

Obsah

Úvod.....	6
1 Skitouring, skialpinismus a ski-running.....	7
1.1 Skitouring	7
1.2 Skialpinismus.....	8
1.3 Ski-running.....	9
1.3.1 Druhy závodů	10
2 Vývoj skitouringu a skialpinismu	13
2.1 První závody.....	14
3 Vybavení	16
3.1 Základní vybavení	18
3.1.1 Lyže	18
3.1.2 Vázání	19
3.1.3 Stoupací pásy.....	22
3.1.4 Boty	24
3.1.5 Teleskopické hole.....	27
3.2 Bezpečnostní vybavení	28
3.2.1 Lavinový vyhledávač	28
3.2.2 Lopata	30
3.2.3 Lavinová sonda	31
3.2.4 Lavinový batoh.....	32
3.2.5 Doplnující lavinové vybavení	36
3.3 Doplnující vybavení.....	36

3.3.1	Batoh	36
3.3.2	Helma	38
3.3.3	Cepín.....	39
3.3.4	Stoupací železa – mačky	39
3.3.5	Sedací úvazek	40
3.3.6	Lano a smyčky	41
3.3.7	Karabiny.....	41
3.3.8	Lékárnička	41
3.3.9	Mobilní telefon.....	42
4	Nebezpečí na horách.....	43
4.1	Subjektivní nebezpečí	43
4.1.1	Plánování trasy, znalost terénu, záchrany	43
4.1.2	Nedostatečná fyzická a psychická odolnost jedince	44
4.1.3	Nedostatečný přísun energie a ztráta tekutin	44
4.1.4	Nedostatečná výstroj a výzbroj	45
4.2	Objektivní nebezpečí.....	47
4.2.1	Terén.....	47
4.2.2	Počasí.....	49
4.3	Lavinové nebezpečí.....	54
4.3.1	Základní popis laviny	54
4.3.2	Důležitá fakta o lavinách.....	57
4.3.3	Jak přežít lavinu	63
4.3.4	Stupnice lavinového nebezpečí	64
5	Skitouringová a skialpová túra	65
5.1	Plánování túry	65

5.2	V průběhu túry	69
5.2.1	Bezpečné chování	70
5.2.2	Technika a taktika výstupu	72
5.2.3	Technika a taktika sjezdu	77
5.3	Aktivace integrovaného záchranného systému	78
5.3.1	Aplikace Horská služba do smartphonu	79
6	Doporučené skialpové trasy v Krkonoších	84
6.1	Popis tras	85
7	Sněžnice	95
7.1	Potřebné vybavení	95
7.2	Plánování túry	98
7.3	Technika chůze	98
	Literatura	100