

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU



Diplomová práce

Analýza lyžařských středisek ve francouzských Alpách
v souvislosti s jejich využitím pro lyžařské a snowboardové kurzy

UK FTVS

Vedoucí práce:
PhDr. Dana Finková, Ph.D.

Zpracovala:
Barbora Krchová

PRAHA 2010

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci vypracovala samostatně a k práci jsem použila literatury a pramenů uvedených v seznamu.

.....

Barbora Krchová v.r.

Děkuji paní PhDr. Daně Finkové, Ph.D. za odborné vedení a cenné připomínky při tvorbě diplomové práce.

Svoluji k zapůjčení této diplomové práce ke studijním účelům. Prosim, aby byla vedena přesná evidence vypůjčovatelů, kteří mají povinnost pramen převzaté literatury řádně citovat.

Jméno a příjmení	Adresa	Číslo OP	Datum výpůjčky

Abstrakt

Název práce: Analýza lyžařských středisek ve francouzských Alpách v souvislosti s jejich využitím pro lyžařské a snowboardové kurzy UK FTVS.

Cíle práce: Na základě stanovených kritérií charakterizovat vybraná lyžařská střediska ve francouzských Alpách a zhodnotit možnosti jejich využití pro lyžařské a snowboardové kurzy UK FTVS.

Metody zpracování dat: Práce je založena na empirických metodách vědeckého výzkumu a na obsahové analýze příslušné literatury a oficiálních internetových stránek lyžařských center ve Francii. Další použitou metodou byla metoda srovnání, zavedli jsme kvalitativní a kvantitativní hodnotící kritéria, která jsme srovnávali v jednotlivých lyžařských střediscích.

Klíčová slova: lyžařské středisko, francouzské Alpy, lyžařský a snowboardový kurz.

Výsledky: Provedli jsme obecnou analýzu vybraných lyžařských středisek. Vytipovali jsme vhodná střediska pro příslušné kurzy a doporučili jsme sjezdové tratě vhodné pro jednotlivé části výcviku.

Abstract

Research topic: Analysis of French skiing resorts located in French Alps in relation to their potential use for skiing and snowboarding excursions organised by The Faculty of Physical Education and Sport of the Charles University in Prague (UK FTVS).

Aims and objectives: Describe selected French skiing resorts located in French Alps and evaluate their potential use for UK FTVS skiing and snowboarding excursions, based on the criteria set for this study.

Data analysis methods: There are several methods used in this research. These are empirical methods of the scientific research, analysis of contents of appropriate literature used for the study as well as analysis of official websites of French skiing resorts. Moreover a comparison method using qualitative and quantitative assessing criteria was applied. These criteria were then compared in each individual skiing resort.

Key words: Skiing resort, French Alps, skiing and snowboarding excursion.

Findings: General analyses of the chosen skiing resorts were made. Based on these analyses, it was recommended which of the skiing resorts were the most appropriate for the excursions and which of their skiing slopes would have the best potential to be used for particular parts of the training.

OBSAH

1	ÚVOD	8
2	METODICKÁ ČÁST	9
2.1	CÍL PRÁCE	9
2.2	ÚKOLY	9
2.3	METODIKA PRÁCE	9
3	CHARAKTERISTIKA LYŽAŘSKÝCH STŘEDISEK	13
3.1	ROZDĚLENÍ FRANCOUZSKÝCH ALP	13
3.2	VYBRANÁ LYŽAŘSKÁ STŘEDISKA	18
3.2.1	<i>Dauphinské Alpy (tzv. oblast Isère)</i>	18
3.2.2	<i>Jižní Alpy (Přímořské Alpy)</i>	22
3.2.3	<i>Savojské Alpy</i>	26
4	CHARAKTERISTIKA LYŽAŘSKÝCH KURZŮ UK FTVS	34
4.1	LYŽAŘSKÉ KURZY	36
4.1.1	<i>Lyžování</i>	36
4.1.2	<i>Didaktika lyžování</i>	37
4.1.3	<i>Lyžování pro ZdP</i>	37
4.1.4	<i>Management lyžařských aktivit</i>	38
4.1.5	<i>Základy lyžování</i>	38
4.1.6	<i>Kondiční běžecké lyžování</i>	38
4.1.7	<i>Moderní formy lyžování</i>	39
4.1.8	<i>Aplikované lyžování</i>	39
4.1.9	<i>Didaktika aplikovaného lyžování</i>	40
4.2	SNOWBOARDOVÉ KURZY	41
4.2.1	<i>Základy snowboardingu</i>	41
4.2.2	<i>Snowboarding</i>	42
5	HODNOCENÍ LYŽAŘSKÝCH STŘEDISEK DLE VYBRANÝCH KRITÉRIÍ ...	43
5.1	Kvantitativní kritéria	43
5.2	Kvalitativní kritéria	48
6	SHRNUTÍ	578
7	ZÁVĚR	68
8	BIBLIOGRAFICKÁ CITACE	70
9	PŘÍLOHY	72
9.1.	Přílohy A: Grafy	72
9.2	Přílohy B: Mapy lyžařských středisek	77
9.3	Přílohy C: Tématické plány lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS	86

1 Úvod

Francouzské Alpy se vyznačují nepřehlednou různorodostí terénů, jsou typické svými vysokými zaledněnými horami, skalními vrcholky a rozpolcenými hřebeny. Po olympijských hrách v Chamonix se začalo od roku 1924 lyžovat i ve francouzských Alpách a bylo zde vybudováno mnoho zimních středisek jako např. Megève či Chamonix. Klíčovou výhodou francouzských zimních středisek je jejich rozloha. Ve Francii se nachází malé množství resortů, které by měly méně než 50 kilometrů sjezdovek. Pro srovnání největší české středisko Špindlerův Mlýn disponuje 25 kilometry upravených svahů.

Cílem lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS je vyškolit učitele, kteří budou optimálně připraveni pro povolání učitele tělesné výchovy a pro výuku lyžování v lyžařských školách. Realizace kurzu v optimálních podmínkách je primárním faktorem pro kvalitní výcvik.

Téma své diplomové práce jsem zvolila na základě mých vlastních zkušeností s francouzskými lyžařskými středisky, kterých jsem několik navštívila. Vzhledem k populárnosti lyžování a snowboardingu v dnešní době jsem se rozhodla využít svých zkušeností pro účely diplomové práce. Zhodnocení základních charakteristik lyžařských středisek spolu s osobní zkušeností umožňuje při porovnání s poznatky v literatuře a oficiálních internetových stránkách výběr vhodného střediska pro pořádání lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS, jiných výcvikových táborů a sportovně-rekreačních dovolených. V diplomové práci jsme charakterizovali vybraná francouzská lyžařská střediska a nastínili možnosti realizace lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS ve Francii.

Má znalost francouzského jazyka mi umožnila studium literárních pramenů a informací ve francouzském jazyce. Znalost francouzštiny mi byla nápomocna k lepšímu poznání středisek a lyžování ve Francii.

2 Metodická část

2.1 Cíl práce

Na základě stanovených kritérií charakterizovat vybraná lyžařská střediska ve francouzských Alpách a zhodnotit možnosti jejich využití pro lyžařské a snowboardové kurzy UK FTVS.

2.2 Úkoly

1. Charakterizovat vybraná lyžařská střediska (dále LS) z hlediska stanovených kritérií.
2. Charakterizovat jednotlivé lyžařské a snowboardové kurzy UK FTVS.
3. Doporučit vhodná LS pro výuku lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS.

2.3 Metodika práce

Diplomovou práci jsme koncipovali jako teoretickou rešerši literárních pramenů. Potřebné údaje jsme získali obsahovou analýzou příslušné literatury a internetových stránek. (Hendl, Blahuš, 2009) Jako hlavní zdroj literatury jsme použily publikaci Völse, a kol. *ADAC SkiGuide 2010*. Na této publikaci spolupracoval tým německých autorů a jedná se o momentálně nejaktuálnější přehled lyžařských středisek v Evropě. Informace z této publikace tedy považujeme za vysoce důvěryhodné. Dále jsme použili jako internetový zdroj oficiální webové stránky lyžařských středisek. Na všechny tyto stránky je umožněn přístup ve francouzském (fj) a v anglickém jazyce (aj), dále pak v ruštině (rj), italštině (it), holandštině (hol), němčině (nj), španělštině (šp), češtině (čj) a v čínštině (čín). Tyto stránky vytváří informační centra (office de tourisme) příslušných středisek. Stránky jsou pravidelně aktualizovány, informace jsem překládala z francouzštiny, kterou studuji již 14 let, jejich důvěryhodnost také považujeme za vysokou. Další informace jsem získala na základě osobní návštěvy lyžařských středisek.

Základní použitou metodou byla metoda analýzy a srovnání. Základní charakteristika vybraných LS je slovní a nejdůležitější aspekty jsou zaneseny do samostatných tabulek. (Kovář, Blahuš, 1970) Součástí práce jsou mapy lyžařských středisek, které plně korespondují s psaným textem v jednotlivých analýzách, a jsou v nich graficky vyznačeny sjezdové tratě a lyžařská přepravní zařízení.

V lyžařské sezóně 2009/2010 jsme provedli charakteristiku 8 lyžařských středisek ve francouzských Alpách. Hlavním kritériem pro výběr analyzovaných lyžařských středisek byla jejich poloha ve francouzských Alpách spolu s mou osobní zkušeností.

Pro porovnání vybraných LS jsme zavedli hodnotící kritéria. Tato jsme převzali z kritérií, která uvádí na svých webových stránkách server České hory (www.ceskehory.cz, 2009) a server Holiday Info (www.holidayinfo.cz, 2009), a která se oficiálně používají v České republice. Tato kritéria jsme zcela převzali pro potřeby této diplomové práce a přidali jsme kritérium upravenost sjezdových a běžeckých tratí, které je jedním z klíčových kritérií pro dosažení efektivních cílů výuky. Kritéria jsme rozdělili na kvalitativní a kvantitativní. U každého LS jsou hodnotící kritéria zpracována do jednotné tabulky (vzor tab. 1).

Informace o kurzech UK FTVS jsou převzaty z oficiálních webových stránek Katedry sportů v přírodě UK FTVS (www.ftvs.cuni.cz, 2010). Poslední aktualizace webových stránek Katedry sportů v přírodě Oddělení lyžování byla provedena před zahájením zimní kurzovní výuky 15.12.2009. Aktualizace těchto stránek je potvrzena členy Katedry sportů v přírodě.

Kvantitativní hodnotící kritéria LS:

- Nadmořská výška - informace o rozmezí nadmořské výšky střediska. Udáváme nejnižší a nejvyšší nadmořskou výšku střediska. Na nadmořské výšce střediska závisí sněhové podmínky a klima. Středisko, jehož vrchol leží v nejvyšší nadmořské výšce považujeme za nejvýše položené.
- Délka sjezdových tratí - udává celkový počet kilometrů všech sjezdových tratí v LS nebo v domněně, se kterou je LS propojeno sjezdovými tratěmi či přepravními zařízeními. Důležitá informace pro rozmanité možnosti sjezdového lyžování.
- Délka běžeckých tratí - udává celkový počet kilometrů všech běžeckých tratí v LS. Důležitá informace pro rozmanité možnosti běžeckého lyžování.
- Vzdálenost od Prahy - udává celkovou vzdálenost z Prahy do střediska a uvádí se v kilometrech. Vzdálenost LS od Prahy je důležitá při plánování dopravy.
- Doprava - udává možný způsob dopravy do střediska.
- Počet přepravních zařízení - udává celkový počet jednotlivých přepravních zařízení: visutá lanová dráha, kabinová lanová dráha, sedací lanová dráha a vlek. Pro výcvikové kurzy je důležitý počet a kvalita jednotlivých přepravních zařízení.

- Kapacita přepravních zařízení - udává počet osob, které se v LS za jednu hodinu přepraví všemi přepravními zařízeními. Pro naši práci je důležitá kumulace lyžařů v LS a „lyžování bez front“. Na kapacitě přepravních zařízení závisí čekací doba na přepravní zařízení a doba přepravy.

Kvalitativní hodnotící kritéria LS:

- Poloha - kraj ve kterém se LS nachází. Důležitý údaj pro zařazení LS do určité oblasti.
- Obtížnost sjezdových tratí - je vyjádřena barvou sjezdové tratě. Modrá barva značí jednoduchou sjezdovou trať, červená barva značí střední obtížnost sjezdové tratě a černá barva značí nejobtížnější sjezdovou trať. Délky jednotlivých druhů sjezdových tratí se též udávají v kilometrech.
- Upravenost sjezdových a běžeckých tratí - informuje zda jsou sjezdové a běžecké tratě upraveny či ne. Důležité pro kvalitu výcviku sjezdového a běžeckého lyžování.
- Možnosti ubytování - udává nabízené formy ubytování v LS.
- Cenové podmínky - udávají informaci o ceně jednodenního a o ceně šestidenního skipasu pro dospělé osobu v hlavní sezóně. Informují nás o ceně lyžování v LS.
- Sněhové podmínky - udávají počet kilometrů sjezdových tratí, které jsou schopni pokrýt sněžnými děly v daném LS. Ukazuje alternativu zasněžení tratí v případě špatných sněhových podmínek.
- Služby - jsou další možnosti vyžití, které LS nabízí. Uvádí lyžařské a mimo lyžařské aktivity.

Tab. 1: Hodnoticí kritéria lyžařského střediska.

Název lyžařského střediska:		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	km
	Délka běžeckých tratí	km
	Vzdálenost od Prahy	km
	Doprava	<input checked="" type="checkbox"/> autobus <input checked="" type="checkbox"/> auto
	Počet přepravních zařízení	visutá lanová dráha <input checked="" type="checkbox"/> , kabinová lanová dráha <input checked="" type="checkbox"/> , sedací lanová dráha <input checked="" type="checkbox"/> , vlek <input checked="" type="checkbox"/>
	Kapacita přepravních zařízení	osob/hod
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj
	Obtížnost sjezdových tratí	km <input checked="" type="checkbox"/> modré sjezdové tratě, <input checked="" type="checkbox"/> červené sjezdové tratě, <input checked="" type="checkbox"/> černé sjezdové tratě
	Upravenost sjezdových a běžeckých tratí	Ano/Ne
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalety, suite
	Cenové podmínky	€, cena 1 a 6 denního skipasu pro dospělého v hlavní sezóně
	Sněhové podmínky	km, sněžné dělo <input checked="" type="checkbox"/>
	Služby	další možnosti vyžití v LS

3 Charakteristika lyžařských středisek

3.1 Rozdělení francouzských Alp

Alpská soustava vznikla v období před 65 až 2 milióny let a nyní ji tvoří asi padesát pohoří. (Tomeš, 1999)

Alpy jsou nejmohutnějším horským systémem Evropy. Francouzské Alpy je pomyslný horský útvar nalézající se ve Francii a zahrnující do sebe všechna pohoří Alp ležící na území této země. Jedná se o Západní Alpy, které dále dělíme díky různému geologickému složení do dvou základních celků na Severní a Jižní Alpy. Francouzské Alpy zaujímají zhruba jednu třetinu celkové rozlohy Alp.

Nadmořská výška alpských středisek je 682 – 3842 m.n.m. Francie má v alpské oblasti spíše kontinentální klima s chladnými zimami a příležitostný silný, studený a suchý mistral. Francouzské Alpy svou vysokou průměrnou nadmořskou výškou zaručují výbornou sněhovou jistotu, síť sněhových děl se ve většině lyžařských středisek buduje. V nejkvalitnějších ski areálech Francie je lyžování možné až do května. Zamračených dní ve Francii nebývá mnoho. Toto pravidlo platí i pro francouzské Alpy, je však třeba dávat pozor na nízké teploty, které se ve výše položených ski areálech mohou dostat i k -30 °C.

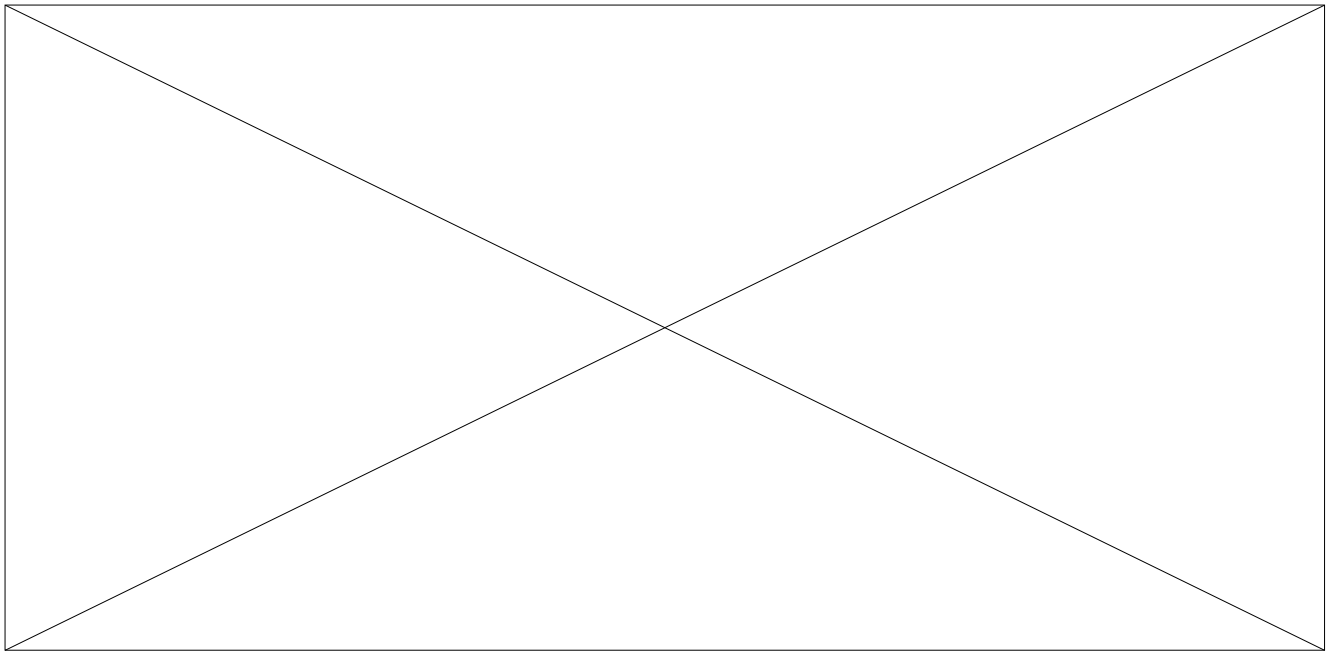
Lyžování ve francouzských Alpách má mnoho výhod. Francie je známá možností jednoduchého levného ubytování, jsou zde největší světové lyžařské ski areály, nejprudší sjezdovky a nejlepší terény pro freeride lyžování, ubytování ve francouzských Alpách je často v bezprostřední blízkosti sjezdovek

„Ve francouzských Alpách najdeme nejvyšší horu země a zároveň celé Evropy – Mont Blanc měřící 4807 m.n.m. Hora leží na hranici Itálie a Francie v masivu Mont Blancu v Savojských Alpách. Mont Blancem prochází 11 km dlouhý tunel dokončený v roce 1965, který spojuje města Chamonix (Francie) a Courmayeur (Itálie). Mont Blanc byl poprvé zdolán 8. srpna 1786 Jacquem Balmatem a Michelem Paccardem“ (Donatsch, 2010).

Pro účely naší práce jsme převzali rozdělení francouzských Alp do několika oblastí (tab. 2), jak je uvádí internetový portál <http://www.alpyn.cz>, (2010).

Tab. 2: Rozdělení francouzských Alp.

1. Ligurské Alpy	4. Kottické Alpy	7. Grajské Alpy
2. Přímořské Alpy	5. Dauphinéské	8. Savojské Alpy
3. Provensálské	6. Vanoise	



Obrázek 1: Rozdělení francouzských Alp.

1. Ligurské Alpy

Je to oblast, která spojuje Alpy s Apeninami. Na francouzském území je zastoupena jen velmi malým travnatým územím, které se dá vymezit na severu a východě státní hranicí a na západě řekou Roya. Ligurské Alpy jsou součástí Vnitřních krystalických Alp. Pohoří je rozděleno na několik celků - Carmo, Sacarello, Mongione, Armetta a Marguareis. V poslední skupině se nachází i nejvyšší stejnojmenná hora celého pohoří (Marguareis 2651 m.n.m.).

2. Přímořské Alpy

Rozkládají se především ve Francii, jen nepatrná část zasahuje do Itálie. Tvoří nejjižnější část Západních Alp a jsou jedním z nejkrásnějších a nejzajímavějších alpských území. Přímořské Alpy spadají na východě prudce k moři. Komunikační bariéra na italské hranici vytváří na sever se táhnoucí rozsáhlý systém krystalických Centrálních a Vnějších vápencových Alp. V zimních měsících vane do Alp na pobřeží chladný a suchý vítr zvaný mistral. (Tomeš, 1999).

V Přímořských Alpách, které se díky své poloze nazývají též Jižní, jsou nejjižněji položená lyžařská střediska ve Francii (Auron, Beuil-les-Launes/Valberg, Isola 2000, Sauze Super Sauze).

Na tomto velmi zajímavém území nalezneme divoké soutěsky (např. kaňon řeky Cians překonává na 25 km výškový rozdíl 1600 m) nebo mnoho údolí, tzv. gorges, která vznikla v poslední době ledové. Pohoří se dělí na několik celků - Gélas (Cime du Gélas 3143 m.n.m.), Ténibres (Mont Ténibre 3031 m.n.m.), Cote de l'Ane (2916 m.n.m.), Pelat (Mont Pelat 3051 m.n.m.) a Mounier (2817 m.n.m.).

