

Outdoor Európa

Adrenalínové dobrodružstvá, nezabudnuteľné zážitky a najkrajšie prírodné lokality



Predchádzajúca strana
Zdolávanie ferraty v Rakúsku

Hore

Kempovanie s výhľadom
na západ slnka v Nórsku

Vľavo dole

Túra na snežničiach po čerstvom
prašane v Rakúsku

Vpravo dole

Kúpanie v horúcom pramene
na Islande

Obsah

Úvod	8	Cestná cyklistika	68
Chôdza	19	Kaňoning	75
Korčuľovanie	18	Jachting	78
Kanoistika	23	Paddleboarding	84
Pozorovanie divočiny	28	Zjazdové športy na snehu	88
Paraglajding	34	Táborenie v divočine	95
Hľadanie potravy na pobreží	39	Horúce pramene	101
Lezenie	43	Bouldering	105
Polárna žiara	49	Outdoorové plávanie	111
Lesná terapia	55	Bahenné kúpele	116
Potápanie	59	Pozorovanie vtákov	120
Trailový beh	65	Ľadolezectvo	127





Kajakovanie	130	Speleoturistika	194
Lanový sklz (ziplining)	137	Surfovanie	198
Pozorovanie hviezd	140	Pozorovanie flóry	205
Rafting	147	Sánkovanie	210
Turistika z chaty na chatu	150	Horská cyklistika	214
Kiteboarding	157	Vysokohorská turistika	221
Via ferrata	162	Windsurfing	226
Pobrežná turistika	169	Pešia turistika	230
Snežnicovanie	175	Zimné plávanie	237
Zber lesných plodov	179	Šnorchlovanie	242
Bežecké lyžovanie	185	Register	248
Pozorovanie morského života	189	Podákovania	253

Posúdenie bezpečnosti

Outdoorové rekreačné aktivity sú vo svojej podstate potenciálne nebezpečné. Všetci účastníci takýchto aktivít musia prevziať zodpovednosť za svoje činy a bezpečnosť. Ak máte nejaké zdravotné problémy alebo ťažkosti, poradte sa so svojím lekárom, skôr ako sa pustíte do akýchkoľvek outdoorových aktivít. Informácie obsiahnuté v tejto knihe nemôžu nahradíť zdravý úsudok a správne rozhodovanie, ktoré pomôže znížiť vystavenie sa riziku, a ani rozsah tejto knihy neumožňuje odhaliť všetky potenciálne nebezpečenstvá a riziká spojené s takýmito aktivitami. Autori ani vydavateľ nenesú zodpovednosť za žiadnu ujmu alebo škodu údajne vyplývajúcu z akýchkoľvek informácií či návrhov v tejto knihe. Naštudujte si čo najviac o outdoorových rekreačných aktivitách, na ktorých sa zúčastňujete, pripravte sa na neočakávané a budte opatrní. Odmenou vám bude bezpečnejší a príjemnejší zážitok.

Drevená promenáda
popri jazierkach
a vodopádoch
v Národnom parku
Plitwické jazerá

Chôdza

Položiť jednu nohu pred druhú – väčšinou to robíme aj bez premýšľania. Lenže ísť na prechádzku je úplne iný zážitok, do všedného dňa vnáša pocit dobrodružstva. Neznamená to, že to musí byť ťažké – nemusíte mať horský či športový výstroj, aby prechádzka mala zmysel. Jednoduchá prechádzka peši je odmenou sama osebe a nezáleží na tom, na akú krátku vzdialenosť alebo po akom miernom teréne.

▷ NÁRODNÝ PARK PLITVICKÉ JAZERÁ, CHORVÁTSKO

Ponorte sa do zelenej krásy prastarého ekosystému, kde na každom kroku vedú popri tečúcej sladkej vode drevené chodníky a lávky.

Národný park Plitwické jazerá je pôsobivou oázou 16 jazier prepojených nekonečnými kaskádami vodopádov. Každé ročné obdobie tu prináša niečo iné: sviežu zeleň na jar a v lete, ohnivé farby na jeseň a zamrznutú krajinu zázrakov v zime.

Plitvice, ktoré po tisíce rokov formovalo nepretržité prúdenie vody, v roku 1979 vyhlásili za svetové dedičstvo UNESCO. V súčasnosti sa parkom vinie osem okružných peších trás dlhých od 3,5 do 18 kilometrov. Klukaté drevené chodníky a lávky vás vedú cez prírodné priehradky vytvorené sedimentmi až do bezprostrednej blízkosti vodopádov. ▶

Legenda o jazere Gavanovac

Plitvice sú opradené starými legendami, ako je napríklad povest o jazere Gavanovac. Rozpráva o láskavom mužovi menom Gavan, ktorý kedysi schovával poklad na hrade, ďaleko od svojej nepriateľky Čiernej kráľovnej. Kráľovná vyslala špeha, aby našiel bohatstvo, no Gavan verný sluha vzal truhlicu s pokladom a ušiel. Keď plával cez jazero, skrinka sa otvorila a poklad sa stratil. V jeho hlbinách sa vráj stále ukrýva Gavanovo bohatstvo.







