

Návrh zápočtovej cesty vo Vysokých Tatrách

Luboslav Šiška¹

¹Katolícka Univerzita v Ružomberku, Pedagogická fakulta

Abstrakt :

Cieľom práce bolo plánovanie zápočtovej cesty II. stupňa obtiažnosti podľa noriem Klasifikácie výkonnostnej turistiky v Klube Slovenských turistov v pohorí Vysoké Tatry. Pre plánovanie jednotlivých trás sme zvolili mapové aplikácie Turistická mapa.sk a mapy.cz a voľne dostupné informácie na internete. Naša trasa vedie zo Štrbského plesa a končí v Starom Smokovci. Zápočtová cesta ako celok má dĺžku 101 km s prevýšením 8040 m. Prvá etapa je 15,7 km dlhá s prevýšením 1203 m a vedie zo Štrbského plesa cez Kôprovský štít na Popradské pleso. Druhá etapa zápočtovej cesty je 22,6 km dlhá s prevýšením 1827 m a vedie cez Rysy naspäť na Popradské pleso a ďalej na Sliezsky dom. Tretia etapa je 13,1 km dlhá s prevýšením 1526 m a vedie cez Východnú Vysokú na Téryho chatu. Štvrtá etapa je 18,6 km dlhá s prevýšením 852 m a vedie na chatu pod Zeleným plesom. Piata etapa je 17,3 km dlhá s prevýšením 1425 m a vedie cez Jahňací štít na Hrebienok. Posledná šiesta etapa prechádza cez Slavkovský štít a končí v Starom Smokovci s dĺžkou 13,7 km a prevýšením 1207 m. Záverom môžeme konštatovať, že sa nám podarilo navrhnuť zápočtovú cestu II. stupňa obtiažnosti, ktorá môže byť vykonaná ako celok, alebo rozdelená na dve samostatné časti.

Kľúčové slová: plánovanie, zápočtová cesta, mapová aplikácia, Klub slovenských turistov

V dnešnej dobe preplnenej technológiami a sedavými zamestnaniami ľudia intencionalne vyhľadávajú aktívnu formu oddychu. Turistika v sebe spája kombináciu fyzickej aktivity, ale aj kultúrneho vyžitia v zmysle spoznávania nových miest, pamiatok, či prírodných úkazov. Jej začiatky sa datujú od 17 – 18 storočia a postupom času sa rozdelila na jednotlivé druhy a to: pešiu, vysokohorskú, lyžiarsku, vodnú a cykloturistiku (Junger, a kol. 2002).

Pohybová zložka ako fyzická aktivita pri turistike vyžaduje určitú úroveň aeróbnej vytrvalosti, zmiešaných silovo-rýchlostných a silovo-vytrvalostných schopností ako aj viacerých koordinačných schopností (rovnováhovej, reakčnej, orientačnej a kinesteticko-diferenciačnej v závislosti od meniacich sa prírodných a poveternostných podmienok). Skladá sa zo základných telesných cvičení, ako chôdza, beh, lezenie, šplhanie, skákanie, nosenie, prekonávanie prekážok, pohybové hry v prírode a ďalšie; Špeciálnych telesných cvičení, ktoré sú využívané pri presune a sú charakteristické pre jednotlivé druhy turistiky prípadne športy v prírode. Patrí k nim turistická chôdza, lezenie spojené s základnými horolezeckými

technikami, jazda na lyžiach, bicykli a na turistických plavidlách, prípadne iné telesné cvičenia, využívané pri ďalších druhoch turistiky (Kompán, Görner, 2007).

Kultúrno-poznávacia zložka je pre všetky druhy turistiky viac-menej rovnaká. Úlohou je poznávať všeobecný charakter krajiny, zásady ochrany prírody, prírodných a hodnotných národných pamiatok, spoznávať tvorivú činnosť človeka a spoločnosti v jeho vývoji. Medzi metódy kultúrno-poznávacej činnosti patrí pozorovanie, ktoré sa realizuje pri pohybe v prírode, či už ide o náhodné alebo cieľavedomé zameriavanie sa na oblasti a objekty (Židek, a kol. 2013).

