tabulky je patrné, že výběr respondentů byl volen tak, aby poměr mužů a žen byl stejnoměrný, tedy celkem 45 mužů a 45 žen. Můžeme takto porovnávat, jak se liší jednotlivé preference a odpovědi u různých pohlaví.

Otázka č. 10

Do jaké věkové kategorie patříte?

- a) 0–18
- b) 19–29
- c) 30–50
- d) 51 a více let

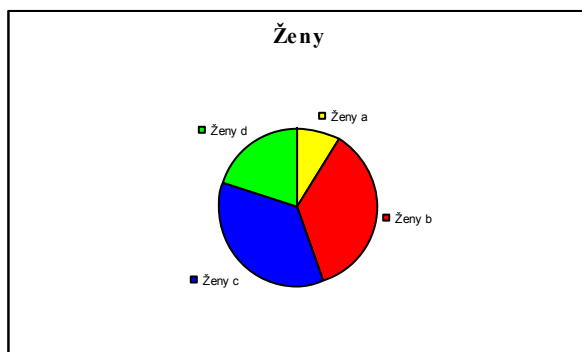
Tab. 14: Věkové kategorie

Otázka č. 10	Ženy	Muži
Odpověď a	4	2
Odpověď b	16	13
Odpověď c	16	23
Odpověď d	9	7
Celkem	45	45

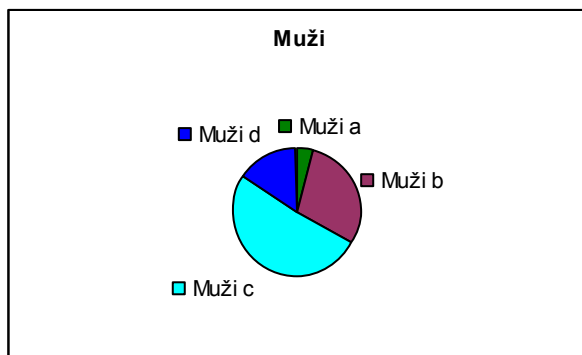
Zdroj: terénní šetření

Podle tabulky a následujících grafů si můžeme všimnout, které věkové skupiny provozují pěší turistiku. Nejvíce jsou to muži z věkové kategorie 30–50 let. Hned za nimi následují ženy z věkové kategorie 19–29 let a 30–50 let, které byly rovnoměrně zastoupeny celkem 16 respondenty. Poté následují muži mezi 19–29 lety. Nejmenší zastoupení má kategorie 0–18 let, která byla zastoupena pouze dětmi ve velmi nízkém

věku. Všechny přijely s rodiči, kteří provozují pěší turistiku v horách. Mladistvé, kolem 15. roku, lze potkat jen v případě školních zájezdů, popřípadě výletů.



Graf č. 17: Vyhodnocení otázky č. 10 - ženy



Graf č. 18: Vyhodnocení otázky č. 10 - muži

3.7.2 Závěr

Z dotazníku vyplývá oblíbenost aktivního trávení volného času. Převážně muži jednoznačně preferují aktivně trávenou dovolenou. Dále z dotazníku vyplynulo, že častěji, tedy víckrát do roka, provozují horskou turistiku ženy. Poprvé na horské turistice bylo v Jeseníkách více žen než mužů. Nejčastěji jezdí ženy a muži jedenkrát ročně na delší dovolenou. Dále se umístila kratší dovolená dvakrát do roka. Nejméně respondentů odpovědělo, že jezdí na dovolenou více než dvakrát do roka.

V kategorii ubytování byl nejoblíbenější hotel. Nejvíce žen preferuje právě hotely. Za nimi se umístily penziony, které zvolilo nejvíce mužů. Kategorie stan byla stejně oblíbená u mužů jako spaní pod širým nebem. U žen bylo u těchto dvou kategorií nejméně hlasů. Záleží tedy na skladbě účastníků kurzu. V případě převahy mužů zvolíme kemp (např. Bobrovník mezi městem Jeseník a Lipová - lázně), pokud by převažovaly ženy, volíme hotel nebo penzion.

Nejoblíbenější délkou trasy byla pro ženy trasa, která měří 16–25 km. Muži jednoznačně preferují delší trasy, nejvíce jich odpovědělo, že ujdou zpravidla více než 35 km. Na druhém místě bylo 16–25 km, tedy nejdelší možné trasy. Pokud by na plánovaném kurzu byla většina mužů, předpokládáme zařazení delších tras.

Plánování tras probíhá nejčastěji pomocí internetu a map. Knižní průvodce zvolilo více žen, než výběr na místě, oproti tomu muži spíše vybírají až na místě, než by použili knižního průvodce.

Vzhledem k tomu, že výzkum jsem prováděla v Jeseníkách, nejvíce dotázaných odpovědělo na preferenci českých hor jednoznačně, tedy Jeseníky. Druhé byly naše nejvyšší hory Krkonoše. Šumavu preferovali jak ženy, tak i muži, ovšem možnost jiné u žen zvítězila nad Šumavou.

Co se týče trekových holí muži i ženy zvolili jednoznačnou odpověď, ne. Pouze necelá pětina používá hole k pohybu v terénu. Myslím si, že zanedlouho najdou i v České republice trekové hole svoje příznivce.

V oblasti investic do výstroje muži nejvíce odpovídali více než 6 000 Kč. Ženy nejvíce investují od 2 001–6 000 Kč. Tato oblast je ovšem závislá na mnoha faktorech,

proto nelze srovnání brát velmi vážně. Můžeme pouze usuzovat, že muži více preferují kvalitu, a proto pořizují výstroj za více peněz.