Bedeker pozorovateľa



Ďateľ bielochrbtý

Ak v korunach stromov počujete hlasité bubnovanie, zrejme to bude ďateľ bielochrbtý, ktorý sa udomácnil v rozkladajúcom sa kmeni stromu.



Modráčik horcový

Na Plitviciach možno počas leta pozorovať tohto kriticky ohrozeného motýľa. Napriek svojmu názvu je skôr sivý ako modrý.



Jašterica živorodá

Tieto jašterice, známe tým, že namiesto kladenia vajec rodia živé mláďatá, môžu mať farbu od žltej a oranžovej až po hnedú a čiernu.



Sova dlhochvostá

Plitvice sú domovom veľkej populácie sovy dlhochvostej. Tieto sivohnedé vtáky sú väčšinou nočné lovce, ale v lete ich možno vidieť aj cez deň.



Celkom hore Prechádzka lesom po drevenom chodníku

Hore Pohľad nahor z jaskyne Šupljara

Vľavo Most Kozjaka obklopený tyrkysovou vodou a zeleňou

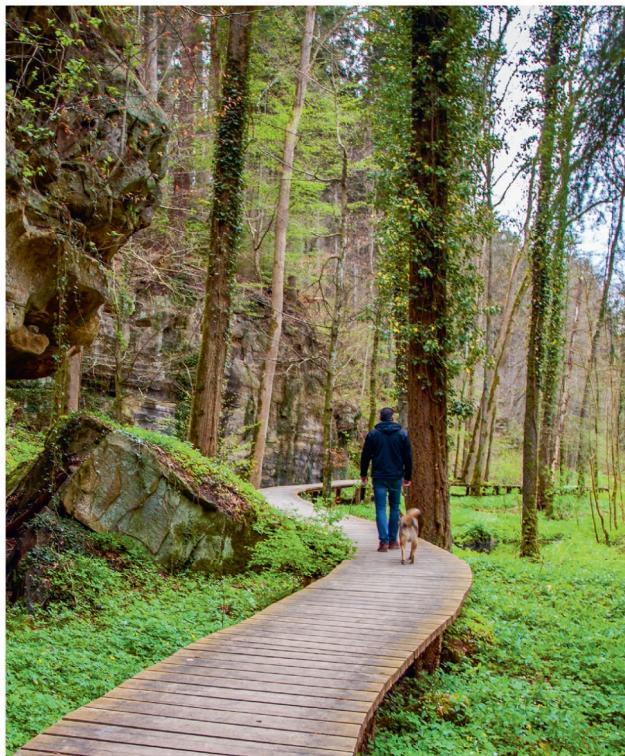
Nenechajte ani stopu

Množstvo ľudí na preplnených chodníkoch spolu s poškodzovaním vegetácie a znečistením vody predstavuje pre park jednu z najväčších hrozieb. Navštívte ho na začiatku alebo na konci leta, keď je tu menší návštevníkov, aby ste mali pokojnejší zážitok a pomohli zachovať tento krehký ekosystém.

Všetky trasy sa dajú zvládnuť za jeden deň, no z hľadiska náročnosti sa výrazne líšia. Najkratšia a najľahšia trasa je Program A, ktorý – napriek svojmu prozaickému názvu – ponúke prehliadku najväčších atrakcií dolných jazier. Medzi hlavné lákadlá patrí najväčší vodopád v parku Veliki Slap a most Kozjaka – malebná drevená plošina, ktorá sa vinie ponad sústavu smaragdových jazierok.

Ked' sa pomaly túlate po hustom lese, ktorý obklopuje jazerá, voda stekajúca z lístia na okraji útesu napína vzduch hmlou s dúhovými odleskmi v slnečnom svetle. Skákajúce rybičky čeria hladinu čistých jazierok po oboch stranach chodníka, zatiaľ čo väzky odpočívajú na nedalekých bujných trávach. Mnohé z jazier sú pomenované po ľuďoch, ktorí údajne nešťastne spadli do vody a už sa nikdy nevrátili – náčelník banditov, rómska žena, babička, stádo kôz. Obklopení neutíchajúcim hukotom kaskád ľahko uveríte v nadprirodzené sily.

