

# ČESKÝ SPOLEK HORSKÝCH PRŮVODCŮ

---



## ZÁVĚREČNÁ PRÁCE PRAKTICKÁ ČÁST

TOUR DU MONT BLANC

Program: Mezinárodní horský průvodce

Šarlota Dušková

---

Praha 2023

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>3</b>
<b>1 Základní údaje o pohoří</b>	<b>4</b>
1.1 Montblanský masiv . . . . .	4
1.2 Historie vzniku a geologie . . . . .	4
1.3 Ledovce . . . . .	5
1.4 Klima . . . . .	5
1.5 Ochrana území . . . . .	5
1.6 Nejvyšší vrcholy . . . . .	6
1.7 Historie TMB . . . . .	6
<b>2 Denní program přechodu</b>	<b>9</b>
2.1 Etapa 1 . . . . .	9
2.2 Etapa 2 . . . . .	10
2.3 Etapa 3 . . . . .	12
2.4 Etapa 4 . . . . .	13
2.5 Etapa 5 . . . . .	14
2.6 Etapa 6 . . . . .	16
2.7 Etapa 7 . . . . .	18
2.8 Etapa 8 . . . . .	19
2.9 Etapa 9 . . . . .	20
2.10 Etapa 10 . . . . .	22
2.11 Etapa 11 . . . . .	23
2.12 Celková trasa . . . . .	24
<b>3 Seznam potřebných věcí</b>	<b>26</b>
<b>4 Rozpočet akce</b>	<b>29</b>
<b>Závěr</b>	<b>30</b>

## Úvod

Pro svoji praktickou část jsem si vybrala Tour du Mont Blanc (viz kapitola 1). V této kapitole jsem shrnula základní geografické a geologické údaje, jako je nejvyšší vrchol, rozloha, geologické složení a historie vzniku a na závěr informace o turistickém značení v dané oblasti. V kapitole Denní program přechodu (viz kapitola 2) jsem uvedla výchozí a koncový bod, denní převýšení a délku denních etap s jejich časovým harmonogramem. Přiložila jsem i výškový profil každé denní etapy vygenerovaný pomocí mapy.cz. Uvedla jsem dostupnost vody, elektřiny a mobilního signálu v dané oblasti i možnost případného doplnění zásob. Dále jsem pro každou etapu zvolila vhodná nouzová sestupová místa. V kapitole Seznam potřebných věcí (viz kapitola 3) jsem uvedla stručný seznam věcí potřebných na cestu. V poslední kapitole Rozpočet akce (viz kapitola 4) jsem uvedla předpokládané finanční výdaje na realizaci tohoto přechodu. Rozpočet akce jsem koncipovala pro známou, a proto zde neuvádím náklady za průvodcovskou činnost. V rozpočtu jsou zahrnutы položky jako je doprava, ubytování, strava, pojištění, případně dokoupení potřebného materiálu na tuto túru. V závěrečné kapitole (viz kapitola 4) jsem stručně shrnula túru, potřebný materiál a její rozpčet.

# 1 Základní údaje o pohoří

---

## 1.1 Montblanský masiv

Montblanský masiv je pohoří v Západních Alpách, který se nachází na území Francie, Itálie a Švýcarska. I když se rozkládá na území tří zemí, většina rozlohy přesněji 1 500 km<sup>2</sup> tohoto pohoří se nachází na území Francie. Trojmezí těchto států leží poblíž vrcholu Mont Dolent (3 820 m n. m.). Montblanský masiv je výjimečné pohoří v rámci Alp a dokonce i celé Evropy, neboť se zde nachází nejvyšší hora v Alpách a na celém evropském kontinentu, a to Mont Blanc s výškou 4 810 m n. m. Hřeben tohoto horského masivu má délku 46 km při maximální šířce kolem 20 km.

Na území Montblanského masivu se nachází rozmatiná krajina, která zahrnuje vysoké, impozantně zaledněné vrcholy, skalní stěny, které patří mezi nejvyšší v Evropě, skalní věže a jehly. Kromě toho lze také pozorovat horské hřebeny a ledovcová jezera a v neposlední řadě také trávou a horskými loukami porostlé vrcholky.

