

VARIANTA: VRCHOLY A PODZEMÍ

Ahoj,

Blíží se nám datum výjezdu, a proto posíláme podrobnější informace ohledně dopravy, ubytování, stravování a především program.

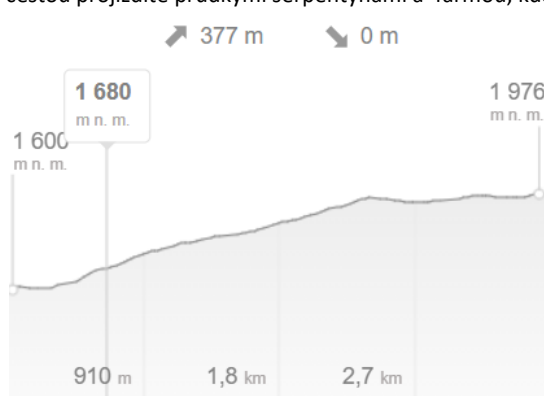
Doprava a místo setkání

Rádi bychom, co nejméně zatěžovali naši planetku a taky peněženku, proto bychom Vás chtěli propojili na spolujízdu. Prosím, napište, kdo je schopný vzít auto a odkud, ať Vás případně (s Vaším dovolením) propojíme.

Všichni se potkáme na tomto parkovišti [Ursprungalm](#) v pátek v 15:00. Parkovné na celý víkend stojí cca 20€. Prosím, buďte zde včas, kdo dojede později, bude pokračovat na chatu sám, dle přiložené [mapy](#) na Ignatz Mattise hutte. Není se kde ztratit, pokračujete pouze stále po chodníku až k chatě, která je dobře značená. Po celou dobu trasy není signál.



Fotka parkoviště. Nelekněte se, cestou projíždíte prudkými serpentinami a farmou, kde můžete narazit na koně a krávy.



Výškový profil na z parkoviště na chatu

Ubytování

První den budeme ubytováni na chatě [Ignatz Mattise Hütte](#). Cena ubytování je cca 35Eur se snídaní, večeri si vybíráte z jídelníčku. Spaní je zajištěno ve společné ložnici, kam potřebujete pouze vložku do spacáku (Například [zde](#)). Další den pokračujeme na chatu [Keinprecht Hütte](#). Cena ubytování cca 40€ se snídaní.



Fotka pro představu matraz lageru. Chaty jsou čisté a moc pěkné

Stravování

Snídaní vždy budeme mít na chatě, v průběhu soboty dojdeme k chatě Duisitzkarsee Hütte, kde si můžete dát polévku s výhledem na krásné jezero. Další den je nutné mít jídlo vlastní. Osobně si vždy nosíme krájený chleba, tvrdý sýr nebo suchý salám a nějakou tu sušenku. Večere jsou pak na chatě. Pro představu tradiční rakouská polévka s knedlíkem stojí 7,10€.



Duisitzkarsee a místní dobroty

Program (může být upraven dle aktuální situace)

Pátek

- 15:00 sraz na parkovišti
- 16:00 seznámení a sbalení vycházíme na chatu
- 18:00 dojdeme na chatu
- 19:00 večere
- 20:00 beseda o pohybu v horách
- 22:00 noční klid

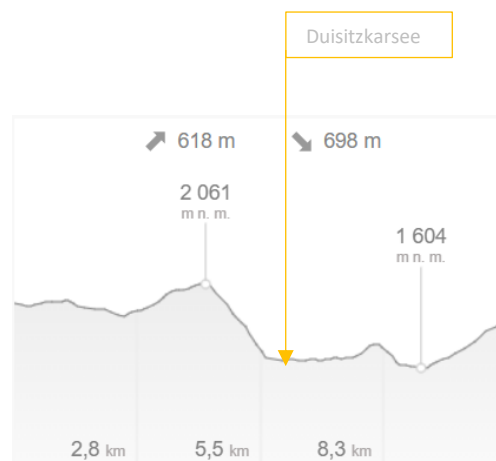
Sobota

- 6:00 Ranní jóga
- 7:00 snídaně
- 8:00 odchod na Keinprecht Hütte (cca 11km túra)

Cestou půjdeme kolem Duisitzkarsee. Můžeme si dát lehké občerstvení v místní restauraci. Zde si také lehce protáhneme tělo, kdo bude chtít může si zajít stranou meditovat k jezírku.

- 16:00 – 18:00 příchod na chatu

Dle aktuálních sil bude naplánován program na večer.



Neděle

- 6:00 Ranní jóga
- 7:00 snídaně
- 8:00 odchod na túru

Trasa zvolena dle aktuálních podmínek.

Var. 1 Štolami

Var. 2 Přes Hřeben

Var. 3 stejná trasa zpět

- 15:00 – 17:00 odjezd domů



Co mít sbaleno?

Veškeré věci si poneseš na zádech, proto balte úsporně.

Vybavení:

- Batoh 30 – 50L
- Trekové hole (pokud nemáš, tak zapůjčíme)
- Čelová svítilna (čelovka)
- Jogamatka na venkovní použití
- Spacáková vložka (nutná pro spaní na chatě) možné provedení zde
- Opalovací Krém
- Malá lékárna – především náplasti na puchýře
- Sluneční brýle
- Horolezecká přilba (bude zapůjčena)

Oblečení:

- Kotníková pevná obuv
- Pohodlné dlouhé kalhoty na cvičení i chůzi (legíny)
- Kraťasy
- Triko s dl. Rukávem
- Triko s krátkým rukávem
- Nepromokavá bunda (pláštěnka)
- Teplá vrstva (mikina, svetr, peřová bunda)
- Rukavice, čepice, šátek
- Plavky (nebo klidně bez)

V případě deště je dobré mít rezervní oblečení a vše mít zabaleno v igelitovém pytli v batohu.



Pojištění

Doporučuji si sjednat cestovní zdravotní pojištění, které obsahuje také pojištění storna zájezdu. A nebo pokud máte například celoroční Alpenverein, tak si dojednat samostatné pojištění storna zájezdu (pro případ nenadálé nemoci nebo jiné závažné situace)

Pojištění musí obsahovat pohyb na zajištěných cestách (ferratách) do obtížnosti C.

Zdravotní stav

Je nutné jet fit. Treky nejsou jednoduché a fyzicky náročné. Pokud uznáš za vhodné abychom věděli o tvých případných zdravotních problémech a mohli se na ně připravit tak mám to můžeš sdělit zde. - alergie, závažné nemoci projevující se nenadále, fyzická omezení (horší hybnost atd...), pravidelně užívané medikamenty

Ceny

Uváděle ceny jsou orientační na vychází ze sezóny 2024.

WhatsUp komunita

Pro lepší komunikaci je k dispozici WhatsUp komunita a následně bude vytvořena přímo skupina pro tuto akci na sdílení informací a fotografií.

Otevři tento odkaz a připoj se k mé skupině v aplikaci WhatsApp: <https://chat.whatsapp.com/FTwf9dVzURO1HdI8Tx5uLO>

