

kondice

pro ženy, které mají energii

KONDICE.CZ

ZÁŘÍ 2024

SEX & MATEMATIKA

KOLIK MILENCŮ JE MÁLO
A KOLIK UŽ MOC?

NA DEMENCI PSYCHEDELIKY

NOVÉ VÝZKUMY
DÁVAJÍ NADĚJI V BOJI
S ALZHEIMEREM

BOOM LÉKŮ NA HUBNUTÍ

OBEZITOLŮŽKA
DITA PICHLEROVÁ
RADÍ, JAK S NIMI
ZACHÁZET

MODERÁTORKA
**BARBORA
ČERNOŠKOVÁ**
OLYMPIÁDA BYLA ZÁŽITEK

ZPÁTKY DO LAVIC

- VÝCHOVA PODLE TYPU OSOBNOSTI
- ŠKOLNÍ JÍDELNY POD LUPOU
- SLADKOSTI A JEJICH SPRÁVNÁ MÍRA
- RECEPTY NA HRAVÉ SVAČINY

cena: 64,90 Kč,
SR: 3,49 eur



Rakousko

Útěk do Mölltalu

Rakousko už dávno není jen cílem zimních lyžovaček, ale i ideální destinací, kde se můžete schovat před vedrem, kochat se přírodou nebo si užít sporty, na které nejsou v tuzemsku podmínky. V údolí řeky Möll si najdete to své po celý rok.

DOMINIKA RÝPAROVÁ



Naší základnou se stalo malebné městečko Heiligenblut, schované mezi svahy Vysokých Taur. Jméno

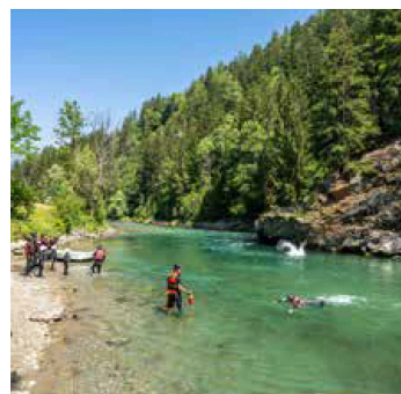
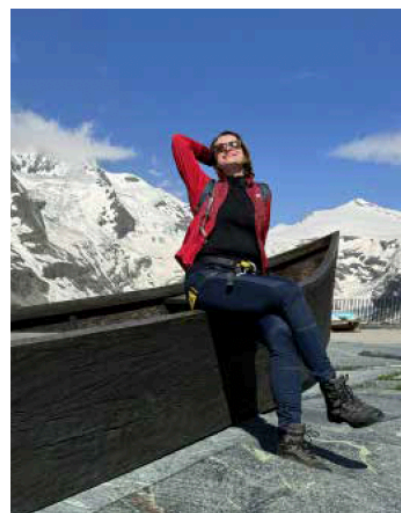
„Svatá krev“ mu dala legenda o dánském vojákovi, který si za služby v Římě vysloužil lahvičku Kristovy krve a vydal se s ní domů přes Alpy. Císař si mezitím dar rozmyslel a vyslal za ním pátrací četku. Nebohý Dán se pustil do hlubin hor, kde ho pohřbila lavina a on vzácnou lahvičku schoval do otevřené rány v lýtku. Jeho tělo našli místní pastevci, protože tam, kde leželo, vyrážely ze sněhu tři klasy obilí. Nad hrobem svatého Brikcia byl vybudován kostel a lahvička s krví je v něm uložena jako vzácná relikvie dodnes.

Milovníky přírody tu ale zaujme spíš Muzeum kozorohů. To nastiňuje smutný osud největšího alpského savce, který byl nejdřív téměř vyhuben kvůli údajně zázračným účinkům – z jeho rohů i masa měla na lovce přejít nebývalá síla. Dnes trpí hlavně kvůli globálnímu oteplování, které Vysoké Taury citelně mění. Změny klimatu kozorohům nesvědčí.