## 1.2 Historie vzniku a geologie

Pohoří Mont Blanc je tvořeno nejstaršími krystalickými horninami (zejména žulou a rulou), které zde existovaly v dobách, kdy jiné alpské masivy byly stále zatopeny oceánskou vodou. Jeho vznik (stejně jako v případě všech ostatních částí Alp) souvisí s tzv. Alpinským vrásněním, způsobeným nárazem Africké a Euroasijské litosférické desky. Tento horotvorný proces započal na konci druhohor (v křídě) před cca 145 miliony let, a pokračoval přes třetihory a čtvrtihory až dodnes. Vyvrásnění oceánského dna vyzvednulo masiv do nejvyšších poloh a okolní sedimentární vrstvy byly sneseny. Na západním konci masivu, v oblasti vrcholu Mont Joly (2 525 m), lze pozorovat rozsáhlé vápencové příkrovky, které překrývají základní krystalický materiál. Pevná žula vytváří charakteristické skalní útvary v oblastech jako Aiguilles de Chamonix a nebo Arete di Diable, které zahrnují ostré hřebeny a skalní jehly a věže.

### 1.3 Ledovce

Ledovci pokrývají většinu Montblanského masivu, rozkládají se zde na celkové ploše 170 km<sup>2</sup>, přičemž většina z nich (110 km<sup>2</sup>) se nachází na území francouzské části pohoří. Největším a nejspíše i nejslavnějším ledovcem v této oblasti je Mer de Glace, jehož celková délka dosahuje 7.5 km (se započtením zdrojových ledovců v nejvyšších partiích masivu dokonce 11 km). Dalšími místními ledovci patří například Glacier d'Argentiére a Glacier des Bossons, které spadají do údolí řeky Arve v okolí Chamonix, a dále Glacier du Trient a Glacier de Saleina, které směřují naopak do Švýcarska. Na italské straně pohoří jsou ledovci obecně mnohem kratší, což je způsobeno strmějšími svahy ve srovnání s francouzskou stranou. Největším ledovcem na této straně je Ghiacciaio del Miage, který se táhne v délce asi 10 km od sedla Col du Bionnassay, a stává se tak největším a nejdelším ledovcem v Itálii. Tento ledovec má zajímavou vlastnost, protože jeho povrch je téměř kompletně pokryt materiélem, který se uvolňuje z okolních svahů.

### 1.4 Klima

Hřeben Montblanského masivu nejen tvoří hranici tří států, ale zároveň rozděluje dva různé klimatické regiony. Klima v této oblasti je obecně vysokohorské a chladné. Srážky sem obvykle přináší západní proudění vzduchu, přičemž jejich množství se výrazně mění s nadmořskou výškou. V Chamonix (1 030 m n. m.) dosahuje průměrný roční úhrn srážek 1 020 mm, ale v sedle Col du Midi (3 500 m n. m.) už dosahuje 3 100 mm. Na vyšších nadmořských výškách opět klesá, takže oblast kolem vrcholu Mont Blancu (cca 4 300 m n. m.) má dlouhodobý roční srážkový úhrn okolo 1 100 mm. Leden je nejchladnějším měsícem s dlouhodobým průměrem teploty vzduchu -4.3 °C a 116 mm srážek, zatímco červenec je nejteplejším měsícem s průměrnou teplotou +15.6 °C a 119 mm srážek. Nejsušším měsícem, tedy měsícem s průměrně nejnižším srážkovým úhrnem, je duben (pozn. všechny údaje jsou pro oblast Chamonix).

### 1.5 Ochrana území

Ze zprávy uvedené na strankách UNESCO ze dne 8. června 2000:

## 1. Základní údaje o pohoří

---

"Mont Blanc, jehož vrchol (4 807 m) je nejvyšším v Evropě, tvoří unikátní soubor ledovců a vysokohorských oblastí, které mají mimořádný přírodní i kulturní význam, neboť stály u zrodu horolezeckých sportů, zejména alpinismu.

Tento výjimečný krajinný ráz, vyznačující se vznešeností svých vrcholů a mocí svých ledovců, je skutečně jedním z mýtů horolezectví, na stejně úrovni jako Everest či Annapurna.

Je třeba ho oddělit od celku Vanoise - Grand Paradis, ke kterému nepatří, a zařadit ho na seznam samostatně."

Montblanský masiv je tedy na seznamu předněžných kandidátů.

Z další zprávy ze dne 30. ledna 2008 je zmíněno následující:

Masiv Mont-Blanc je neporušený a nedotčený a usiluje o to, aby lidská činnost v údolích byla slučitelná s ochranou hor. V roce 1991 Itálie, Francie a Švýcarsko založily Conférence Transfrontalière Espace Mont-Blanc (CTMB) za účasti Itálie, Francie a Švýcarska a za předsednictví francouzského ministra životního prostředí. Cílem CTMB je dosáhnout mezinárodní ochrany a posílení masivu Mont-Blanc. V roce 2005 vypracovala CTMB Plán udržitelného rozvoje, jehož cílem je ochrana a správa masivu a uplatňování zásad Alpské úmluvy při hospodářské činnosti v údolích. V roce 1991 Itálie, Francie a Švýcarsko založilo sdružení na ochranu životního prostředí Pro Mont-Blanc pro přeshraniční a mezinárodní ochranu masivu.

