



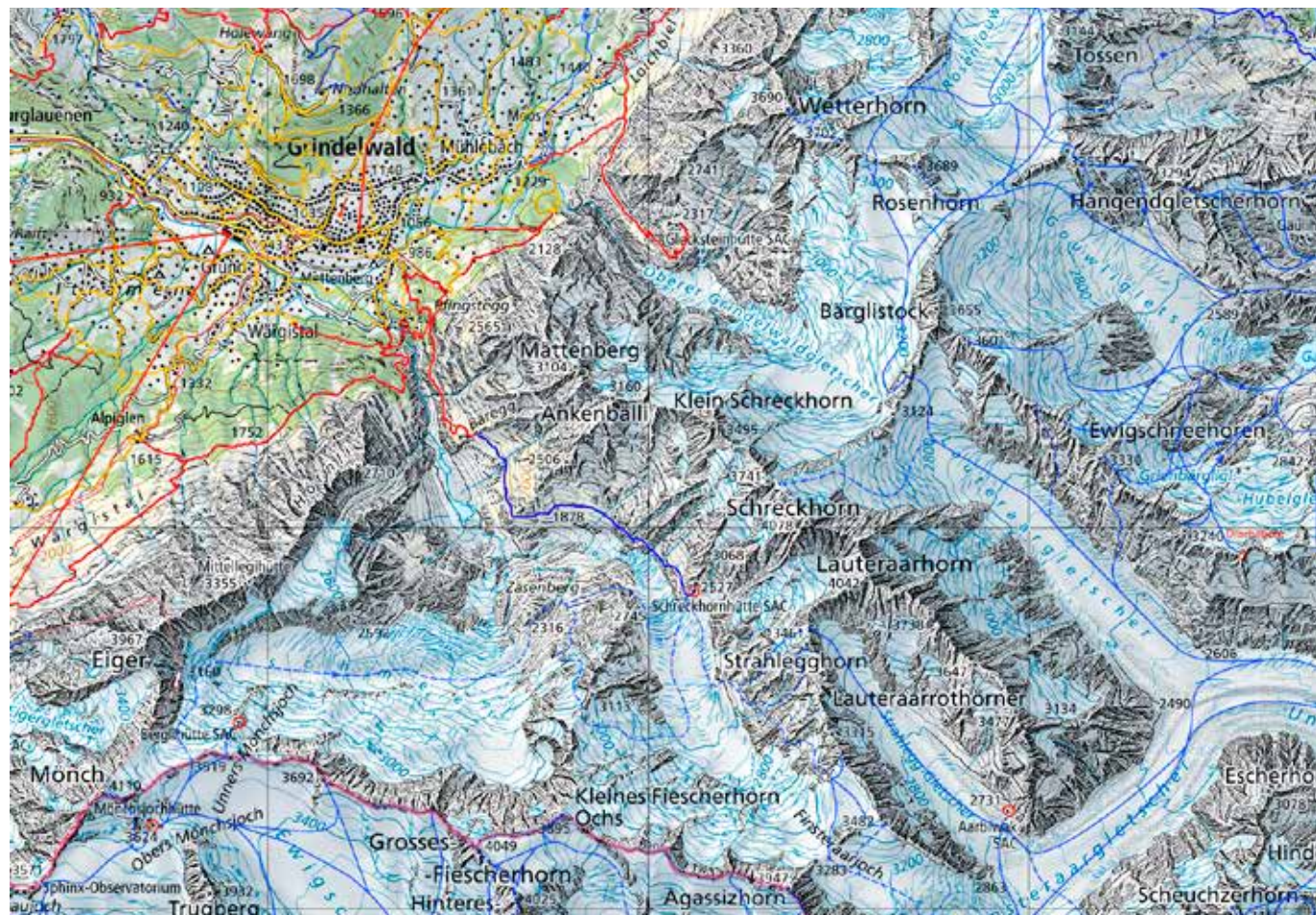
nikdy se nemusí výrazně stoupat ani klesat. Zato expozice je výrazná. Lezení se pohybuje až na pár míst kolem III. stupně a žula je velmi kompaktní. To ovšem platí pouze pro vrchol hřebene, a proto je důležité se jej důsledně držet. Vlevo i vpravo čeká jen sníh a nestabilní skála. Zbývá ještě překonat klíčový výšvih za IV UIAA a už se můžete radovat na Lauteraarhornu. S oslavami to ale nepřehánějte, cesta zpět je více než ošemetná.

Nejdříve je potřeba sejít dolů kus po JV hřebeni, pak absolvovat pikantní traverz koridorem zvaným „Schraubengang“ a poté vás čeká boj s dalšími kopicemi volných kamenů na JZ hřebeni. Na sestup k chatě počítejte s 5–7 hodinami, což není, s ohledem na předchozí námahu, zrovna vítaný nášup.

Ze všech stran je to daleko

Máte ale ještě jednu možnost. Na Lauteraarhorn (abychom etymologii uč-

nili zadost, dodám, že se jedná v překladu o „vrchol nad světlou řekou“) vyrazte v pozdním jaru na skialpech. Ve vrcholový den vás bude čekat asi 45stupňový svah v jižní stěně, který můžete v případě dostatečného lyžařského umu sjet a ušetřit si sestupové martýrium. Ale je tu zas jiný háček. Nástup na bivak Aarbiwak je předlouhý a trvá ze sedla Grimsel cca 7 hodin. Jak vidno, tato bernská dvojice se nedá zadarmo. A to je dobře!