Pre realizáciu pobytu v prírode a poznávania v turistickej praxi sú potrebné viaceré špecifické vedomosti a zručnosti. Ich jednotlivá znalosť skvalitní a prispeje k bezpečnosti pobytu a pohybu v teréne. Ich ovládanie patrí k základom nielen turistiky, ale aj jednotlivých športov v prírode. Sú zamerané na tieto oblasti: príprava, plánovanie a organizácia turistických aktivít, pohyb v horskom teréne- technika, taktika, nebezpečenstvo na horách, táborenie a základné tábornícke zručnosti, zdravotnícka problematika, poskytovanie prvej pomoci, topografia, práca s mapou, orientácia v teréne, základy meteorológie a klimatológie, výstroj, výzbroj a vybavenie pre pobyt v prírode (Kompán a kol., 2017).

Úspech turistickej akcie závisí predovšetkým na poctivom plánovaní turistickej trasy, ktoré by malo byť v súlade s fyzickou kondíciou všetkých účastníkov, či prispôsobenie výbavy, obuvi a oblečenia zodpovedajúcemu prírodným podmienkam.

Z hľadiska turistických aktivít poskytuje Slovensko široké možnosti. Pre pešiu turistiku je veľké množstvo pohorí s vrcholmi do 1800 m. Slovensko však disponuje aj tromi pohoriami s vrcholmi nad 2000m, ktoré sú vhodné aj na vykonávanie vysokohorskej turistiky. Nízke, Vysoké a Západné Tatry sú dominantou Slovenska a poskytujú možnosti pre širokú populáciu, ale aj vysokohorskú výkonnostnú turistiku. V súčasnosti je v Slovenskej republike hlavná inštitúcia zastrešujúca organizované turistické aktivity Klub slovenských turistov. V rámci Klubu slovenských turistov vykonáva svoju činnosť aj sekcia výkonnostnej turistiky, ktorá je jednou z foriem motivácie turistickej činnosti jednotlivca i kolektívu. Je prostriedkom na sústavné zvyšovanie a upevňovanie fyzickej zdatnosti turistu. Pri jej vykonávaní dochádza k všeobecnému rozširovaniu duševného obzoru a morálno-vôľových vlastností. Výkonnostná turistika sa uskutočňuje v línii zápočtových ciest, čo sú turistické cesty vykonané určitým presunovým prostriedkom, rozlíšené podľa stupňa náročnosti v závislosti na počte dní a normou. Pri vysokohorskej turistike zápočtová cesta III. Stupňa obťažnosti musí byť v trvaní 3 – 6 dní a celkové stúpanie musí dosiahnuť 3500 m. V každom dni je potrebné dosiahnuť cieľ nad 1500 m n. m. (chata, sedlo, vrchol, hrebeň) a každý deň dosiahnuť

stúpanie minimálne 800 metrov. Zápočtová cesta II. stupňa obťažnosti musí byť v trvaní 6 – 11 dní a celkové stúpanie musí dosiahnuť 7000 m. V každom dni je potrebné dosiahnuť cieľ nad 1500 m n. m. (chata, sedlo, vrchol, hrebeň), tri dni nad 1800 m n. m. a každý deň dosiahnuť stúpanie minimálne 800 metrov. Zápočtová cesta I. stupňa obťažnosti musí byť v trvaní 10 – 15 dní a celkové stúpanie musí dosiahnuť 10500 m. V každom dni je potrebné dosiahnuť cieľ nad 1500 m n. m. (chata, sedlo, vrchol, hrebeň), tri dni nad 1800 m n. m., ďalšie tri dni nad 2200 m n. m. a každý deň dosiahnuť stúpanie minimálne 800 metrov. ZC III. st. je možné deliť na 3 úseky. ZC II. a I. st. je možné deliť na 2 úseky. (Klub slovenských turistov, 2000).