3. Provensálské Alpy

Provensálské Alpy jsou velmi rozmanité a bohaté na přírodní i kulturní zajímavosti. Pro tento region je typická středomořská vegetace a vyhlášená gastronomie. Patří pod Západní Alpy a geologicky se řadí k Vnějším vápencovým Alpám. Na západě tvoří jejich hranici řeka Rhône, na severu Drom a na východě sedlo Col d'Allos a řeky Verdon, Artuby a Argens. Pohoří je tvořeno masívy Estrop (Tête de l'Estrop 2961 m.n.m), Séolane (Grande Séolane 2938 m.n.m.), Verdon (Chiran 1906 m.n.m.), u moře to jsou pak masívy Maures a Esterel, které byly vyhlášeny za přírodní regionální park, Montagne de Sainte Victoire (Pic de Mouches 1011 m.n.m.) a Chaîne de Alpilles (La Caume 387 m.n.m.). Místem, kam každoročně míří mnoho návštěvníků, je největší evropský kaňon Gorges du Verdon (Grand Canyon du Verdon), kde se výrazně zeleně zbarvená řeka jihozápadně od města Castellane zařezává do vápencových stěn až 700 m hluboko. V blízkosti kaňonu byl vyhlášen Parc naturel régional du Verdon jako geologická rezervace. Další zajímavostí je hora Mont Ventoux (1909 m.n.m.), na kterou vystoupil již v roce 1336 Francesco Petrarca se svým bratrem.

4. Kottické Alpy

Pohoří, které se rozkládá po obou stranách italsko-francouzské hranice je velké a významné. Francouzskou část tvoří pouze jedna třetina z celkové rozlohy a geologicky spadá pod Vnitřní krystalické Alpy. Na západě tvoří hranici řeka Durance a Guisane a spojnice sedel Col du Lautaret a Col du Galibier, na severu ji tvoří řeky Arc a Dora Riparia a sedlo Col du Mont Cenis, na východě Piemontská nížina a na jihu řeky Ubaye, Ubayette a Stura di Demonte. Nejvyšší horou je opravdu velmi výrazná hora Monviso (3841 m.n.m.), která vyniká nejen svou výškou, ale i tvarem. Na francouzském území je i Parc naturel regional de Queyras o rozloze 60 000 ha, kde nalezneme dosti vrcholů přes 3000 m.n.m., nádherné horské vesnice s původní lidovou architekturou a zajímavou faunu i flóru. Výchozím místem je město Guillestre nebo Briançon. Hory dělíme na několik skupin: masív Chaberton (3136 m.n.m.), skupina Grand Queyron (Bric Froid 3302 m.n.m.), masív Rochebrune (3083), Fonct Sancte (3387 m.n.m.), Parpaillon (2988 m.n.m.), Chambeyron (3411 m.n.m.) a oblast Monviso, která ale do Francie zasahuje jen malou částí.

5. Dauphinéské Alpy

Tato oblast byla nazývána buď jako oblast Isère, takže v dříve vydaných publikacích či mapách pojem Dauphinéské Alpy nenajdeme. Tento název pochází z historického území Dauphiné, které bylo v roce 1349 k Francii připojeno, a od té doby se také následníkům trůnu dával titul "dauphin". Celá oblast spadá pod Vnější krystalické Alpy a dá se vymezit řekami Arc, Isère, Rhône, Drome, Buech, Durance, Guisane a Valloirette. Na severu navazuje na pohoří masív Vanoise a na východě Kottické Alpy. Na jihu pak Provensálské Alpy. Celé území je plné velmi vysokých štítů, horských ples, ledovců a alpských luk. Velkou část území pokrývá Národní park des Écrins, který zaujímá plochu o rozloze 91 740 ha. Celé pohoří se pyšní několika významnými horskými skupinami: centrem celé oblasti je masív Les Bans (3669 m.n.m.), kde nalezneme několik vrcholů jako L'Ailefroide (3953 m.n.m.), dále nejvyšší vrchol a zároveň nejzápadněji položená čtyřtisícovka Alp - Barre des Écrins (4102 m.n.m.) a největší lezecká výzva La Meije (3983 m.n.m.). Na jihu je masív Olan (3570 m.n.m.), Bonvoisin (3560 m.n.m.) a hory Gapençais (Les Parias 2514 m.n.m.). Masív Écrins je hodně zaledněn. Zde je 334 ledovců o celkové rozloze 133 km². Největšími ledovci jsou například Bílý ledovec (Glacier Blanc), Černý ledovec (Glacier Noir) a velké ploché ledovce Glacier de la Girose a Glacier de l'Homme. Určitě stojí za to se podívat do nejvýše položeného města v Evropě - Briançon, které je zajímavé historickým centrem i svým opevněním.

6. Vanoise

Patří k Vnitřním krystalickým Alpám a celý patří Francii. Táhne se od jihovýchodní části města Albertville k italským hranicím a vymezen je řekami Isère a Arc. Obě řeky pramení v jihovýchodní části Vanoise, která byla jako první vyhlášena Národním parkem Vanoise o rozloze 530 km² a s ochranným pásmem 1436 km². Najdeme zde bohatou faunu a flóru, původní horské vesnice, kde stále ještě tradičně obdělávají půdu, a spoustu nádherných turistických cest GR. Dostanete se sem z Chambéry nebo Grenoble a už jen cesta po velmi klikaté a strmé silnici z Annecy či Chamonix je velký zážitek. Nejvyšší horou je obtížně dostupný vrchol Grande Casse (3862 m.n.m.) a výchozím místem pro jeho zdolání je chata Col de la Vanoise. Další zajímavou a špatně dostupnou horou je Mont Pourri (3779 m.n.m.). Celý masív se dělí do několika skupin: silně zaledněná skupina Pecllet-Polset (Aiguille de Pecllet 3561 m.n.m.), Échelle (Pointe l'Échelle 3422 m.n.m.), Parrachée (Dent d'Parrachée 3697 m.n.m.), střed masívu tvoří pohoří, kterému dominuje Grande Casse (3855 m.n.m.) a dále ještě Mont Pourri a Grand Roc Noire (3583 m.n.m.). Vanoise je známo především díky velkým světovým lyžařským střediskům jako je Val d'Isère, Les Arcs, Tignes, Courchevel, La Plagne a Méribel. Bohužel se ale dost výrazně podepsali na okolní krajině.

7. Grajské Alpy

Ve Francii jsou zastoupeny pouze velmi malým územím na hranici s Itálií. Patří k Vnitřním krystalickým Alpám a jsou součástí Národního parku Gran Paradiso (Itálie). Spolu se sousedícím Národním parkem Vanoise (Francie) vytváří dosti velké chráněné území. Na francouzské straně jmenujme alespoň skupinu Bellecôte s masívy Charbonnel (3750 m.n.m.), Mont Cenis (Pointe de ronce 3610 m.n.m.), Rochemelon (3538 m.n.m.) a Mont Thabor (3180 m.n.m.) a vysoko zdviženou hraniční část s horami: L'Albaron (3637 m.n.m.), Lévana (3619 m.n.m.), Ouille d'Arbéron (3554 m.n.m.) a Aiguille de la Grande Sassièrè (3747 m.n.m.).

8. Savojské Alpy

Nejvyšší a jedna z nejvýznamnějších alpských oblastí je zároveň také nejvíce navštěvovaná. V sezóně je celá oblast doslova zavalena turisty. Nejvíce pozornosti poutá samozřejmě masív Mont Blancu, který je často v literatuře spolu se skupinou Chablai a Faucigny na severu vyčleněn jako samostatná skupina. V Savojských alpách nalezneme vysoké rozeklané žulové vrchy i ledovcová jezera. Celá oblast se řadí do Vnějších krystalických Alp a můžeme ji rámcově ohraničit tokem Rhône, Ženevským jezerem, opět Rhône, řekami Drance de Ferret, Dora di Ferret, sedlem Malého Sv. Bernarda a horním

tokem Isère. Většina území náleží Francii (jen malé části Švýcarsku a Itálii). V jižní části území spadají nejvyšší vrcholy do dolin Veni a Ferret, severní část sahá svými ovocnými sady a vinicemi až k jižnímu břehu Ženevského jezera. Severní část této oblasti se nazývá Horní Savojsko (Haute Savoie). Tady se nachází jedno z nejznámějších lyžařských středisek francouzských Alp. Jedná se o oblast Mont Blanc s městečkem Chamonix.

3.2 Vybraná lyžařská střediska

Z hlediska lyžařských aktivit jsou nejvýznamnějšími doménami francouzských Alp následující oblasti:

- 1. Dauphinské Alpy (tzv. oblast Isère)**
- 2. Jižní Alpy (Přímořské Alpy)**
- 3. Savojské Alpy**

3.2.1 Dauphinské Alpy (tzv. oblast Isère)

L'Alpe d'Huez

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.alpedhuez.com (2010), na které je přístup ve fj, aj, rj, hol. a v čín., a z publikace Völse, a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Středisko je známé především díky jižně orientovaným svahům s dlouhou dobou slunečního svitu, díky čemuž je nazýváno Sluneční ostrov. Nabídka lyžování je různorodá. Pro náročnější lyžaře je zde oficiálně nejdelší černá sjezdovka Evropy - šestnáctikilometrová Sarenne s boulemi a převýšením 1800 m, nebo jízda na černé velmi obtížné sjezdovce Tunnel, z části procházející 200 metrovým tunelem v ledovci. Černé sjezdovky, přístupné z vrcholu Pic Blanc, vyžadují technický přístup a umožní důvěrné seznámení s celou lyžařskou oblastí. Kromě vrcholových partií však toto středisko nabízí převážně poklidné svahy. V blízkosti se nachází také rozlehlá zóna pro začátečníky. Středisko je tak vhodné pro pobyt rodin s dětmi i pro sportovně laděnou dovolenou. Na své si zde určitě přijdou i snowboardisté i běžkaři. Na rozdíl od většiny takto kvalitních francouzských středisek zde získáte za rozumnou cenu kvalitní sportovní i aprè-ski zážitky.

Hlavní ubytovací základna oblasti je dřevem obložené sídliště Alpe d'Huez, oblíbené především díky možnostem aprè-ski. Alternativou je také ubytování v níže položených centrech jako Vaujany, Villard Reculas nebo Oz.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku od 05/12/2009 do 25/04/2010.

Přednosti

- kvalitní ubytování hned u lanovky,
- patří k nejlepším střediskům v Evropě,
- nejdelší trať na kontinentu dlouhá 16 km,
- dokonale propojených pět středisek,
- 3 snowparky, freeride, rozsáhlé volné terény,
- středisko vhodné pro cestování „bez sundání lyží“.

Tab. 3: Hodnotící kritéria lyžařského střediska L'Alpe d'Huez.

Název lyžařského střediska: L'Alpe d'Huez			
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1250 m.n.m. – 3330 m.n.m.	
	Délka sjezdových tratí	248 km	
	Délka běžeckých tratí	50 km	
	Vzdálenost od Prahy	1230 km	
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>	
	Počet přepravních zařízení	6 <input type="checkbox"/> 10 <input type="checkbox"/> 25 <input type="checkbox"/> 41 <input type="checkbox"/>	
	Kapacita přepravních zařízení	101 000 osob/hod	
	K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Isère
		Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 99 km <input checked="" type="checkbox"/> 71 km <input checked="" type="checkbox"/> 67 km
		Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
Možnosti ubytování		hotel, studio, residence, apartmán, chalet	
Cenové podmínky		40,5 € za den, 210 € za šest dní	
Sněhové podmínky		<input checked="" type="checkbox"/> 64 km	
Služby		snowpark, noční lyžování, veškeré kulturní a sportovní zařízení	

Les Deux Alpes

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.2alpes.com (2010), na které je přístup ve fj a aj, a z publikace Völse, H. J. a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Les Deux Alpes je jedním z nejvýše položených lyžařských středisek v Evropě, nacházející se v departementu Isère. Je vzdáleno přibližně jednu hodinu autem od Grenoblu. Místní ledovec, který ocení lyžaři zejména v létě, je největším sjízdným ledovcem v Evropě, svého vrcholu dosahuje ve výšce 3600 m.n.m. Jedná se o jednu z nejstarších lyžařských stanic ve Francii, její vznik se datuje do padesátých let dvacátého století. Vznikla spojením dvou vesnic (de Venosc na jihu a le Mont-de-Lans na severu) v dlouhé sedlo, odtud její název Les Deux Alpes. Toto středisko patří stejně jako L'Alpe d'Huez k takzvané druhé generaci integrovaných horských středisek, neboť v minulosti zde na místech moderních apartmánů a hotelů, které dnes zaplňují podlouhlé, vyvýšené údolí, stály pastevecké osady.

Areál Les Deux Alpes je vhodný pro výrazně sportovně naladěné lyžaře, vyrážející do volného terénu. Méně náročný lyžař zde nalezne málo přehledných červených sjezdovek. Ty navíc začínají až od nadmořské výšky 2000 m.n.m. Z Les Deux Alpes můžeme také dojet, od konečné stanice lanovky du Dôme de la Lauze, rolbou do la Grave, nádherného území, které je rájem freeridistů (datum otevření tohoto propojení závisí na momentálních sněhových podmínkách). Tyto více jak 2 km neupravovaných sjezdů lákají lyžaře ze všech koutů světa.

Renomovaný snowpark, který se nachází také na ledovci, nabízí možnost snowboardingu i v létě. I když zdejší zimní snowpark patří k nejlepším ve Francii nebo dokonce i v Evropě, za zmínku patří zvláště zdejší letní, světově proslulý snowpark. Mimo snowpark zde zájemci o freestyle naleznou také boardercross, 120 m dlouhou U-rampu a mírně upravené přírodní rokle či terénní hrany. Aprè-ski a příjemné večery jsou zajištěny 30 bary a hospodami, kterými toto středisko disponuje. Tradiční restaurace, oceněné průvodcem Michelin, zde nabízejí horskou kuchyni.

Mimo jiné zde také můžete navštívit unikátní sochy v ledové jeskyni o rozloze více než 300 m².

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku od 28/11/2009 do 24/04/2010.

Přednosti

- 1200 ha lyžování z čehož 765 ha mimo sjezdové tratě, freeride, rozsáhlé volné terény,
- nejrozsáhlejší sjízdný ledovec v Evropě,
- spojení s mytickou doménou de la Grave,
- dlouhá sezóna, jistota sněhu přírodního či umělého,
- světově proslulý snowpark ve výšce 2600 m.n.m.

Tab. 4: Hodnotící kritéria lyžařského střediska Les Deux Alpes.

Název lyžařského střediska: Les Deux Alpes		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1300 m.n.m. – 3600 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	227 km
	Délka běžeckých tratí	25 km
	Vzdálenost od Prahy	1200 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	3 <input checked="" type="checkbox"/> 3 <input checked="" type="checkbox"/> 23 <input checked="" type="checkbox"/> 19 <input checked="" type="checkbox"/> 1 vláček
Kapacita přepravních zařízení	71 767 osob/hod	
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Isère
	Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 79 km <input checked="" type="checkbox"/> 99 km <input checked="" type="checkbox"/> 49 km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	38,70 € za den, 189 € za šest dní
	Sněhové podmínky	<input checked="" type="checkbox"/> 211 km
	Služby	snowpark, bazén, kluziště, noční lyžování

3.2.2 Jižní Alpy (Přímořské Alpy)

L'Orcières

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.orcieres.com (2010), na které je přístup ve fj a aj, a z publikace Völse, H. J. a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Toto středisko se rozprostírá u brány Národního parku Écrins (Parc National des Écrins). Svými proslulými svahy a příjemným klimatem tvoří tento region předzvěst Provence. Orcières nabízí zajímavé spojení atmosféry jižních a severních Alp. Nalezneme zde velká přírodní prostranství vhodná jak pro zimní tak pro letní sporty. Středisko je vyhledávanou oblastí zvláště pro své slunné svahy, neboť většina sjezdovek leží na jižní straně mezi vrcholy Mont Drouvet (2655 m.n.m.) a Pointe de Méollion (2483 m.n.m.).

Orcières se svou lyžařskou oblastí vrcholící v 2725 m.n.m. je jedním z mála jižních středisek, kde můžeme lyžovat v takovéto nadmořské výšce. Místní pozoruhodností jsou moderní přepravní zařízení Telemix (jedná se o kombinovanou lanovku s vysokou přepravní kapacitou). Dále je zde bohatý program pro děti "Petits Montagnards" (Malí horalé) a "Famille Plus Montagne" (Rodina plus hory), díky němuž středisko získalo značku "Kids".

Pro aprè-ski je zde k využití sportovní centrum, ve kterém nalezneme bazén, saunu, vířivku, kluziště, bowling, posilovnu, relaxační centrum a další služby.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku od 12/12/2009 do 23/04/2010.

Přednosti

- dlouhé, velmi pěkné červené tratě,
- velké množství sportovních zařízení (bazén s tobogánem, kluziště a jiné),
- středisko vhodné pro děti,
- slunné počasí.

Tab. 5: Hodnotící kritéria lyžařského střediska Orcières.

Název lyžařského střediska: Orcières		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1850 m.n.m. – 2725 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	100 km
	Délka běžeckých tratí	25 km
	Vzdálenost od Prahy	1206 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	3 <input checked="" type="checkbox"/> 7 <input checked="" type="checkbox"/> 19 <input checked="" type="checkbox"/>
	Kapacita přepravních zařízení	18 350 osob/hod
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Écrins
	Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 6 km <input checked="" type="checkbox"/> 83 km <input checked="" type="checkbox"/> 11 km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	27 € za den, 135 € za šest dní
	Sněhové podmínky	<input checked="" type="checkbox"/> 31 km
	Služby	snowpark, bazén s tobogánem, sněžnice, nordic walking

Serre Chevalier

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.serre-chevalier.com (2010), na které je přístup ve fj, aj, it., hol., rj, nj, a z publikace Völse, a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Toto středisko se nachází v regionu PACA (Provence-Alpes-Côte d'Azur), v departementu les Hautes Alpes. Tento departement je jediným z alpských řetězců, který má všechny své části na horském území. Díky své poloze je nejvyšším v Alpách. Serre Chevalier je jedno velké údolí otevřené k jihu, které se rozprostírá mezi průsmykem Lautaret a městem Briançon (nejvýše položené město Evropy, 1200 m.n.m.). Jeho nejvyšším bodem je Le Pic de l'Yret 2830 m.n.m. Serre Chevalier leží na úpatí národního parku des Écrins (Parc national des Écrins). Místní klima je směsí středozevního a horského. Díky své historii má bohaté kulturní dědictví. Romansko-lombardské kostely zde nalezneme v každé vesnici. V obci Le Monêtier les Bains se nachází horký pramen, jehož teplota je 44 °C. Tato voda je ochlazována na 36 °C pro využití v místních vnitřních i venkovních bazénech. Nabízí zde také centrum termálních pramenů. Léčivé účinky tohoto pramene jsou využívány jak pro revmatismus a kožní onemocnění, tak pro uklidnění a regeneraci.

Lyžařské oblasti areálu Serre Chevalier se rozkládají v těchto lokalitách:

- *Briançon*
- *Puy Saint André*
- *Puy Saint Pierre*
- *Chantemerle (S^t Chaffrey)*
- *Villeneuve (La Salle les Alpes)*
- *Le Monêtier les Bains*

Pro zkušené lyžaře je zde nejdelší sjezdovka Olympique (délka 6,8 km, převýšení 910 m) nebo nejnáročnější Chassé du Boeuf (délka 2,8 km, převýšení 800 m). Mezi známé osobnosti, které jsou spojeny s touto oblastí, patří Luc Alphand, světově proslulý lyžař, který dnes v Serre Chevalier vlastní několik institucí. V tomto středisku se také odehrálo několik etap světového poháru v alpském lyžování.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku od 12/12/2009 do 24/04/2010.

Přednosti

- kulturní památky,
- lázně,
- příjemné klima.

Tab. 6: Hodnotící kritéria lyžařského střediska Serre Chevalier.

Název lyžařského střediska: Serre Chevalier		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1200 m.n.m. – 2800 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	250 km
	Délka běžeckých tratí	35 km
	Vzdálenost od Prahy	1097 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	3 <input type="checkbox"/> 5 <input type="checkbox"/> 21 <input type="checkbox"/> 36 <input type="checkbox"/>
	Kapacita přepravních zařízení	77 000 osob/hod
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Hautes Alpes
	Obtížnost sjezdových tratí	<input type="checkbox"/> 70 km <input type="checkbox"/> 130 km <input type="checkbox"/> 50 km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	39,2 € za den, 187 € za šest dní
	Sněhové podmínky	<input type="checkbox"/> 75 km
	Služby	snowpark, noční lyžování, lázně, kulturní památky

3.2.3 Savojské Alpy

Do oblasti Savojských Alp patří střediska Valmorel a Les Trois Vallées. Součástí Savojských Alp je podoblast Severní Savojské Alpy kam se řadí také střediska Avoriaz a Flaine.

Valmorel

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.valmorel.com (2010), na které je přístup ve fj a aj, a z publikace Völse, a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Středisko Valmorel se rozprostírá spolu s dalšími dvěma středisky (Doucy a Celliers) v samém srdci Masivu de la Tarentaise. Tento areál byl v roce 1983 propojen se sousedícím střediskem St François Longchamp. Celá tato oblast nese název La grande domaine Valmorel a rozkládá se na ploše 3600 hektarů. St François Longchamp je menší příjemné středisko s výhledem na okolní masivy Belledonne, l'Oisans a Mont Blanc. Valmorel se rozkládá na území s různorodou přírodou. Místní horské chaty (les chalets) ze dřeva a kamene doplňují zdejší divokou krajinu. Citlivá architektura ubytovacích kapacit je jedním z důvodů, proč se toto středisko řadí k nejoblíbenějším ve Francii. V blízkosti tohoto tradičního areálu se nachází lyžařské středisko Les Trois Vallées.

Pro aprè-ski se v centru na pěší zóně nachází typické restaurace a bary. La grande domaine Valmorel, nabízející pestrou lyžařskou oblast a přátelskou atmosféru, je vhodná pro rodinu s dětmi i pro sportovní lyžaře. Zkušené lyžaře a snowboardisty zde zaujme freeride od La Lauzière ke stanici Madeleine. Pro milovníky snowboardingu je dále k dispozici průměrně vybavený snowpark a boardercross.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku 15/12/2009 do 15/4/2010.

Přednosti

- přátelská atmosféra,
- kvalitní ubytování hned u lanovky,
- kvalitní lyžování a snowboarding mimo sjezdovky,
- klidný areál.

Tab. 7: Hodnoticí kritéria lyžařského střediska Valmorel.