Pro výzkum jsem volila stejný počet mužů i žen, aby bylo možné porovnat jednotlivé výsledky. Ve věkových kategoriích byli nejčastějšími účastníky ženy a muži mezi 19–29 a 30–50 lety. Nejmenší počet překvapivě nebyl u lidí nad 50 let, ale v kategorii do 18 let. Svědčí to jistě o tom, že dnešní senioři jsou čím dál aktivnější, ale také o tom, že mladá generace je čím dál pasivnější. Proto je významné ve škole pořádat kurzy horské či jiné turistiky. Je třeba pěstovat v mladé generaci kladný vztah k pohybu a samozřejmě k přírodě.

4. Závěr

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit model komplexního zajištění kurzu vysokohorské a pěší turistiky. Model kurzu není založen jen na podání výkonu, ale soustředí se i na kulturní a poznávací činnost.

Cílem teoretické části bylo podat základní přehled o turistice, její charakteristice a významu, nutných znalostech a dovednostech a nezbytném vybavení pro pěší turistiku v horách. Dále jsem se pokusila popsat nový trend v pěší turistice tzv. Nordic Walking, techniku chůze a výběr správných holí.

Úkolem praktické části bylo popsat zvolenou oblast, tedy Jeseníky, prezentovat vybrané trasy, vytvořit časový harmonogram a vykalkulovat předpokládané náklady za ubytování, stravu a dopravu. Myslím si, že Jeseníky jsou atraktivní oblastí pro pěší turistiku nejen z hlediska přírodních podmínek, ale také díky kvalitnímu značení a velkému množství informačních panelů na jednotlivých trasách a stezkách, ze kterých se dozvíme spoustu zajímavostí o rostlinstvu a živočišstvu. Nachází se tu dostatek ubytovacích kapacit i množství informačních center pro návštěvníky. Jako výchozí místa jsem vybrala Karlovu Studánku a Ramzovou. Lázeňská obec Karlova Studánka je místem, které by podle mě nemělo být vynecháno především díky své architektuře a nejčistšímu ovzduší ve střední Evropě. Obec Ramzová je významným střediskem sportovně – rekreačních aktivit. Vzhledem k umístění v horských oblastech jsou tedy ideálními místy pro letní i zimní dovolenou. Co se týče návštěvnosti, jsou Jeseníky vyhledávaným místem nejen českých, ale také polských turistů díky nedaleké hranici. Oblíbenost této oblasti potvrdilo i dotazníkové šetření.

Časový harmonogram kurzu byl vytvořen s důrazem na poznání přírodních krás a také kulturně historických památek, kterých se tu nachází nespočet. V modelu je tedy nejen zdůrazněna fyzická zátěž, ale také duševní poznání.

Dotazníkové šetření probíhalo anonymně během procházení jednotlivých tras, které jsou uvedené výše. Na jeho základě může být navržen podrobnější program kurzu pěší turistiky, např. ubytování v penzionech, délky jednotlivých tras apod. Některá zjištění byla nečekaná a velmi překvapivá. Mezi nejdůležitější poznatky patří jistě oblíbenost českých hor jako destinace pro pěší turistiku. Dále to, že lidé vyjíždějí vícerorát do roka na kratší dovolenou, a proto zařazují české hory mezi své cíle. Co se

týče věkových kategorií, překvapivě nejméně účastníků pěší turistiky nebylo v kategorii 50 let a více, ale 0–18 let. Pozitivní je na tom jistě to, že dnešní senioři jsou aktivnější, ovšem negativní je, že svým počtem převýšili mladou generaci. Na cestách je možné potkat i velmi malé děti, ale pouze v doprovodu svých rodičů. Z tohoto výsledku usuzují, že je nutné pořádat ve školách povinné kurzy, aby se dnešní děti měly možnost seznámit s přírodou a pohybem v ní.

Trekové hole nejsou u nás zatím ve velké oblibě, ovšem i zde již můžeme pozorovat první turisty, kteří vědí o jejich nesporných výhodách. Jsou to především lidé v kategorii 40 let a výše. Doufejme, že zanedlouho poznají i ostatní jejich klady a budou šetřit své zdraví jejich využitím.

Závěrem lze konstatovat, že dnešní doba, typická různými technickými vymoženostmi, které nám usnadňují život, se vyznačuje klesající intenzitou pohybových činností. Ať už je to způsobeno pracovní zátěží nebo nedostatkem času pro jejich realizaci, je tento pokles alarmující. Potřeba zvýšit úroveň pohybu platí pro všechny věkové kategorie. Pro děti je to především z důvodu epidemie obezity a jejích následků, pro seniory z hlediska udržení kondice a prodloužení aktivního života. Člověk se díky pohybu cítí lépe fyzicky i psychicky, protože přispívá k odbourání stresu a působí antidepressivně. Dokonce je prokázáno, že lidé, kteří se aktivně věnují pohybu, například chůzi, mají lepší pracovní výsledky a více energie. Naše kondice se odráží v našem zdraví, proto si pojďme pro zdraví.