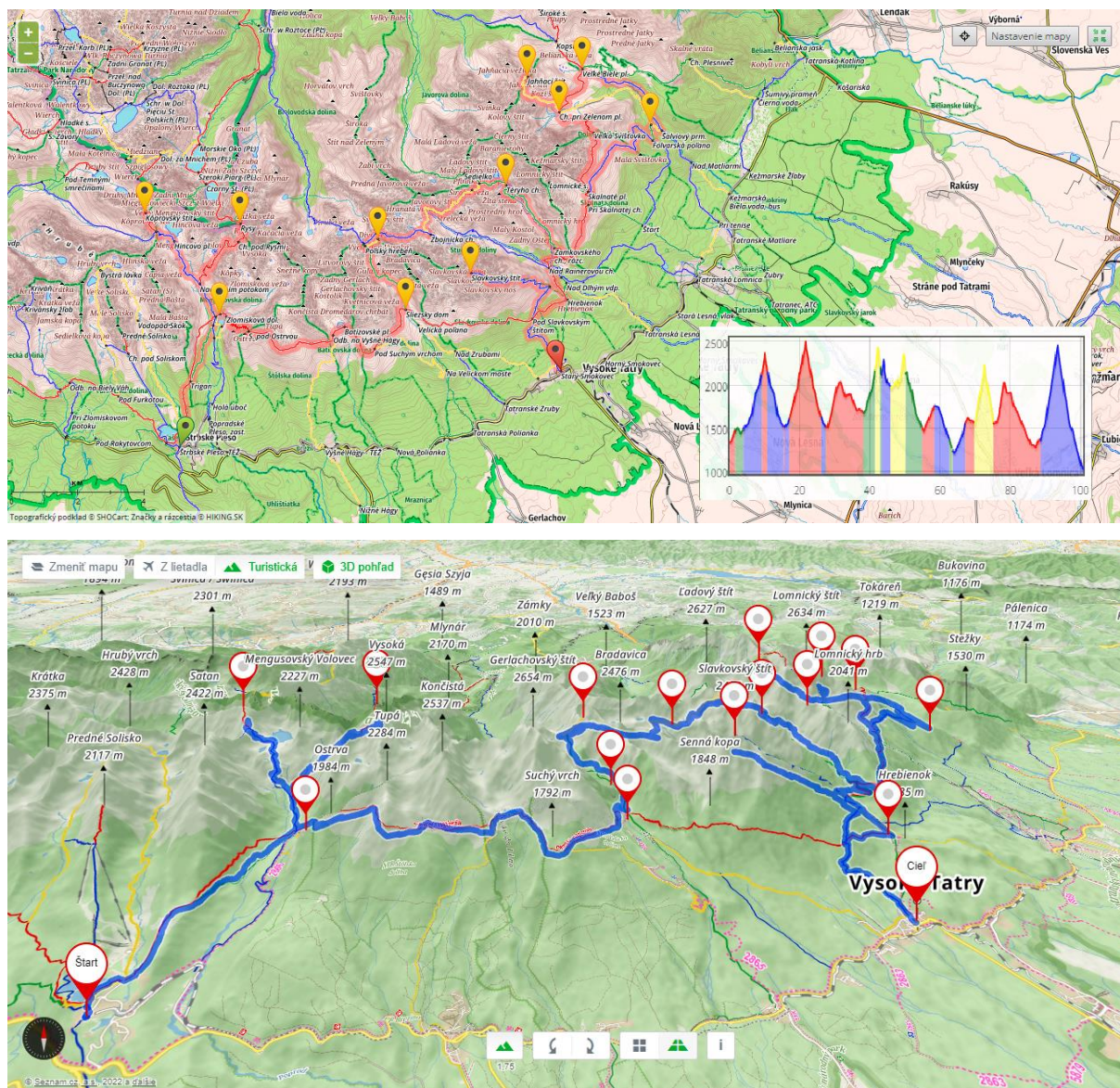
Pri návrhu zápočtovej cesty musíme brať ohľad na vyššie spomenuté fakty. Naším zámerom je sústrediť sa na jedno pohorie, ktoré chceme obsiahnuť v čo najväčšej možnej miere. Musíme zohľadniť možnosti nocľahu, prístupu pomocou hromadnej dopravy a iné. Z vyššie uvedených skutočností nám vyplýva cieľ našej práce.