Název lyžařského střediska: Valmorel		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1300 m.n.m. – 2550 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	93 km
	Délka běžeckých tratí	20 km
	Vzdálenost od Prahy	1151 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	2 <input checked="" type="checkbox"/> 11 <input checked="" type="checkbox"/> 21 <input checked="" type="checkbox"/>
	Kapacita přepravních zařízení	37 190 osob/hod
K V A L L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Masiffe de la Tarentaise
	Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 23 km <input checked="" type="checkbox"/> 41 km <input checked="" type="checkbox"/> 29 km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	35,5 € za den, 180 € za šest dní *
	Sněhové podmínky	<input checked="" type="checkbox"/> 8 km
	Služby	snowpark

*Pozn.: cenové podmínky - cena zahrnuje skipas pro celou doménu (La grande domaine Valmorel).

Les Trois Vallées

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.les3vallees.com (2010), na které je přístup ve fj a aj, a z publikace Völse, H. J. a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Les Trois Vallées je se svými 600 kilometry sjezdových tratí kompletně propojených přepravními zařízeními největší lyžařskou doménou na světě. Nachází se v departementu Savojských Alp, blízko města Moûtiers, národního parku Vanoise (Le parc national de la Vanoise) a v údolí la Tarentaise.

Výše než 1800 m.n.m. se nachází osmdesát pět procent všech sjezdových tratí, což zaručuje optimální sněhové podmínky až do konce dubna. Je zde přibližně shodný počet sjezdových tratí s jednotlivými stupni obtížnosti. Z celkového počtu 600 km sjezdových tratí je jich zhruba 50 procent jednoduchých (zelené a modré) a 50 procent pro náročné lyžaře (červené a černé).

Toto středisko se snaží o minimalizování doby ve frontách na vleky („méně čekání a více lyžování“). Zakládá si na moderních a komfortních přepravních zařízeních. Některé z nich byly ve Třech Údolích vyvinuty a poprvé použity, jako například FUNITEL ve Val Thorens. V roce 1971 byl zaveden společný skipas Les Trois Vallées.

Zóna Les Trois Vallées pokrývá tři údolí:

- Údolí *Les Allues* se stanicemi Brides-les-Bains, Méribel village, Méribel-les-Allues a Méribel-Mottaret.
- Údolí *Courchevel* se stanicemi Le Praz (Courchevel 1300), Courchevel 1550, Mariond (Courchevel 1650), Courchevel 1850 a La Tania.
- Údolí *Les Belleville* se stanicemi St-Martin-de-Belleville, Les Menuires a Val Thorens.

Val Thorens je nejvýše položené lyžařské středisko Evropy (ubytování ve 2300 m.n.m.), jeho nejvyšší vrchol Aiguille de Pécelet měří 3561 m.n.m. Ve stejném údolí se nachází také středisko Les Menuires s dominujícím vrcholem Pointe de la Masse. Jeho sjezdová trať Léo Lacroix s délkou 2 km a převýšením 720 m je výzvou pro řadu lyžařů. Lákadlem je také možnost lyžování v hlubokém sněhu – oblíbené freeridy jsou na Lac du Lou, Les Cretes nebo Les Encombres.

Courchevel je nejstarší a nejluxusnější středisko z oblasti Les Trois Vallées. Leží pod vrcholem Roc Merlet a je rozděleno do čtyř výškových úrovní. Nalezneme zde La Saulire,

7 km dlouhou sjezdovou trať s převýšením 1438 m a nejtěžší sjezdovou trať Coulour Emile Allais s převýšením 300 m.

Méribel se nachází uprostřed celé oblasti. V jeho těsné blízkosti leží areál Mottaret. Méribel je propojeno dlouhou kabinovou lanovkou s lázeňským městem Brides-les-Bains. Nachází se zde vyhlášené sjezdové tratě Combe Vallon s délkou 2,8 km a převýšením 794 m a Les Bosses s délkou 1 km a převýšením 350 m.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v Les Trois Vallées od 21/11/2009 do 17/04/2010.

Přednosti

- 600 km sjezdových tratí,
- patří k nejlepším střediskům na světě,
- středisko vhodné pro všechny lyžařské úrovně.

Tab. 8: Hodnotící kritéria lyžařského střediska Les Trois Vallées.

Název lyžařského střediska: Les Trois Vallées		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1330 m.n.m. – 3300 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	600 km
	Délka běžeckých tratí	128 km
	Vzdálenost od Prahy	1110 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	1 vláček 2 <input type="checkbox"/> 40 <input type="checkbox"/> 68 <input type="checkbox"/> 88 <input type="checkbox"/>
Kapacita přepravních zařízení	260 500 osob/hod	
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Savojské Alpy
	Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 200km <input checked="" type="checkbox"/> 250km <input checked="" type="checkbox"/> 150km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	46,5 € za den, 232 € za šest dní
	Sněhové podmínky	<input checked="" type="checkbox"/> 220 km
	Služby	snowpark, sněžné skútry, saně tažené psi, paragliding

Avoriaz

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.avoriaz.com (2010), na které je přístup ve fj a aj, a z publikace Völse, a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Toto středisko se nachází v srdci Portes du Soleil (sluneční brána), v severní části Alp. Rozkládá se na území Francie a Švýcarska. Celá tato oblast, která čítá dohromady 650 km sjezdových tratí, je největší mezinárodní lyžařskou oblastí v Evropě. Stanice Avoriaz je vyhrazena jen pro pěší. Nenajdete zde žádné automobily ani ulice, jen sjezdovky propojující celý areál. Avoriaz, nazýváno také „la belle de bois“ (kráska ze dřeva), se vyznačuje unikátní dřevěnou architekturou a přirozeně tak zapadá do horského prostředí, které ho obklopuje. Residence a chalety jsou postavené z kanadského červeného cedru. Zdejší nadmořská výška zaručuje permanentní sněhovou pokrývku po celou sezónu.

Po příjezdu na veřejné parkoviště, kde musejí všichni zanechat svá motorová vozidla, se po areálu pohybuje na lyžích, pěšky či na saních tažených koňmi, které vás mohou dopravit k apartmánu. Všechna místa pro ubytování jsou přístupna na lyžích. Pro snowboardisty je zde k dispozici snowpark a U-rampa v oblasti Bleue du Lac. Lyžaři se mohou realizovat výlet k vyhlídce Torgon. Středisko je známé také jako pořadatel mezinárodních mistrovství Francie a závodů série SP ve snowboardu. Všechny budovy ve středisku jsou propojeny zajímavým systémem výtahů. Vyhlášené jsou zdejší kvalitní vysokohorské restaurace.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku od 18/12/2009 do 3/4/2010.

Přednosti

- klidné středisko bez motorových vozidel,
- vynikající sněhové podmínky,
- systém výtahů propojující budovy.

Tab. 9: Hodnotící kritéria lyžařského střediska Avoriaz.

Název lyžařského střediska : Avoriaz		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	1000 m.n.m. – 2466 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	650 km
	Délka běžeckých tratí	45 km
	Vzdálenost od Prahy	938 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	4 <input checked="" type="checkbox"/> 9 <input checked="" type="checkbox"/> 79 <input checked="" type="checkbox"/> 103 <input checked="" type="checkbox"/>
	Kapacita přepravních zařízení	254 000 osob/hod
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: Portes du Soleil
	Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 330 km <input checked="" type="checkbox"/> 250 km <input checked="" type="checkbox"/> 70 km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	34 € za den, 205 € za šest dní *
	Sněhové podmínky	<input checked="" type="checkbox"/> 260 km
	Služby	snowpark, U-rampa

*Pozn.: Cenové podmínky – jednodenní skipas platí jen v Avoriaz, šestidenní skipas platí v celé Les Ports du Soleil.

Nadmořskou výšku, délku sjezdových tratí, počet přepravních zařízení, kapacitu přepravních zařízení, obtížnost sjezdových tratí a sněhové podmínky, všechny tyto údaje uvádíme pro celou doménu Les Ports du Soleil. Areál Avoriaz je v rámci této domény propojen přepravními zařízeními a lyžaři mohou využívat všech sjezdových tratí a přepravních zařízení z této domény.

Flaine

Informace o tomto středisku jsme čerpali z jeho oficiálních webových stránek www.flaine.com (2010), na které je přístup ve fj, aj, rj, šp, a v čj, a z publikace Völse, a kol. *ADAC SkiGuide 2010*.

Toto hornosavojské alpské středisko má tvar velké kulaté pánve. Tvoří spolu se středisky Les Carroz, Morillon a Samoëns et Sixt-fer-a-Cheval oblast, která se nazývá Velký Masiv (Le Grand Massif). Flaine nabízí hornatou krajinu se solidními běžeckými terény. Nacházejí se zde freeride terény a Jam Park s mnoha atrakcemi. Jízda po neupraveném terénu je možná na sjezdovkách La Combe de Véret, Agate, Diamant Noir, La Pente a Jules, Tête du Colonney. Flaine je, stejně jako Avoriaz, městem bez automobilové dopravy. Má dobře organizované centrum a jsou zde ideální podmínky pro jarní lyžování.

Oblast Le Grand Massif nabízí 265 km sjezdových tratí díky propojení pěti stanic (Flaine, Samoëns, Morillon, Les Carroz et Sixt-fer-a-Cheval).

Cascades je 14 km dlouhá modrá sjezdovka, ze které můžete obdivovat národní rezervaci Sixt fer-a-Cheval (réserve Naturelle de Sixt fer-a-Cheval). Sjezdovka začíná v Grandes Platieres a končí v Sixt Fer a Cheval, kde můžete nastoupit do autobusu, který vás zaveze zpět do Grand Massif Express de Samoëns. Pěší turisté se mohou nechat vyvézt lanovkou z Grandes Platieres na vrchol. Cesta trvá 12 minut a lanovka vás vyveze z 1600 do 2500 metrů. Na vrcholu je výhled na Mont Blanc a restaurace s terasou. Jedinou nevýhodou tohoto střediska je nepříliš přátelská atmosféra zdejších ubytovacích kapacit.

Zimní sezóna 2009/2010 probíhala v tomto středisku od 12/12/2009 do 25/04/2010.

Přednosti

- různorodé svahy,
- dostatek sněhu po celou sezónu.

Tab. 10: Hodnoticí kritéria lyžařského střediska Flaine.

Název lyžařského střediska : Flaine		
K V A N T I T A T I V N Í kr.	Nadmořská výška	700 m.n.m. – 2500 m.n.m.
	Délka sjezdových tratí	265 km
	Délka běžeckých tratí	19 km
	Vzdálenost od Prahy	1062 km
	Doprava	<input type="checkbox"/> <input checked="" type="checkbox"/>
	Počet přepravních zařízení	1 <input checked="" type="checkbox"/> 6 <input checked="" type="checkbox"/> 28 <input checked="" type="checkbox"/> 38 <input checked="" type="checkbox"/>
	Kapacita přepravních zařízení	85 603 osob/hod
K V A L I T A T I V N Í kr.	Poloha	kraj: le Grand Massif
	Obtížnost sjezdových tratí	<input checked="" type="checkbox"/> 50 km <input checked="" type="checkbox"/> 190 km <input checked="" type="checkbox"/> 25 km
	Upravenost sjezdových a běžeckých tr.	Ano/Ano
	Možnosti ubytování	hotel, studio, residence, apartmán, chalet
	Cenové podmínky	40 € za den, 257 € za šest dní
	Sněhové podmínky	<input checked="" type="checkbox"/> 46 km
	Služby	bowling, bazén, kino, sněžnice

4 Charakteristika lyžařských kurzů UK FTVS

Výuku povinných, povinně volitelných a volitelných předmětů se zaměřením na techniku a didaktiku lyžování, snowboardingu a lyžování zdravotně postižených zajišťuje na UK FTVS Praha Katedra sportů v přírodě Oddělení lyžování. Tyto předměty jsou realizovány prostřednictvím kurzovní výuky.

Ve školním roce 2009/2010 nabízela katedra následující předměty:

- Lyžování
- Didaktika lyžování
- Lyžování pro Zdp
- Management lyžařských aktivit
- Základy lyžování
- Základy snowboardingu
- Snowboarding
- Kondiční běžecké lyžování
- Moderní formy lyžování
- Aplikované lyžování
- Didaktika aplikovaného lyžování

Katedra sportů v přírodě Oddělení lyžování realizuje celkem 11 lyžařských a snowboardových kurzů. Nabízené kurzy spadají do předmětů povinných (3 kurzy) nebo volitelných (8 kurzů). Z oblasti povinně volitelných předmětů žádné kurzy nejsou. Jednotlivé kurzy jsou kombinované (Lyžování, Didaktika lyžování, Lyžování pro Zdp, Management lyžařských aktivit, Základy lyžování, Didaktika aplikovaného lyžování), zaměřené na sjezdové lyžování (Aplikované lyžování, Moderní formy lyžování), zaměřené na běžecké lyžování (Kondiční běžecké lyžování) a snowboardové (Základy snowboardingu, Snowboarding). Většina kurzů je pro všechny studijní obory. Vyjma Lyžování (TVS, VT, TVS v kombinaci), Didaktiky lyžování (TVS, VT) a Lyžování pro Zdp (Ortotika – Protetika).

Souhrnný přehled jednotlivých kurzů je uveden v tabulce 11 a jsou převzaty z oficiálních stránek Katedry sportů v přírodě Oddělení lyžování (www.ftvs.cuni.cz, 2010). Aktuální tématické plány jednotlivých kurzů jsou též použity z oficiálních stránek katedry a shodují se s tématickými plány uvedenými ve Studijním informačním systému (v SISu).

Tab. 11: Výcvikové kurzy lyžování a snowboardingu UK FTVS.

Název kurzu	Typ kurzu	Uč. směr	Délka kurzu	Studijní obor
LYŽOVÁNÍ	povinný	Bc.	6 dní	TVS, VT, TVS v kombinaci
DIDAKTIKA LYŽOVÁNÍ	povinný*	NMgr.	6 dní	TVS, VT
LYŽOVÁNÍ pro ZdP	povinný	Bc.	6 dní	Ortotika - Protetika
MANAGEMENT LYŽAŘSKÝCH AKTIVIT	volitelný	Bc.	5 dní	Všechny studijní obory
ZÁKLADY LYŽOVÁNÍ	volitelný	Bc.	5 dní	Všechny studijní obory
ZÁKLADY SNOWBOARDINGU	volitelný	Bc.	5 dní	Všechny studijní obory
SNOWBOARDING	volitelný	Bc.	5 dní	Všechny studijní obory
KONDIČNÍ BĚŽECKÉ LYŽOVÁNÍ	volitelný	Bc.	5 dní	Všechny studijní obory
APLIKOVANÉ LYŽOVÁNÍ	volitelný	NMgr.	5 dní	Všechny studijní obory
DIDAKTIKA APLIKOVANÉHO LYŽOVÁNÍ	volitelný	NMgr.	5 dní	Všechny studijní obory
MODERNÍ FORMY LYŽOVÁNÍ	volitelný	NMgr.	5 dní	Všechny studijní obory

*Tento předmět je povinný v rámci volby předmětu Didaktika sportů a aktivit v přírodě.

4.1 Lyžařské kurzy

4.1.1 Lyžování

„Kurz je zaměřen na všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravu, a dále na techniku jednotlivých způsobů běhu na lyžích a jednotlivých oblouků při sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

V současné struktuře výuky existují různé možnosti postupu při nácvičování techniky zatáčení na lyžích. Jejich volba a využití závisí na existenci tzv. situačně proměnných faktorů (změny sněhové pokrývky, sklonů svahu, rychlosti jízdy, v úrovni nacvičovaných dovedností, v psychickém a fyzickém stavu lyžařů atd.), které mají rozhodující vliv na přizpůsobení výuky v daný konkrétní okamžik. Z hlediska specifické variability vnějšího prostředí je možnost optimálního výběru terénu a jeho případná úprava dosti nesnadná a především závisí na zkušenosti lyžařského pedagoga (Gnad, a kol. 2002).

Vzhledem k charakteru obsahu všeobecné lyžařské přípravy a specializované lyžařské přípravy by měl výcvik probíhat na rovině a na mírném, dobře upraveném svahu, jehož součástí je vlek.

K nácvičování zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování přistupujeme až po zvládnutí všeobecné lyžařské přípravy a specializované přípravy, čímž vytváříme určité předpoklady pro plastičnost pohybové koordinace, která je pro další nácvičování velmi důležitá (Gnad, a kol. 2002). Výcvik by se měl přesunout do svahu s mírným sklonem s dojezdem do roviny nebo proti svahu (pro nácvičování mírné a zvýrazněné vlnovky). Postupně přecházíme z mírného na větší sklon svahu (nácvičování základního kročného oblouku a modifikovaného oblouku).

V náplni kurzu je i nácvičování carvingových oblouků na úrovni etapy základního lyžování. Při carvingu, více než při kročném technice, je zapotřebí dobrá viditelnost a široká, upravená sjezdová trať. Pro nácvičování je nevhodný zledovatělý terén. Pro hromadný výcvik se nehodí „víkendové návaly“ ve velkých střediscích (www.carv.cz, 2010).

Pro výuku jednotlivých technik běhu na lyžích jsou zapotřebí upravené tratě. Mírně se zvažující a dobře upravené stopy pro klasickou technikou běhu a pevná vhodná trať pro bruslení.

Tento kurz by měl probíhat v lyžařském středisku, které disponuje modrými a červenými sjezdovými tratěmi s větší šířkou. Minimálně jedna sjezdová trať by měla být ukončena rovinou nebo mírným proti svahem a alespoň jedna trať by měla být vybavena vlekem (jízda ne vleku je součástí specializované lyžařské přípravy). Středisko by nemělo

ležet ve velké nadmořské výšce (z důvodu nemrznoucí sněhové pokrývky) a měl by se v něm nacházet areál s upravenými běžeckými tratěmi.

4.1.2 Didaktika lyžování

„Kurz je zaměřen zejména na osvojení didaktických postupů při výuce lyžování. Dále je kurz zaměřen na problematiku lyžování ve školní tělesné výchově a na organizování lyžařských závodů a lyžařské turistiky v rámci zimních kurzů školní mládeže.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Podstatou kurzu Didaktika lyžování je osvojení didaktických principů při výuce lyžování v korelaci s naučenými a osvojenými dovednostmi z kurzu Lyžování. Nároky na terén pro výuku jednotlivých dovedností a nároky na lyžařské středisko, v němž bude kurz probíhat, jsou stejné jako u kurzu Lyžování. Dále by ve středisku měly být běžecké tratě s členitým terénem a s možností lyžařské turistiky. Středisko by mělo mít k dispozici příslušenství pro pořádání a organizaci lyžařských závodů s možností pronájmu tyčí, svahu atd.

4.1.3 Lyžování pro ZdP

„Aplikace výuky lyžování na jednotlivá postižení s důrazem na činnost doprovodu (instruktor, trasér a doprovod) postižených lyžařů.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Náplní kurzu je opakování a zdokonalení základních pohybových dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích na úrovni etapy základního lyžování. Kurz je dále zaměřen na techniku a metodiku lyžování jednotlivých zdravotních postižení, tj. sjíždění a zatáčení na lyžích a na běh na lyžích. Vlastní sjezdový výcvik začátečníků by měl probíhat na mírném a upraveném svahu s dojezdem do roviny. Lyžování vozíčkářů vyžaduje dobrou fyzickou zdatnost. Důležitá je možnost odpočinku či občerstvení v blízkosti cvičného svahu. Výhodou je, je-li v lyžařském středisku „dětský“ vlek, který zejména v začátcích výcviku výrazně přispěje k jeho efektivitě (Gnad a kol., 2002). Sjezdové tratě pro realizaci kurzu by měly odpovídat stupni obtížnosti modré a červené tratě.

Kurz by měl probíhat v lyžařském středisku bez velkých přejezdů a s dostatečným množstvím modrých a červených sjezdových tratí.

4.1.4 Management lyžařských aktivit

„Kurz je zaměřen na nácvik a zdokonalování základních pohybových dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích a na organizování lyžařských závodů, soutěží a turistické akce, v rámci pobytu organizované skupiny manažerů či funkcionářů na horské chatě.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Na tomto kurzu studenti provádějí cvičení zaměřené na techniku běhu na lyžích a na sjíždění a zatáčení na lyžích na úrovni etapy základního lyžování. Kurz dále obsahuje celodenní lyžařskou turistickou akci. Absolvent kurzu umí uspořádat a zorganizovat lyžařský závod v podobě manažerského víceboje.

Pro zdokonalení základních pohybových dovedností na sjezdových lyžích by ve středisku měly být červené a modré sjezdové tratě ukončeny rovinou nebo mírným protisvahem, sjezdová trať vybavená vlekem (viz 4.1.1) a areál s upravenými běžeckými tratěmi. Ze střediska by měla být možnost realizovat celodenní turisticky atraktivní výlety o různých délkách podle výkonnostních předpokladů zúčastněných osob.

4.1.5 Základy lyžování

„Kurz je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností na běžeckých a sjezdových lyžích. Je určen studentům, kteří nemají lyžařské základy.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Postupné zvládnutí základního rozsahu a obsahu lyžařské techniky na úrovni základního lyžování je náplní a motivem tohoto kurzu. Nacvičují se prvky všeobecné lyžařské průpravy, základy lyžařských dovedností pro běh na lyžích a základy lyžařských dovedností pro sjíždění a zatáčení na lyžích.

Základní terénní požadavky pro realizaci tohoto kurzu jsou modré sjezdové tratě ukončeny rovinou nebo mírným protisvahem, sjezdová trať vybavená vlekem a areál s upravenými běžeckými tratěmi.

4.1.6 Kondiční běžecké lyžování

„Kurz je zaměřen na kondiční přípravu na běžeckých lyžích, určenou pro rozvoj obratnosti, silových, vytrvalostních a rychlostních schopností pro různá sportovní odvětví. Nácvik a zdokonalování techniky běhu na lyžích je spojen se zvyšováním trénovanosti lyžaře s cílem dosažení vysoké úrovně kondičních předpokladů.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010).

Do popředí vstupují složky systému sportovního tréninku, především složky tělesné a technické. Absolventi kurzu by měli být schopni aplikovat tréninkovou přípravu sportovců na běžeckých lyžích v různých sportovních odvětvích u různých věkových skupin. Využívá se zde aplikace tréninkových metod na běžeckých lyžích pro rozvoj pohybových schopností. Na kurzu dochází i k testování úrovně pohybových schopností.

