

Alpské „čtyřky“

Text Viktor Kořízek (Česká asociace horských vůdců, Horská služba Pec pod Sněžkou)
foto Petr Novák, archiv autora

Každou letní sezónu vystoupím s klienty průměrně na 40-50 čtyřisícovek. Máme tedy celkem dobrou možnost pozorovat „cvrkot“ na těchto kopcích. Tento projekt by tak vám měl přiblížit výstupy na všechny čtyřisícovky v Alpách a současně přinést i informace, které byste v průvodcích možná marně hledali. Navíc naznačí, že na takové hory se nemusí jezdit přes půlku zeměkoule, že si člověk nemusí celý rok průběžně tzv. „utrhnout od huby“, aby pak jednou za čas absolvoval měsíc dlouhé martyrium s velmi nejistým koncem kdesi v tramzárii.

Připravíme vám tipy na výlety, které budou systematicky „vysbírávat“ jednotlivé „čtyřky“. V každém čísle se seznámíte obecně s jednou skupinou, přičemž minimálně čtyři hlavní vrcholy najdete sestavené do přehledné tabulky na vyjímatelné kartě. Seřazeny jsou podle nadmořské výšky, doplněné vždy o vrcholky vedlejší, orientační mapky a fotografie, názvy jsou ponechány v němčině (kvůli originálním mapám).

Kolik jich vlastně je

Odborníci se přibližují k číslu 182, ovšem to se jedná o kompletní soubor všech zmapovaných vrcholů, hrotů a vyvýšenin. Co se týká vrcholů hlavních, tedy právě těch, s nimiž vás chceme

seznamit, tak u nich se názory začínají lišit:
 1978 – Karl Blöding (*Die Viertausender der Alpen*) jich uvádí 61

1990 – Richard Goedeke (*4000er – Die Normalwege*, 1. vydání) naopak 60

1991 – Will McLewin (*In Monte Viso's Horizon*) to ještě snižuje na 53

Zlomovým rokem je rok:

1994 – Gino Buscaini, Francois Labande, Maurice Brandt (*UIAA – Bulletin Nr. 145*) jich započítávají 82 a chvíli poté

1997 – Richard Goedeke (*4000er – Die Normalwege*, 4. vydání) upravuje tento počet na 89.

Poslední údaj představuje asi nejlepší kompromis při rozlišování vrcholků hlavních a vedlejších.

Klasifikace obtížnosti

Klasifikace vychází z obvyklé šestistupňové škály. Celkové hodnocení obtížnosti vrcholu je pro větší přehlednost upraveno následovně:

- A ... lehký (F – facile)
- B ... bez obtíží (PD – peu difficile)
- C ... těžší (AD – assez difficile)
- D ... těžký (D – difficile)
- E ... velmi těžký (TD – très difficile)
- F ... extrémně těžký
 (ED – extrêmement difficile)

Mezi těmito stupni se budeme ještě dále pohybovat:

- o něco lehčí než B = B-
- o něco těžší než B = B+

Osobně používám pouze třistupňovou klasifikaci:

1. jde to!
2. dře to!
3. nejde to!

Ale toto hodnocení se liší od pohledu a hlavně možností každého z nás...

Klasifikace obtížností u konkrétních pasáží výstupu je uvedena ve stupnicí UIAA:

I. stupeň – bez technické obtížnosti, avšak ne chodecký terén, k zabezpečení rovnováhy je třeba rukou

II. stupeň – častá expozice, nutná jistota pohybu, počátek lezení, opora tří pevných bodů nutná

III. stupeň – zahrnuje i svislé a převíslé pasáže, pro znalé, poměrně obtížné, nutné jištění

IV. stupeň – lezecké zkušenosti, technika a dobrá kondice nutná, nutné jištění

V. stupeň – XI. stupeň – obtížnost se

zvyšuje, důležitá je technika

jištění

Výběr vrcholů do jednotlivých dílů

Jednotlivé vrcholy budou sestaveny přibližně do týdenního programu podle následujících kritérií:

1. obtížnost necháme narušat postupně s většími zkušenostmi
2. dokonalá aklimatizace. To je jediný možný způsob, jak si dokonale užít výstupy na další vyšší a těžší kopce. Mojí zásadou je nejprve se vydrápat na 1–2 „nižší“ čtyřtícovky (tedy zhruba tak do 4200 m) a teprve potom se pokusit zdolat nějakou „větší“.
3. vytvoření takové kombinace jednotlivých vý-

stupů, díky kterým maximálně využijete jednotlivé nástupy pod vrcholové partie hlavních vrcholů, kdy pak už jen „stačí“ je trpělivě „vysbírávat“.

S tím souvisí především ušetřený čas a většinou i další peníze za lanovky, nocleh, dopravu.

Výběr tras

Zásadně budeme představovat takzvané normálky, tedy nejlehčí a zároveň nejbezpečnejší trasy. Navíc budou sestavené tak, aby na sebe plynule a logicky navazovaly. A to včetně využití chat, stanů, lanovek nebo automobilu.

Přesně tak, jak jsem již v předchozím textu předeslal. Tyto informace se v rámci možnosti pokusíme doplnit i o další možné varianty či zajímavé přechody.

Metodika, bezpečnost...

Protože vystoupit na kopec nezávisí jen na penězích, chuti či náčrtku túry, pokusíme se vám souběžně doplnit informace nejen o tom, jak na to, ale především čemu se oblékem vynout.