### 1.6 Nejvyšší vrcholy

V Montblanském masivu se nachází na 18 horských štítů převyšujících 4 000 m n. m (viz tab. 1.1)

### 1.7 Historie TMB

V prvních dobách byly údolí kolem Mont Blancu osídlena malými zemědělskými komunitami. Zemědělci zde byli, aby využili bohatou zemědělskou půdu a měli málo potřeb, ani mnoho přání, cestovat hluboko do hor. Zemědělci cestovali do větších vesnic níže po údolí, aby prodali své plodiny. Obchodníci podnikali cestu údolími z větších měst, aby prodali své různé zboží zemědělcům. V někter-

Název	výška nad mořem [m n. m.]
Mont Blanc	4 810,45
Mont Blanc de Courmayeur	4 748
Rocher de la Tournette	4 677
Grande Bosse	4 547
Petite Bosse	4 513
Mont Maudit	4 465
Pointe Louis Amédée	4 460
Aiguilles Belles Étoiles	4 354
Dôme du Goûter	4 304
Mont Blanc du Tacul	4 248
Grand Pilier d'Angle	4 243
Grandes Jorasses	4 208
Aiguille Verte	4 122
Aiguille Blanche	4 108
Aiguille de Bionnassay	4 052
Dent du Géant	4 013
Punta Baretti	4 013
Piton des Italiens	4 002

Tab. 1.1: Tabulka horských štítů převyšujících 4 000 m n. m.

rých případech by zemědělci a obchodníci přecházeli horské průsmyky, aby se dostali do sousedních údolí.

Pak přišla doba raných objevitelů a vědců. V 18. století byli vědci nadšení porozumět horám a jejich ledovcům. Kvůli své velikosti a kráse přitahoval Mont Blanc velké množství objevitelů a vědců. Kde to bylo možné, cestovali po stezkách používaných místními zemědělci a obchodníky a tyto propojovali, aby šli stále dál. V roce 1767 švýcarský aristokrat a fyzik Horace Benedict de Saussure vyrazil z údolí Chamonix se svým doprovodem na vědeckou expedici, která je obecně připisována jako první úplná cesta kolem Mont Blancu.

Ale v době viktoriánské éry se věci začaly zrychlovat. Dobrodružní Viktoriánci měli čas a peníze na cestování pro radost. Viděli krásné kresby a četli vzrušující vědecké zprávy publikované vědci, a tak chtěli přijít a zažít to na vlastní kůži. To byl velmi raný začátek horského turismu. Někteří místní zemědělci se obrátili k horskému vedení a vedli Viktořany, kteří často pohodlně seděli na zádech mezka, podél stezek, které zkoumal de Saussure.

Od té doby se horská turistika nadále rozvíjí a získává na popularitě. Dnes

## *1. Základní údaje o pohoří*

---

je Tour du Mont Blanc pravděpodobně jednou z nejpopulárnějších horských túr na světě. Trasa následuje části původní trasy de Saussurea, ale byla vyvinuta a přizpůsobena během let.

## **2** Denní program přechodu

---

Celková délka horského treku činí 170 km a je rozdělena do několika etap, které vedou přes 7 údolí. Existuje hned několik variant, ze kterých si můžeme vybrat. Moje doporučení je varianta s 11 etapami. Každá etapa má průměrnou délku přibližně 13-20 km a trvá kolem 7-9 hodin denně. Většina turistů absolvuje jednu etapu za den, zatímco zkušenější turisti ji zvládnou i rychleji. Nicméně někteří mohou zvolit jinou trasu, postupující v klidnějším tempu, která může trvat až 14 dní. Většina lidí volí navigovat stezku proti směru hodinových ručiček, aby si mohli užít co nejvíce výhledů na Mont Blanc.

V následujících podkapitolách uvádíme podrobnosti o každé etapě. V kázdé etapě je popsán denní program přechodu a to konkrétněji výchozí a koncový bod, denní převýšení, délka denních etap, časové plánování. Údaje o místech k přespání (horské chaty, bivaky), dostupnost vody, elektřiny, mobilního signálu, nouzová sestupová místa a případném doplňování zásob. Také je možnost si vybrat variantu s přespáním ve stanu. V tom případě by bylo možno trasu upravovat dle fyzické kondice.