Středisko, ve kterém by měl kurs probíhat, by mělo disponovat areálem s upravenými běžeckými tratěmi s členitým trémem a s možností lyžařské turistiky.

4.1.7 Moderní formy lyžování

„Kurz je zaměřen na nácvik a zdokonalování techniky jízdy v neupraveném terénu na freeridových nebo telemarských lyžích.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Základním předpokladem pro bezpečnou jízdu ve volném terénu je zvládnutí specializované průpravy pro jízdu v extrémních lyžařských podmínkách, protože různorodé sněhové i další podmínky a překážky během sjezdu vyžadují maximální flexibilitu ve volbě optimální techniky jízdy, a dokonalou koncentraci. Kurz je dále zaměřen na orientaci v terénu a na zásady bezpečného pohybu v horách v extrémních podmínkách. Absolventi kurzu získají základní informace o jízdě a bezpečnosti mimo sjezdové tratě. Na kurzu se také provádí výuka techniky sjíždění a zatáčení v extrémních podmínkách, k tomu jsou zapotřebí jak upravené tak neupravené černé tratě a možnosti lyžování v zabezpečeném volném terénu. Kurz také obsahuje výuku technika jízdy v telemarském postoji, výuka se realizuje na sjezdových tratích všech úrovních obtížností (Štumbauer, Vobr, 2005).

4.1.8 Aplikované lyžování

V rámci předmětu lze zvolit dvě varianty:

A) Lyžování pro Cvičitele lyžování

„Kurz navazuje na povinný lyžařský kurz a je určen pro zdokonalování pohybových dovedností ve sjezdovém lyžování těch studentů, kteří mají zájem o udělení vyšší lyžařské kvalifikace „Cvičitel lyžování“. (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

V kurzu se vyučují jednak průpravná cvičení pro nácvik sjíždění a zatáčení na lyžích, a dále cvičení na techniku a metodiku etapy základního lyžování zaměřená na aplikaci carvingových a smýkaných oblouků v celé šíři proměnlivosti terénních a sněhových podmínek.

Carving ve všech svých formách lze chápat jako samostatnou odnož alpského lyžování, která vyžaduje vedle specifické výbavy i specifické podmínky. A to vhodnou a strojově přesně upravenou trať (www.carv.cz, 2010). Místo pro carving je velmi důležité, sjezdová trať musí být přiměřeně prudká, široká a upravená. Čím upravenější, tím lepší, protože tím větší může být náklon bez hrozby nárazu do terénní nerovnosti. Lyžař během carvingu potřebuje využívat takovou širší sjezdové tratě, která se rovná zhruba dvojnásobku rádiusu jeho lyží (Kutáč, 2001).

Kurz zahrnuje i metodickou praxi – součástí kurzu jsou i metodické výstupy studentů. Výuka kurzu by měla probíhat na sjezdových tratích všech úrovní obtížností (modrá, červená a černá sjezdová trať).

B) Lyžování ZdP

„Kurz je zaměřen na aplikaci výuky lyžování na jednotlivá postižení s důrazem na činnost doprovodu (instruktor, trasér a doprovod) postižených lyžařů.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Opakování základních pohybových dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích, technika a metodika lyžování jednotlivých zdravotních postižení (sjíždění a zatáčení, běh na lyžích) jsou hlavní náplní kurzu. Požadavky na terén, ve kterém by měl kurz probíhat jsou stejné jako v kurzu pro ZdP (viz 4.1.3).

4.1.9 Didaktika aplikovaného lyžování

V rámci předmětu lze zvolit dvě varianty:

A) Didaktika lyžování ve školní TV

„Kurz je zejména zaměřen na osvojení didaktických postupů při výuce lyžování. Dále je kurz zaměřen na problematiku lyžování ve školní tělesné výchově a na organizování lyžařských závodů a lyžařské turistiky v rámci zimních kurzů školní mládeže.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Výuka obsahuje zdokonalování techniky a didaktiky běhu na lyžích a sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování. Kurz dále obsahuje celodenní lyžařskou turistickou akci, závody ve slalomu a v běhu na lyžích. Kurz zahrnuje také metodickou praxi – součástí kurzu jsou opět metodické výstupy studentů.

Výuka kurzu by měla probíhat na sjezdových tratích všech úrovní obtížností (modrá, červená a černá sjezdová trať). Lyžařské středisko by mělo disponovat areálem pro běh na lyžích a mělo by se nacházet v místech, kde je možnost realizovat turistické akce.

B). Didaktika lyžování pro ZdP

„Kurz je zaměřen na osvojení didaktických zásad kladených na:

- doprovod a instruktora vozičkářů – monoski a sledge,
- doprovod při lyžování osob se zrakovým postižením – role traséra a instruktora,
- doprovod a instruktora při lyžování osob s jednostrannou amputací dolní končetiny (www.ftvs.cuni.cz, 2010).

Výuka zahrnuje zdokonalování techniky a metodiky lyžování jednotlivých postižení a nácvik činnosti doprovodu a instruktora jednotlivých postižení.

Terénní podmínky pro realizaci kurzu jsou obdobné jako v kurzu Lyžování pro ZdP (viz 4.1.3).

4.2 Snowboardové kurzy

4.2.1 Základy snowboardingu

„Výuka snowboardingu umožňuje získání základních vědomostí a pohybových dovedností při jízdě na snowboardu u těch studentů, kteří se více zajímají o tuto disciplínu. Zároveň výuka umožní dostatečně se připravit na možnost absolvování snowboardového kvalifikačního kurzu se získáním licence instruktora školního snowboardingu.“ (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Snowboardový výcvik je charakteristický poměrně jednoduchou pohybovou strukturou a specifičností prostředí, ve kterém se provozuje. Z hlediska prostředí jde o řešení pohybového úkolu, často ovlivněného kvalitou a množstvím sněhové pokrývky, sklonem a úpravou svahu (Gnad a kol, 2002). Cílem kurzu Základy snowboardingu je osvojení základních znalostí a dovedností pro jízdu na snowboardu. Motivem je zvládnutí nejprve všeobecné snowboardové průpravy, což je předpokladem úspěšného zvládnutí správné techniky jízdy na snowboardu. Tato část kurzu se provádí na rovině, mimo frekventovaná místa pokud možno modré sjezdové tratě, terén by měl být měkký, ne ledový. V navazující

specializované průpravě se pokračuje v rozvoji dalších dovedností (tzv. komplexních pocitů – skluzu, dynamické rovnováhy, pocit sněhu atd.), jež umožní bezpečné zvládnutí sjíždění a zatáčení na snowboardu (Louka a kol, 2006). K této části kurzu potřebujeme zpočátku široké modré sjezdové tratě o mírném sklonu s měkkým povrchem, později se přechází na sjezdové tratě červené. Lyžařské středisko by mělo také mít alespoň jednu sjezdovou trať s lyžařským vlekem pro nácvik jízdy na vleku (Binter, 2006).

4.2.2 Snowboarding

„Kurz je zaměřen na nácvik a zdokonalování pohybových schopností a dovedností při jízdě na snowboardu pro ty studenty, kteří projevují zájem o udělení kvalifikace „instruktor školního snowboardingu“. (www.ftvs.cuni.cz, 2010)

Studenti se učí technice jízdy na snowboardu a především její metodice. Součástí kurzu jsou také metodické výstupy, které musí každý student absolvovat.

Vzhledem k charakteru výuky (všeobecná snowboardová průprava, specializovaná snowboardová průprava, technika jízdy) a metodických výstupů jsou pro realizaci kurzu vhodné modré a červené sjezdové tratě. Techniku jízdy nacvičujeme na rovném i členitém terénu o různých sklonech převážně na tratích červených. Lyžařské středisko by mělo opět disponovat alespoň jednou sjezdovou tratí s lyžařským vlekem pro nácvik jízdy na vleku.

Pro kurzy jsme určili následující požadavky na ubytování:

- dostupnost sjezdových tratí,
- přijatelná cena,
- ubytovací možnosti – seminární místnost, prostory pro výuku mazání lyží,
- dostupnost objektu.

Všechny požadavky by měly být vzájemně „vyvážené“ to je např. ubytování v chaletech, které nabízejí možnost společných prostor, ale jsou cenově nevýhodné nebo cenově výhodné ubytování ve velké vzdálenosti od sjezdových tratí jsou pro realizaci kurzu nevýhodné.

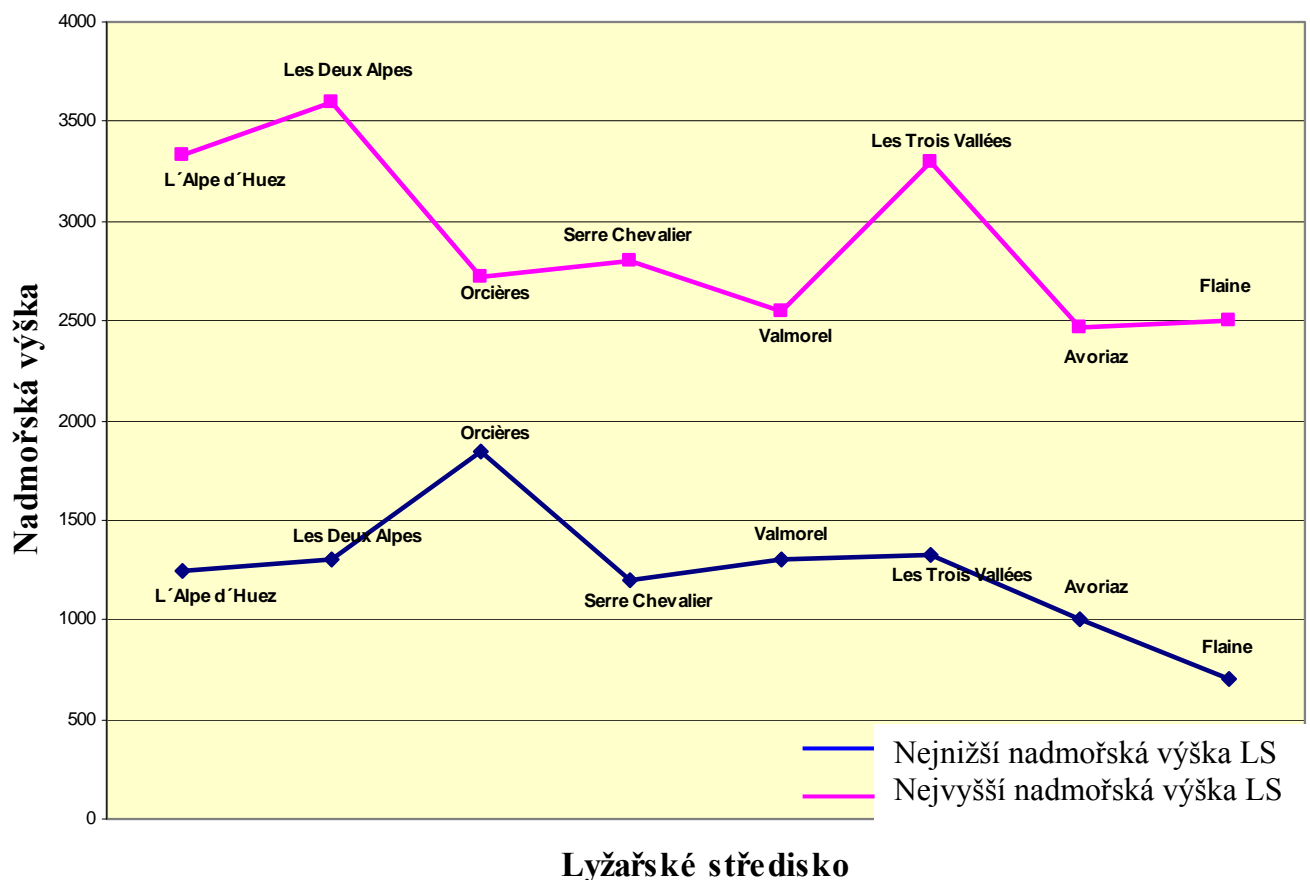
5 Hodnocení lyžařských středisek dle vybraných kritérií

5.1 Kvantitativní kritéria

Nadmořská výška

Vybraná lyžařská střediska leží v nadmořské výšce v rozmezí od 700 m.n.m. do 3600 m.n.m. Středisko s nejvyšším vrcholem je Les Deux Alpes (3600 m.n.m.), středisko s nejmenší nadmořskou výškou je Flaine (700 m.n.m.). Středisko s nejmenším převýšením je Orcières (875 m). Toto středisko, jehož vrchol leží v nadmořské výšce 2 725 metrů, je jedním z mála jižních středisek, kde se lyžuje v této nadmořské výšce. Středisko s největším převýšením je Les Deux Alpes (2300 m). „Ve střediscích, kde začínají sjezdové tratě pod kvótou 2000 metrů může být kvalita sněhu trochu problematická (jedná se o střediska Avoriaz, Orcières, Valmorel, Flaine)“ (Klouček, 2009)

Nadmořská výška středisek



Graf 1: Nadmořská výška lyžařských středisek.

Délka sjezdových tratí

Podle celkového součtu kilometrů v jednotlivých areálech jsme střediska rozdělili na větší, střední a menší. Mezi střediska o větší rozloze jsme zařadili areály s celkovou délkou lyžařských tratí nad 500 kilometrů. Střediska o rozloze 100 až 500 kilometrů jsme označili jako střední. Za menší střediska jsme označili areály mající celkovou délku sjezdových tratí menší jak 100 kilometrů.

Avoriaz neboli doména Les Portes du Soleil, do které patří je rozlohou největším střediskem což nám potvrdil graf 2. V tomto areálu se nachází 650 kilometrů sjezdových tratí. Jen o padesát kilometrů méně jich má středisko Les Trois Vallées. Jedná se o velké areály, či více vzájemně propojených středisek. Výhodou těchto domén je různorodost sjezdových tratí a možnost lyžovat každý den na jiném terénu. Orientace v těchto střediscích je přehledná a srozumitelná. Každá sjezdová trať je označena svým názvem, všechna rozcestí a odbočky jsou vyznačeny. Podél sjezdové tratě je každých 100 metrů značka s číslem, které udává vzdálenost do cíle.

Areály s celkovou délkou sjezdových tratí pod 100 kilometrů jsou Orcières a Valmorel (viz. graf 2). Ve Valmorel je 93 kilometrů sjezdových tratí, což je středisko s nejmenším počtem kilometrů sjezdových tratí z námi vybraných středisek (www.valmorel.com, 2010). Výhodou menších středisek je méně náročná orientace, díky níž lyžař nemusí neustále kontrolovat mapu, snadněji si zapamatuje trasy a rozložení sjezdových tratí v areálu. Menší střediska zaujmou svou jednoduchostí a klidnou atmosférou.

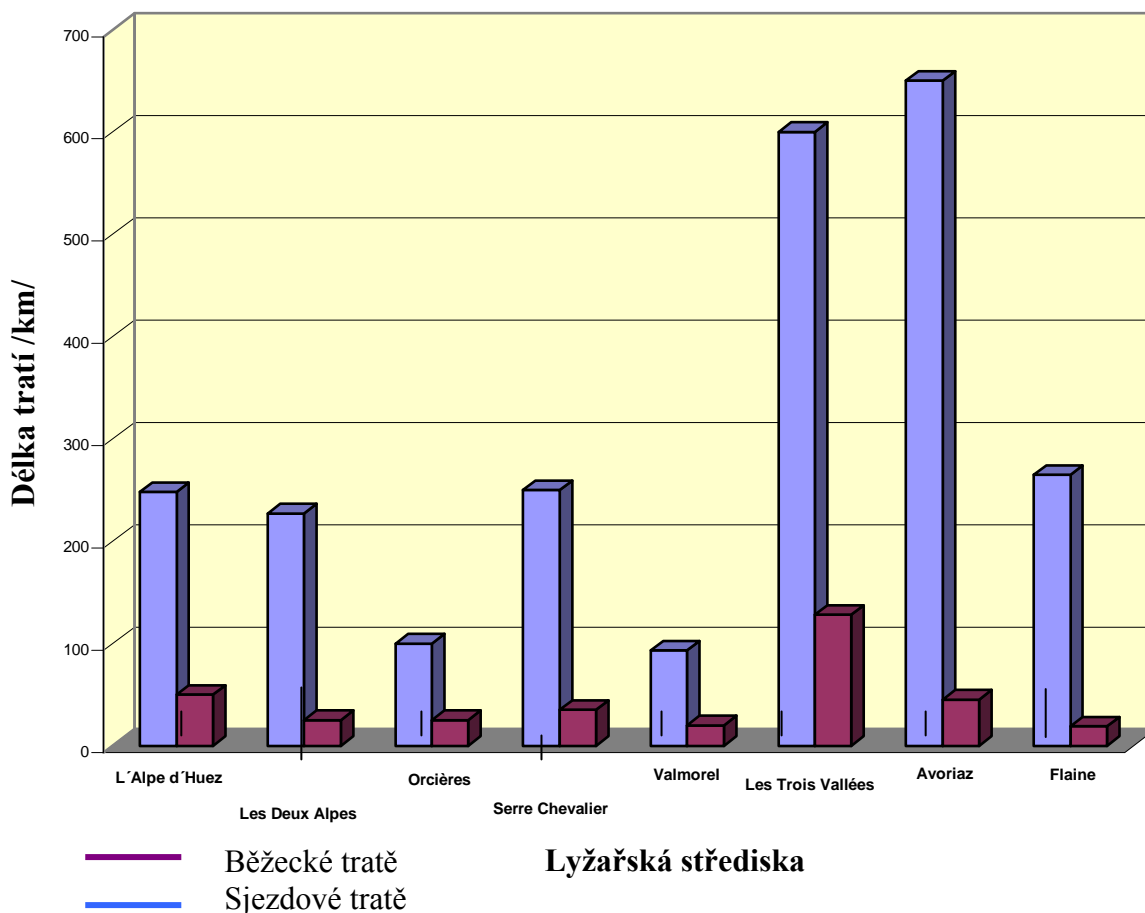
Ve všech hodnocených střediscích jsme zjistili, že se v nich nachází sjezdové tratě všech délek, od velmi krátkých po velmi dlouhé. Nejdelší sjezdová trať pod jménem Sarenne se nachází ve středisku L'Alpe d'Huez. Měří šestnáct kilometrů a jedná se zároveň o nejdelší černou sjezdovou trať na světě s převýšením 1800 m.

Délka běžeckých tratí

Běžecké tratě se ve francouzských Alpách nacházejí nejčastěji u základní stanice střediska nebo v relativně nižších polohách než tratě sjezdové. Kvalita upravenosti francouzských stop je vysoká, jsou zde terény pro klasické lyžování i pro bruslení.

Největším počtem běžeckých tratí disponuje středisko Les Trois Vallées, nachází se jich tu 128 kilometrů. Na druhém místě je L'Alpe d'Huez s 50 kilometry. V Serre Chevalier se nachází vyhledávaný běžecký areál s kvalitními a udržovanými stopami. Nejméně kilometrů běžeckých stop je ve Flaine.

Délka lyžařských tratí



Graf 2: Délka lyžařských tratí.

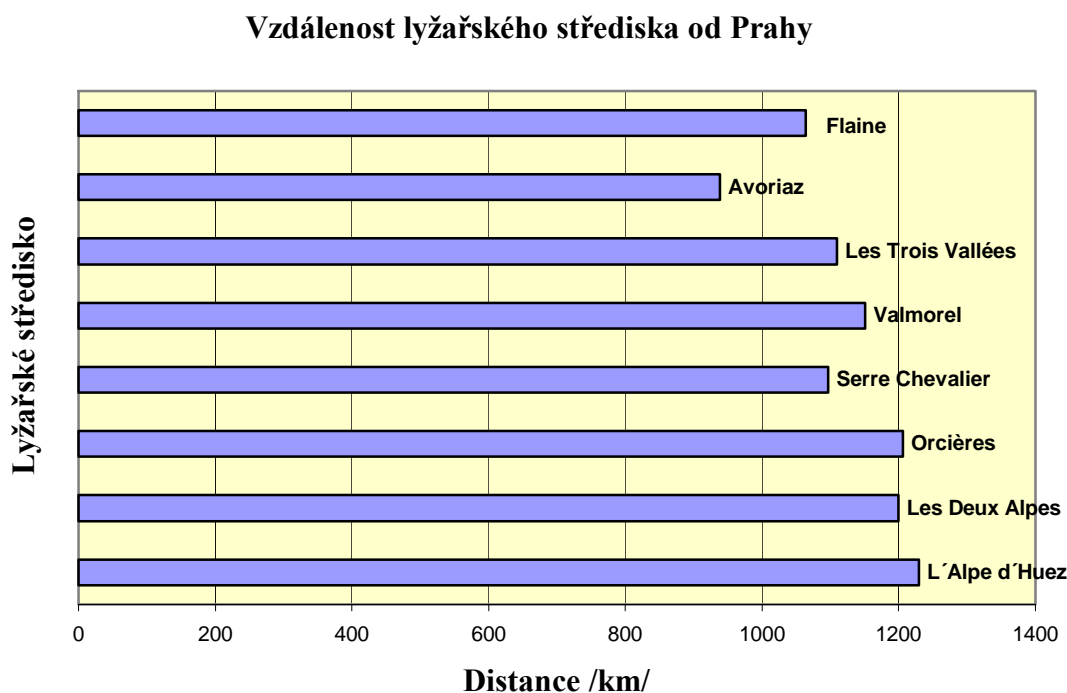
Doprava

Do všech areálů se dá přicestovat autobusem či autem. Zpravidla se do Francie jezdí přes noc. Příjezd bývá druhý den v dopoledních či odpoledních hodinách v závislosti na poloze střediska v Alpách. Cesta bývá pohodlná. Problémy občas přicházejí buď v malých uličkách městeček pod areály či na parkovištích, kde může mít velký autobus s přívěsem problémy. Jinak prudké zatáčky vedoucí do vyšších nadmořských výšek jsou uzpůsobeny pro velká vozidla. A je třeba dodat, že francouzští řidiči jsou zvyklí na kolony vznikající za autobusy cizinců a tudíž jsou ohleduplní.