Doufáme, že tak vznikne seriál plný praktických rad a tipů.

SKUPINA ALLALIN

Wallis je oblast s největším počtem čtyřtícovk v Alpách. Wallis, to je Mekka horolezců, skialpinistů a vysokohorských turistů. Wallis je také Matterhorn, Monte Rosa, Lyskamm, Breithorn... Wallis, to jsou až za obzorem končící ledovce, protkané nespočetným množstvím horských štítů, skalních hřebenů a hlubokých údolí. Wallis, to jsou ale také horská střediska Zermatt a Saas-Fee.

Čtyřtícovky skupiny Allalin:

Alphubel	(4206 m)
Allalinhorn	(4027 m)
Strahlhorn	(4190 m)
Rimpfischhorn	(4199 m)
Rimpfischhorn – großer		
Nordgrat-Gendarm	(4108 m)

Tyto vrcholky mají mnoho společného. Jejich hlavním pojtkem je však skutečnost, že se nalézají doslova v srdci Walliských Alp. Pokud k nám tedy bude příroda milosrdná, může nás za naši námahu odměnit nezapomenutelnými zážitky s 360stupňovým výhledem z vrcholků! Už z většiny sedel můžeme totiž pozorovat:

- na jihu mohutnou Monte Rosu, Lyskamm či Breithorn;
- na západě kamennou hradbou mezi pyšným Matterhornem a úctyhodným Weisshornem. V dalším horizontu se nám pak zjeví majestátný Mont Blanc spolu s Gran Combinem;
- na severu špičatý Dóm s Täschhornem (jako originální vyvrcholení stěny Misshabel) a opět v dalším horizontu Bernské Alpy, kde můžeme nejen zřetelně rozlišovat jed-

notlivé vrcholky, ale především obdivovat mohutnost tamních ledovců;

- a na východě máme doslova na dosah ruky nádherný Weissmies.

Dalším společným rysem těchto kopcí je charakter výstupových tras. S trohou nadšázkou se dá říci, že se jedná o lehké túry, které navíc objektivně nejsou nijak zvlášť nebezpečné. Proto si myslím, že pokud chcete začít s túrami na čtyřtícovky, jsou právě pro vás tyto vrcholky nejvhodnější.

Tato skupina čtyřtícovek navíc nabízí i ojedinělou možnost perfektních skialpových týr, včetně různě zkombinovaných přechodů. Možná i proto až zde končí slavná Haute Route (několikadenní skialpinistický přechod z Chamonix). Snad i vy budete tyto vrcholky později vděčně využívat jako výbornou aklimatizaci před dalšími výstupy v Alpách.

Lanovka ze Saas-Fee na Felskinn (tedy do středu této skupiny) nám doslova a do písmene nabízí velmi snadnou dopravu stanu a dalších potřeb pro přespání ve volné přírodě až do tří tisíc metrů (přespání pouze v létě a za určitých pravidel).

Kombinace jednotlivých výstupů pouze léto

Sobota: Odjezd z ČR přes Německo do Švýcarska. Vřele doporučuji nocleh někde v kempu. Prostě si trochu odpočinout.

Neděle: Po nezbytných přípravách můžete vyjet „natěžko“ lanovkou na Felskinn. V betonové budově Metra Allalin pak průchodem projděte až ven na ledovec. Tady budete mít celkem soukromí (stan doporučujeme stavět až v pozdních odpo-

ledních hodinách). Váš rychlý výjezd do 3000 metrů asi začne být zanedlouho znát, a proto se snažte zbyvající odpoledne využít především na aklimatizaci. Vhodná je například lehká tůrka ledovcem pod Hinter-Allalinem zhruba na kótou 3200 m (našlápněte si tak totiž závěrečnou část vašeho zítražního sestupu z Allalinhornu). V rámci této túry doporučuji připomenout si v praxi základní principy chůze po ledovci, včetně záchrany z trhliny.

Pondělí: Okružní výstup na Allalinhorn (přes Hohlaubgrat se sestupem na Felskinn) Budíček ve 3.00! Všechny věci, které se rozhodnete zanechat ve svém základním tábore, doporučuji sbalit do většího batohu (a to včetně stanu a spacáků) a uschovat na nějakém suchém a bezpečném místě na konci tunelu (na vrcholový útok vám bohatě bude stačit batoh do 30 l).

Start ve 4.30! Nejprve tunelem zpět a pak po upravované a téměř vodorovné cestě k Britanniahütte. Od chaty směrem dolů na Allalingletscher vede značená cestička (na konci této cestičky se mohou objevit sněhová pole, a proto zvažte případné nasazení maček a použití cepínů už na tomto místě). Po došázení ledovce následuje (po samozřejmém navázání na lano) samotný výstup. Někdy vede stopa pravou částí ledovce Hohlaub, ale lepší je tento ledovec přetraverzovat (menší trhliny) na levou stranu a výstup směrovat do sedýlka ve výšce okolo 3150 m (přes toto sedlo také většinou v létě vede cesta směrem na Strahlhorn či Rimpfischhorn). Toto nevýrazné sedýlko zdůrazňujeme také proto, že je vhodné pro vybudování vašeho budoucího

