

# Kam na běžky po Evropě

## Seiser Alm: pohoda od salaše k hospodě

Italská náhorní plošina Seiser Alm (Alpe di Siusi) nabízí dokonalé prostředí pro rekreační běžkování. Nepřitahuje sportovními výkony, ale krásnou přírodou, dokonalou úpravou tratí a dostatkem prostoru. Kdo tam lyžoval, určitě si aspoň občas pustí vzpomínkový film na desítky kilometrů upravených běžkařských stop, stylové hospody na zasněžených pláních, skalní giganty nad hlavou a výhledy na zelené pláně hluboko v údolí. Nebo také třeba jen na pěší vycházky, případně výlety na saních či sněžnicích.

Trasy pro bruslení i klasiku se tady proplétají, kříží a někdy i zdvojují. Nejezdí se tu po přirozených cestách, jako jsou hřebeny nebo údolí, ale téměř výhradně po loukách. Kam rolbař vjede, tam vede běžkařská stopa. Pokud chcete objet sjezdový skiareál na běžkách, není to nic těžkého. Cesta vypadá na mapě jako sluneční paprsky a celé středisko připomíná obrovskou mísu obkrouženou skálami. Často se tedy vracíte doprostřed do údolí a poté stoupáte do jeho úbočí. Pokud máte k dispozici lyžařskou permanentku, vyplatí se občas použít některou z lanovek, abyste si ušetřili únavné stoupání.

## Pallas Yllästunturi: opravdová zima

„V České republice je spousta míst, kde jsou skvělé podmínky pro lyže, a tak jsem nej-



FOTO: JAKUB TUREK

Italská náhorní plošina Seiser Alm nabízí dokonalé prostředí pro rekreační běžkování. Přitahuje krásnou přírodou, dokonalou úpravou tratí a dostatkem prostoru.

spokojenější tady,“ říká český reprezentant v běhu na lyžích Lukáš Bauer. „Velice rád ovšem lyžuji také ve Finsku, kde mají neuvěřitelné množství lyžařských tratí s bezchybnou úpravou.“

Dvacetistupňové mrazy, metry sněhu a nekonečné vysoustružené stopy v rovinatém terénu si mohou užít milovníci běžek a tiché zimní přírody především v Laponsku, stovky kilometrů nad polárním kruhem. Mezi lyžaři je známý např. národní park Pallas Yllästunturi nebo obrovské jezero Inari.

Ve Finsku se běžkuje třemi způsoby. Můžete se vydávat na sportovní tratě v okolí zimních středisek, kde jsou vždycky perfektně upravené stopy. Nebo putujete po vyznačených stopách od srubu ke srubu, na

důležitých trasách rozmístěných po deseti až patnácti kilometrech. Sruby jsou otevřené pro kohokoli zdarma. Na zádech v batohu si vezete jen jídlo, oblečení a spací pytel. Dobrodruzi vyrážejí do terénu po zamrzlých řekách či jezerech, kde občas narazí na stopu od skútru, ale jinak jdou v panenském terénu. Veškeré tábornické vybavení táhnou v plastových sáčkách za sebou.

## Dachstein: vysoko na ledovci

Nejste turisté ani horolezci? Nevadí. Na dachsteinském ledovci je celoročně upravená dráha pro trénink běžkařů. Potkávají se tu amatéři s profesionálními reprezentačními týmy. Všichni sbírají síly do dalších zimních sezon nebo tady trénují, když je jinde v Evropě málo sněhu. Letošní sezonu tu bylo opravdu plno.

Stálou dráhu s měřením času protahují rolby na Schladmingském ledovci ve stínu hory Koppenkarstein. Když je potřeba, rolby projedou ještě jednu trať o kilometr vedle na Hallstattském ledovci pod Gjaidsteinem. Lyžuje se ve výšce okolo 2500 m. Kdo není zvyklý, rychle se zadýchá. Po nějaké době ovšem Dachstein nabízí efekt kyslíkového stanu a zvyšuje výkonnost organismu. Při závodech v nižších nadmořských výškách ucítíte zlepšení výkonnosti.

Na ledovec se jezdí každý den lanovkou, ke které přijíždí z Ramsau a Schladmingu autobus. Za běžkování se platí, a proto je nejvýhodnější koupě permanentky, která platí na autobus, lanovku i lyžování. ➔



FOTO: ARCHIV