Nevýhodou hromadného cestování autobusem je limit zavazadlových prostor. Vzhledem k zajištění určité kultury cestování a zejména vzhledem k nutnosti dodržování mezinárodně platných předpisů o provozní hmotnosti autobusů ošetřujících jejich přetěžování

je omezena horní hranice přepravovaných zavazadel. V průběhu cesty jsou po každých 3 až 4 hodinách jízdy prováděny povinné bezpečnostní přestávky.

Nejvzdálenější středisko od Prahy je L'Alpe d'Huez (1230 km). Ze všech středisek je neblíže k Praze Avoriaz (938 km) a je jediným z našich hodnocených středisek, které je blíže než 1000 kilometrů. Druhým nejbližším střediskem je Flaine (1062 km). Větší vzdálenost středisek od České republiky je obecně nevýhodou lyžování ve Francii.



Graf 3: Vzdálenost LS od Prahy.

Přepavní zařízení

Ve francouzských Alpách jsou nejčastěji tyto druhy přepravních zařízení:

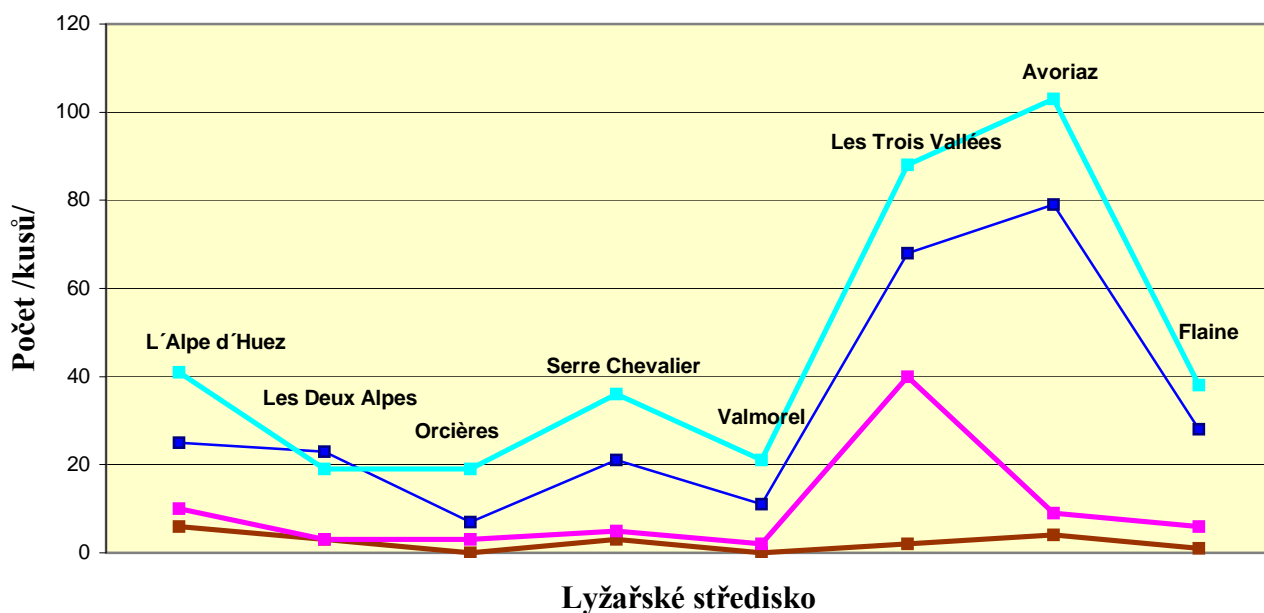
- visutá lanová dráha,
- kabinová lanová dráha,
- sedací lanová dráha,
- vlek.

Setkáme se jak s nejnovějšími modely, které mají kryty, vyhřívána sedadla a optimální rychlost, tak se zastaralými lanovkami. U modernějších typů těchto zařízení je dbána zvláštní pozornost pro bezpečnost dětí. U nástupních stanic přepravních zařízení jsou umístěny tabule

s aktuální předpovědí počasí na hřebenech. Informují o teplotě v dané nadmořské výšce i rychlosti větru.

Největší počet přepravních zařízení má rozlehlý areál Les Trois Vallées (198), zde je také nejvíce kabinových lanových drah (40). Na druhou stranu nejméně (pouze 29 zařízení) je v Orcières, ale můžeme zde využít Telemix (kombinovaná lanová dráha s vysokou přepravní kapacitou), což je novinka na trhu s přepravními zařízeními. Převažují zde však vleky. Šest visutých lanových drah nalezneme ve středisku L'Alpe d'Huez, naproti tomu v Orcières a ve Valmorel tento typ přepravních zařízení nenajdeme. Nejvíce sedacích přepravních zařízení a vleků je v Avoriaz (182). Nejvyšší počet přepravních zařízení jsou ve střediscích Avoriaz a Les Trois Vallées. V Avoriaz se dá přepravit na sjezdové téměř ve dvou stech přepravních zařízeních. V Les Trois Vallées jsou výkonné a rychlé lanovky, které s obvyklým ruchem tvoří typickou atmosféru „továrny na lyžování“ (Sosna a kol, 2009).

Počet přepravních zařízení



. - visutá lanová dráha . -kabinová lanová dráha . - sedací lanová dráha . - vlek

Graf 4: Počet přepravních zařízení.

5.2 Kvalitativní kritéria

Obtížnost sjezdových tratí

Ve Francii stejně jako v ostatních evropských zemích je obtížnost sjezdových tratí rozdělena a značena podle standardních norem Mezinárodní lyžařské federace (FIS). Podle úrovně obtížnosti jsou sjezdové tratě rozděleny do čtyř skupin. Obtížnost sjezdových tratí se označuje příslušnou barvou, která se volí podle její nejnáročnější části.

- *Zelená barva* – toto označení pro úplně nejjednodušší sjezdové tratě se používá například právě ve Francii. V České republice není obvyklé.
- *Modrá barva* – jedná se o jednoduchou sjezdovou trať, která je určena především dětem, slabším lyžařům a starším lidem. Její sklon je mírnější, což zaručuje nižší rychlost a maximální kontrolu jízdy. Velké množství začátečníků však paradoxně vede k tomu, že na těchto sjezdových tratích bývá procento úrazů velmi vysoké.
- *Červená barva* – má větší sklon a umožňuje tak docílit vyšší rychlosti lyžaře.
- *Černá barva* – patří mezi nejobtížnější, doporučuje se pouze zkušeným lyžařům.

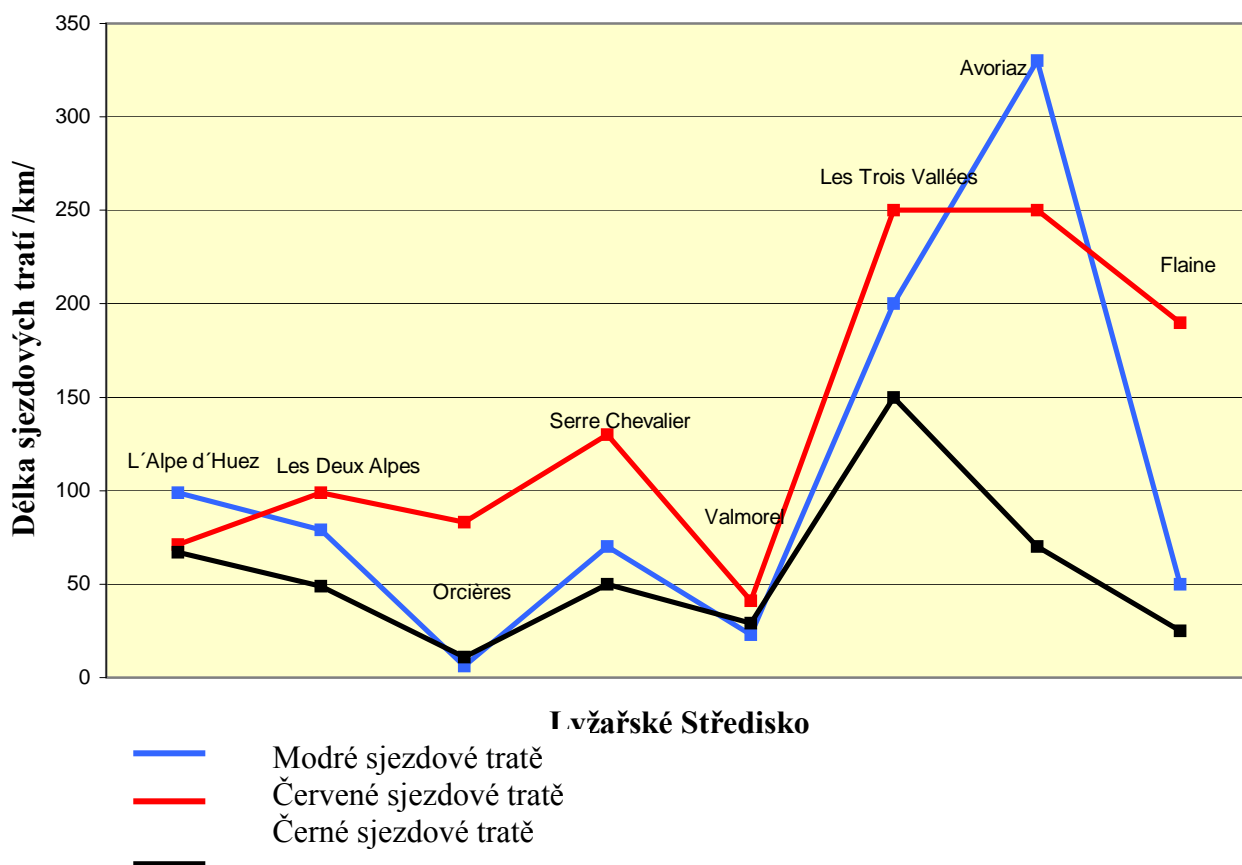
Oficiální internetové stránky francouzského cestovního ruchu udávají: „Černé sjezdové tratě jsou pro nejzdatnější lyžaře a zpravidla se upravují méně často než ostatní sjezdové tratě nebo vůbec. Červené sjezdové tratě jsou určeny dobrým lyžařům. Pro začátečníky a děti jsou pak určeny modré a zelené sjezdové tratě. Je potřeba si ale uvědomit, že stupeň náročnosti sjezdové tratě nemusí platit po celé její délce, ale udává její maximální náročnost.“ (www.cz.franceguide.com, 2010)

Nejvíce modrých sjezdových tratí má Avoriaz, velkou část z nich tvoří sjezdové tratě spojovací, které umožňují přejezdy mezi částmi rozlehlého střediska. Stejně tak tomu je i u střediska Les Trois Vallées, kde se nachází 200 kilometrů modrých sjezdových tratí. Velkým počtem červených, příjemně širokých sjezdových tratí s rozsáhlým výhledem disponuje středisko Orcières, naopak černých a modrých sjezdových tratí tu najdeme méně. Velké množství širokých červených sjezdových tratí má také středisko Serre Chevalier. Rájem pro velmi zdatné lyžaře bude zajisté L'Alpe d'Huez, a jeho již zmiňovaná Sarenne. Mnoho černých sjezdových tratí objevíme v Les Trois Vallées.

V rámci každého lyžařského areálu je bezpodmínečně nutné dodržovat pravidla pro pohyb na značených sjezdových tratích, obzvláště důležité je pak respektovat nařízení týkající se uzavření některých tras, a to ať již z důvodu jejich malé „vysněženosti“ nebo pro hrozící nebezpečí pádu lavin či pořádání závodů. Dodržovat je nutno ale i veškerá pravidla další,

kteřá se středisko od střediska liší. Zpravidla jsou uvedena v hlavních světových jazycích na lyžařských mapkách či na informačních tabulích u hlavních nástupních míst lyžařského areálu a většinou zahrnují i zákonem či místní vyhláškou daná omezení, jejichž porušení může být dokonce i pokutováno. Řada středisek předkládá též nabídku volného terénu. Zde je důležité připomenout, že na sjezdy mimo vyznačené tratě se nevztahuje základní cestovní pojištění.

Obtížnost sjezdových tratí



Graf 5: Obtížnost sjezdových tratí.

Upravenost sjezdových a běžeckých tratí

Ve francouzských Alpách se setkáme jak s pečlivě vyrovnanými a rolbami upravenými terény tak s přírodními boulemi, které zde provozovatelé neudržují pro možnosti freeridingu. V dnešní době se s takto neupravovanými sjezdovými tratěmi setkáváme stále častěji. Také kvůli velkému rozvoji snowboardingu se neustále větší počet lidí vydává do terénů mimo značené sjezdové tratě. Jízda mimo vyznačené sjezdové tratě s sebou přináší velká nebezpečí a větší počet úrazů. Provozovatelé se tedy snaží o minimalizování počtu

těchto lyžařů tím, že jim poskytují možnost neupravených terénů i na vyznačených tratích. Ve středisku Flaine se některé černé sjezdové tratě neupravují. Ta nejvyhlášenější nese jméno Diamant Noir. Úprava sjezdových tratí probíhá ve všech střediscích v době mimo provoz vleků, tedy cca od 17,00 hod.

Všechna střediska využívají pro úpravu lyžařských tratí (běžeckých i sjezdových) nejmodernější sněžné rolby. Ve všech střediscích jsou běžecké tratě upravené pro klasiku i pro bruslení.

Ubytování

Lyžařská střediska nabízejí tyto formy ubytování:

- *Studio* – jedna menší místnost, úzká kuchyňka a sociální zařízení.
- *Apartmán* – pohodlnější bydlení, více místností, jedna až dvě toalety.
- *Rezidence* – panelák s apartmány nebo studii.
- *Chalet* – komfortní chata většinou v lidovém stylu, každá ložnice mívá jedno sociální zařízení, jídelna a kuchyně jsou společné.
- *Hotelový pokoj* – ložnice, předsíň a sociální zařízení.
- *Suite* – dvě ložnice, obývací pokoj, předsíň a větší sociální zařízení.

„Na rozdíl od jiných zemí se zimní střediska ve Francii nevyvinula z normálních obcí, ale stavěla se v horských údolích rovnou pro potřeby lyžařů.“ (www.skiinfrance.cz, 2010) Nově vybudované rezidence a chalety nabízejí veškerý komfort 21. století, při tom se snaží plně respektovat tradiční horalský vzhled zástavby (středisko Valmorel a Avoriaz). I přes to mnoho ubytovacích center nepůsobí v krajině příliš „přátelsky“ a některá střediska připomínají spíše průmyslovou krajinu než „romantické“ hory. Střediska se podobají tuzemským panelovým sídlištím, obloha je zadrátována lany stovek lanových drah (např. středisko L'Alpe d'Huez).

Hodnocená lyžařská střediska jsou vybudovaná ve vysokých nadmořských výškách, proto je možno využít ubytování na sjezdových tratích přímo u lanových drah.

Nejvyužívanější formou ubytování jsou apartmány. V závislosti na středisku je možnost vybírat ze čtyř lůžkových, pěti lůžkových či šesti lůžkových. Apartmány jsou uzpůsobeny pro vlastní vaření. Obvykle jsou vybaveny vařičem, mikrovlnou troubou a myčkou. V panelákovém apartmánu nebývá moc místa, ale vždy je v něm kuchyňka vybavená nádobím, toaleta, sprcha a ložnice. V místě ubytování je někdy potřeba složit

vratnou kauci na vybavení apartmánu či studia, kauce je ve výši několika stovek eur. Podle internetového portálu Zimní Alpy slouží kauce pro krytí případných škod, které klient způsobí na vybavení, nebo na úklid pokud ho sám neprovede (www.zimni-alpy.cz, 2010).

Při příjezdu do apartmánu obdrží návštěvníci lůžkoviny a itinerář, který je třeba po vstupu do apartmánu zkontrolovat, a případně nahlásit chybějící nebo rozbité věci. Portál Zimní Alpy dále udává cenu ubytování s dopravou a permanentkou. Týdenní zájezd v hlavní sezóně do L'Alpe d'Huez stojí 14 000 korun. Prostornější ubytování v chaletu v dražším areálu přijde na necelých 30 000 korun. Vždy je výhodnější obsadit celý apartmán nebo chatu, než platit za neobsazená místa (www.zimni-alpy.cz, 2010).

Cenové podmínky

Ve všech střediscích, které jsme hodnotili, byly nabízeny následující kategorie skipasů:

- **kategorie junior:** mládež od 13 do nedovršených 17 let,
- **kategorie dítě:** děti od 6 do nedovršených 13 let,
- **kategorie bimbo:** děti nedovršených 6 let.
- **kategorie senior A:** dospělé osoby od 65 do 74 let věku,
- **kategorie senior B:** dospělé osoby od 75 let věku,

Ceny skipasů v jednotlivých střediscích jsme shrnuli do tabulky, kde jsme porovnávali ceny jednodenních (tab. 13) a šestidenních (tab. 14) skipasů. Ceny jednodenních skipasů v hodnocených lyžařských střediscích se pohybují v rozmezí od 27 € (Orcières) do 46,5 € (Les Trois Vallées). Ceny šestidenních skipasů jsou pak v rozmezí od 135 € (Orcières) do 257 € (Flaine).

Tab. 12: Cena jednodenních skipasů v lyžařských střediscích.

Název střediska	L'Alpe d'Huez	Les Deux Alpes	Orcières	Serre Chevalier	Valmorel	Les Trois Vallées	Avoriaz	Flaine
Cena za jednodenní skipas €	40,5	38,70	27	39,2	35,5	46,5	34	40

Tab. 13: Cena šestidenních skipasů v lyžařských střediscích.

Název střediska	L'Alpe d'Huez	Les Deux Alpes	Orcières	Serre Chevalier	Valmorel	Les Trois Vallées	Avoriaz	Flaine
Cena za šestidenní skipas €	210	189	135	187	180	232	205	257

Skipas do středisek lze prostřednictvím zájezdu některých cestovních kanceláří (dále CK) koupit již v České republice. U většiny zájezdů jsou již skipasy zahrnuty v základní ceně. U některých zájezdů je CK zprostředkovává fakultativně a jen u malého procenta zájezdů, které CK nabízejí, si lyžařské permanentky nelze objednat jejich prostřednictvím. Nevýhodou skipasu zakoupeného prostřednictvím CK je u některých lyžařských středisek nemožnost změny jeho typu (jeho délky či plošné platnosti), případně je relativně složité řešit některou takovou změnu. U všech lyžařských středisek je při čerpání kteréhokoli ze zlevněných skipasů (např. typ junior) či skipasů zdarma pro malé či menší děti (např. typ bimbo) nutno doložit platný cestovní doklad k ověření data narození.

V některých lyžařských střediscích, kde mají děti určité věkové kategorie slevu na skipas shodnou se slevou pro nelyžaře, je každá tato sleva podmíněna doprovodem jednoho z lyžujících. Tento doprovod může být rodič či, dle střediska, jiný dospělý rodinný příslušník nebo dospělá osoba čerpající skipas stejného typu co do jeho plošné platnosti i délky a termínu platnosti. V celé řadě středisek jsou v ceně skipasu zahrnuty i některé další služby. Zejména se jedná o skibusy, které zajišťují dopravu po středisku předmětném či i dopravní spojení se středisky dalšími. A právě zde je na místě upozornit, že využívání “mezistřediskových” skibusů je vždy podmíněno vlastnictvím příslušného skipasu co do plošné platnosti.

V nemnoha případech je v rámci skipasu zahrnut i vstup do bazénu, bruslení či noční lyžování. To však ale neznamená, že tyto doprovodné služby jsou je možno využívat vždy a bez jakýchkoli omezení. Častokrát se jedná o nabídku jen pro některé dny či jen časové úseky, mimo které jsou tyto služby standardně hrazené i držiteli skipasu.

Vzhledem k postupnému zavádění skipasů ve formě přenosných magnetických karet (tzv. keycard) v převážné většině středisek je také nutno počítat se skládáním vratné kauce na tento “pohodlný” typ lyžařské permanentky. Její výše se pohybuje dle střediska mezi 3 a 8 €.

Všechna střediska nabízí pojištění v ceně skipasu, které zpravidla zahrnuje převoz ze sjezdové tratě do nemocnice, základní ošetření atd. Je dobré si vše ověřit a předem se seznámit s podmínkami a výší pojistného krytí, což platí zejména pro výjezdy mimo sjezdovku. Před výjezdem do volného terénu je dobré vybavit se přístrojem pro vyhledávání obětí lavin (ve Francii tzv. ARVA - Appareil de recherche des victimes d'avalanches), s jehož pomocí lze najít zraněné v případě nehody, pokud se něco přihodí (nejen lavina, ale i ztráta orientace, mlha apod.). Mnoho středisek je dnes vybaveno tréninkovými zónami určenými pro nácvik používání těchto přístrojů (např. Serre Chevalier). Pokud se na sjezd volným terénem vydáváte s průvodcem, je toto vybavení již zahrnuto v ceně stejně jako pojištění.

Sněhové podmínky

Sněhové podmínky záleží na aktuálním počasí v daném středisku. Nadmořská výška vrcholů vybraných středisek neleží pod 2400 m.n.m., proto lze předpokládat v hlavní lyžařské sezóně kvalitní sněhové podmínky. U lyžařských tratí začínajících pod hranicí 2000 m.n.m. může být kvalita sněhu zhoršená. V případě nepříznivých sněhových nebo povětrnostních podmínek může být omezen provoz vleků a lanovek.

Zimní sezóna je ve francouzských střediscích v rozmezí od konce listopadu do konce dubna. Samozřejmě střediska rozkládající se na ledovci (např. Les Deux Alpes) nabízejí možnosti pro lyžaře i v létě. V grafech 6-9 (viz. Přílohy A) je uveden vývoj sněhových podmínek v sezóně 2009/2010 ve vybraných lyžařských střediscích (L'Alpe d'Huez, Les Deux Alpes, Serre Chevalier, Valmorel).

Služby

Všechna lyžařská střediska se snaží reagovat na nové a náročnější požadavky klientů a zlepšovat své služby. Paleta zimních, relaxačních, sportovních i zábavních aktivit pro celou rodinu se neustále rozšiřuje a již standardně zahrnuje wellness centra s bazény, vířivkami, saunou a párou, kosmetikou nebo masážími (nové rezidence mají většinou vlastní bazén), projížďky na sněžných skútrech, túry na sněžnicích, bruslení nebo sáňkování ve dne nebo v noci. Většina středisek vytvořila v reakci na ekonomickou krizi zajímavé balíčky, které mimo ubytování zahrnují i některé z těchto běžných aktivit zdarma. V poslední době jsou velice oblíbené projížďky se psím spřežením nebo kurzy vaření s renomovanými šéfkuchaři, noční sjezdy s pochodněmi nebo paragliding. Každé středisko pak nabízí jiné vyjimečné aktivity.