Přehled alpských čtyřtisícových vrcholů



předsunutého základního tábora na cestě k zmiňovaným vrcholkům. Od něj se už vás výstup začíná pomalu zvedat. Po ledovci stoupáme hřebenem Hohlaub (zprava). Po dosažení sedla ve výšce 3500 m (svoji nadmořskou výšku můžete stále kontrolovat s výškou otočné restaurace na Mittel-Allalinu na protějším hřebínci, 3454 m) začíná první prudká část (okolo 40°, pozor, nekdy může být ledová). A právě zde se také většinou výstup začíná značně zpomalovat díky působení nadmořské výšky. Takže neuspějte, naopak se snažte svůj výstup pořádně vychutnat. Při dosažení dalšího sedýlka jste už ve výšce 3898 m. Odtud expozovaným a strmým sněhovým hřebíncem k vrcholovému skalnímu výšivu. Tento asi 50metrový úsek je dobré pořádně odjistit (lezení do II. stupně, jisticí tyče, nýty). Rozdělte si ho na dvě části, abyste tak získali dostatek možností zajistit závěrečný strmý sněhový výlez (ke skalnímu podvrcholovému výčnělku). Odtud už snadno na vrchol.

Sestupovat budete tzv. normálkou (Z stěnou). Nejprve po zřetelné stopě směrem do sedla Feejoch a odtud opatrně proklíčujete mezi celkem velkými trhlinami pod SZ stěnu, při jejím traverzu k vlekům budete opatrni (při špatně zvolené trase hrozí možnost zasazení séraku či lavinou). Po dosažení sjezdovek (můžete se odvázat) následuje sestup mezi lyžaři přímo do otočné

SOUTĚŽ

výhra v každém čísle

Tipni a vyhraj

**Kolik vrcholů
se nabízí k výstupu
ve Walliských Alpách?**

Losování správných odpovědí proběhne 10. února. Odpověď na otázku včetně jména a adresy zasílejte do tohoto datumu na adresu redakce poštou či e-mailem.



Cena – bunda Ogre Action v hodnotě 3900 Kč z materiálu Windstopper Soft Shell odolá nepřízní počasí a díky propracovanému střihu nabízí pohodlí při mnoha aktivitách.

tilak®

restaurace na Mittel-Allalinu nebo na její terasu. Nadešel tak zároveň čas na delší pauzu a odpočinek.

Druhá část sestupu (možno již zmiňovaným Metrem Allalin) začíná přímo za touto restaurací (je zde možné navštívit také památník místních horských vůdců). Opět navázaní a ve středu začnete sestupovat celkem prudkým svahem na ploché dno ledovce pod vámi (vlevo budete mít skiareál) a v bezpečné vzdálenosti od hřebene Hinter-Allalinu sestoupíte na kótou 3200 m, dále už po své včerejší stopě (budete za ni vděční) k základnímu táboru.

Úterý: Alphubel východní stěnou

Začátek dne stejný jako včera. Start ve 4.30! Tentokrát však vyražíte už navázaní na opačnou stranu. Nejprve trochu z kopce (většinou po staré stopě od rolby) traverz Feegletscheru ke skalisku s kótou 3181 m. Nad ním se už napojíte na normálku z Längfluhu. Tou až na vrchol. Nejprve vás čeká cesta mezi trhlinami, v závěru pak už jen strmý výstup.

Sestup = výstup.

Středa: Strahlhorn SZS hřebenem, přesun tábora

Začátek dne je úplně stejný jako poslední dvě rána, až na to, že budete vyražet na místo vašeho předsunutého tábora v sedýlku na Hohlaubgletscheru „natěžko“.