Cieľ práce

Cieľom práce je návrh a plánovanie zápočtovej cesty II. stupňa obťažnosti v pohorí Vysoké Tatry, podľa platných noriem výkonnostnej turistiky klubu slovenských turistov.

Výsledky a diskusia

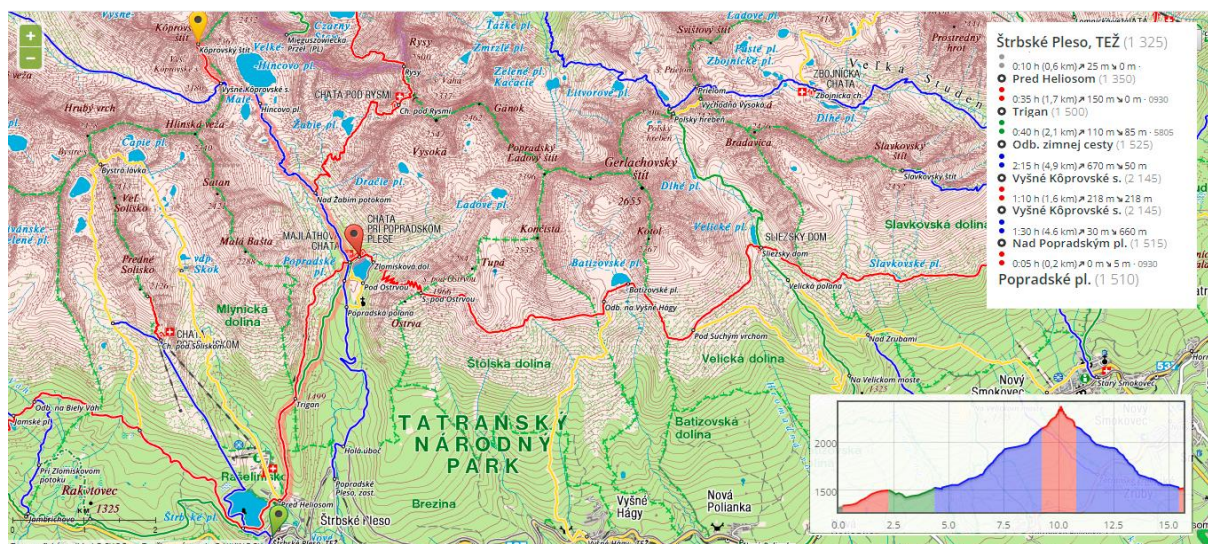
Zápočtová cesta ako celok má dĺžku 101 km s prevýšením 8040 m. Je koncipovaná tak, aby sa dala prejsť na jedenkrát, ale môže byť delená aj na viac častí. Začína na Štrbskom plese a končí v Starom Smokovci, ale je ju možné absolvovať aj v opačnom smere. Cesta prechádza okrem Kriváňa všetkými značenými vrcholmi a prakticky postihuje všetky hlavné trasy vo Vysokých Tatrách. Prípadné rozdelenie trasy na dva celky je najreálnejšie na Sliezskom dome. V koncových bodoch jednotlivých etáp zápočtovej cesty je v horských chatách možné bezproblémové ubytovanie, a tak isto aj možnosť stravovania. Vodu je možné dopĺňať viacmenej iba v koncových bodoch jednotlivých etáp. Na Štrbské pleso alebo Starý Smokovec sa dá dostať hromadnou dopravou z viacerých miest ako sú Liptovský Mikuláš, Poprad a Štrba. Povrch trasy je väčšinou trávnatý a skalnatý čomu treba prispôbiť aj obuv a potrebnú výstroj a výzbroj (obr. 1).