L'Alpe d'Huez nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- 2 snowparky (jeden pro experty a druhý pro začátečníky),
- U-rampu,
- Boardercross,
- ski joëring (jízda na lyžích za koněm).

Ostatní aktivity: sjezdovka pro sánkaře, projížďky rolbou, psí spřežení, ledová jeskyně, procházky na sněžnicích, lázně, masáže, bruslení a paragliding. V tomto areálu je možno provozovat mnoho dalších vnitřních i venkovních aktivit.

Les Deux Alpes nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- světově proslulý snowpark, který je vytvořen na ledovci, tudíž je zpřístupněn i v létě,
- U-rampu,
- sjezdovou trať ve tvaru kaňonu,
- boardercross dlouhý 100 metrů.

Ostatní aktivity: ledová jeskyně.

Orcières nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- jeden nový snowpark (otevřen 12/2009),
- Big Air Bag (velký skok).

Dále je zde možnost navštívit bazén s tobogánem, kluziště, bowling, kino či saunu.

Serre Chevalier nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- freestylová zóna La Mélézone,
- snowpark
- boardercross
- Espace Kids (sjezdová trať určena pro děti).

Ostatní aktivity: procházky na sněžnicích, Bully Tour (projížďka rolbou, zájemcům se naskytne možnost poznat lyžařské svahy z pohodlné rolby), bazén, lázně a kluziště.

Valmorel nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- snowzóna s boardercrossem,
- valmocross (boarder cross),
- speed flying (aktivita odvozená od paraglidingu).

Ostatní aktivity: sjezdová trať pro sánkaře, sjezdová trať pro boby, lázně, procházky na sněžnicích, sauna, paragliding.

Les Trois Vallées nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- Family Park se snowparkem (nachází se pod lanovkou Verdous v areálu Courchevel),
- snowpark des Plattières à Méribel-Mottaret (nalezneme zde jeden z nejhezčích boardercrossů v Alpách),
- Moonpark v oblasti Tignes (jedná se o freestylovou a slopestyleovou zónu),
- snowpark s boardercrossem ve Val Thorens a v Orelle,
- freestylová zóna určena pro začátečníky je v Menuires a v St Martin de Belleville.

Ostatní aktivity: procházky na sněžnicích, paragliding, sjezdová trať pro sánkaře, jízda na sněžném skútru, psí spřežení.

Avoriaz a celá doména Les Portes du Soleil (neboť z Avoriaz můžeme využívat všech lyžařských a snowboardových aktivit této domény) nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- pět snowparků (La Chapelle – snowpark určený pro všechny úrovně, Les Trashers - dětský snowpark, Arare - snowpark který je určen pro experty, Le Superpipe - U-rampa olympijských rozměrů, Le Stash – park se dřevěnými překážkami.)
- jeden boarder-cross (Le boarder-cross – boarder-cross který se nachází v sektoru des Lindarets.)
- jeden přírodní kaňon (Le Canyon - Le Cynyon du Pscott je přírodní sjezdovka ve tvaru kaňonu.)
- čtyři snowcrossy (Les Crozats – černý snowcross dlouhý 3120 metrů, La Frontalière – černý snowcross dlouhý 1150 metrů, Les Brocheaux – červený snowcross dlouhý 1340 metrů, La Combe des marmottes – modrý snowcross dlouhý 2080 metrů.)

Ostatní aktivity: paragliding, kluziště, squash, fitnesscentrum (sauna, posilovna vířivky), bowling, 2 kinosály.

Flaine nabízí tyto lyžařské a snowboardové aktivity:

- jumpark (snowpark situovaný na sjezdovce Calcédoine).

Ostatní aktivity: bazén, procházky na sněžnicích, bowling, kino. Z mé vlastní zkušenosti mohu doporučit podnik Lac Du Gers. Tento podnik má k dispozici skútr upravený pro tahání lyžařů. Lze ho přivolat malým zvonkem pokud si budete přát v restauraci obědvat.

Všechny údaje o námi vybraných střediscích jsou shrnuty do celkové tabulky (tab. 12).

Tab. 14: Lyžařská střediska – hodnotící kritéria.

Název střediska	Nadmořská výška /m.n.m./	Délka sjezdových tratí /km/	Modré /km/	Červené /km/	Černé /km/	Délka běžeckých tratí /km/	Vzdálenost od Prahy /km/	-	-	-	-	Kapacita přepravních zařízení	Poloha	Upravenost tratí	Možnosti ubytování	Jednodenní skipas /€/	Šestidenní skipas /€/	Sněhové podmínky /km/
L'Alpe d'Huez	1250-3330	248	99	71	67	50	1230	6	10	25	41	101 000	Isère	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	40,5	210	64
Les Deux Alpes	1300-3600	227	79	99	49	25	1200	3	3	23	19	71 767	Isère	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	38,70	189	211
Orcières	1850-2725	100	6	83	11	25	1206	0	3	7	19	18 350	Écrins	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	27	135	31
Serre Chevalier	1200-2800	250	70	130	50	35	1097	3	5	21	36	77 000	Hautes Alpes	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	39,2	187	75
Valmorel	1300-2550	93	23	41	29	20	1151	0	2	11	21	37 190	Massif de la Tarentaise	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	35,5	180	8
Les Trois Vallées	1330-3300	600	200	250	150	128	1110	2	40	68	88	260 500	Savojské Alpy	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	46,5	232	220
Avoriaz	1000-2466	650	330	250	70	45	938	4	9	79	103	254 000	Portes du Soleil	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	34	205	260
Flaine	700-2500	265	50	190	25	19	1062	1	6	28	38	85 603	Grand Massif	ano	Hotel, chalet, studio, resid., app.	40	257	46

6 Shrnutí

Ve francouzských Alpách se nachází největší lyžařské areály na světě. Nalézají se zde celkem 8000 km sjezdových tratí, což je celá třetina evropských lyžařských prostor, a ne méně než 4013 lanových drah a vleků. To, co lyžování ve Francii odlišuje od jiných zemí a kvůli čemu do francouzských Alp jezdí lyžaři z celého světa, jsou střediska, kde se dá z místa bydliště vyjet na lyžích přímo na sjezdovou trať, a obrovské propojené lyžařské areály. Např. oblast Les Trois Vallées je největší lyžařskou oblastí na světě – 600 km vzájemně propojených sjezdových tratí, pro jejichž projetí není zapotřebí skibus a lyžař nemusí odepnout lyže.

Nemůžeme říci, že ve všech střediscích ve Francii nalezneme odpovídající kvalitu přepravních zařízení, ale všechna střediska se snaží, když ne nyní tak alespoň do budoucna, jejich úroveň co možná nejvíce vylepšit.

Všechna hodnocená lyžařská střediska respektují trendy moderní doby, snaží se reagovat na nové a náročnější požadavky klientů a zlepšovat své služby. Ve všech námi analyzovaných střediscích se dají na rozdílných úrovních kurzy realizovat.

Ve vztahu k možnostem pořádání povinných i volitelných lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS můžeme vyvodit **obecné** závěry pro realizaci kurzů ve všech hodnocených lyžařských střediscích :

- Ve všech hodnocených lyžařských střediscích se nalézají sněhové podmínky splňující parametry pro dané kurzy.
- Lyžařská střediska mají dostatečné množství sjezdových tratí se všemi stupni obtížnosti.
- Ve všech lyžařských střediscích není potřeba mezi jednotlivými lanovkami přejíždět skibusem, areály jsou propojeny.
- V lyžařských střediscích se dá zajistit ubytování za přijatelné ceny přímo u sjezdové trati.

Dále jsme vyvodili **konkrétní** závěry pro realizaci povinných i volitelných lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS v jednotlivých lyžařských střediscích. Závěry jsme vyvodili na základě analyzovaných charakteristik, osobních zkušeností a poznatků, které jsem získala při návštěvě střediska. Ke každému lyžařskému středisku jsme se snažili přiřadit lyžařský či snowboardový kurz, pro který je středisko vhodné. Dále jsme v každém LS vybrali vhodné možnosti ubytování a vhodné sjezdové tratě pro nácvik jednotlivých bloků

výuky lyžařských a snowboardových kurzů, které jsme zakreslili do map LS. (viz. příloha B mapa č. 1-8). Ke každému bloku uvádíme stupeň obtížnosti sjezdové tratě, její název a její výhody pro daný výcvikový blok.

Do mapy každého z vybraných LS (viz. příloha B 1.-8.) jsme také zakreslili běžecké tratě.

Výcvikové bloky

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) průpravy (na mapě zelená barva).
- Blok specializované lyžařské (snowboardové) průpravy (na mapě modrá barva).
- Carvingové oblouky lyžování (na mapě červená barva) / snowboarding (žlutá barva).
- Smýkané oblouky lyžování (na mapě žlutá barva) / snowboarding (červená barva).
- Extrémní lyžování (na mapě oranžová barva).
- Běžecké lyžování (na mapě růžová barva).

L'Alpe d'Huez

Slunečně orientované plató na úpatí masivu Grandes Rousess disponuje obří sítí efektivních lanových drah a sjezdových tratí, v níž dominují mírnější svahy poblíž resortu a pak členitější a náročnější terény ve skalním masivu včetně mnoha freeridových příležitostí. L'Alpe d'Heuz je velkým ubytovacím resortem s dobrými možnostmi lyžařského a snowboardového vyžití.

Důležitým aspektem pro pořádání lyžařského či snowboardového kurzu je velké množství „poklidných“ svahů a rozlehlé zóny pro začátečníky, dojezdy některých sjezdových tratí jsou do roviny, ale jsou zde i sjezdové tratě, jejichž dojezd je do mírného protisvahu. Středisko je vhodné nejen pro pokročilé lyžaře, ale i např. pro rodiny s dětmi. Nachází se zde i mnoho náročných terénů pro freeridy a extrémní lyžování včetně možnosti večerního lyžování na závodní trati Stade de Slalom. Běžecké tratě jsou dostupné přímo ze střediska, což je výhodné pro běžecký výcvik. Pozitivem pro pořádání kurzu může být také možnost ubytování v okolních klidnějších vesnicích, se kterými je hlavní středisko L'Alpe d'Huez propojeno. Ubytovaní v těchto lokalitách vychází levněji než v samotném středisku a dá se zde také z ubytování nastoupit přímo na sjezdové tratě.

Nevýhodu střediska, kterou jsem osobně shledala, vidím ve stále vysokém počtu vleků a „pom“ vzhledem k poměru k modernějším a především pohodlnějším sedačkovým či kabinovým lanovým dráhám.

Toto středisko bych doporučila pro všechny vypsané kurzy.

Ubytování : Oz en Oisans Rezidence Couleurs Soleil - levnější, menší středisko spojené s hlavním centrem L'Alpe d'Huez vysokorychlostní kabinovou lanovou dráhou.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) přípravy

modrá sjezdová trať: **Chalets** - sedací lanová dráha, nedaleko ubytování a zároveň je vzdálená od centra Alpe d'Huez a tudíž je zde méně lyžařů.

- Blok specializované lyžařské (snowboardové) přípravy

Červená sjezdová trať: **Signal Bis, Anémones** – široké, kvalitně upravené, sedací lanová dráha.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Rousses** - široká sjezdová trať vystřílená ve skalách s neustále se střídajícími odpočinkovými rovnějšími úseky a s krátkými „padáky“.

- Smýkané oblouky

Červená sjezdová trať: **Chamois** – široká a rychlá sjezdová trať vhodná v dopoledních hodinách, kdy na svazích ještě není tolik lyžařů. **L'Olmet** – poblíž místa ubytování, vysokorychlostní kabinová lanová dráha.

- Extrémní lyžování

Černá sjezdová trať: vyhledávanou sjezdovou tratí pro extrémní lyžování je **Sarenne**, v nižších úsecích má však tato trať znatelně menší sklon. Raději proto doporučuji sjezdovou trať **Les Chocards**, která je pokračováním sjezdové tratě Tunnel (vedoucí stejně jako Sarenne z vrcholu Pic Blanc).

Les Deux Alpes

Terén v tomto středisku má převýšení 2000 m a tvoří ho především freeridová členitost. Sjezdové tratě jsou ve své rozmanitosti poměrně omezené. Je zde pravidelný spíše ploší ledovec a strmé sněhově nespolehlivé dojezdy do resortu . To vše v úzkém pásu jímž se táhne i hlavní proud lanových drah. Samotné středisko je rušné a roztroušené podél hlavní silnice.

Důležité pro výběr lyžařského či snowboardového kurzu hodnotím po návštěvě tyto následující skutečnosti. Mimořádné jsou zde terény na carving. Ve středisku jsou neobvyklé také možnosti extrémního lyžování a freeridingu pro zkušené a zdatné lyžaře. Také se tu setkáváme s možností lyžování ve volném terénu, v boulich a v prašanu se sjezdy skalními průrvami. Úchvatný zážitek jsem měla při přejezdu do La Grava, kde se projíždí skalními průrvami, volnými pláněmi, kde terén upravuje jen vítr a sníh. Tyto boulovaté neupravované,

náročné terény nejsou nevhodné pro začínající lyžaře. Na severní straně střediska se nachází menší areál s modrými a červenými sjezdovými tratěmi. Běžecké stopy vedou přímo ze střediska v nižší nadmořské výšce. Jako negativum hodnotím fakt, který může potkat lyžaře začátečníka, že by mohl mít problémy při odpoledním návratu do střediska. Cesta do nejnižších poloh vede po náročných sjezdových tratích (možno řešit návratem lanovkou). Ne všechna ubytování se nacházejí přímo u sjezdových tratí.

Toto středisko bych doporučila zejména pro následující kurzy: **Moderní formy lyžování, Aplikované lyžování** (*Lyžování pro Cvičitele lyžování*), **Didaktika aplikovaného lyžování** (*Didaktika lyžování ve školní TV*).

Ubytování: Rezidence Flocon d'Or - společenská místnost, kvalitní a prostorné ubytování za příznivou cenu.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) průpravy

Modrá sjezdová trať: **Pied Moutet** – sedací lanová dráha, je na protější straně hlavního areálu a je zde menší kumulace lyžařů.

- Blok specializované lyžařské (snowboardové) průpravy

Červená sjezdová trať: **Super Venosc** – sjezdová trať na stejné straně jako **Pied Moutet** se společným vlekem.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Brèche** – široká, ale frekventovaná sjezdová trať obklopená stejně frekventovanými širokými modrými tratěmi. Proto raději doporučujeme červenou sjezdovou trať **Dôme** ač je k dopravě na její horní stanici zapotřebí dvou přepravních zařízení.

- Smýkané oblouky

Červená sjezdová trať: **Fée** – prudší sjezdová trať, sedací lanová dráha.

- Extrémní lyžování

Černé sjezdové tratě: **Selle** a **Aymes** – prudké sjezdové tratě, velké možnosti pro freeriding. Tyto sjezdové tratě nejsou přímo v místě ubytování, ale je zde menší počet lyžařů.

L'Orcières

Středisko leží v jižních francouzských Alpách, jihovýchodně od Grenoble. Disponuje rozmanitým výběrem sjezdových tratí. V níže položených partiích oblasti a v okolí vysokohorské planiny Roche Rousse 2280 m.n.m. jsou mírné sjezdové tratě pro děti a začátečníky. Náročnější sjezdové tratě jsou pak ve výše položených terénech, např. u vrcholu Le Drouvet 2655 m.n.m.

Aspekty, které jsem shledala za podstatné při výběru lyžařského či snowboardového kurzu jsou následující. Nacházejí se zde širší mírné červené sjezdové tratě. Modré sjezdové tratě jsou většinou přejezdy, které nelze využít pro výuku. Běžecský areál se nachází ve vyšší nadmořské výšce, kam je nutné se dopravit lanovou dráhou. Areál Orcières je méně vhodný pro snowboardisty vzhledem k nízkému počtu lanových drah a převažujícímu počtu vleků.

Toto středisko bych doporučila zejména pro následující kurzy: **Moderní formy lyžování, Aplikované lyžování** (*Lyžování pro Cvičitele lyžování*), **Didaktika aplikovaného lyžování** (*Didaktika lyžování ve školní TV*).

Ubytování: Rezidence Rochebrune – společenská místnost, ubytování přímo u lanové dráhy Telemix.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) přípravy

Modrá sjezdová trať: **Sirènes**, sedací lanová dráha, nenachází se přímo u ubytování, ale jedná se o širokou a dostatečně prostornou sjezdovou trať.

- Blok specializované lyžařské (snowboardové) přípravy

Červená sjezdová trať: **Rochasson** - nenachází se přímo u ubytování, ale jedná se o širokou a dostatečně prostornou sjezdovou trať. Lze využít i mírnější **Sirènes**, s kterou mají společné přepravní zařízení.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **De Gouru** – velmi dlouhá, končící přímo u ubytování.

- Smykané oblouky

Červená sjezdová trať: **Favue** – poblíž ubytování.

- Extrémní lyžování

Černá sjezdová trať: **Les Hommes** – sedací lanová dráha, okolo jsou možnosti freeridingu.

Serre Chevalier

Protáhlý hřeben s dlouhými a různorodými sjezdovými tratěmi, které jsou v lese, ale i na bezlesích plání je jedním z nejrozsáhlejších francouzských center. Ubytovacími základnami jsou především klasické velké a výškové rezidence, které se ne vždy nacházejí přímo u sjezdových tratí.

Opět uvádím důležité aspekty pro výběr lyžařského či snowboardového kurzu, které jsme vyzorovala během mé osobní návštěvy tohoto střediska. Sjezdové tratě, které končí přímo ve středisku, jsou níže položené, převážně v lese a jsou úzké. Pro výcvik je třeba vyjet lanovkou do vyšších nadmořských poloh, kde jsou vhodné terény. Tam nalezneme široké svahy, volné terény, svahy s boulemi a také slalomový svah. Občas se tu setkáme se

zastaralými přepravními zařízeními. I když se ubytování v tomto středisku ne vždy nachází přímo na sjezdovce, vždy je poblíž nějaké přepravní zařízení na pěší dojití či můžeme použít místního skibusu. Středisko má velmi kvalitní a rozsáhlé běžecké tratě, ideální pro běžecký výcvik na všech úrovních.

Toto středisko bych doporučila pro následující kurzy: **Moderní formy lyžování, Kondiční běžecké lyžování.**

Ubytování: **Villeneuve** - Chalet du Jardin Alpin - strategicky položené, uprostřed údolí Serre Chevalier, poblíž jsou běžecké tratě a slalomový svah.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) přípravy

Modrá sjezdová trať: **Les Sellettes** – vleč, rovná sjezdová trať.

- Blok speciální lyžařské (snowboardové) přípravy

Červená sjezdová trať: **Échailon** – vleč, mírná a široká sjezdová trať.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Clos Gauthier** - široká sjezdová trať, **Corvaria, Aya** – sjezdové tratě ústící do střediska Le Monétier Les Bains, ke kterým stojí za to se dopravit. Je zde méně lyžařů.

- Smýkané oblouky

Černá sjezdová trať: **Casse Du Boeuf** – dlouhá upravovaná černá sjezdová trať přímo u ubytování, rychlá sedací lanová dráha.

- Extrémní lyžování

Černá sjezdová trať: **Ailefroide** – z vrcholu L'Eychauda vedou dvě černé sjezdové tratě a rozsáhlé svahy s možností pro freeriding (jedinou obtíží těchto terénu je prudký vleč).

Valmorel

Lyžařské středisko ležící v blízkosti oblasti *Les Trois Vallées*. Lyžařský resort s ubytovacími zařízeními u sjezdových tratí disponuje rozsáhlou sítí těchto tratí, které mají ve většině případů podobu širokých modrých plání. Areál je celkově položený v nižší nadmořské výšce.

Červené sjezdové tratě se nachází hned v blízkosti ubytování. Možnost sjezdových tratí je jak v lese tak na rozlehlých pláních. Běžecké tratě jsou dostupné přímo ze střediska.

V tomto středisku jsem se setkala s menšími klidnými areály, kde jsem zaznamenala velmi přátelskou atmosférou. Středisko bych doporučila především pro rodiny s dětmi a nenáročné rekreační lyžaře.

Toto středisko bych doporučila zejména pro následující kurzy: **Lyžování, Didaktika lyžování, Lyžování pro Zdp, Management lyžařských aktivit, Základy lyžování, Základy snowboardingu, Snowboarding, Kondiční běžecké lyžování.**

Ubytování: Valmorel Residence la Foret - zrekonstruované apartmány u sjezdových tratí..

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) průpravy

Modrá sjezdová trať: **Combe du Morel** – vlek, poblíž ubytování.

- Blok speciální lyžařské (snowboardové) průpravy

Červená sjezdová trať: **Les Lanchettes** – blízko ubytování.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Plancham** – sedací lanová dráha, výstup na první mezistanice, přímo u ubytování.

- Smykané oblouky

Červená sjezdová trať: **Col du Mottet** – „červenočerná“ dlouhá sjezdová trať, sedací lanová dráha.

- Extrémní lyžování

Černá sjezdová trať: **L'eau Rouse** – červená sjezdová trať v jejímž okolí je velká možnost freeridingu. **Le Riondet** – vrcholová část této tratí vede sice po vrstevnici, ale pokrčuje svahem, kde je mnoho možností pro freeriding a kvalitní sních.