hlavní vrchol / vedlejší vrchol	oblast	obtížnost	výška
1 Mont Blanc Mont Blanc (Fréney Gr. Chandelle) Mont Blanc (Petite Bosse) Mont Blanc (Grande Bosse)	MB	B -	4807 m 4600 m 4547 m 4513 m
2 Mont Blanc de Courmayeur	MB	B+	4748 m
3 Dufourspitze Dufourspitze (Ostgipfel) Grenzgipfel Dufourspitze (westl. Vorgipfel) Dufourspitze (oberer Westgrat-Gipfel) Dufourspitze (unterer Westgrat-Gipfel) Dufourspitze (unterster Westgrat-Gipfel) Dufourspitze (oberer Südwestgrat-Turm) Dufourspitze (unterster Westgrat-Turm)	W	B+	4634 m 4630 m 4618 m 4600 m 4499 m 4385 m 4280 m 4120 m 4026 m
4 Nordend Nordend (Südgrat-Kuppe)	W	B+	4609 m 4542 m
5 Zumsteinspitze Zumsteinspitze (Südwestgrat-Kuppe)	W	A -	4563 m 4463 m
6 Signalkuppe Signalkuppe (Ostgrat-Gendarme)	W	A -	4556 m 4550 m
7 Dom Dom (westl. Vorgipfel) Dom (Nordostgrat-Gipfel)	W	B	4545 m 4479 m 4468 m
8 Liskamm Ost Liskamm (Ostschulter, C. Scoperta)	W	B	4527 m 4335 m
9 Weisshorn Weisshorn (obere Nordgrat-Kuppe) Weisshorn (untere große Nordgrat-Kuppe) Weisshorn (oberer kleiner Nordgrat-Kopf) Weisshorn (unterer kleiner Nordgrat-Kopf) Weisshorn (Ostgrat-Turm) Weisshorn (Nordgrat-Signalkuppe) Weisshorn (Lochmatter-Turm)	W	C	4505 m 4362 m 4203 m 4190 m 4180 m 4178 m 4109 m 4050 m
10 Taschhorn Taschhorn (Nordgrat-Gipfel) Taschhorn (Südostgrat-Schultergipfel)	W	C	4490 m 4404 m 4175 m
11 Liskamm West Liskamm (Westgipfel, östl. Vorgipfel) Liskamm (Westgipfel, westl. Vorgipfel) Liskamm (Sattelkuppe) Liskamm (Südwestgrat-Kuppe)	W	B -	4479 m 4450 m 4447 m 4430 m 4201 m
12 Matterhorn Matterhorn (Westgipfel) Matterhorn (Pic Tyndall)	W	C -	4478 m 4476 m 4241 m
13 Pic Luigi Amedeo	MB	C	4469 m
14 Mont Maudit Mont Maudit (obere Südschulter) Mont Maudit (untere Südschulter) Mont Maudit (Nordwestgipfel, Épaule) Mont Maudit (Nordost-Gipfel) Pointe Mieulet Mont Maudit (Südostgrat, P. Androsace) Mont Maudit (Nordwestflanke, P. 4087)	MB	B	4465 m 4369 m 4361 m 4345 m 4336 m 4287 m 4107 m 4087 m
15 Parrotspitze	W	B -	4432 m
16 Dent Blanche Dent Blanche (Grande Gendarme)	W	C	4357 m 4098 m
17 Ludwigshöhe	W	A	4341 m
*/18 Weisshorn Nordgrat, Grand Gendarme	W	C+	4331 m
19 Nadelhorn Nadelhorn (nordwestl. Vorgipfel) Nadelhorn (Südgrat, oberer Doppelgärdarm) Nadelhorn (Südgrat, unterer Doppelgärdarm) Nadelhorn (Südgrat, untere Kuppe)	W	B	4327 m 4290 m 4280 m 4270 m 4235 m
20 Schwarzhorn Balmenhorn	W	B	4321 m 4167 m
21 Grand Combin de Grawey Aiguille du Croissant	W	C -	4314 m 4243 m
22 Dôme du Goëter Dôme du Goëter (West Grat - Gipfel)	MB	B+	4304 m 4155 m
23 Lenzspitze Lenzspitze (großer Nordgrat-Gärdarm) Lenzspitze (Südgrat-Gärdarm) Lenzspitze (Ostgrat-Gendarme)	W	C	4294 m 4240 m 4200 m 4091 m
24 Finsteraarhorn Finsteraarhorn (südöstlicher Vorgipfel) Finsteraarhorn (Nordwestgrat-Kuppe)	B	B	4274 m 4167 m 4088 m
*/25 Il Naso	W	A+	4272 m
26 Mont Blanc du Tacul Mont Blanc du Tacul (Ostgipfel) Mont Blanc du Tacul (Ostspitze, Tour Rouge) Mont Blanc du Tacul (Ostflanke, P. 4027)	MB	B -	4248 m 4247 m 4100 m 4027 m
27 Grande Pilier d'Angle (Mont Blanc - Südgrat) <td>MB</td> <td></td> <td>4243 m</td>	MB		4243 m
28 Stecknadelhorn	W	B+	4241 m
29 Castor Castor (Nordgipfel) Castor (südöstlicher Vorgipfel) Felikhorn Castor (Felikjoch-Kuppe)	W	B -	4226 m 4205 m 4185 m 4174 m 4093 m
30 Zinalrothorn Zinalrothorn (Kanzel) Zinalrothorn (Bosse) Zinalrothorn (Gabelturm)	W	C -	4221 m 4210 m 4150 m 4120 m