Pod vládom vody v tomto jedinečnom habitate však prekvítá aj krehký život. Sústredení pozorovatelia možno za odmenu zbadajú jeden z mnohých ohrozených druhov v tomto parku od jemných sivých krídel jasoňa chochláčkového po jasnomodré hrdlo jašterice zelenej. Nachádza sa tu aj vyše 160 druhov vtákov a zároveň viac než 1 400 druhov rastlín, vďaka ktorým je vzduch rovnako svieži ako voda. Pri ich objavovaní vám poštakli nos vôňa mäkkých machov, orchideí, sliviek a ľalií. (Miestna spoločnosť dokonca ponúka fľaštičku plitvickej arómy ako suvenír pre tých, ktorí sa s ňou nedokážu rozlúčiť.) Toto všetko dohromady vytvára bohatý zmyslový zážitok, ktorý vás osvieží a nabije energiou.



ALPSKÉ VODOPÁDY, ŠVAJČIARSKO

Obdivujte desiatky nebotyčných vodopádov na potulkách po veľkolepom ľadovcovom údolí.

V Lauterbrunnene sa zoznámite s Alpami v ich najkrajšej podobe – týčiace sa žulové steny, pasúce sa kravy a ospalé dedinky na horských úbočiach. Nie je tu núdza o náročné túry, ale pre tých s menšou výdržou a schopnosťami ponúka oveľa príjemnejší variant cesta k vodopádom do Stechelbergu. Prechádzka po dne doliny vás zavedie popri úžasných 72 kaskádach na ceste dlhej len 8 kilometrov. Najpôsobivejší obraz sa naskytne v polovici trasy pri vodopádoch Trümmelbach, kde desať vodopádov v horskom úbočí vymodelovalo skalné útvary a labyrinth jaskýň.

Vľavo hore Pohľad na vodopád Staubbach na okraji dediny Lauterbrunnen

MULLERTHAL, LUXEMBURSKO

Oddýchnite si pri prechádzke po luxemburskom „Malom Švajčiarsku“.

Ked' sa vydáte po chodníku Mullerthal, nikdy neviete, čo objavíte za nasledujúcou zákrutou: eróziou vymodelované útesy pod prikrývkami z brečtana, zurčiace potôčiky prúdiace po skalách obrastených machom alebo ponurý vchod do tunela vytesaného pred stovkami rokov. Kompletná trasa sa skladá z troch okruhov s celkovou dĺžkou 112 kilometrov, ale každý okruh je rozdelený na kratšie segmenty, ktoré sa dajú prejsť za jeden deň. A v tejto malej krajine ste vždy blízko dediny s útulnými kaviarňami a ubytovaním pre chodcov, takže prechádzka Mullerthalom nikdy nie je príliš namáhavá. Je to jednoducho nenáhlivé túlanie sa lesom.

Vľavo dole Prechádzka tienistým lesom po luxemburskom chodníku Mullerthal

CAMØNOEN, DÁNSKO

Prejdite sa po pokojnej samote v tichom kúte Dánska.

Väčšina Dánska je husto osídlená, ale na ostrovoch Møn, Nyord a Bogø si môžete užiť krajinu v jej najdivokejšej podobe. Práve tu nájdete trasu Camønoen, 175-kilometrovú cestu v Dánsku prezývanú „najpriateľskejšia trasa“ podľa prívetivých obyvateľov dediniek, ktorími prechádzka. Celková dĺžka sa môže zdať extrémna, ale každý úsek sa dá absolvovať za jeden deň a sú prepojené autobusovými linkami, aby trasa bola dostupná pre všetkých. Väčšinou rovinatý chodník prechádzajúci cez polia žltej repky olejnej, slnkom presvetlený les a tiché pláže je rajom pokoja, kde jediné zvuky, ktoré budete počuť, sú šum vetra a symfónia vtákov.

Vpravo hore Kriedové útesy pozdĺž pobrežného pásu trasy Camønoen na ostrove Møn

MAWDDACH, WALES

Potulky pozdĺž tejto prerbenej železničnej trate odhaľujú krásnu waleskú krajinu.

Cesta Mawddach, ktorá predtým slúžila ako železničná trať, je prevažne rovinatá. Skvelá správa pre chodcov aj ľudí na invalidnom vozíku, ktorí hľadajú cestu s ľahkým prístupom. Chodník sa vinie 15 kilometrov pozdĺž ústia rieky Mawddach v južnej Snowdonii zo stredovekého trhového mesta Dolgellau do prímorského prístavu Barmouth. Scénária patrí k najkrajším vo Walese – zlatý piesok a studeno modrá voda estuáru na pozadí zalesnených svahov pohoria Rhinogydd. Veľká časť ústia rieky patrí do oblasti špeciálneho vedeckého záujmu vďaka svojmu vtáctvu. Ked' sa vydáte po chodníku, môžete dokonca spozorovať kršiaka rybožravého.

Vpravo dole Most Barmouth a rieka Mawddach na konci cesty Mawddach