Les Trois Vallées

Světově proslulé středisko *Les Trois Vallées* je nejvýše položeným střediskem v Evropě. Přítomnost okolních více než dvoutisícových vrcholů, specifické klimatické podmínky a v neposlední řadě také kvalitní a opět posílený systém umělého zasněžování zaručuje v tomto středisku dobré sněhové podmínky po celou zimní sezónu. Velká část sjezdových tratí se nachází v nadmořské výšce nad 1900 m a jsou orientovány na všechny světové strany, což nabízí možnost lyžování na prosluněných svazích po celý den. Opět uvádím své osobní zkušenosti, které považuji za důležité při výběru lyžařského či snowboardového kurzu. Středisko disponuje vysokým počtem moderních kabinových a sedačkových přepravních zařízení, letos nově i s rychlou krytou sedačkou Tougnette. V závislosti na počasí lze pro lyžování zvolit svahy jižní či severní, sjezdové tratě ve vyšších či nižších nadmořských výškách. Díky umístění sjezdových tratí jak na východních, tak na západních svazích umožňuje středisko lyžování celý den na slunci. Běžecký areál se nachází hned u střediska. V ceně skipasu je zahrnuto také večerní lyžování a skibus v rámci středisek Méribel-Mottaret. Nevýhodu tohoto střediska, kterou bych uvedla, je poměrně vysoká

finanční náročnost ubytování i doprovodných služeb daná kvalitou nabízených služeb. Dále vysoký počet lyžařských návštěvníků v nejžádanějších termínech zimní sezóny. Díky nižší nadmořské výšce ubytování možnost horší kvality sněhu a upravenosti níže položených sjezdových tratí zejména v odpoledních hodinách v jarních měsících.

Toto středisko bych doporučila pro všechny vypsané kurzy.

Ubytování: Meribel-Mottaret Rezidence les Balcons du soleil – nejlépe strategicky umístěné, uprostřed areálu Les Trois Vallées, s odpovídajícími cenami.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) průpravy

Modrá sjezdová trať: **Aigle** – přímo u ubytování, kabinová lanová dráha.

- Blok specializované lyžařské (snowboardové) průpravy

Červená sjezdová trať: **Creux** – blízko ubytování, mírná, dlouhá.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Maduit**- dlouhá, široká, pečlivě upravená trať poblíž ubytování.

- Smykané oblouky

Červená sjezdová trať: **Campagnol, Combe de Vallon** – kabinová lanová dráha, poblíž ubytování. Tyto červené tratě, které vedou z vrcholu Monte du Vallon, můžeme využít zejména v dopoledních hodinách.

- Extrémní lyžování :

Červená sjezdová trať: **Teppes** – tať s možností freeridingu v blízkosti ubytování.

Černá sjezdová trať: **Face** – dále od ubytování, ale jsou zde různorodé, vhodné terény.

Avoriaz

Středisko se nachází v samotném centru Portes du Soleil, v severní části Alp. Velká lyžařská oblast se snadnou přístupností, nabízí početně vyvážený poměr modrých, červených a černých sjezdových tratí. Nedostatkem je poloha v nižší nadmořské výšce. Většina sjezdových tratí začíná pod nadmořskou výškou 2000 m, což má za následek problematickou kvalitu sněhu.

Uvádím opět zkušenosti, které jsem zaregistrovala na základě své návštěvy ve středisku. Široké červené sjezdové tratě a slalomový svah se nacházejí ve vedlejším údolí, kam je třeba přejet přepravním zařízením. Nachází se zde velká možnost terénů mimo sjezdové tratě. Běžecký areál se nenachází přímo ve středisku, ale setkala jsem se dobrou kvalitou běžeckých stop. Nabízí se zde možnost krásného výletu na běžeckých lyžích na Ženevské jezero. S jedinou permanentkou se může lyžovat ve 14 střediscích Portes du Soleil. Po městečku se dá pohybovat pouze pěšky, na lyžích, rolbou nebo na saních tažených koňmi.

Díky uzavření střediska pro automobily je ze všech rezidencí výborný přístup na sjezdové tratě a na přepravní zařízení, která vedou centrem střediska.

Toto středisko bych doporučila pro všechny vypsané kurzy.

Ubytování : Avoriaz Residence Falaise – i když je možnost ubytování i v okolních areálech domény Portes du Soleil, Avoriaz je nejvýše položené a v blízkosti jsou sjezdové tratě s kvalitními sněhovými podmínkami.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) průpravy

Modrá sjezdová trať: **Marmotte** – poblíž ubytování, je přehledná a nekříží se s jinými tratěmi.

- Blok specializovaná lyžařské (snowboardové) průpravy

Červená sjezdová trať: **Pschott** – nachází se poblíž ubytování.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Voraches**, nachází se dále od ubytování, ale stranou od nejfrekventovanějších sjezdových tratí a je zde možnost využít tři vhodné široké červené sjezdové tratě.

- Smykané oblouky

Červená sjezdová trať: **Brocheaux** – poblíž ubytování, sedací přepravní zařízení.

- Extrémní lyžování

Černá sjezdová trať: **Crozats** – délka 4 km, možnost využití okolních sjezdových tratí a terénů.

Flaine

Účelově a velmi nekonformně vystavěný ubytovací resort leží v oblasti Grand Massif. Kvalitní lyžařské podmínky zajišťuje tzv. "mikroklima pod Mont Blancem". Většina lyžařských terénů je umístěna na severních svazích. Nacházejí se zde sjezdové tratě nejrůznějších stupňů obtížnosti a délek. Černé sjezdové tratě se většinou neupravují. Mikroklima této přírodní dispozice uchovává kvalitní sníh dlouhou dobu, mimořádně příznivé podmínky pro lyžování a snowboarding jsou zde až do podzimního jara.

Osobní zkušenosti, které jsem opět nasbírala při své návštěvě tohoto střediska: pro výcvik hodnotím jako ideální červené sjezdové tratě Faust a Mefisto, které vynikají svou šířkou a délkou přes 3 km, z modrých sjezdových tratí pak trať Cascades. Pro jízdu v extrémních lyžařských podmínkách je vhodná náročná černá sjezdová trať Diamant Noir s převýšením 890 m. Na „freeride“ je ideální údolí kolem sjezdové tratě Styx, ale je také

vynikající pod vrcholy Les Grandes Platières a Tête des Lindars. Některé přejezdy mezi středisky oblasti „Grand Massif“ nejsou příliš vhodné pro snowboardisty.

Toto středisko bych doporučila zejména pro následující kurzy: **Lyžování, Didaktika lyžování, Lyžování pro Zdp, Management lyžařských aktivit, Základy lyžování, Kondiční běžecké lyžování, Moderní formy lyžování, Aplikované lyžování, Didaktika aplikovaného lyžování.**

Ubytování: Rezidence Forêt – nově zrekonstruované apartmány v horní části střediska, společenská místnost, poblíž jsou vhodné sjezdové tratě pro výuku.

- Blok všeobecné lyžařské (snowboardové) přípravy

Modrá sjezdová trať: **Tourmarine** - sedací lanová dráha, u místa ubytování.

- Blok speciální lyžařské (snowboardové) přípravy

Modrá sjezdová trať: **Tourmarine** - delší méně frekventovaná sjezdová trať.

Červená sjezdová trať: **Faust** – u místa ubytování delší, jižně orientovaný svah ale dosti frekventovaný, sedací lanová dráha.

- Carvingové oblouky

Červená sjezdová trať: **Lucifer** – sedací lanová dráha, sjezdová trať poblíž místa ubytování, široká, nevede lesem.

- Smykané oblouky

Červená sjezdová trať: **Méphisto** – prudší, sedací lanová dráha, sjezdová trať poblíž místa ubytování.

- Extrémní lyžování

Černá sjezdová trať: **Styx** – vlek, velká možnost pro freeriding, **Diamant Noir** – neupravovaná trať, sedací lanová dráha, možnost freeridingu na velmi prudkém svahu.

7 Závěr

Zaměřením této práce bylo charakterizovat vybraná lyžařská střediska ve francouzských Alpách prostřednictvím stanovených kritérií a zhodnotit možnosti jejich využití pro lyžařské a snowboardové kurzy UK FTVS. Diplomovou práci jsme koncipovali jako teoretickou rešerši literárních pramenů. Poznatky pro tuto práci jsme získali obsahovou analýzou příslušné literatury a internetových stránek a využili jsme osobní zkušenosti, které jsme získali během návštěv těchto středisek. Analyzovali jsme také oblast tematických plánů povinných a volitelných předmětů se zaměřením na techniku a didaktiku lyžování, snowboardingu a lyžování zdravotně postižených na UK FTVS.

Zaměřili jsme se na tato lyžařská střediska: L'Alpe d'Huez, Les Deux Alpes, Orcières, Serre Chevalier, Valmorel, Les Trois Vallées, Avoriaz, Flaine.

Po vypracování charakteristik a provedení výše uvedených analýz můžeme konstatovat následující závěry:

- Ve všech lyžařských střediscích se dají na rozdílných úrovních lyžařské a snowboardové kurzy realizovat.
- Ve všech hodnocených lyžařských střediscích se nalézají sněhové podmínky splňující parametry pro dané kurzy.
- Lyžařská střediska mají dostatečné množství sjezdových tratí se všemi stupni obtížnosti.
- Ve všech lyžařských střediscích není potřeba mezi jednotlivými přepravními zařízeními přejíždět skibusem, areály jsou propojeny.
- V lyžařských střediscích se dá zajistit ubytování za přijatelné ceny přímo u sjezdové trati.

Z osmi analyzovaných lyžařských středisek jsme vyhodnotili tři střediska jako vhodná pro všechny druhy lyžařských a snowboardových kurzů. Jedná se o následující lyžařská střediska: L'Alpe d'Huez, Les Trois Vallées a Avoriaz. Z pohledu kvality sjezdových tratí a nabízených služeb jsou nejvhodnější střediska L'Alpe d'Huez a Les Trois Vallées. Pro kurzy Moderní formy lyžování, Aplikované lyžování a Didaktika aplikovaného lyžování považujeme za nejvhodnější lyžařské středisko Les Deux Alpes. Kurz Kondičního běžeckého lyžování by se nejlépe realizoval ve středisku Serre Chevalier. V každém lyžařském středisku jsme vytipovali sjezdové tratě pro realizaci konkrétních výukových bloků.

Vyvodili jsme závěry a jejich komentáře ve vztahu k možnostem pořádání lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS ve vybraných francouzských lyžařských střediscích. Věříme, že tato diplomová práce pomůže při pořádání kurzů na UK FTVS ve Francii.

8 Bibliografická citace

1. BINTER, L. a kol. *Snowboarding*. Praha : GRADA, 2006 ISBN 80-247-1474-4.
2. DONATSCH, P. *Všechny alpské čtyřtisícovky*. Říčany u Prahy : JUNIOR, s.r.o., 2009. ISBN 978-80-7267-369-8
3. GNAD, T. a kol. *Kapitoly z lyžování*. Praha : Karolinum, 2002. ISBN 80-246-0241-5.
4. HENDL, J. BLAHUŠ, P. *Metodologie závěrečné práce*. <http://www.ftvs.cuni.cz/hendl/>. cit. 12.11.2009.
5. KLOUČEK, J. AVORIAZ. *SKI*. 2009, 15., str. 116-117.
6. KOVÁŘ, R. BLAHUŠ, P. *Stručný úvod do metodologie*. Praha : Univerzita Karlova 1970.
7. KUTÁČ, P. ZKUSME CARVING. *TVSM*. 2001, 67.,1, str. 14-15.
8. LOUKA, O. a kol. *Snowboarding-vybrané kapitoly*. Ústí nad Labem : Pedf v Ústí nad Labem, 2006. 80-7044-738-9.
9. SOSNA a kol. ENCYKLOPEDIE FRANCIE. *SNOW*. 2009, VIII., 50, str. 96-98.
10. ŠTUMBAUER, J. VOBR, R. *Moderní lyžování*. České Budějovice : KOPP, 2005. ISBN 80-7232-266-4.
11. TOMEŠ, J. *Encyklopedie Zeměpis světa*. Praha : Columbus spol.s.r.o., 1999. ISBN 80-7176-022-6.
12. VOLSE, H. J. *ADAC: SkiGuide 2010*. Munchen : ADAC Verlag GmbH, 2009. ISBN 978-3-89905-748-5.

Alpyn: <http://www.alpyn.cz>, cit. 12.1.2010.

Avoriaz: <http://www.avoriaz.com>, cit. 20.2.2010.

Carving: <http://www.carv.cz>, cit.1.4.2010.

České hory: <http://www.ceskehory.cz>, cit. 10.12.2009.

Flaine: <http://www.flaine.com>, cit. 22.2.2010.

Holiday Info: <http://www.holidayinfo.cz>, cit. 10.12.2009.

Katedry sportů v přírodě Oddělení lyžování UK FTVS:
<http://www.ftvs.cuni.cz/katedry/spp/index.php>, cit.15.2.2010.

L'Alpe d'Huez: <http://www.alpedhuez.com>, cit. 15.1.2009.

Les Deux Alpes: <http://www.les2alpes.com>, cit. 4.2.2010.

Les Trois Vallées: <http://www.les3vallees.com>, cit. 20.2.2010.

France Guide: www.cz.franceguide.com, cit. 2.4.2010.

Orcières: <http://www.orcieres.com>, cit. 10.2.2010.

Serre Chevalier: <http://www.serre-chevalier.com>, cit. 14.2.2010.

Ski france: <http://www.skifrance.fr>, cit. 23.3.2010.

Snow zone: <http://www.snowzone.fr>, cit. 25.3.2010.

Valmorel: <http://www.valmorel.com>, cit. 17.2.2010.

Zimní Alpy: <http://www.zimnialpy.cz>, cit. 12.1.2010.

UK FTVS: <http://www.ftvs.cuni.cz>, cit. 20.2.2010.

9 Přílohy

9.1 Přílohy A: Grafy

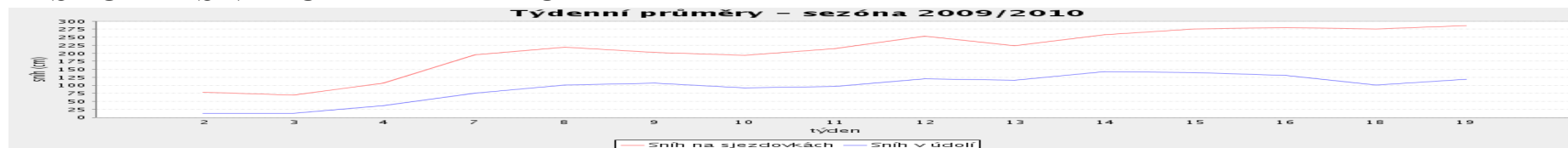
Graf 6: Historie sněhu lyžařského střediska L'Alpe d'Huez.

Graf 7: Historie sněhu lyžařského střediska Les Deux Alpes.

Graf 8: Historie sněhu lyžařského střediska Serre Chevalier.

Graf 9: Historie sněhu lyžařského střediska Valmorel.

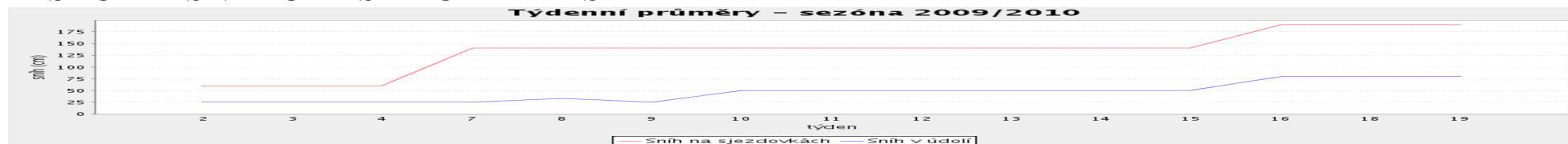
HISTORIE SNĚHU L'ALPE D'HUEZ



	prosinec		leden		únor			březen			duben				
Týden v roce	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19
Sníh na sjezdovkách (cm)	79	70	107	195	219	203	194	214	253	223	258	275	280	275	286
Sníh v údolí (cm)	12	12	37	75	101	107	92	97	120	116	142	139	130	101	119

Graf 6: Historie sněhu lyžařského střediska L'Alpe d'Huez.

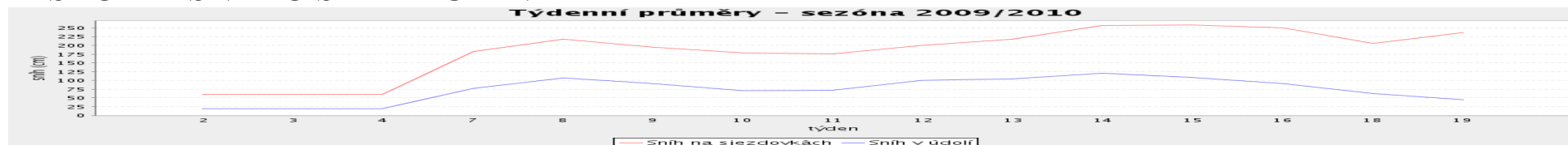
HISTORIE SNĚHU LES DEUX ALPES



	prosinec			leden			únor			březen			duben		
Týden v roce	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19
Sněž na sjezdovkách (cm)	60	60	60	140	140	140	140	140	140	140	140	140	190	190	190
Sněž v údolí (cm)	25	25	25	25	33	25	50	50	50	50	50	50	80	80	80

Graf 7: Historie sněhu lyžařského střediska Les Deux Alpes.

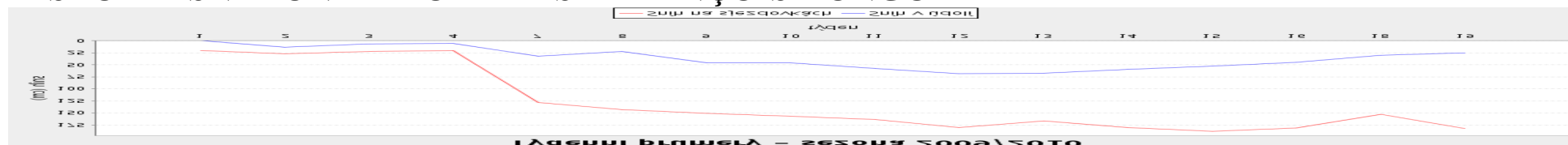
HISTORIE SNĚHU SERRE CHEVALIER



	prosinec			leden			únor			březen			duben		
Týden v roce	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19
Sníh na sjezdovkách (cm)	60	60	60	183	218	195	178	176	200	217	257	258	250	206	237
Sníh v údolí (cm)	20	20	20	78	107	91	71	72	100	104	120	109	91	62	45

Graf 8: Historie sněhu lyžařského střediska Serre Chevalier.

HISTORIE SNĚHU VALMOREL – ST-FRANÇOIS-LONGCHAMP



	prosinec				leden				únor				březen			duben	
Týden v roce	1	2	3	4	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	18	19	
Sníh na sjezdovkách (cm)	20	27	22	20	28	14	31	51	15	71	64	180	166	180	188	181	
Sníh v údolí (cm)	0	13	6	5	32	22	46	46	57	68	67	59	53	45	30	25	

Graf 9: Historie sněhu lyžařského střediska Valmorel.

9.2 Přílohy B: Mapy lyžařských středisek

Obrázek 2 – mapa lyžařského střediska L'Alpe d'Huez

Obrázek 3– mapa lyžařského střediska Les Deux Alpes

Obrázek 4– mapa lyžařského střediska Orcieres

Obrázek 5– mapa lyžařského střediska Serre Chevalier

Obrázek 6 – mapa lyžařského střediska Valmorel

Obrázek 7 – mapa lyžařského střediska Les Trois Vallées

Obrázek 8 – mapa lyžařského střediska Avoriaz

Obrázek 9 – mapa lyžařského střediska Flaine

Vysvětlivky k mapám

- zelená barva - blok všeobecné lyžařské (snowboardové) průpravy,
- modrá barva - blok specializované lyžařské (snowboardové) průpravy,
- červená barva - carvingové oblouky pro lyžování / smýkané oblouky pro snowboarding,
- žlutá barva - smýkané oblouky pro lyžování / carvingové oblouky pro snowboarding,
- oranžová barva - extrémní lyžování,
- růžová barva – tratě pro běžecké lyžování,
- hnědý čtvereček – ubytování.



Obrázek 2: Mapa lyžařského střediska L'Alpe d'Huez.



Obrázek 3: Mapa lyžařského střediska Les Deux Alpes.

LE GRAND DOMAINE St-François Longchamp - Valmorel



Obrázek 6: Mapa lyžařského střediska Valmorel.



Obrázek 7: Mapa lyžařského střediska Les Trois Vallées.



Obrázek 8: Mapa lyžařského střediska Avoriaz.



Obrázek 9: Mapa lyžařského střediska Flaine.

9.3 Přílohy C: Tématické plány lyžařských a snowboardových kurzů UK FTVS

1. Tématický plán kurzu Lyžování
2. Tématický plán kurzu Didaktika lyžování
3. Tématický plán kurzu Lyžování pro Zdp
4. Tématický plán kurzu Management lyžařských aktivit
5. Tématický plán kurzu Základy lyžování
6. Tématický plán kurzu Základy snowboardingu
7. Tématický plán kurzu Snowboarding
8. Tématický plán kurzu Kondiční běžecké lyžování
9. Tématický plán kurzu Moderní formy lyžování
10. Tématický plán kurzu Aplikované lyžování
11. Tématický plán kurzu Didaktika aplikovaného lyžování

Charakteristika:

Kurz je zaměřen na všeobecnou a specializovanou lyžařskou přípravu, a dále na techniku jednotlivých způsobů běhu na lyžích a jednotlivých oblouků při sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování. Úspěšným absolvováním teorie a zkoušek z praxe má student možnost získat kvalifikaci „Instruktor lyžování“.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Technika a metodika etapy základního lyžování – běh na lyžích klasickou technikou a bruslením.
2. Technika a metodika etapy základního lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích, carvingové a smýkané oblouky.
3. Lyžařská technologie.
4. Lyžařský sport a historie.
5. Členění lyžařského výcviku.
6. Bezpečnost při vedení lyžařského výcviku.
7. Lyžování ve školní TV.

Cvičení:

1. Všeobecná lyžařská příprava.
2. Specializovaná lyžařská příprava.
3. Technika a metodika etapy základního lyžování – běh na lyžích klasickou technikou a bruslením.
4. Technika a metodika etapy základního lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích, carvingové a smýkané oblouky.

Semináře:

1. Lyžařská technologie – úprava a mazání sjezdových a běžeckých lyží.
2. Rozbory videozáznamů.

Požadavky na zápočet:

- absolvování kursu v plném rozsahu,
- splnění zápočtových požadavků z praxe – běh na lyžích klasickou technikou a bruslením,
- splnění zápočtových požadavků z praxe – sjíždění a zatáčení na lyžích, carvingové a smýkané oblouky,
- splnění písemného testu z teorie.