	Zinalrothorn (Sphinx)			4100 m
	Zinalrothorn (Épaule)			4017 m
31	Hohberghorn	W	B+	4219 m
32	Piramide Vincent	W	A	4215 m
33	Grandes Jorasses (Pointe Walker)	MB	C-	4208 m
34	Alphubel	W	B-	4206 m
	Alphubel (Nordgipfel)			4188 m
35	Rimpfischhorn	W	B+	4199 m
	Rimpfischhorn (südlicher Vorgipfel)			4180 m
	Rimpfischhorn (5. Nordgrat-Zacke, nördl. Vorgipfel)			4175 m
	Rimpfischhorn (4. Nordgrat-Zacke)			4160 m
	Rimpfischhorn (Südschulter-Gipfel)			4150 m
	Rimpfischhorn (3. Nordgrat-Zacke)			4140 m
	Rimpfischhorn (2. Nordgrat-Zacke)			4130 m
	Rimpfischhorn (1. Nordgrat-Zacke)			4120 m
36	Aletschhorn	B	B	4195 m
	Aletschhorn (Nordostgrat-Kuppe)			4086 m
	Aletschhorn (Westnordwestgrat-Kuppe)			4071 m
37	Strahlhorn	W	B-	4190 m
38	Grand Combin de Valsorey	W	C-	4184 m
39	Grandes Jorasses (Pointe Whymper)	MB	C	4184 m
40	Dent d'Hérens	W	B+	4171 m
	Dent d'Hérens (Vorgipfel)			4148 m
	Dent d'Hérens (Ostgrat-Gendarm, Épaule)			4075 m
41	Breithorn West	W	A+	4164 m
42	Breithorn (Mittelgipfel)	W	A+	4160 m
43	Jungfrau	B	B	4158 m
	Jungfrau (Wengener Jungfrau)			4089 m
44	Bishorn	W	A+	4153 m
	Bishorn (Pointe Burnaby)			4135 m
45	Grand Combin de la Tsesette	W	C-	4141 m
	Grand Combin de la Tsesette (Westgipfel)			4121 m
46	Breithorn (westlicher Zwilling)	W	B-	4139 m
47	Aiguille Verte	MB	C+	4122 m
	Aiguille Verte (Pointe Croux)			4023 m
48	L'Isolée	MB	D+	4114 m
49	Aiguille Blanche de Peuterey	MB	C+	4112 m
	Aiguille Blanche de Peuterey (Nordwestgipfel)			4104 m
50	Grandes Jorasses (Pointe Croz)	MB	C	4110 m
51	Mont Blanc du Tacul (Pointe Carmen)	MB	D+	4109 m
*/52	Rimpfischhorn (großer Nordgrat-Gendarm)	W	B+	4108 m
*/53	Aiguille Blanche de Peuterey (Südstoßgipfel)	MB	C+	4107 m
54	Breithorn (östlicher Zwilling)	W	B+	4106 m
55	Grande Rocheuse	MB	C	4102 m
	Grande Rocheuse (P. 4015 am Col Armand Charlet)			4015 m
56	Barre des Ecrins	D	B+	4101 m
	Barre des Ecrins (Pic Lory)			4086 m
57	Mönch	B	B	4099 m
58	Mont Blanc du Tacul (Pointe Médiane)	MB	D+	4097 m
59	Pollux	W	B	4092 m
60	Schreckhorn	B	C+	4078 m
	Schreckhorn (östlicher Vorgipfel)			4060 m
61	Breithorn (Roccia Nera)	W	A+	4075 m
62	Mont Blanc du Tacul (Pointe Chaubert)	MB	D+	4074 m
63	Mont Blanc du Tacul (Corne du Diable)	MB	D+	4069 m
*/64	Mont Blanc du Tacul (Pilier du Diable)	MB	D+	4067 m
65	Grandes Jorasses (Pointe Marguerite)	MB	C	4066 m
66	Ober Gabelhorn	W	C-	4063 m
67	Gran Paradiso	G	A+	4061 m
	Gran Paradiso (Madonnen-Gipfel)			4058 m
	Gran Paradiso (Il Roc)			4026 m
	Gran Paradiso (Mittelgipfel)			4015 m
68	Mont Brouillard	MB	C	4053 m
	Mont Brouillard (Südwestgrat-Kopf)			4005 m
69	Aiguille de Biomnassay	MB	B+	4052 m
70	Piz Bernina	BG	B	4049 m
	Piz Bernina (La Spalla)			4020 m
71	Gross Fiescherhorn	B	B	4049 m
72	Punta Giordani	W	A	4046 m
73	Grandes Jorasses (Pointe Hélène)	MB	C	4045 m
74	Gross Grünhorn	B	B+	4044 m
75	Lauteraarhorn	B	C-	4042 m
	Lauteraarhorn (Nordwestgrat-Gipfel)			4011 m
*/76	Pic Eccles	MB	D	4041 m
77	Dürrenhorn	W	B+	4035 m
78	Aiguille du Jardin	MB	C	4035 m
	Aiguille du Jardin (Pointe Eveline)			4026 m
79	Allalinhorn	W	A	4027 m
80	Hinter Fiescherhorn	B	B	4025 m
81	Weissmies	WW	B-	4023 m
82	Dôme de Neige des Ecrins	D	A-	4015 m
83	Dôme de Rochefort	MB	C	4015 m
*/84	Lauteraarhorn (Nordwestgrat-Gendarm)	B	D+	4015 m
85	Dent du Géant (Pointe Graham)	MB	C	4013 m
	Dent du Géant (Pointe Sella)			4009 m
86	Punta Baretti	MB	C	4013 m
87	Lagginhorng	W	B	4010 m
88	Aiguille de Rochefort	MB	C	4001 m
89	Les Droites	MB	C	4000 m

oproti verzi UIAA (Bulletin Nr. 145 – březen 1997) jsou:

*/ takto označené vrcholy uvedeny jako hlavní **/ jsou sem doplněny úplně
 MB – skupina Mont Blancu, W – Walliské Alpy, B – Bernské Alpy,
 SB – skupina Berniny, G – Grajské Alpy, D – Dauphinské Alpy

Start ve 4.30! Trasou přes Britanniahütte do sedýlka (viz pondělí). V sedle zanecháte většinu svých věcí a opět „nalehko“ zaútočíte na Strahlhorn. Je možné sem také dojít navečer předchozího dne, ale cestu v rozbředlém sněhu a po takovém výstupu, jakým je Alphubel, moc nedoporučujeme. Ze sedýlka zlehka se stoupíte na Allalingletscher a v bezpečné vzdálenosti pod stěnami Allalinhornu mírně stoupáte na plošinu pod sedlem Allalinpass. Po tomto „fotbalovém hřišti“ dojdete až pod JV stěnu Rimpfischhornu a opět podél ní vystoupáte do Adlerpassu (výhled na Matterhorn). Z něj pak doleva po SZS hřebenu až na samotný vrchol. Sestup zpět do předsunutého tábora.

Čtvrték: Okružní výstup S hřebenem na Rimpfischhorn (pro méně zkušené doporučuji výstup i sestup pouze západním hřebenem!)