### **2.1 Etapa 1**

#### **Celková délka**

Vzdálenost: 15,5 km

#### **Výchozí a koncový bod**

Výchozí bod: Les Houches Koncový bod: Les Contamines

#### **Převýšení**

Vystoupáno: 1 489 m Sestoupáno: 788 m

#### **Časové plánování**

Předpokládaný čas túry: 7-9 hod.

## 2. Denní program přechodu

---

První etapa bude na začátek náročnější. Bude nás čekat téměř 16,0 km s vystoupáním 1 489 m a s klesáním 788 m. Předpokládaný čas této etapy bude záviset na fyzické kondici účastněných. Předpokládám rozpětí mezi 7-9 hodinami.

### Cena ubytování

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2024 Cena: 43,0 € Prázdninová taxa: 0,80 €

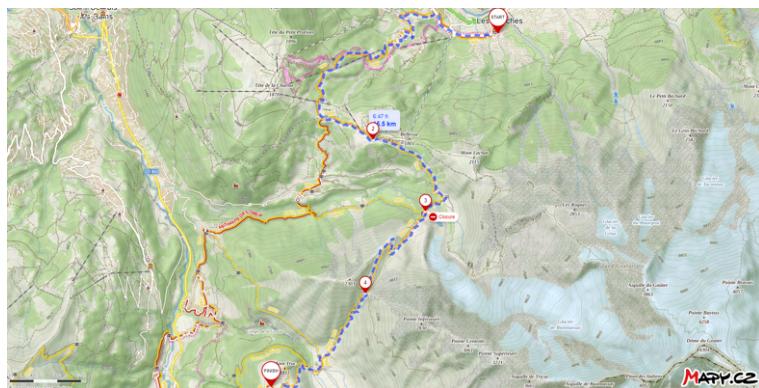
V ceně je zahrnuto ubytování a polopenze (večeře a snídaně)

### Nouzová sestupová místa

Pokud by byl nějaký problém v první etapě, nouzový sestup bych volila stejnou cestou zpět k autu.

### Další informace

Po 7,1 km nás bude čekat vyhlídkové místo. Za dalších 4,8 km se dostaneme do sedla Col de Tricot (2 120 m) a odtud bude zbývat 3,6 km do cíle této etapy.



Obr. 2.1: Trasa 1. etapy (mapa převzata ze zdroje mapy.cz)

## 2.2 Etapa 2

### Celková délka

Vzdálenost: 22,6 km

### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Les Contamines Koncový bod: Les Chapieux

## Převýšení

Vystoupáno: 1 337 m Sestoupáno: 1 476 m

## Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 9-11 hod.

Pokračujeme druhou náročnější etapou, která bude mít téměř 23,0 km s vystoupáním 1337 m výškových a sestoupáno budeme mít 1476 m. Tuto etapu odhaduji na 9-11 hodin. Tato etapa bude náročnější než první, a proto očekávám pomalejší tempo.

## Cena ubytování

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2024 Cena:

- Pokoj s polopenzí (sprcha a WC) 84,12 €
- Pokoj s polopenzí (sprcha a WC nahoře) 79,12 €
- Noclehárna s polopenzí 65,12 €
- Prázdninová taxa 0,88 €

Kemp: zdarma

## Nouzová sestupová místa

Druhá etapa prochází Les Contamines a dále etapa končí nedaleko silnice. Pokud by byl nějaký problém v této etapě, volila bych stejnou cestou se dostat k nejbližšímu bodu a to buď Les Contamines a nebo k silnici a odtud dále zpět k autu.

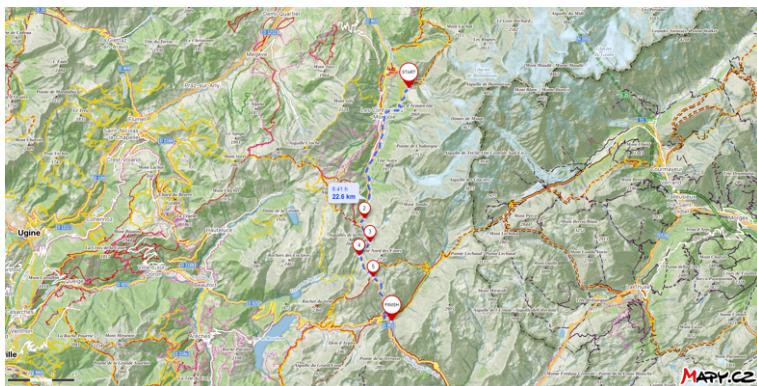
## Další informace

Po 11,3 km nás bude čekat chata Refuge de la Balme, ve které bude možnost se občerstvit, popřípadě si odpočinout. Po 2,3 km nás bude čekat pramen vody, kde bude možnost dočerpat vodu, popřípadě se napít. Po 1,4 km nás čeká sedlo Abri du Col de Bonhomme (2 329 m), kde bude také turistický přístřešek,

