

OBSAH

Předmluva	7
1. Úvod do pohybu v zimních horách na lyžích a snowboardu	9
1.1 Historie lyžování v horách	11
Zrod a vývoj skialpinismu	11
Extrémní sjezdy v Alpách a vysokých horách	14
1.2 Techniky pohybu v zimním terénu	19
2. Příprava na túru a lavinová problematika	25
2.1 Vybavení pro pohyb v zimním terénu	25
2.2 Plánování a výběr túry, klasifikace skialpinistické túry a sjezdu	35
2.3 Složení skupiny a vliv jednotlivce	55
2.4 Laviny v zimním terénu	57
2.5 Odhad rizika a testování sněhové pokrývky během túry	73
2.5.1 Metody pro určení únosného lavinového rizika	73
2.5.2 Testy stability sněhové pokrývky pro volný pohyb ve volném terénu	79
2.6 Lavinová výbava	90
2.7 Lidé v lavinovém terénu	97
2.8 Lavinová nehoda	102
3. Skialpinismus	111
3.1 Výstroj a výzbroj	111
3.2 Techniky výstupu	128
3.3 Techniky sjezdu	148
3.3.1 Základní pojmy	149
3.3.2 Techniky sjíždění mírných svahů	150
3.3.3 Techniky sjíždění strmých svahů	156
3.4 Doplnky, tipy a triky	172
3.4.1 Délka stoupacích pásů a jejich ořez na carvingové lyže	172
3.4.2 Sundávání stoupacích pásů bez lyží a s lyžemi na nohou	172
3.4.3 Skládání stoupacích pásů normálně a ve větru, uložení pásů	173
3.4.4 Umístění stoupacích pásů při sjezdu	174
3.4.5 Sušení stoupacích pásů	174
3.4.6 Starost o teleskopické hole, opravy	174

3.4.7 Uchycení lyží na batoh	176
3.4.8 Vrtání děr do špiček a pat lyží, vybroušení zářezu pro háčky ze stoupacích pásů	181
3.4.9 Lyžování na kamenech nebo bez sněhu obecně	182
3.4.10 Lyžování v horách bez oblečení	183
3.4.11 Lyžování s dětmi – s kočárkem, nosičkou a batohem, dítě samostatně nebo na laně	186
3.4.12 Snadná výroba provizorních brýlí	191
3.4.13 Lyžování potmě	193
4. Telemark	195
4.1 Historie, výstroj a výzbroj	195
4.2 Techniky sjezdu	203
4.3 Tipy a triky	209
5. Sněžnice a snowboard	213
5.1 Historie, výstroj a výzbroj – jen sněžnice	213
5.2 Pohyb na sněžnicích	219
5.3 Tipy a triky na sněžnicích	222
6. Splitboard a triboard	227
6.1 Historie	228
6.2 Výstroj a výzbroj ke splitboardům, výroba vlastního splitboardu	230
6.3 Techniky výstupu	236
6.4 Techniky sjezdu	240
6.5 Tipy a triky	247
7. Orientace, nadstavba pohybu v zimním terénu, doplňky	255
7.1 Orientace v zimním terénu a evropské zdroje	255
7.2 Chata, stan, bivak – přespávání v horách	262
7.3 Plánování výletu do odlehlých vysokých hor	271
7.4 Pohyb na lyžích po ledovci	280
7.5 Fotografování v zimních horách	283
7.6 Ženy v zimních horách	290
7.7 Ochrana přírody z hlediska pohybu v zimních horách	297
8. Závěr	299
9. Seznam použité literatury a pramenů	300
O autorech	306
Poděkování	308