Literatura

Knihy

1. BLAHUTKOVÁ, M.: *Psychomotorika*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. Pedagogická fakulta, 2007. 91 s. ISBN 978-80-210-3067-1.
2. BERGEROVÁ, K.: *Turistika*. 1. vydání. Slovart, 2008. 256 s. ISBN 978-80-7391-068-6.
3. BĚLAŠKA, P.: *S batohem po česku*. 1. vydání. Třebíč: Akcent, 2008. 125 s. ISBN 978-80-7268-504-2.
4. BORŮVKOVÁ, J.: *Formální úprava bakalářské práce. Typografická pravidla pro studenty VŠPJ*. Jihlava: Vysoká škola polytechnická, 2009.
5. BOŠTÍKOVÁ, S.: *Vysokohorská turistika*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2004. 124s. ISBN 80-247-0696-2.
6. DĚKANOVSKÝ, J.: *Sport, média a mýty*. 1. vydání. Praha: Dokořán, 2008. 183 s. ISBN 978-80-7363-131-4.
7. FUCHS, J. a kol.: *Průvodce volitelnými sporty na Vysoké škole polytechnické Jihlava*. 1. vydání. Jihlava: Vysoká škola polytechnická. Katedra sportů, 2007. 54 s.
8. HEJL, I.: *Turistika v horách*. 3. vydání. Praha: Olympia, 1990. 205 s. ISBN 80-7033-023-6.
9. CHARVÁT, M.: *Sociální aspekty sportovních aktivit*. 1. vydání. Brno: nakl. Paido, 2002. 52 s. ISBN 80-7315-029-8.
10. KLUB ČESKÝCH TURISTŮ: *Hrubý Jeseník*. 5. vydání. Praha: Trasa, 2008. ISBN 978-80-7324-184-1.
11. LUDVÍK, M. aj.: *Malá encyklopedie turistiky*. 1. vydání. Praha: Olympia. 1986, 364s.
12. MOMMERTOVÁ-JAUCHOVÁ, P.: *Nordic Walking pro zdraví*. 1. vydání. Praha: Nakladatelství Plot, 2009. 96 s. ISBN 978-80-86523-98-9.
13. SEKOT, A.: *Sociální dimenze sportu*. 1. vydání. Brno: Masarykova univerzita. Fakulta sportovních studií, 2004. 245 s. ISBN 80-210-3581-1.
14. SOVOVÁ, E. – ZAPLETALOVÁ, B. – CIPRYANOVÁ, H.: *100+1 otázek a odpovědí o chůzi, nejen nordické*. 1. vydání. Praha: Grada Publishing, 2008. 88+4 s. ISBN 978-80-247-2280-1.

15. ŠMÍD, Z.: *Proč bychom se nepotili, aneb Jak se chodí po horách*. 3. vydání. Praha: Olympia, 2007. 184 s. ISBN 978-80-7376-028-1.
16. WINTER, S.: *Vysokohorská turistika*. 1. vydání. České Budějovice: Kopp, 2003. 126 s. ISBN 80-7232-201-X.
17. Studijní a zkušební řád VŠPJ, 2009

Internetové zdroje

- [1] *Turistika - Wikipedie, otevřená encyklopedie* [online]. c2010, poslední revize 23. 4. 2010 [cit. 2010-04-13]. <<http://cs.wikipedia.org/wiki/Turistika>>.
- [2] Ondráček, Jan a kol.: *Turistika I.* [online]. Brno, FSpS MU, 2006, poslední revize 19. 4. 2010 [cit. 2010-04-19]. <<http://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/turistika/ch08s01.html>>.
- [3] Krynek, Milan: *Chodíme.cz - Nordic Walking všude kudy chodíme | aktuality* [online]. c2009, poslední revize 10. 5. 2010 [cit. 2010-05-10]. <<http://www.chodime.cz/>>.
- [4] *Vítejte v České republice - Horská turistika* [online]. c2005 – 2010, poslední revize 13. 4. 2010 [cit. 2010-04-13]. <<http://www.czechtourism.com/cze/cz/docs/holiday-tips/active-holiday/reasons-why/hiking/>>.
- [5] Klub českých turistů: *Pěší značení* [online]. c2005 – 2009, poslední revize 9. 4. 2010 [cit. 2010-04-09]. <<http://www.klubituristu.cz/turisticke-znaceni/pesi-znaceni>>.
- [6] *Historie turistiky* [online]. c2010, poslední revize 9. 4. 2010 [cit. 2010-04-09]. <<http://www.labskepiskovce.ochranaprirody.cz/index.php?cmd=page&id=1375>>.
- [7] *Jeseníky - ubytování, lyžování, cyklotrasy, turistika, zajímavá místa* [online]. c2003-2006, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-11]. <<http://www.ejeseniky.cz/turistika.php>>.
- [8] *Jeseníky - ubytování, lyžování, cyklotrasy, turistika, zajímavá místa* [online]. c2003 - 2006, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-11]. <<http://www.ejeseniky.cz/turistika/trasy/bilaopavapraded/index.php?kate=praded>>.
- [9] *Bílá Opava - Jeseníky | MSK Návštěvník* [online]. c2007 - 2012, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-12]. <<http://navstevnik.kr->

moravskoslezsky.cz/cz/jeseniky/priroda/naucne-stezky/bila-opava---jeseniky--5469/>.

