







Upravované magistrály ponúkajú vedľa klasickej lyžiarskej stopy aj pruh pre korčuliarsky štýl



Zimné táborenie



Pod rozhradiňou



Na lyžiarskej túre

záleží aj od správneho voskovania lyží. Voskov je celá škála a jednotlivé druhy sa aplikujú podľa teploty vzduchu a snehu. Nesprávny vosk skomplikuje stúpanie do kopca a pokiaľ sa radost' so spúšťania sa dolu kopcom. Začiatok to odradí, nadobudne dojem, že tento šport nie je pre neho. Nechajme si preto namazať lyže od skúsenejšieho lyžiara, alebo,

keď začíname v lyžiarskych strediskách s bežeckými areálmi, využime služby miestnych servismanov. Pohyb na správne nameraných lyžiach by mal pocitovo pripomínať jazdu na kolobežke - po odraze jednou lyžou má nasledovať dlhší sklz. Bežecké areály majú aj tú výhodu, že sa tam upravuje stopa, čo na začiatok pocit sklzu umocní a aj zmena počasia

sa dá ľahšie zvládnuť ak nie sme ďaleko od civilizácie. Užitočné rady je možné získať aj na internete a Facebooku, napríklad na [www.nabezky.sk](http://www.nabezky.sk) webstránke o.z. Slovensko v pohybe. Aktuálny stav trasy plánovaného výletu, pohľady webkamier, diskusné fóra ponúkajú aj [www.facebook.com/bezkujnaorave](http://www.facebook.com/bezkujnaorave), [www.facebook.com/bezkar.sk/](http://www.facebook.com/bezkar.sk/),

[www.facebook.com/bezkystrebskepleso/](http://www.facebook.com/bezkystrebskepleso/), [www.facebook.com/orava.sk/](http://www.facebook.com/orava.sk/) a ďalšie.

Aj na Slovensku narastá povedomie, že zdravý spôsob života má vplyv nielen na psychickú vyrovnanosť a odolnosť, ale aj na zdravšiu populáciu. Preto sa investuje nielen do cyklistických chodníkov, ale v lokalitách s dobrými sneho-



Skúsenejší turisti na lyžiach si trúfajú aj na zimné táborenie



Silvester bratislavských turistov na Malom Slávine

vými podmienkami začali upravovať lyžiarske trasy. Takými sú Beskydsko - Javornícka lyžiarska bežecká magistrála, Kysucká lyžiarska magistrála a lyžiarske areály, na Pezinskej Babe, Skalke nad Kremnicou, Veľkej Rači, Štrbskom plese, Lyžiarsky areál SKI Závada - Levoča, aj iné, novšie. Možno sa dožijeme doby, že tieto areály budú umožňovať záujemcom prebehnúť sa aj podvečer, pri umelom osvetlení, ako som to videl v Nórsku.

Veľmi dobrý kolektív lyžiarskych nadšencov nájdete v odboroch turistiky Klubu slovenských turistov. Členstvo v turistickom klube nie je podmienkou, no ponúka, okrem iných výhod, celoročné cestov-

né poistenie, vzťahujúce sa aj na prípadné úrazy pri lyžiarskej turistike na území Slovenska. Turistiku je možné robiť celoročne, s takou náročnosťou na akú si trúfame. Po zvládnutí základnej úrovne rodinnej a zdravotno-relaxačnej turistiky je možnosť posunúť sa na vyšší level a venovať sa turistike vytrvalostnej a výkonnostnej, pri ktorej si už človek nielen vychutná krásu prírody, ale celkom dobre si dá do tela a otestuje hranice svojich možností.

Viac informácií nájdete na našej webovej stránke <http://www.kst.sk/>, spolu s odporúčaniami na konkrétne osoby v sekciiach, regiónoch, prípadne v odboroch. ☺



Poľudňajšia páľava v Levočských vrchoch počas zimného zrazu 2012 - štíplavých mínus 15°C!



Obec Oščadnica a regionálna rada KST Čadca Vás pozývajú na

**51. zimný zraz KST  
a stretnutie turistických oddielov mládeže**

**10. medzinárodný zimný zraz turistov**

**25. - 28. januára 2018**



OBEC OŠČADNICA  
Nám. M. Bernáta 745  
023 01 Oščadnica  
tel.: +421 41 707 94 60  
e-mail: [zrazturistov@oscadnica.sk](mailto:zrazturistov@oscadnica.sk)

[www.oscadnica.sk](http://www.oscadnica.sk)

Turistická informačná kancelária  
Nám. M. Bernáta 1797  
023 01 Oščadnica  
Tel.: +421 41 438 21 01  
e-mail: [zrazturistov@oscadnica.sk](mailto:zrazturistov@oscadnica.sk)