© Daten:swisstopo; map.geo.admin.ch



INFORMACE lid&HORY

Oblast: Švýcarsko, Bernské Alpy
Přijezd: Praha – Mnichov – Bodensee – Lucern – Grindelwald. Pro výstup na Lauteraarhorn z jihu je východiskem sedlo Grimselpass.

Významný bod v údolí: Grindelwald
Mapy: Landeskarte 2520, Jungfrau Region 1:25.000
Online: map.geo.admin.ch

Mapa s nástupem na chatu a výstupovými liniemi: <https://bit.ly/3x4p2SM>

Roční období: Pro výstup na Schreckhorn a přechod hřebene je nejlepší vrcholné léto (červenec-polovina září) se suchou skálou. Pro skialpový výstup na Lauteraarhorn se nejlépe hodí pozdní jaro (konec dubna až začátek června).

Ubytování: Schreckhornhütte (2530 m),

v provozu od konce června do konce září. Tel.: +41 33 855 10 25. Web a rezervace: <https://bit.ly/3x4p2SM> Přístup z Grindelwaldu cca 5 hodin Aarbiwak (2731 m), samoobslužný bivak, 17 míst. Přístup z Grimselpassu 7 hodin. Kontakt na správce: k.brefin@livenet.ch Web: <https://www.sac-pilatus.ch/aarbiwak.html>



Los Křupos Adventure

Nechtělo se mi věřit, že něco takového, co představujeme v tomto testu jako mimořádnou novinku, se může zrodit v hlavách těch, kteří patří do „naší krevní skupiny“, tj. těch, kteří chodí nebo lezou po horách nebo skalách nebo sjíždějí volně zasněžené svahy třeba v Alpách. Předmětem testu není tentokrát ani výzbroj nebo výbava na túry. Jsme rádi, že můžeme na tomto místě představit Los Křupos Adventure – neobvyklou a netradiční svačinku, která je vhodná nejen do hor.



Ladislav Jirásko



Popis novinky dle výrobce:

Outdoorové svačiny Los Křupos obsahují rostlinné proteiny a dietní vlákninu s prebiotickým účinkem. Součástí originálních receptur jsou nutričně hodnotné suroviny s prokázanými zdravotními benefity, jako jsou bezlepková dietní kukuřičná vláknina, hrachový protein s vysokým obsahem aminokyselin BCAA, ovesné nebo kvasničné beta-glukany, zinek. Los Křupos jsou lehce stravitelné, rychle nasýtí, dodají svalům potřebnou energii, pomáhají s regenerací organismu po náročném výkonu, plně vyhovují zdravému životnímu stylu, moc neváží, v batohu nezaberou moc místa, dají se snadno konzumovat během

pobytu ve volné přírodě, vydrží v náročných klimatických podmínkách hor (jsou stále velmi chutné), jsou trvanlivé. Vybrané druhy jsou i bezlepkové. Jsou vhodné pro vegany, vegetariány, diabetiky, pro děti, těhotné i kojící ženy.

Testování:

Redakce lid&HORY dostala k testování několik balení čtyř druhů čerstvě upečených proteinových svačinek KEJKSY, SPORTY, NUMI a TYČKY. Každý druh tyčků je vždy křehce křupající, jemně slavný a každý má svou originální chuť. Zjistili jsme, že tyčinky jsou lehce stravitelné, velmi brzo zaženou pocit hladu a příjemně zasytí. Chuťovým zpestřením byla při snídani kombinace jakéhokoliv testovaného druhu tyčinek se sýrem, salámem, pomazánkou, salátem nebo rajčetem. Tyčinky se dají použít rovněž do polévek, omáček nebo jako doplněk k vaření. Při nošení v batohu při vícedenních túrách v originálním balení si tyčinky zachovávají svou chuťovou stálost, nenavlhají, nedrobí se a udržují svůj původní tvar. I po týdnu jsou stále jemně slané a křupavé.



První co nás zaujalo a překvapilo je velice originální design a balení do pevných papírových opakovaně uzavíratelných sáčků bez plastů. I toto balení dělá popisovanému produktu zajímavou přitažlivost. Sáček se svačinkou jednoduše postavíte na stůl na horské chatě nebo v bivaku, nebo i venku při odpočinku na túře. Sáčky jsou pevné, drží ve vzpřímené poloze a svačinka vás nikdy neopustí, protože ji máte stále na očích. Los Křupos Adventure je překvapivě příjemná zdravá svačina vhodná i pro volnočasové aktivity, která nezabere příliš prostoru, jednotlivé sáčky jsou lehké a skladné. Tyto svačiny si brzy velmi oblíbíte, protože se hodí i k pivu, vínu nebo k večernímu posezení. Shodli jsme se, že platí slogan uváděný na stránkách loskupos.cz – Los Křupos vás nabijí energií před fitkem, výstupem na hory nebo i před odpoledním během.



- Mimořádná proteinová svačina i pro volnočasové aktivity
- trvanlivost a chuťová stálost po dobu 3 měsíců od dodání
- výroba z přírodních a nutričně hodnotných surovin
- originální balení



- možná snadná „návykovost“

Hodnocení lid&HORY

Mimořádné zajímavá outdoorová proteinová slaná zdravá svačina, skvělý výrobek, doporučujeme