- [10] *Stezka Vincenze Priessnitze - Jeseník, lázně - Turistika - Jeseníky - Naučné stezky* [online]. c2002 - 2010, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-12] <<http://www.jeseniky.net/index.php?obl=1&kat=11&sluz=91&pol=3111>>.
- [11] *Jeseníky - ubytování, lyžování, cyklotrasy, turistika, zajímavá místa* [online]. c2003 – 2006shocart, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-12]. < [http:// www.ejeseniky.cz/turistika/trasy/chs-ramzova/mapa.jpg](http://www.ejeseniky.cz/turistika/trasy/chs-ramzova/mapa.jpg) >.
- [12] *Jeseníky - ubytování, lyžování, cyklotrasy, turistika, zajímavá místa* [online]. c2003 – 2006, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-11]. <<http://www.ejeseniky.cz/turistika/trasy/chs-ramzova/index.php?kate=serak,ramzova>>.
- [13] *Penzion U Sedlářů* [online]. c2004 - 2009, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-12]. < <http://usedlaru.na-webu.cz/penzion/index.php?var=info>>.
- [14] *Penzion Anna, Ramzová, Petříkov, dovolená, rekreace, lyžování, turistika | Ramzová penzion Anna | Penzion Anna* [online]. c2010, poslední revize 12. 4. 2010 [cit. 2010-04-12].
- [15] *Kolem Bílé Opavy - Turistická trasa - Severní Morava - Nízký Jeseník a Zlatohorská vrchovina* [online]. c2009, poslední revize 10. 5. 2010 [cit. 2010-05-10]. <<http://www.vyletnik.cz/turisticke-trasy/severni-morava/nizky-jesenik-a-zlatohorska-vrchovina/2011-kolem-bala-opavy/>>.
- [16] *Bazénový komplex - Karlova Studánka - Lázně i pro zdravé* [online]. c2010, poslední revize 16. 5. 2010 [cit. 2010-05-16]. <<http://www.k.studanka.cz/bazenovy-komplex/>>.
- [17] *naučná stezka Červenohorské sedlo, Keprník, Šerák - Turistická trasa - Severní Morava – Hrubý* [online]. c2009, poslední revize 10. 5. 2010 [cit. 2010-05-10]. <<http://www.vyletnik.cz/turisticke-trasy/severni-morava/hruby-jesenik-a-rychlebske-hory/2024-nauatna-stezka-aervenohorska-sedlo--keprnak--lerak/>>.
- [18] *Ramzová - Šerák - Obří skály - Turistická trasa - Severní Morava - Hrubý Jeseník a Rychlebské hory* [online]. c2009, poslední revize 10. 5. 2010 [cit. 2010-05-10]. <<http://www.vyletnik.cz/turisticke-trasy/severni-morava/hruby-jesenik-a-rychlebske-hory/2032-ramzova-lerak-obl-skaly/>>.

Seznam map

Mapa 1: Trasa Karlova Studánka – Praděd	30
Mapa 2: Stezka Vincence Priessnitze	34
Mapa 3: Trasa Ramzová – Červenohorské sedlo	36
Mapa 4: Trasa Ramzová – Obří skály	39

Seznam tabulek

Tab. 1: Itinerář trasy Karlova Studánka – Praděd	30
Tab. 2: Itinerář trasy Ramzová – ČHS	36–37
Tab. 3: Itinerář trasy Ramzová – Obří skály	39
Tab. 4: Ceník ubytování Ramzová	42
Tab. 5: Preference typu dovolené	47
Tab. 6: Frekvence provozování pěší turistiky ročně	48
Tab. 7: Preference ubytování	49–50
Tab. 8: Preference délky tras	51
Tab. 9: Zdroje pro plánování pěších tras	52
Tab. 10: Preference jednotlivých českých hor	53
Tab. 11: Preference trekových holí	54
Tab. 12: Investice do výstroje	56
Tab. 13: Pohlaví	57
Tab. 14: Věkové kategorie	57
Tab. 15: Provozní doba lázeňského bazénu	74

Seznam grafů a obrázků

Graf č. 1: Vyhodnocení otázky č. 1 – ženy	48
Graf č. 2: Vyhodnocení otázky č. 1 – muži	48
Graf č. 3: Vyhodnocení otázky č. 2 – ženy	49
Graf č. 4: Vyhodnocení otázky č. 2 – muži	49
Graf č. 5: Vyhodnocení otázky č. 3 – ženy	50
Graf č. 6: Vyhodnocení otázky č. 3 – muži	50
Graf č. 7: Vyhodnocení otázky č. 4 – ženy	51
Graf č. 8: Vyhodnocení otázky č. 4 – muži	52
Graf č. 9: Vyhodnocení otázky č. 5 – ženy	53
Graf č. 10: Vyhodnocení otázky č. 5 – muži	53
Graf č. 11: Vyhodnocení otázky č. 6 – ženy	54

Graf č. 12: Vyhodnocení otázky č. 6 – muži	54
Graf č. 13: Vyhodnocení otázky č. 7 – ženy	55
Graf č. 14: Vyhodnocení otázky č. 7 – muži	55
Graf č. 15: Vyhodnocení otázky č. 8 – ženy	56
Graf č. 16: Vyhodnocení otázky č. 8 – muži	56
Graf č. 17: Vyhodnocení otázky č. 10 – ženy	58
Graf č. 18: Vyhodnocení otázky č. 10 – muži	58

Seznam obrázků

Obrázek č. 1: Výškový profil trasy	74
Obrázek č. 2: Výškový profil trasy	75
Obrázek č. 3: Výškový profil trasy	75

Seznam příloh

Příloha č. 1: Odhad počasí, jak se chovat při bouřce	68–69
Příloha č. 2: Podrobný popis vybavení	69–74
Příloha č. 3: Podrobný program	74–76

Přílohy

Příloha č. 1: Odhad počasí, jak se chovat při bouřce¹

Nejdůležitější zásady, které by měl člověk na túře při bouřce dodržovat

Při předpovědi špatného počasí je nejrozumnější změnit plán túry, vybrat si radši krátkou vycházku, abychom byli ještě před bouřkou zpátky v kempu.

Na túře pečlivě sledujeme vývoj počasí, abychom mohli včas vyhledat bezpečný úkryt před bouřkou nebo túru zkrátit.