Literatura:

Povinná:

1. GNAD, T. aj. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 240 s.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005, 150 s.
3. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Doporučená:

1. DVOŘÁK, F., MAŠKOVÁ, L. A WEISSHÄUTEL, J. *Běh na lyžích*. Praha : Olympia, 1992, 77 s.
2. CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha : SPN, 1989, 132 s.
3. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha : Grada, 1999, 120 s.
4. PŘÍBRAMSKÝ, M., JELEN, K., VODIČKOVÁ, S. *Česká škola lyžování. Carving*. Praha : UK FTVS, 2002, 158 s.
5. *Skimagazín*. Praha : Debora, od r. 1995.

Charakteristika:

Kurs je zejména zaměřen na osvojení didaktických postupů při výuce lyžování. Dále je kurs zaměřen na problematiku lyžování ve školní tělesné výchově a na organizování lyžařských závodů a lyžařské turistiky v rámci zimních kursů školní mládeže.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Didaktika lyžování.
2. Bezpečnost na horách, lyžařská turistika.
3. Zvláštnosti výuky lyžování dětí a zdravotně postižených.
4. Závodní lyžování – běžecké a alpské disciplíny.
5. Metodika rozboru videozáznamu a hodnocení techniky.
6. Hry a jejich využití při lyžařském výcviku.

Cvičení:

1. Technika a didaktika běhu na lyžích v etapě základního lyžování.
2. Technika a didaktika sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování.
3. Celodenní lyžařská turistická akce.
4. Závodní ve slalomu a v běhu na lyžích.
5. Metodické výstupy (běh, sjezd).
6. Hry a soutěže na lyžích.

Semináře:

1. Metodika práce s videotechnikou a rozboru videozáznamů.
2. Seminář k metodickým výstupům v běhu a ve sjíždění.
3. Seminář k lyžařským závodům v běhu a ve sjíždění.
4. Seminář k lyžařské turistice.

Požadavky na klasifikovaný zápočet:

- absolvování kursu v plném rozsahu,
- absolvování celodenní lyžařské turistické akce,
- absolvování lyžařských závodů ve slalomu a v běhu,
- splnění požadavků na metodické výstupy,
- v plném rozsahu splněné (či zde doplněné) praktické požadavky na „Instruktora lyžování“,
- splnění požadavků písemného testu z teorie.

Literatura:

Povinná:

1. GNAD, T. aj. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 240 s.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005, 150 s.
3. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Doporučená:

1. BRTNÍK, J., NEUMAN, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha : Portál, 1999. 280 s.
2. HRUŠA, J., aj. *Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených*. Praha : SLČR, 1999. 131 s.
3. NEŠPOR, J. aj. *Lyžařská turistika*. Učební text pro cvičitele III. a II. třídy. Praha : Olympia, 1985, 143 s.
4. *Pravidla lyžařských závodů. Alpské disciplíny*. Praha : SLČR, 2002, 95 s.
5. *Pravidla lyžařských závodů. Severské disciplíny*. Praha : SLČR, 2001, 98 s.

Charakteristika:

Aplikace výuky lyžování na jednotlivá postižení s důrazem na činnost doprovodu (instruktor, trasér a doprovod) postižených lyžařů. Lyžování je součástí sportovních aktivit umožňující integraci zdravotně postižených. Lyžování je sport, který poskytuje bohatou prožitkovost bez ohledu na postižení a umožňuje se vyrovnat zdravým lyžařům.

Obsah výuky:Přednášky:

1. Lyžařská technologie.
2. Lyžování osob s jednostrannou amputací dolní končetiny.
3. Lyžování vozíčkářů.
4. Lyžování osob se zrakovým postižením.
5. Lyžování osob s mentálním postižením.
6. Lyžování spastiků.

Cvičení:

1. Opakování základních pohybových dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích.
2. Technika a metodika lyžování jednotlivých zdravotních postižení: sjíždění a zatáčení, běh na lyžích.

Semináře:

1. Lyžařská technologie – příprava a údržba pomůcek pro lyžování vozíčkářů a lyžařů s jednostrannou amputací dolní končetiny.

Zápočtové požadavky:

- absolvování kursu v plném rozsahu,
- splnění dovednostních požadavků pro jednotlivá postižení,

Literatura:Povinná:

1. GNAD, T. aj. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 240 s.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005.
3. HRUŠA, J. aj. *Česká škola lyžování - Lyžování zdravotně postižených*. Praha : SLČR, 1999, 129 s.
4. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Doporučená:

1. JELEN, K., PŘÍBRAMSKÝ, M. a KOHOUTEK, M. *Česká škola lyžování – Biomechanika a motorické předpoklady alpského lyžování*. Praha : UK FTVS, 2001. 180 s.

PSPP308

MANAGEMENT LYŽAŘSKÝCH AKTIVIT

volitelný, Bc.

ZS

5 dní Z

Charakteristika:

Kurz je zaměřen na nácvik a zdokonalování základních pohybových dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích a na organizování lyžařských závodů, soutěží a turistické akce v rámci pobytu organizované skupiny manažerů či funkcionářů na horské chatě.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Technika a metodika etapy základního lyžování – běh na lyžích.
2. Technika a metodika etapy základního lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích.
3. Lyžařská technologie.
4. Lyžařská turistika.
5. Bezpečnost při pobytu a pohybu v horách.

Cvičení:

1. Technika a metodika etapy základního lyžování – sjíždění a zatáčení na lyžích.
2. Technika a metodika etapy základního lyžování – běh na lyžích.
3. Celodenní lyžařská turistická akce.
4. Organizace lyžařských závodů – manažerský víceboj.

Semináře:

1. Technologie úpravy a mazání lyží.
2. Rozbor videozáznamu.
3. Příprava lyžařské turistické akce.
4. Příprava manažerského víceboje.

Zápočtové požadavky:

- absolvování kursu v plném rozsahu,
- odevzdání písemných příprav
- písmný test

Literatura:

Povinná:

1. GNAD, T. aj. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 240 s.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005, 150 s.
3. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Doporučená:

1. BRTNÍK, J., NEUMAN, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha : Portál, 1999, 275 s.
2. DVOŘÁK, F., MAŠKOVÁ, L. A WEISSHÄUTEL, J. *Běh na lyžích*. Praha : Olympia, 1992, 277 s.
3. CHOVANEC, F. *Dějiny lyžování*. Praha : SPN, 1989, 132 s.
4. *Pravidla lyžařských závodů. Severské disciplíny*. Praha : SLČR, 2001, 98 s.
5. *Pravidla lyžařských závodů. Alpské disciplíny*. Praha : SLČR, 2002, 95 s.
6. PŘÍBRAMSKÝ, M. *Lyžování*. Praha : Grada, 1999, 120 s.

PSPP057, PSPP658 (Erasmus)
ZÁKLADY LYŽOVÁNÍ

volitelný, Bc. ZS 5 dní Z

Charakteristika:

Kurs je zaměřen na nácvik základních pohybových dovedností na běžeckých a sjezdových lyžích. Je určen studentům, kteří nemají lyžařské základy.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Základy techniky běhu na lyžích.
2. Základy techniky sjíždění a zatáčení na lyžích.
3. Základy lyžařské technologie.

Semináře:

1. Lyžařská technologie – základy mazání sjezdových a běžeckých lyží.
2. Rozbory videozáznamů.

Cvičení:

1. Všeobecná lyžařská průprava.
2. Nácvik základů lyžařských dovedností pro běh na lyžích.
3. Nácvik základů lyžařských dovedností pro sjíždění a zatáčení na lyžích.

Požadavky na zápočet:

- absolvování kursu v plném rozsahu,
- splnění praktických ukázek základních lyžařských dovedností.

Literatura:

GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005, 150 s.

PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*.

Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Charakteristika předmětu:

Výuka snowboardingu umožňuje získání základních vědomostí a pohybových dovedností při jízdě na snowboardu u těch studentů, kteří se více zajímají o tuto disciplínu. Zároveň výuka umožní dostatečně se připravit na možnost absolvování snowboardového kvalifikačního kurzu se získáním licence instruktora školního snowboardingu.

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Charakteristika snowboardingu.
2. Základy techniky snowboardingu.
3. Základy údržby a mazání snowboardu.
4. Základy bezpečnosti provozu na sjezdových tratích.

Cvičení:

1. Všeobecná a specializovaná snowboardová průprava.
2. Základy techniky jízdy na snowboardu.

Semináře:

1. Úprava a mazání skluznic snowboardu.

Zápočtové požadavky:

- účast na výuce,
- splnění praktických ukázek základních snowboardových dovedností.

Literatura:

1. BINTER, L. aj. *Snowboarding*. 3. vyd., Praha : Grada, 2006, 140 s.
2. FRISCHENSCHLAGER, *Snowboarding za 3 dny*. BLV.
3. LOUKA, O. *Snowboarding*. Ústí nad Labem : AČS, 2002.
4. LOUKA, O., VEČERKA, M. *Snowboarding*. Praha : Grada, 2006, 148 s.

PSPP269
SNOWBOARDING

volitelný, Bc. ZS 5 dní Z

Charakteristika:

Kurz je zaměřen na nácvik a zdokonalování pohybových schopností a dovedností při jízdě na snowboardu pro ty studenty, kteří projevují zájem o udělení kvalifikace „instruktor školního snowboardingu“ (není podmínkou zápočtu).

Obsah výuky:

Přednášky:

1. Charakteristika a vývoj snowboardingu.
2. Historie snowboardingu a organizační struktura.
3. Technika a metodika jízdy na snowboardu.
4. Technologie snowboardingu – výzbroj a výstroj.
5. Bezpečnost při jízdě a výcviku na snowboardu.
6. Závodní disciplíny ve snowboardingu.

Cvičení:

1. Technika a metodika jízdy na snowboardu.
2. Metodické výstupy.

Semináře:

1. Technologie úpravy a mazání snowboardů.
2. Rozbor videozáznamu.

Zápočtové požadavky:

- technika jízdy na snowboardu,
- splnění testu z teorie,
- splnění metodického výstupu.

Literatura:

Povinná:

1. BINTER, L. aj. *Snowboarding*. 3. vyd., Praha : Grada, 2006, 140 s.
2. FRISCHENSCHLAGER, *Snowboarding za 3 dny*. BLV
3. LOUKA, O. *Snowboarding*. Ústí nad Labem : AČS, 2002.
4. LOUKA, O., VEČERKA, M. *Snowboarding*. Praha : Grada, 2006, 148 s.

Charakteristika předmětu:

V rámci předmětu lze volit zimní (a) a letní (b) variantu.

(a): Kurs je zaměřen na kondiční přípravu na běžeckých lyžích, určenou pro rozvoj obratnosti, silových, vytrvalostních a rychlostních schopností pro různá sportovní odvětví. Absolventi kursu by měli být schopni aplikovat tréninkovou přípravu sportovců na běžeckých lyžích v různých sportovních odvětvích u různých věkových skupin.

(b) Kurs je zaměřen na letní kondiční přípravu, určenou pro rozvoj obratnosti, silových, vytrvalostních a rychlostních schopností pro běh na lyžích. Absolventi kursu by měli být schopni organizovat letní přípravu pro lyžaře běžce.

Obsah předmětu:

Přednášky:

(a) Technika a metodika běhu na lyžích v etapě závodního lyžování. Lyžařská technologie v etapě závodního lyžování. Fyziologická a pohybová charakteristika běhu na lyžích a její srovnání s ostatními sportovními odvětvími. Charakteristika a parametry lyžařských běžeckých tratí.

(b) Využití různých tréninkových prostředků pro rozvoj pohybových schopností lyžaře běžce. Technika a metodika jízdy na kolečkových bruslích, kolečkových lyžích a napodobivých cvičení. Technické vybavení pro trénink lyžaře v letním tréninkovém období. Fyziologická a pohybová charakteristika letních tréninkových prostředků lyžaře a její srovnání s během na lyžích. Bezpečnost při jízdě na kolečkových lyžích a bruslích.

Cvičení:

(a) Specializovaná průprava pro závodní techniku běhu na lyžích. Závodní technika běhu na lyžích. Tréninkové metody na běžeckých lyžích pro rozvoj pohybových schopností. Testování úrovně pohybových schopností.

(b) Specializovaná průprava pro jízdu na kolečkových bruslích a lyžích. Technika jízdy na kolečkových lyžích a bruslích, technika napodobivých cvičení. Tréninkové metody pro rozvoj pohybových schopností v letním přípravném období. Testování úrovně pohybových schopností.

Semináře:

(a) Lyžařská technologie – úprava a mazání závodních běžeckých lyží. Sledování tepové frekvence při tréninku a jeho vyhodnocení. Měření časů a mezičasů při tréninku.

(b) Technické vybavení pro trénink lyžaře v letním tréninkovém období a jeho údržba. Sledování tepové frekvence při tréninku a jeho vyhodnocení. Měření časů a mezičasů při tréninku.

Požadavky na zápočet:

- (a) absolvování kursu v plném rozsahu, seminární práce
- (b) absolvování kursu v plném rozsahu

Literatura:

1. BRTNÍK, J., NEUMAN, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha : Portál, 1999.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005.
3. HOTTENROTT, K., URBAN, V. *Das grosse Buch von Skilanglauf*. Aachen : Meyer & Meyer Verlag, 2004.
4. ILAVSKÝ, J. aj. *Běh na lyžích – metodický dopis*. ÚBD SLČR, 2005.
5. KUBAN, J., KIRCHNER, J., LOUKA, O. *Inline bruslení*. Praha : Grada, 2004, 112 s.
6. SOUMAR, L., BOLEK, E., ILAVSKÝ, J. *Běh na lyžích. Trénujeme s Kateřinou Neumannovou* Praha : Grada Publishing, 2008.

Charakteristika předmětu:

Kurs je zaměřen na nácvik a zdokonalování techniky jízdy v neupraveném terénu na freeridových nebo telemarských lyžích, dále na orientaci v terénu a zásadách bezpečného pohybu v horách v extrémních podmínkách. Absolventi kursu získají základní informace o jízdě a bezpečnosti mimo sjezdové tratě.

Obsah předmětu:

Přednášky:

1. Technika a metodika etapy závodního a extrémního lyžování.
2. Lyžařská technologie, zaměřená na freeriding a telemarski.
3. Orientace v zimě v horském terénu.
4. Charakteristika terénu a sněhové pokrývky, laviny.
5. Úrazová prevence a první pomoc v horském prostředí.

Cvičení:

1. Specializovaná průprava pro jízdu v extrémních lyžařských podmínkách.
2. Technika sjíždění a zatáčení v extrémních podmínkách.
3. Technika jízdy v telemarském postoji.

Semináře:

1. Lyžařská technologie – úprava a mazání sjezdových lyží.
2. Práce s pomůckami pro orientaci v terénu.
3. Práce s lavinovým setem.
4. Zjišťování charakteristiky sněhové pokrývky.

Požadavky na zápočet:

- absolvování kursu v plném rozsahu,
- technika jízdy v neupraveném terénu
 - teoretický test
 - práce s lavinovým setem v terénu.

Literatura:

1. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006.
2. LANGMUIR, E. *Mountaincraft and Leadership*. MLTB, 2004.
3. DANZINGER, HM, COX, SM, FULTAOS, K. *Mountaineering – The Freedom of the Hills*. Mountaineers Books, 2003.
4. ŠEDO VÁ, K., SCHAUER, J. *Freeskiing*. Brno : Computer Press, 2003.
5. WINTER, S. *Skialpinismus*. České Budějovice : Kopp, 2002.

Charakteristika:

V rámci předmětu lze volit variantu „Lyžování pro CL“ (a) a „Lyžování ZdP“ (b).

(a) Kurz navazuje na povinný lyžařský kurz a je určen pro zdokonalování pohybových dovedností ve sjezdovém lyžování těch studentů, kteří mají zájem o udělení vyšší lyžařské kvalifikace „Cvičitel lyžování“ (není podmínkou zápočtu).

(b) Aplikace výuky lyžování na jednotlivá postižení s důrazem na činnost doprovodu (instruktor, trasér a doprovod) postižených lyžařů. Lyžování je součástí sportovních aktivit umožňující integraci zdravotně postižených. Lyžování je sport, který poskytuje bohatou prožitkovost bez ohledu na postižení a umožňuje se vyrovnat zdravým lyžařům.

Obsah výuky:

Přednášky:

(a) Technika a metodika základního lyžování zaměřená na provádění cvičitelské praxe. Analýza a hodnocení techniky lyžařských disciplín. Vývojové tendence v lyžařské technologii. Biomechanika sjíždění a zatáčení na lyžích. Bezpečnost při výuce lyžování. Ostatní formy lyžování.

(b) Lyžařská technologie. Lyžování osob s jednostrannou amputací dolní končetiny. Lyžování vozíčkářů. Lyžování osob se zrakovým postižením. Lyžování osob s mentálním postižením. Lyžování spastiků.

Cvičení:

(a) Průpravná cvičení pro nácvik sjíždění a zatáčení na lyžích. Technika a metodika etapy základního lyžování zaměřená na aplikaci carvingových a smýkaných oblouků v celé šíři proměnlivosti terénních a sněhových podmínek. Metodická praxe – metodické výstupy (sjíždění a zatáčení na lyžích).

(b) Opakování základních pohybových dovedností na sjezdových a běžeckých lyžích. Technika a metodika lyžování jednotlivých zdravotních postižení: sjíždění a zatáčení, běh na lyžích.

Semináře:

(a) Příprava a hodnocení metodických výstupů. Metodika rozboru videozáznamu v podmínkách vyučování jízdě na lyžích.

(b) Lyžařská technologie – příprava a údržba pomůcek pro lyžování vozíčkářů a lyžařů s jednostrannou amputací dolní končetiny.

Zápočtové požadavky:

- (a) absolvování kursu v plném rozsahu, splnění písemného testu z teorie.
- (b) absolvování kursu v plném rozsahu, splnění dovednostních požadavků pro jednotlivá postižení, splnění písemného testu z teorie.

Literatura:

Povinná:

1. GNAD, T. aj. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 240 s.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005.
3. HRUŠA, J. aj. *Česká škola lyžování - Lyžování zdravotně postižených*. Praha : SLČR, 1999, 129 s.
4. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Doporučená:

1. CHOVANEC, F. aj. *Teorie a didaktika lyžování*. Praha : SPN, 1983, 215 s.
2. JELEN, K., PŘÍBRAMSKÝ, M. a KOHOUTEK, M. *Česká škola lyžování – Biomechanika a motorické předpoklady alpského lyžování*. Praha : UK FTVS, 2001. 180 s.

Charakteristika:

V rámci předmětu lze volit variantu „Didaktika lyžování ve školní TV“ (a) a „Didaktika lyžování pro ZdP“ (b).

(a) Kurs je zejména zaměřen na osvojení didaktických postupů při výuce lyžování. Dále je kurs zaměřen na problematiku lyžování ve školní tělesné výchově a na organizování lyžařských závodů a lyžařské turistiky v rámci zimních kursů školní mládeže.

(b) Osvojení didaktických zásad kladených na:

- doprovod a instruktora vozíčkářů – monoski a sledge,
- doprovod při lyžování osob se zrakovým postižením – role traséra a instruktora,
- doprovod a instruktora při lyžování osob s jednostrannou amputací dolní končetiny.

Obsah výuky:Přednášky:

(a) Didaktika lyžování. Bezpečnost na horách, lyžařská turistika. Zvláštnosti výuky lyžování dětí a zdravotně postižených. Závodní lyžování – běžecké a alpské disciplíny. Metodika rozboru videozáznamu a hodnocení techniky. Hry a jejich využití při lyžařském výcviku.

(b) Didaktika lyžování jednotlivých postižení. Didaktika činnosti doprovodu a instruktora jednotlivých postižení.

Cvičení:

(a) Technika a didaktika běhu na lyžích v etapě základního lyžování. Technika a didaktika sjíždění a zatáčení na lyžích v etapě základního lyžování. Celodenní lyžařská turistická akce. Závodní lyžování ve slalomu a v běhu na lyžích. Metodické výstupy (běh, sjezd). Hry a soutěže na lyžích.

(b) Technika a metodika lyžování jednotlivých postižení. Nácvik činnosti doprovodu a instruktora jednotlivých postižení.

Semináře:

(a) Metodika práce s videotechnikou a rozboru videozáznamů. Seminář k metodickým výstupům v běhu a ve sjezdu. Seminář k lyžařským závodům v běhu a ve sjezdu. Seminář k lyžařské turistice.

(b) Výběr a příprava pomůcek pro lyžování ZdP.

Požadavky na zápočet:

- (a) absolvování kursu v plném rozsahu, absolvování celodenní lyžařské turistické akce, absolvování lyžařských závodů ve slalomu a v běhu, splnění požadavků na metodické výstupy, splnění požadavků písemného testu z teorie.
- (b) absolvování kursu v plném rozsahu,
- písemný test z teorie lyžování zdravotně postižených.

Literatura:Povinná:

1. GNAD, T. aj. *Základy teorie lyžování a snowboardingu*. Praha : Karolinum, 2008, 240 s.
2. GNAD, T., PSOTOVÁ, D. *Běh na lyžích*. Praha : Karolinum, 2005, 150 s.
3. PSOTOVÁ, D., PŘÍBRAMSKÝ, M. aj. *Sjíždění a zatáčení na lyžích. Česká škola lyžování*. Praha : Karolinum, 2006, 150 s.

Doporučená:

1. BRTNÍK, J., NEUMAN, J. *Zimní hry na sněhu i bez něj*. Praha : Portál, 1999. 280 s.
2. HRUŠA, J., aj. *Česká škola lyžování. Lyžování zdravotně postižených*. Praha : SLČR, 1999. 131 s.
3. NEŠPOR, J. aj. *Lyžařská turistika*. Učební text pro cvičitele III. a II. třídy. Praha : Olympia, 1985, 143 s.
4. *Pravidla lyžařských závodů. Alpské disciplíny*. Praha : SLČR, 2002, 95 s.
5. *Pravidla lyžařských závodů. Severské disciplíny*. Praha : SLČR, 2001, 98 s.