Start opět ve 4.30! Začátek je stejný jako včera, z „fotbalového hřiště“ však odbočíte na Allalinpass. Z něj přímo jižním směrem strmě vzhůru k počátku skalního hřebínku. Dále vás pak čekají celkem exponované lezecké úseky III. stupně UIAA, skalní věže přímo IV. stupeň (možnost obejít z jihu), až na hlavní vrchol. Sestup přes jižní předvrchol po méně exponované Z skalní hraně (do II. stupně) až do místa, ze kterého musíte vytraverzovat prudce vlevo do sněhového žláblu (někdy led, sklon do 50°). Sestup až do sedla a z něj ledovcem západní stěny až pod skalní ostroh. Následuje traverz k dalšímu skalnímu ostrohu a potom už jen došázení Allalinpassu (oceníte, že zde příliš neztrácíte nadmořskou výšku). Sestup Z hřebenem do tábora.

Pátek: Sestup k lanovce, Saas-Fee

Varianta léto – s noclehem na Britanniahütte:

- možnost aklimatizačního výstupu na chatu už odspoda, například ze Saas-Almagellu,
- nejprve na Strahlhorn, potom by následoval Rimpfischhorn a výstup na Allalin spojit přechodem přes Feechopf s výstupem na Alphubel. Sestup přes Längfluh do Saas-Fee.

Nutné výdaje:

Doprava do Saas-Fee a zpět + 3x nocleh na Britanniahütte (60 CHF, 156 CHF s polopenzí) + 35 CHF za lanovku na Felskinn

Varianta zima – s noclehem na Britanniahütte:

- možnost aklimatizačního výstupu na chatu už odspodu ze Saas-Fee po sjezdovkách, vhodnou variantou je zakoupení skipassu na celý den a lyžování v rámci aklimatizace, navečer přesun na chatu (vzhledem k problémům s vařením před chatou v zimě bych volil polopenzí),
- nejprve na Strahlhorn, následuje Rimpfischhorn Z hřebenem (s lyžemi pouze na Rimpfischsattel), výstup na Allalin vhodné spojit s přechodem přes Feechopf s výstupem na Alphubel. Sjezd přes Längfluh do Saas-Fee.

Nutné výdaje:

Doprava do Saas-Fee a zpět + 3x nocleh na Britanniahütte (156 CHF s polopenzí) + 60 CHF skipass, 35 CHF lanovka

Další informační zdroje:

Die Viertausender der Alpen, Helmut Dumler, Willi Paul Burkhardt, Bergverlag Rudolf Rother, München 4000er: Die Normalwege, Richard Goedke, Verlag J. Berg in der F. Bruckmann KG, München

Alle 4000er der Alpen, Peter Donatsch, AT-Verlag

The High Mountains of The Alps, Volume 1: The Four-Thousand-Metre Peaks, Helmut Dumler,

Willi Paul Burkhardt, Diadem Books

The Alpine 4000m Peaks by The Classic Routes, Richard Goedke, Baton Wicks Publications

Existují také monografie jednotlivých oblastí a dnes už i některých jednotlivých vrcholků:

Jungfrau, Zäuberberg der Männer

Finsteraarhorn, Die einsame Spitz, Piz Bernina, König der Ostalpen

Mönch, Mittelpunkt im Dreigestirn

Vše od Daniela Ankera, AS Verlag & Buchkonzept AG, Zürich



FIT RELAX 2005
 sport - dovolená - volný čas
31.3. - 3.4. 2005
 Výstaviště Lysá nad Labem
 tel.: 325 552 051, www.vll.cz

VÝSTROJ ■ VÝZBROJ ■ ZNALOSTI
obsah osobní lékárničky:

					TYP TÝRY				
					Jednodenní týry	vícenětí týry (chaty)	vícenětí týry (stan)	skládají jednodenní týry	skládají vícenětí týry chaty
■ návod + postup	1 ks	■ náplast s polštářkem dělená	10 ks						
■ tužka + papír	1 ks	■ Betadine roztok (30 ml)	1 ks						
■ rukavice gum.chir.	4 ks	■ Paralen (500 mg)	10 ks						
■ rouska resuscitační	2 ks	■ kodein (30 mg)	10 ks						
■ alu – fólie	1 ks	■ živočišné uhlí	20 ks						
■ Špendlík zavírací	5 ks	■ Endalor tablety	10 ks						
■ šátek trojčípý	1 ks	■ Flonidán tablety	10 ks						
■ obvaz elastický	(šířka 12 - 15 cm)	■ Ophtalmoseptonex kapky	1 ks						
■ obvaz hotový č. 3	2 ks	■ Ophtalmoseptonex mast	1 ks						
■ gáza sterilní neplňaná	(7,5 x 10 cm)	■ Tramal kapky	1 ks						
■ náplast bez polštářku	(cívka 2,5 cm)	■ hroznový cukr (tablety s příchutí)	20 ks						

+ léky, které užíváte běžně (alergie, cukrovka, astma ... konzultace s lékařem!)