Obr. 1 Plán zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>; <https://sk.mapy.cz/>)

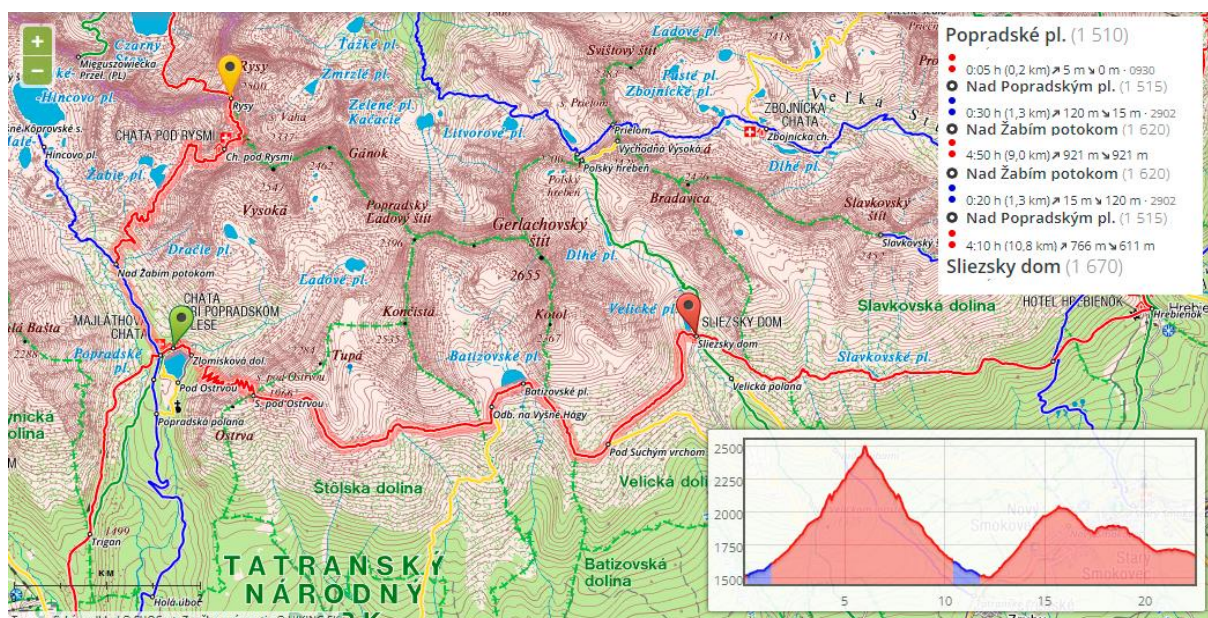
Etapy zápočtovej cesty

Prvá etapa je 15,7 km dlhá s prevýšením 1203 m, klesanie 1018 m a približné časové trvanie je 6:25 hod. Zo Štrbského plesa po červenej a zelenej značke prídeme na Popradské pleso odkiaľ sa modrou značkou dostaneme na Vyšné Kôprovské sedlo. Následne po červenej značke vystúpime na Kôprovský štít. Po tej istej trase sa vrátíme na Popradské pleso, kde je plánovaný nocľah (obr. 2).



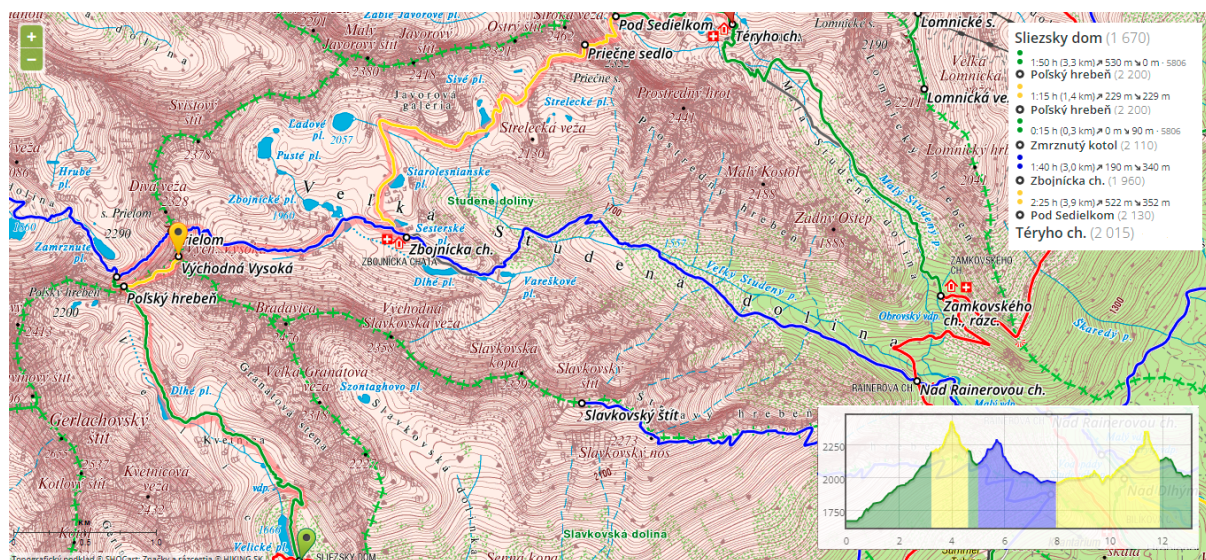
Obr. 2 Plán prvej etapy zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>)