1. Nebezpečí úderu blesku je největší na vrcholech, na hřebenech, na vyvýšených místech terénu, ve svodných žlebech a především na cestách zajištěných ocelovými lany.
2. Po zásahu blesku se elektrický výboj šíří k zemi cestou nejmenšího elektrického odporu, nesmíme tedy vytvářet tzv. zkratové můstky (stát ve dveřích bivaku, ve vstupu do jeskyně...). Blesk nás totiž může zasáhnout i u vchodu do domů nebo u otevřených oken. Od předmětů i osob musíme být proto vzdáleni nejméně 2 metry.
3. Nebezpečí je vystavena i vzpřímená postava člověka. Pokud je to možné, vyhledáme úkryt v pevném stavení. Není-li to možné, ukryjeme se na stranu skal odvrácenou od bouřky. Na sněhu a ledu je menší nebezpečí zásahu bleskem než na skalách.
4. U vysokých skal si hledáme místo v tzv. bezpečné zóně, tj. asi ve středu odvěsny rovnoramenného trojúhelníku, kde jedno rameno tvoří skalní stěna a druhé terén.
5. V bouřce si neleháme na zem, ale snažíme se zaujmout co nejmenší tvar a dotýkat se země v jednom bodě, nejlépe na dobře izolujícím předmětu (karimatka, batoh, lano).
6. Skrýt se můžeme také pod převisem nebo v jeskyni, avšak musíme dodržet bezpečné vzdálenosti.
7. Okamžitě se snažíme vzdálit se od železných předmětů na zajištěných cestách. Odložíme karabiny a ostatní kovovou výzbroj.
8. Vyhýbáme se také stružkám s vodou a kontaktům se zledovatělou výzbrojí, neboť voda je dobrým vodičem elektrického proudu.

¹ Odhad počasí, jak se chovat při bouřce je jednou z důležitých znalostí, kterou by měl mít každý turista.

9. Nebezpečné jsou úkryty pod vysokými stromy, raději se ukryjeme do hustého podrostu.
10. Stan a spací pytel nás před bleskem nechrání. Kopulovité stany jsou oproti áčkům v tomto ohledu poněkud výhodnější.
11. V úkrytu musíme zůstat tak dlouho, dokud se bouřka nevzdálí aspoň na 10 km (mezi bleskem a hromem musíme napočítat aspoň do 35).

Při náhlé změně počasí doprovázené deštěm nebo sněžením je nutno počítat se zvýšením obtížnosti výstupu nebo sestupu přibližně o dva stupně. Kluzký terén se může snadno stát neschůdným nebo nelezitelným a pak jsme nuceni slaňovat nebo se jistit při výstupu. A to velice výrazně zpomalí tempo. V mlze můžeme snadno zabloudit. Toto nebezpečí je vždy větší v členitém terénu než při postupu po hřebenu. Snažíme se proto stále co nejpřesněji sledovat naši polohu podle mapy, buzoly, výškoměru a přístroje GPS. Je-li to možné, přizpůsobíme trasu lepší orientaci (podél hřebene, potoka, údolím). Nárazový vítr nebo vichřice mohou zcela znemožnit postup. Nejlepší ochranou je včasný sestup do údolí nebo na závětrnou stranu (Bošťíková, 2004).

Příloha č. 2 – Podrobný popis vybavení²

Typy bot

Typ vysokých bot, které si vyberete, určují dva faktory. První důležitou věcí jsou osobní požadavky. Sem patří například fakt, jaký má noha tvar a kolik opory potřebuje. Za druhé musíme zvážit, jak daleko půjdeme a v jakém terénu. Je dobré koupit co nejlehčí boty, protože chůze v těžkých pohorkách je velmi únavná.

Lehké polovysoké boty

Hybridy z látky a kůže jsou všeobecně oblíbené, protože kombinují dobrou oporu pohorek s lehkostí a ohebností sportovních bot. Mnoho z nich má voděvzdornou prodyšnou podšívku.

Středně těžké boty

Dobrý kompromis mezi moderními lehkými trekovými botami a tradičními těžšími, vyššími koženými pohorkami. Mají nižší kotník a jsou vyrobené z lehčích materiálů, které jsou pružnější než tradiční kůže.

² Podrobný popis vybavení může být užitečnou informací.

Tradiční těžké pohorky

Těžší boty už nejsou v takové oblibě ve srovnání s novými, lehčími typy. Často jim však dávají přednost turisté, kteří nosí těžké náklady v náročném terénu.

Boty do sněžnic

Tradiční boty do sněžnic jsou vyložené tlustou plstí. Většina moderních typů těchto bot obsahuje izolační vrstvu, která zabraňuje ztrátě tepla podrážkou. Svršek z voděvzdorné kůže a gumová podešev zaručují, že nohy budou v suchu a teple.

Horolezecko – turistické boty

Moderní horolezecké boty mají pružnější konstrukci než tradiční pohorky. Jsou přizpůsobeny pro upínání maček a udržují nohy v teple i při velmi nízkých teplotách. Lze je nosit i na turistiku na přístupových stezkách.

Nízké turistické boty

Vhodné na udržované turistické stezky. Více však podkluzují než pohorky, ani neposkytují takovou oporu kotníku, takže na blátivém terénu nebo kamenité stezce nejsou nejlepší volbou.

Trekové boty

Tento typ bot je lehký, hodně vydrží a je většinou vyroben z prodyšného materiálu. Nebývají drahé jako pohorky, nekloužou a poskytují noze dobrou oporu na různém typu terénu. Bývají dostačující na jednodenní nebo víkendový výlet pro turisty, kteří nesou lehčí batoh.