Když se další den vydáváme na vyhlídku Kaiser-Franz-Josefs-Höhe, máme u nohou důkaz oteplování jako na dlani. Ještě před sto lety ledovec zaplňoval celé údolí pod vyhlídkou, dnes je led vidět jen na jednom jeho konci a dno pokrývá jezero Pasterze. Z vyhlídky se můžete vydat na nenáročnou expedici po části ledovce. Volíme horní trasu: procházíme nejdříve šesti tunely vytesanými ve skále, abychom se napojili na stezku vedoucí až k hranici ledu. Průvodce Peter mě poněkud vyděsí mačkami, sedáky a lanem, ale pokud jde o fyzickou náročnost, je trasa vhodná i pro osmileté děti. Ovšem bezpečnost rozhodně není radno podceňovat. Ze svahů se uvolňují kameny různé velikosti, proto se musíme držet při stěně ve svahu.

Ani ledovec není obyčejnou zasněženou plání, jak by se mohlo zdát. Peter nás v mačkách naváže na lano a trpělivě vysvětluje, že tloušťka ledu je nevyzpytatelná. Ze skal stékají nenápadné potůčky a malé vodopády, ale pod ledem mohou být ukrytá nebezpečná ledová jezera. Když se kolem vrcholů začínou stahovat mraky, vydáváme se zpět. Peter své hory zná a tohle není legrace. To je také jediná výtka, kterou tu vůči Čechům slyšíme:

Foto: Mölltal Tourismus © Franz Gerstl, Peter Maier



jako turisté se na horách chovají velmi nezodpovědně a horská služba je pak pravidelně zachraňuje z míst, odkud se bez vhodného vybavení a průvodce nemohou dostat.

Kozorohy se nám za celý den zablédnout nepodaří, zato se to kolem nás jen hemží svišti.

ADRENALIN V PEŘEJÍCH

Opačným směrem od Heiligenblutu je Obervellach, kam si míříme vyzkoušet rafting. V této oblasti nechybí divoká voda ani v měsících, kdy ostatní řeky sužuje sucho. Stojí tu totiž vodní elektrárna, kvůli které je průtok celoročně hlídáný. Do raftu s námi usedá sám majitel sportovního centra Sport-Erlebnis-Camp Marko Pristavec a vysvětluje nám základy raftingu. Svězt se může přijít jak celá skupina, tak klidně i rodina nebo jednotlivci. V centru si posádku lodí už poskládají. Stejně tak tu půjčují i kom-

pletní neoprenový oděv, který v osmistupňové vodě oceníte. Ačkoli je venku hodně přes dvacet stupňů, ve vodě mi při tréninku záchranu „muže přes palubu“ nemilosrdně omrzají prsty. Také průjezd Tlustou Bertou, jak nám průvodce představil jednu obří vlnu, nás řádně osvěží.

Nedaleko od campu je soutěska Raggaschlucht, která vás rázem přenesení do exotických krajů ve stylu Madeiry. Mezi skalami se prodírá divoká říčka Ragga, nad kterou se pnou dřevěné chodníky a schůdky. Ze skalních převisů odkapává voda a člověk má pocit, že se prochází spíš džunglí než rakouským lesem. Ačkoli se v průvodcích označuje za dechberoucí kdeco, tady je to vážně pravda – musím se hlídat, abych soutěskou neprocházela s otevřenou pusou, něco tak krásného jsem dlouho neviděla.

Nečekaně krásné je i údolí Seebachtal s azurově modrým potokem u nedalekého městečka Mallnitz. Nenáročnou

procházku si užijí i děti, pro které jsou tu připravené prolézačky. Hitem posledních let jsou tu navíc procházky s lamami z místní farmy nebo večerní jóga na břehu jezera Stappitzer See. Milovníky přírody nadchne návštěvnické centrum BIOS Nationalparkzentrum Mallnitz, kde se dozvíte vše o místní fauně a flóře, ale můžete si tu zkusit třeba i podojit krávu nebo jen tak posedět v kavárně.

Mimochodem, gastronomie bývá slabší stránkou dovolené v Rakousku, ale v Mölltalu litovat nebudete. V Heiligenblutu nabízí kromě krásného ubytování vynikající kuchyni třeba hotel Kärntnerhof. Steak nebo burger z místního hovězího si můžete objednat v restauraci Zum Ochs. Pokud by vám vyhládlo po raftingu, využijte v místní restauraci stolní gril a připravte si, co máte nejraději. Tradiční Apfelstrudel nebo bylinková limonáda Almdudler jsou ideální sladkou tečkou, kterou určitě nesmíte vynechat. [B](#)