Druhá etapa zápočtovej cesty je 22,6 km dlhá s prevýšením 1827 m, klesaním 1667 m a s približným časovým trvaním 9:55 hod. Z Popradského plesa sa po modrej značke dostaneme na rozchodník nad Žabím potokom odkiaľ po červenej značke cez chatu pod Rysmi vystúpime na vrchol Rysy, ktorý je najvyšším miestom našej zápočtovej cesty. Po tej istej trase sa vrátíme na Popradské pleso odkiaľ sa po červenej značke cez sedlo pod Ostrvou a Batizovské pleso vydáme na Sliezsky dom, kde je plánovaný nocľah (obr. 3).



Obr. 3 Plán druhej etapy zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>)

Tretia etapa zápočtovej cesty je 13,1 km dlhá s prevýšením 1526 m, klesaním 1181 m a s približným časovým trvaním 8:00 hod. Zo Sliezskeho domu po zelenej a žltej značke vystúpime na vrchol Východná-Vysoká. Po žltej trase sa vrátíme na Poľský hrebeň a následne po modrej trase cez Prielom sa pred Zbojníckou chatou napojíme na žltú značku. Žltou trasou sa cez Priečne sedlo dostaneme na zelenú značku, ktorou zídeme na Téryho chatu, kde je plánovaný nocľah. (obr. 4).



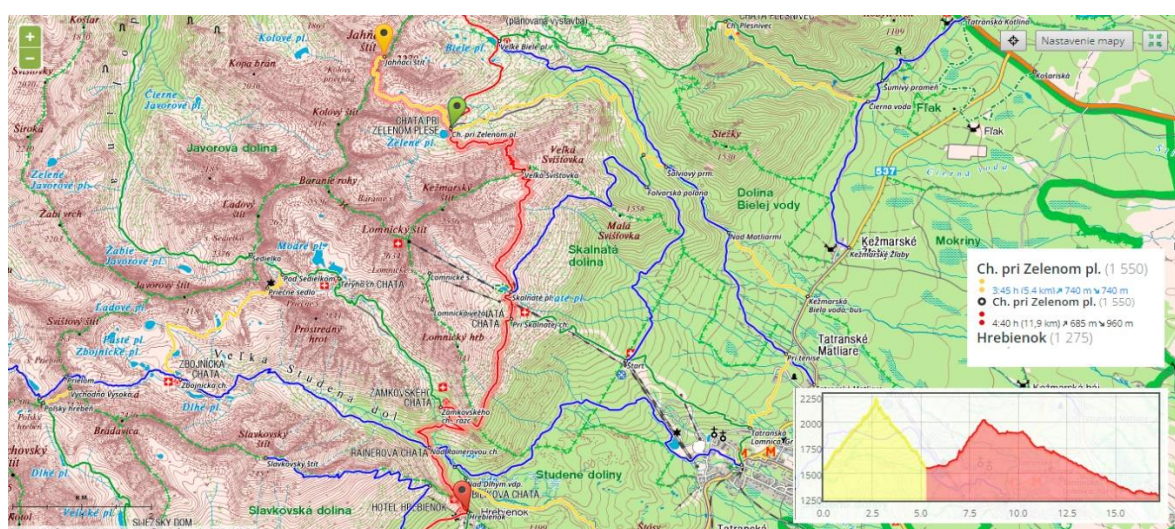
Obr. 4 Plán tretej etapy zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>)