Trekové sandály

Vhodné v teplých dnech tzv. obojživelné sandály, které nosí kajakáři. Některé typy mají zrekonstruovanou špičku, aby chránila nohy před kameny a kořeny, a systém pásků, který drží nohu pevně na místě i v nerovném terénu (Bergerová, 2008).

Typy batohů

Batoh s vnitřní kostrou

Tento typ batohu pochází z horolezeckého prostředí, kde by vnější kostra mohla znamenat velké riziko, kdyby se zachytila o skálu nebo led. Většina věcí je uložena uvnitř batohu s vnitřní kostrou, některé batohy mají venku oka na cepín a mačky, kapsy na lyže a další poutka, na něž můžete připevnit ostatní vybavení.

Batoh s vnější kostrou

Krosny jsou klasické batohy pro velký náklad. Skládají se z pevného rámu, většinou vyrobeného z hliníku, který sedí na zádech. Na koště je zavěšen vak, jenž bývá rozdělený do několika kapes. Na kostru se může připnout nebo přivázat další vybavení, většinou pod hlavní kapsu nebo nad ni.

Modulové batohy

Modulové batohy představují inovační proud ve výrobě batohů. Dají se zvětšovat či rozšiřovat podle délky výletu.

Typy stanů

Vybrat si ten správný stan odpovídající požadavkům není lehké. Dvojmístný stan do mírného podnebí by měl vážit necelých 2,5 kg. Tajemství volby správného stanu spočívá v přesné představě o terénu a povětrnostních podmínkách, v nichž budeme tábořit. Kategorie stanů jsou rozlišeny podle podmínek, v nichž se používají – letní stan bude vhodný do teplého počasí, třísezonní stan do teplých i chladných podmínek a zimní stan do drsného počasí (Bergerová, 2008). Nejvšestrannější a nejoblíbenější stany na trhu jsou třísezonní stany. Jsou použitelné pro různé typy terénu a různé druhy podnebí, například i ve vysokých horách na tenké sněhové pokrývce. Většina typů má předsíňku pro ukládání věcí, dvě či více tyčí pro dobrou stabilitu a stan je celý zakrytý tropikem. Tento typ může stát buď volně, bez upevnění, nebo se zajišťuje kolíky. Jsou z lehkého materiálu, který nabízí jak ochranu proti hmyzu, tak i dobrou ventilaci. Tropiko i podlážka jsou vyrobeny z voděvzdorné látky, která by měla sahat alespoň 10 cm nad zem. Většina stanů má dvě nebo tři tyče podle toho, je-li primární váha stanu, či jeho stabilita.

Letní stan

Tento typ neposkytuje sice úplnou ochranu proti povětrnostním vlivům, zato je vzdušný, umožňuje výhled ven a hlavně je lehčí než ostatní typy. Vnitřek je ze síťoviny, kterou nepronikne hmyz. Tropiko dostatečně chrání před letním deštěm, ale není naprosto jisté, že vydrží horskou bouři. Používá se v mírném podnebí pod hranicí lesa, neboť v prudké bouři není tak odolný a stabilní jako ostatní typy stanů. Staví se na místech, kde bude chráněn před větrem.

Zimní stan

Pro výběr stanu, který bude používán v zimě, kdy bývá vysoká sněhová pokrývka a fouká silný vítr, je základním faktorem nejen pohodlí, ale i bezpečí. Chystáte-li se tábořit v drsných zimních podmínkách, podívejte se po stanu se zvláště silnými tyčemi, dvojitými okny a množstvím kapes na uložení potřebných věcí. Z iglú dobře sjíždí sníh a vydrží silný vítr i velké množství sněhu. Speciální použité prvky ovšem mohou zvýšit váhu stanu až na 4,5 kg.

Spací pytel

Když si vybíráte spací pytel, musíte vzít v úvahu jeho tvar, izolační náplň, výplň spacího pytle, konstrukci a funkci jednotlivých modelů. Spací pytle se vyrábějí buď plněné peřím, nebo syntetickými vlákny. Péřové se většinou používají při vysokohorských expedicích, protože péřový spací pytel je teplejší než syntetická alternativa stejné váhy. Peří je také lépe stlačitelné, což je důležité, pokud máme hodně vybavení. Syntetické spací pytle jsou oblíbenější do vlhkého podnebí, protože si na rozdíl od peří částečně uchovávají své izolační schopnosti, i když náhodou navlhnou. Také schnou mnohem rychleji.

Karimatka slouží k pohodlnému spánku. Kromě spacího pytle dimenzovaného do požadované teploty je potřeba také pěnová nebo nafukovací karimatka a někde i specializované vybavení – přikrývka z termofólie nebo nafukovací polštář. Karimatka nám umožní spát pohodlně na nerovném a tvrdém povrchu, zároveň izoluje a zabraňuje tomu, aby se tělesné teplo ztrácelo kontaktem se zemí. Čím je silnější, tím lépe izoluje (Bergerová, 2008).

Přilba

Chrání horolezce před padajícím kamením a kusy ledu a také při pádu a při nekontrolovaném lezeckém pohybu.

Úvazek

Bederní neboli sedací úvaz se skládá z bederního pásu a dvou nohaviček, které při zátěži rozdělí vzniklé síly na měkké části stehů. Nejlepší jsou modely s nastavitelnými nohavičkami, aby bylo možné úvaz přizpůsobit různým vrstvám oblečení. Hrudní neboli prsní úvaz můžeme používat pouze v kombinaci s bederním úvazem. Po pádu nebo ve visu má zabránit překlopení těla dozadu. Má tedy udržet trup ve vzpřímené poloze.