osobní lékárnička	priprava týry	záchranný materiál	doležitě doplňky	obrázení	ohniv	stav	jídlo/voda	materiály	TYP TÝRY			
									Jednodenní týry	vícenětí týry (chaty)	vícenětí týry (stan)	skládají jednodenní týry
Cestovní doklady	ne do všech zemí EU se dostanete na občanský průkaz, platnost pasu!											
Pojištění	záchranná akce, vrtulník, lečebné výlohy ...											
Peníze	doprava, ubytování, lanovky, rezerva...											
Předpověď počasí	laviny, předpokládaný vývoj počasí, stav výstupové trasy (doma rámcově, upfesnit na místě)											
Mapa Evropy	aktuální automapu								*	*	*	*
Mapa oblasti	aktuální, ideál 1: 25 000, nejlépe kvalitní fotkopie ...											
Popis týru + varianty	důvýhodný a aktuální zdroj, fotky ...											
Telefon	kvalitní nabité baterie, dostatečný kredit											
Telefonní číslo	SOS, počasí, info.chat, mezi sebou, ambasáda ...											
Hodinky	spolehlivě s budíkem, nejlépe s výškoměrem								*	*	*	*
Psaci potřeby	tužka (lepší obývací), papír ...								*	*	*	*
Osobní lékárnička	viz. osobní lékárnička											
Bivakovací vak – žďárák	hlavně větruodolný, velikost nejlépe pro dva, každá osoba vlastní											
Termobiláček	je vhodný nejen pro záchraru								*	*	*	*
Chemické světlo	jednoduchý způsob, jak o sobě dát vědat (event.stroboscop)								*	*	*	*
Celová lampa	náhradní baterie a žárovka, nejlépe LED diody								*	*	*	*
Lavinový přístroj	odzkušený, nabité baterie, náhradní baterie, znalost obsluhy!!!								?	?	?	
Lavinová lopata	spolehlivá, nerozbitná (váha a cena je druhotná!)								?	?	?	
Lavinová sonda	spolehlivá, nerozbitná (váha a cena je druhotná!)								?	?	?	
Přistávka	plastová (kovová) vyas za mrazu asi zamrzela!)								*	*	*	*
Zavírací nůž	připadně s otvíračem											
Slnuečné brýle	vysoký UV filtr, do skupiny jedny rezervní											
Lyžařské brýle	do vánice!!! nejlépe se sklem do mlhy, odvětrávané											
Ochranný krém	UV faktor 20 a víc (stačí odpovídající množství)											
Balzám na rty ochr. (tyčinka)	UV faktor 20 a víc											
Buzola	praktické zkušenosti a znalosti nutné											
Výškoměr – GPS	praktické zkušenosti a znalosti nutné								*	*	*	*
Termoska	nejlépe 1 l, funkční (pozor na uzávěr), vakuová											
Láhev na vodu plast	nejlépe 1,5 l								x	x	x	x
Teleskopické holeny	nejlépe třídimin., pro skialp bez „antishock“ úpravy								*	*	*	*
Batoh 30 l	na krátky týr jako „útočný“ batoh, možnost upevnění cepinu								*	*	*	*
Batoh 35 – 45 l	bez zbytečných spon, popruh – minimum komplikaci								x	x	x	x
Batoh 55 – 75 l	bez zbytečných spon, popruh – minimum komplikaci								x	x	x	x
Obal na mapu	příruční, oboustranný, přes batoh (bivakovací pytel)								*	*	*	*
Příruční taška, pytel	na přebytečné věci, na lidlo (lépe krabička (zůstává na chatě))								*	*	*	*
Nafukovací polštárek	noční přejezd, nejlépe ve tvaru „u“								*	*	*	*
Fotoaparát, kamera	pozor na váhu a krehkost, filtry, baterie, paměť								*	*	*	*
Opravy	nejlépe „tesa“ – pásky, šířka, multitool – multifunkční skládací nářadí (oprava maček apod.)								*	*	*	*
Hygiennické potřeby	hlavně toaletní papír, vhleb úbrusy aj.								*	*	*	*
Pláštěnka	někdy stačí i deštník, nejlépe pončo přes batoh (bivakovací pytel)								x	*	x	x
Bunda s výšivkou s kapucí	vodě a větru odolný a hlavně prodyšný materiál								*	*	*	*
Kalhoty s výšivkou	vodě a větru odolný a hlavně prodyšný materiál, stříh nejlépe rozpinací v celé délce								*	*	*	*
Teplá bunda	fleece min. 200 g/m, nejlépe s DWR úpravou variantně větruodolná bunda								*	*	*	*
Vesta	větruodolná vpředu, varianta teplé izolace, výborný doplněk								*	*	*	*
Teplé kalhoty	fleece 100 g/m nejlépe s DWR úpravou								x	x	*	*
Slabá bunda	větruodolná, lehká, hlavně prodyšná, malý objem								*	*	*	*
Slabé kalhoty	větruodolná, lehké, hlavně prodyšná, malý objem								*	*	*	*
Termoprádlo + rezerva	„funkční“ materiál, (nejlépe dlouhé rukavky i nohavice, doporučen rolák se zipem)								*	*	*	*
Spodní prádlo + rezerva	„funkční“ materiál nejlépe, dostatek náhradních								*	*	*	*
Ponožky + rezerva	vhodný výběr (pohory, skelety ...), kombinace tenké + silné								*	*	*	*
Trikot + rezerva	na cestu, výlet, kemp ...								*	*	*	*