Štvrtá etapa zápočtovej cesty je 18,6 km dlhá s prevýšením 852 m, klesaním 1317 m a s približným časovým trvaním 6:00 hod. Z Téryho chaty zídeme po zelenej značke na rázcestie pri Zamkovského chate odkiaľ po červenej značke prejdeme na Skalnaté pleso. Odbočíme na modrú značku a okolo Malej Svišťovky sa kombinovane po zelenej, žltej a modrej značke dostaneme na Veľké Biele pleso. Na koniec po červenej značke zostúpime na Chatu pri Zelenom plese (obr. 5).

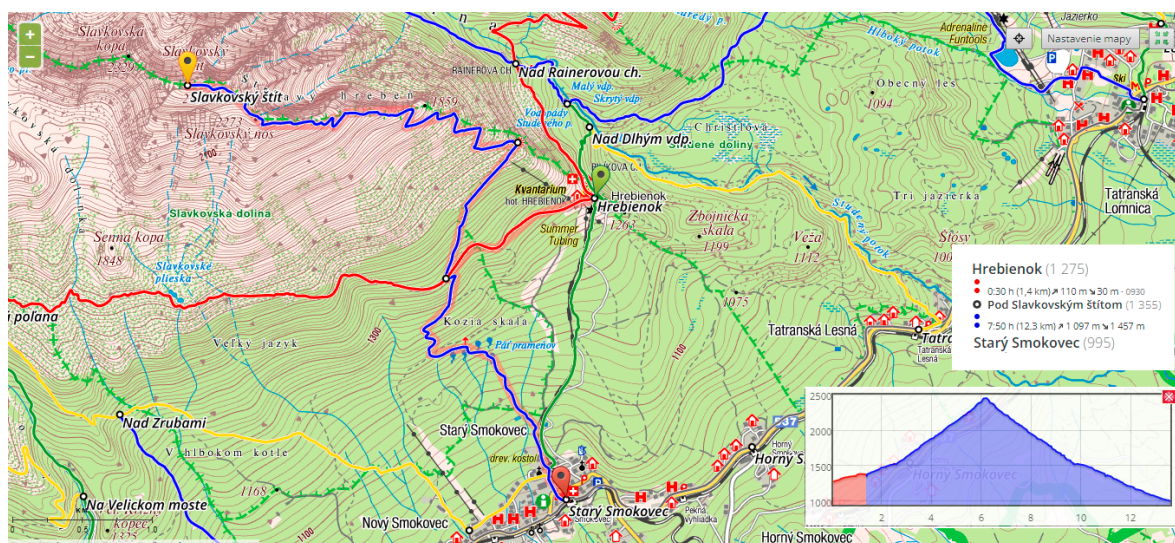
Piata etapa zápočtovej cesty je 17,3 km dlhá s prevýšením 1425 m, klesaním 1700 m a s približným časovým trvaním 8:25 hod. Z chaty pri Zelenom plese vystúpime po žltej značke na Jahňací štít a tou istou trasou sa vrátíme aj nazad. Následne po červenej značke cez Veľkú Svišťovku, Skalnaté pleso, Zamkovského a Rainerovu chatu až na Hrebienok, kde je plánovaný nocľah. (obr. 6).



Obr. 5 Plán štvrtej etapy zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>)



Obr. 6 Plán piatej etapy zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>)



Obr. 7 Plán šiestej etapy zápočtovej cesty. (<https://mapy.dennikn.sk/>)

Šiesta etapa zápočtovej cesty je 13,7 km dlhá s prevýšením 1207 m, klesaním 1487 m a s približným časovým trvaním 8:20 hod. Z Hrebienka po červenej značke prejdeme na rázcestie pod Slavkovským štítom. Následne po modrej značke vystúpime na Slavkovský štít a po modrej značke zostúpime do Starého Smokovca, kde je plánovaný koniec zápočtovej cesty (obr. 7).