Jistící set

Při lezení mohou přijít na řadu i jistící prostředky, které má horolezec na úvaze. Jsou to například vklíněnce, skoby a ledovcové šrouby. Jejich vhodnost a správné použití by se měl člověk naučit pouze pod odborným vedením.

Karabiny

Pro běžné jištění přes poloviční lodní uzel se smí používat jen karabina ve tvaru hrušky s pojistkou. K sebezajištění a k navázání se na lano v lanovém družstvu, pohybujícím se na ledovci, postačí šroubovací karabina ve tvaru písmene D (Winter, 2003).

Lano

Funkcí lana je umožnit horolezci slanit a zachytit jej při pádu. Nejdůležitějším úkolem je měkké a pro člověka snesitelné absorbování nastalé pádové energie. Navíc musejí být lana odolná proti přetržení a poddajná při vázání uzlů (Winter, 2003).

Stoupací železa (mačky)

Aby byla naše chůze na promrzlém a tvrdém firnu bezpečnější, potřebujeme stoupací železa neboli mačky. Měla by mít rychloupínání, které umožní rychlé a bezproblémové nazouvání a odepínání (Winter, 2003).

Cepín

Je nepostradatelný při přecházení strmých svahů, můžete si s ním totiž po cestě vysekávat do ledového povrchu stupy. Lze jej zabodnout do země, když budete klouzat.

Lékárnička

Patří do každého batohu. Měla by zcela jistě obsahovat obvazový materiál, dezinfekci, prášky proti bolesti, střevním potížím a alergiím, případně konkrétní speciální léky. Na dlouhé a náročné akce je nutné přidat multivitaminové tablety. Vedoucí nebo pověřený člen skupiny nese s sebou lékárničku větší. Pokud lékárničku použijeme, musíme ji okamžitě po akci doplnit do původního stavu. Každý rok, před zahájením turistické sezony, kontrolujeme její obsah, a to především množství a datum použitelnosti léků (Boštíková, 2004; Bergerová, 2008).

Vaříč

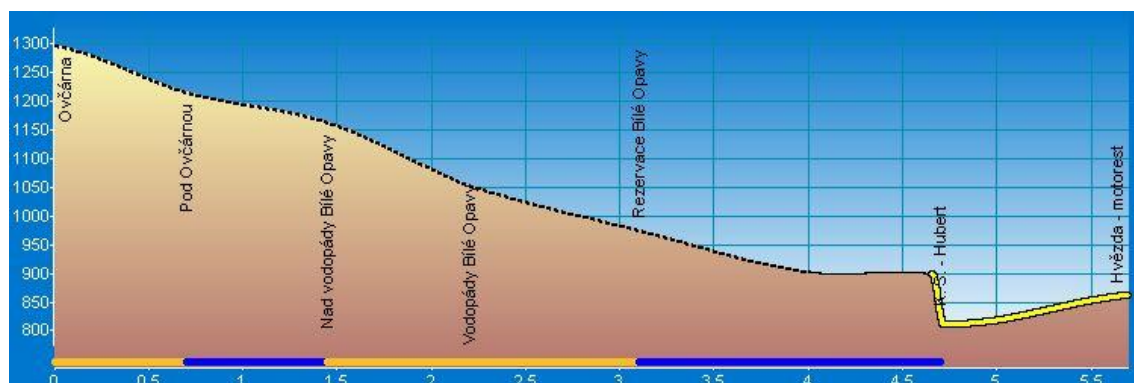
S přenosným vaříčem a dobře zvoleným nádobím je proces vaření rychlý a snadný. Umožní nám vařit, kde budeme chtít, aniž bychom museli rozdělovat oheň. Vaření na vaříči je jednodušší než na ohni a je také šetrnější k životnímu prostředí. Na výběr

máme vaříč na kapalné palivo, vaříč na plynové bomby, kombinovaný vaříč a vaříč na alkohol (Hejl, 1990; Bergerová, 2008).

Příloha č. 3: Podrobný program³

1. den

V 7.00 odjíždíme do Karlovy Studánky. Celkovou vzdálenost 231 km překonáme za 2 hod. 56 minut. V 9.56 přijíždíme do Karlovy Studánky. Následuje ubytování a v 11.00 nástup na trasu směr Vodopády Bílé Opavy.



Obrázek č. 1: Výškový profil trasy Karlova Studánka – Ovčárna (zdroj: [15])

Po příchodu zpět následuje prohlídka města Karlova Studánka, večere a návštěva budovy Letních lázní s bazénem s teplou vodou a řadou vodoléčebných atrakcí.

Tab. 15: Provozní doba Letních lázní

pondělí - čtvrtek 10.30–21.00 hod.

pátek 10.30–22.00 hod.

sobota 10.00–22.00 hod.

neděle 10.00–21.00 hod.

zdroj: [16]