Turistické kalhoty	na cestu, výlet, kemp ...								*	*	*	*
Kratasý	hodí se i do kombinace se spodním prádlem								*	*	*	*
Plavky	na cestu, výlet, kemp ...								*	*	*	*
Cepice + rezerva	zima, výhřeva, pozor: rychlý x pomalý pohyb								*	*	*	*
Kšiltovka, šátek	proti slunci								*	*	*	*
Nákrčník, kukla, maska	oceníte právě v vanici, maska zabrání dýchání studeného vzduchu								*	*	*	*
Rukavice s výšivkou	vodě větru odolný, prodyšný								*	*	*	*
Rukavice teplé	pouze do zimy při pomalém pohybu, nejlépe palčáky								*	*	*	*
Rukavice lehké + rezerva	větruodolná – rezerva, pro rychlejší pohyb								*	*	*	*
Rukavice kožené	i cyklistické – proti odře, práce s jisticím materiálem! (dostačují pracovní)								*	*	*	*
Návleky – kamaše	pevný a výhřevní materiál, zip, ocelové lanko								*	*	*	*
Plastová – skelety	pro chůzi či na lyže, pohodlné a vyzkoušené								*	*	*	*
Pohory	pevný, odolný materiál, lehké, kožené + syntetika								*	*	*	*
Trekové boty	mohou být i lehké pohory								*	*	*	*
Tenisky, sandály	na cestu, výlet, kemp ...								*	*	*	*
Přezůvky na chatu, do stanu	co nelze! stačí s silně ponóžky, na chatách většinou možno pojít								x	x	x	x
Stan	samosnosný, kompletní, nemusí to být „speciál“								x	x	x	x
Podložka pod stan	100% nepromokavá (jistit, dle se použít i bivakovací vak)								x	x	x	x
Karimatka	nesavá, nemusí být samonafukovací ...								x	x	x	x
Spacák na léto	se zipem, syntetické vlátko, komfort +10°C								x	x	x	x
Spacák na zimu	se zipem, péří, komfort -10°C (výborná je i kombinace obou)								x	x	x	x
Vložka do spacáku	ubytování na chatě (někdy stačí i prostě rádo nebo lehký spacák)								x	*	x	x
Váříček+palivo+závětrní	nejlépe plyn, pokud benzín – nutné zkušenosti, ne lih								x	*	*	*
Zapaľovač + rezerva!!!	dobrý je i váříček s piezo zapalováním								*	*	*	*
Nádobí	souprava, termohrníček, ...								x	*	*	*
Příbor	stačí lázce								x	*	*	*
Jídlo	chuf, dělko vaření, váha, energie								*	*	*	*
Pití – větrinou ze sněhu	čaj, instantní nápoje, chut, energie								*	*	*	*
Horolezecké lano	pro 2 – 4 lidi: 50 m, jednoduché lano (minimální průměr)								*	*	*	*
Sedačí úvazek	nastavitelný, certifikát UIAA								*	*	*	*
Prsní úvazek	nastavitelný, certifikát UIAA								*	*	*	*
Spojovací smyčka	120 cm, plochá, minimálně 15 Kn, certifikát UIAA								*	*	*	*
Horolezecká příručka	nastavitelná, certifikát UIAA								*	*	*	*
HMS karabiny 4 – 5 ks	šroubovací polštárek, certifikát UIAA								*	*	*	*
Expressky 2 – 3 ks	slouží k postupovému jištění, k ledovcovým výrůbkům								*	*	*	*
Terátorový set	hotový z obchodu, certifikát UIAA, ne podomácku vyrobený, spojení s úvazkem smyčkou								*	*	*	*
Smyčky na záchrnu	ø 5 mm 1 ks délka 5 m, 2 ks 3 m, 2 ks 1 m, výrazná barva								*	*	*	*
Smyčky na jištění	nejlépe sešitné ploché, 2 – 3 ks 120 cm, certifikát UIAA								*	*	*	*
Ledovcové šrouby	15 – 18 cm dlouhé, s krytkami (ne izolepou!!!), UIAA								*	*	*	*
Cepín	univerzální, lehký ale s kvalitním zoubkem, 50 – 60 cm								*	*	*	*
Máčky	horizontální, ne hliníkové lepou univerzální upínání ...								*	*	*	*
Další jisticí materiál	frendy 1,2,3, vklínence, další smyčky, karabiny, expresky ...								*	*	*	*
Lyže	spíše lehké, nemusí být skialp, doplnit otvory vpředu i vzadu								x	x	x	x
Skialpinistické vázání	bezpečnostní, co nejlépe („tri step, tour lite“), brzdíky ne remínky								x	x	x	x
Pásy + rezervní	combi, co nejvíce kopírovat plochu lyže, upínání vpředu i vzadu								x	x	x	x
Hřebeny („haršajzny“)	podle typu vázání, bez nich to jde v Krkonoších, ne v Alpách!!!								x	x	x	x
Gumicuk	ø 5 mm, ocenit 2x nepostradatelné, nejlépe univerzální								x	x	x	x
Vosky	poněkdy jsou nepostradatelné, nejlépe univerzální								x	x	x	x
Orienteace v horách	dohyb v horách za myy a v výhřevci ...								*	*	*	*
Pryní pomoc	speciálně pro horský terén								*	*	*	*
Záchrana na ledovci	Kompletní záchrana z tříhranu, překonávání tříhranu ...								*	*	*	*
Záchrana na skalách	záchranné techniky ve skalním terénu ...								*	*	*	*
Lavínový kurz	záchranné v lavině, ohřad rozíka								*	*	*	*
Horolezecký kurz	horolezecké techniky, jištění, manipul											