Záver

Záverom môžeme konštatovať, že sa nám podarilo navrhnúť zápočtovú cestu II. Stupňa obťažnosti podľa noriem KST. Zápočtová cesta pozostáva zo 6 etáp, ktoré sa dajú absolvovať ako jeden celok, prípadne zápočtovú cestu rozdeliť na dva celky, a tak isto ju absolvovať aj v opačnom smere. Jediným optimálnym miestom, kde sa dá zápočtová cesta rozdeliť je Sliezsky dom. Etapa z tohto bodu nie je veľmi dlhá a v prípade delenia cesty je možné ju realizovať aj z Tatranskej Polianky, kde je prístup aj hromadnou dopravou. Jednotlivé etapy sú aj z hľadiska dĺžky aj čo do prevýšenia vyvážené. Cesta prechádza všetkými dôležitými bodmi a poskytuje jedinečnú možnosť spoznania prakticky celého pohoria, ktoré patrí medzi najkrajšie na Slovensku.

Literatúra

1. JUNGER, J., a kol., 2002. *Turistika a športy v prírode*. Prešov: FH a PV PU, 267 s. ISBN 80-8068-097-3.
2. Klub slovenských turistov, 2000. *Klasifikácia výkonnostnej turistiky v KST*. Dostupné na: <https://www.kst.sk/sk/>
3. KOMPÁN, J., GÖRNER, K. 2007. *Možnosti uplatnenia turistiky a pohybových aktivít v prírode v spôsobe života mladej populácie*. Banská Bystrica: FHV UMB, 62s. ISBN 80-8083-365-7.
4. KOMPÁN, J., a kol. 2017. *Outdoorové aktivity, športy a špecifiká pobytu v prírode*. Banská Bystrica: Belianum, 210 s. ISBN 978-80-557-1342-7
5. ŽIDEK, J., a kol. 2013. *Turistika a ochrana života a zdravia*. Bratislava: UK v Bratislave, 123 s. ISBN 978-80-223-3398-6.
6. VYHLÁŠKA Ministerstva školstva, vedy, výskumu a športu Slovenskej republiky 110/2016 Z. z. o odbornej príprave na nadobudnutie odbornej spôsobilosti v športe. Dostupné na: <https://www.slov-lex.sk/pravne-predpisy/SK/ZZ/2016/110/20160301>

Summary

Design of a hiking trail in the High Tatras

Luboslav Šiška

The aim of the work was the planning of hiking trail II. Degree of difficulty according to the standards of the Classification of performance tourism in the Slovak Tourist Club in the High Tatras. For planning the individual routes, we chose the Turistická mapa.sk and mapy.cz applications and freely available information on the Internet. Our route starts from Štrbské pleso and ends in Starý Smokovec. The hiking trail as a whole has a length of 101 km with an elevation gain of 8040 m. The first stage is 15.7 km long with an elevation gain of 1203 m and leads from Štrbské pleso through Kôprovský štít to Popradské pleso. The second stage of the credit route is 22.6 km long with an elevation gain of 1,827 m and leads through Rysy back to Popradské pleso and on to Sliezsky dom. The third stage is 13.1 km long with an elevation gain of 1526 m and leads through Východná - Vysoká to Téry's hut. The fourth stage is 18.6 km long with an elevation gain of 852 m and leads to the cottage under Zelený ples. The fifth stage is 17.3 km long with an elevation gain of 1425 m and leads through Jahňací štít to Hrebienok. The last sixth stage passes through Slavkovský štít and ends in Starý Smokovec with a length of 13.7 km and an elevation of 1207 m. In conclusion, we can state that we managed to design the hiking trail II. degree of difficulty that can be performed as a whole or divided into two separate parts.

Keywords: planning, hiking trail, map application, Slovak Tourist Club

Mgr. LUBOSLAV ŠIŠKA, PhD. (*1980) – autor je na funkčnom mieste docenta; zaoberá sa problematikou športov v prírode a diagnostiky motorickej výkonnosti populácie.