2. den

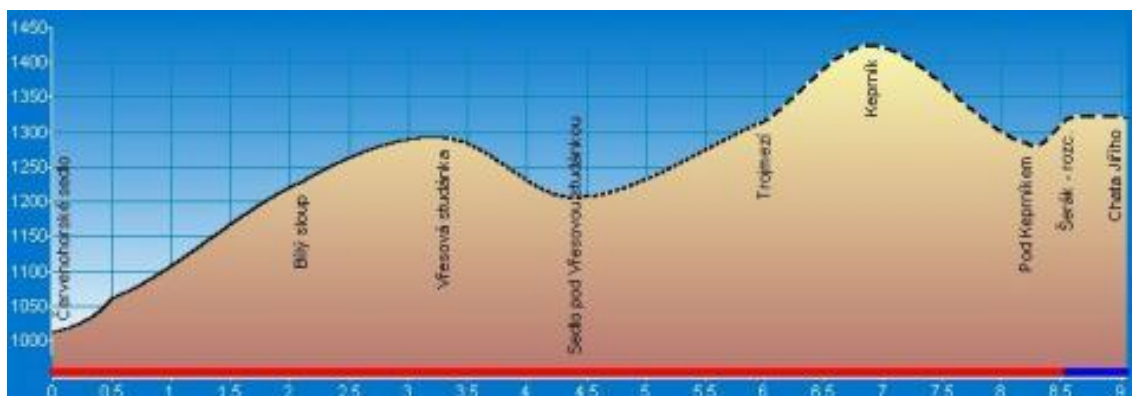
V 09.00 je odjezd do Jeseníku. Vzdálenost je 26 km a předpokládaná doba jízdy je 34 minut. Příjezd do Jeseníku je v 09.34. Následují 2 hodiny volného rozchodu, kdy jednotlivci mohou navštívit Vodní tvrz, Hrobku Vincence Priessnitze nebo si prohlédnout náměstí a čas využít dle sebe. V 11.30 se pokračuje směrem lázně Jeseník. Vzdálenost 3,5 km ujedeme za 7 minut. V 11.47 se tedy nacházíme v lázních, kde navštívíme místní informační centrum a poté nastupujeme na tzv. Stezku Vincence

³ Cílem je podat podrobné informace, jako je vzdálenost, předpokládaná doba jízdy a podrobný časový harmonogram.

Priessnitz. Celková vzdálenost je 7 km, na kterých můžeme díky informačním panelům nahlédnout do doby zakladatele místních lázní, prohlédnout si památky, které tu nechali vystavět vyléčení pacienti, a také ochutnat vodu z místních pramenů. Předpokládaný odjezd do Ramzové je v 16.00. Vzdálenost 13 km do Ramzové ujedeme za 22 minut. Po příjezdu následuje ubytování, večeře a individuální program na večer.

3. den

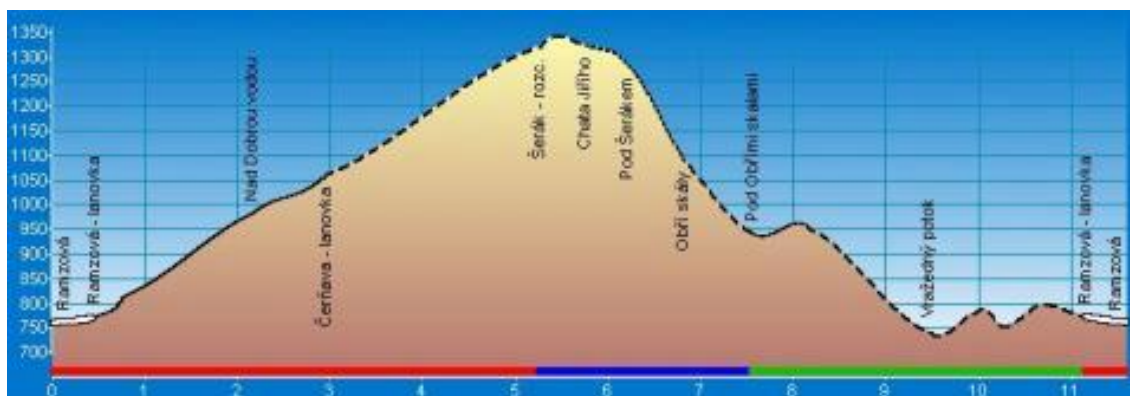
V 9.00 nastupujeme na trasu směr Červenohorské sedlo. Na Šerák můžeme využít lanovou dráhu za 150 Kč. Součástí trasy je naučná stezka Šerák – Keprník, kde se můžeme dozvědět zajímavé informace. Po příchodu na Červenohorské sedlo se občerstvíme a autobusem pokračujeme zpět do Ramzové. Předpokládaný návrat je v 15.30. V 17.30 následuje večeře a další program je ponechán na volbě účastníků kurzu.



Obrázek č. 2: Výškový profil trasy Ramzová – Červenohorské sedlo (zdroj: [17])

4. den

V 9.00 nastupujeme směrem lanová dráha Šerák, kde ve spodní části sjezdovky vyzkoušíme jízdu na horských minikárách. Serpentinová dráha má celkovou délku 855 m. Provozní doba je v květnu, červnu, září a říjnu od 10.00 do 16.00. V červenci a srpnu od 9.00 do 20.00. Po horských minikárách následuje trasa Šerák – Obří skály – Vražedný potok. Předpokládaný návrat je v 15.00. Večer následuje individuální program.



Obrázek č. 3: Výškový profil trasy Šerák – Obří skály zdroj: [18]

5. den

V 9.00 odjíždíme do Velkých Losin. Vzdálenost 25 km přejedeme za 32 minut. Ve Velkých Losinách jsme tedy v 9.32. Od 10.00 jdeme na prohlídku místního zámku, která trvá 1 hodinu 15 minut. V 11.15 následuje oběd v místní restauraci. V 12.30 odcházíme na prohlídku ruční papírny. Prohlídka trvá 1 hodinu 30 minut. Poté jdeme projít 3km vozičkářský okruh. Poté odjíždíme zpět do Jihlavy. Vzdálenost je 229 km, a celková doba jízdy jsou 2 hod 32 minut. Zhruba v 18.02 bychom měli být v Jihlavě.