## 2. Denní program přechodu

---

kde budeme moct posedět a nabrat další síly. Po 2,0 km nás bude opět čekat chata Refuge du col de la Croix du Bonhomme a vrchol Col de la croix du bonhomme (2 433 m) a poté už bude zbývat pouhých 5,5 km do cíle této etapy.



Obr. 2.2: Trasa 2. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](#))

## 2.3 Etapa 3

### Celková délka

Vzdálenost: 14,2 km

### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Les Chapieux Koncový bod: Rifugio Elisabetta

### Převýšení

Vystoupáno: 1 026 m Sestoupáno: 379 m

### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 6-8 hod.

V této etapě nás čeká 14,0 km, bude to znatelně jednodušší od předchozích prvních dvou náročných etapách. Stále, ale vystoupáme 1 026 m a sestoupáme 379 m.

### Cena ubytování

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2023 Cena:

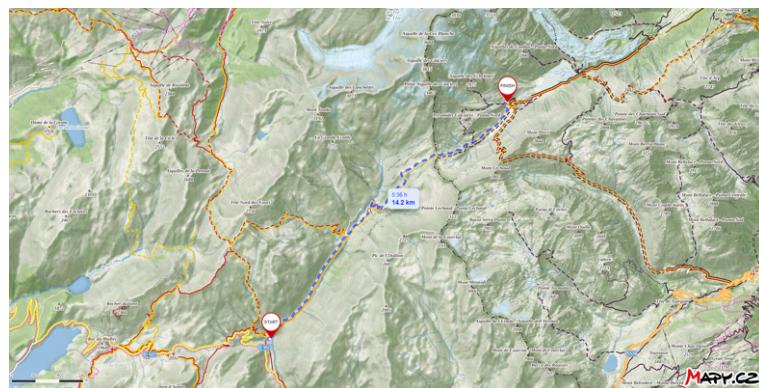
- Noclehárna s polopenzí členové 46 € a nečlenové 54 €
- Pokoj s polopenzí (4-7 osob) členové 52 € a nečlenové 60 €
- Polopenze Dvoulůžkový pokoj členové 60 € a nečlenové 68 €

## Nouzová sestupová místa

Třetí etapa nenabízí jiné varianty sestupu, a proto i tady bych volila cestu zpět.

## Další informace

V této etapě budeme přecházet hranice Francie a Itálie po cca 10,7 km od startu. Další etapa nás tedy provede Itálií.



Obr. 2.3: Trasa 3. etapy (mapa převzata ze zdroje mapy.cz)

## 2.4 Etapa 4

### Celková délka

Vzdálenost: 19,3 km

### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Refugio Elisabetta Koncový bod: Courmayeur

### Převýšení

Vystoupáno: 1 290 m Sestoupáno: 1 512 m

## 2. Denní program přechodu

---

### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 8-10 hod.

Etapa 4 opět nebude jednoduchá. Vzdálenost túry bude 19,3 km s vystoupením 1290 m a sestoupáme 1512 m.

### Cena ubytování

Cena:

- Prázdninová taxa 1,00 €
- Polopenze na kolejí 16 px 65,00 € na osobu včetně večeře, noclehu, snídaně a sprchy na znamení
- Polopenze na kolejí 12 px 65,00 € na osobu včetně večeře, noclehu, snídaně a sprchy na znamení
- Pokoj s polopenzí 80,00 € na osobu včetně večeře, lůžka, snídaně a sprchy na znamení
- Polopenze Pokoj s povlečením 95,00 € na osobu včetně večeře, lůžka, snídaně a sprchy

### Nouzová sestupová místa

Zde je možnost jít jinou cestou a to spodní se vzdáleností 18,9 km a s vystoupením 836 m a se sestoupáním 1059 m. Rozdíl ve vzdálenosti by byl pouhých 400 m. Vystoupaných metrů bychom měli o 454 m a sestoupaných bychom měli o 453 m méně.

### Další informace

V této etapě potkáme dvě chaty, které od sebe budou 700 m. První nás čeká po 10,2 km Rifugio - Restaurante Maison Vieille.

## 2.5 Etapa 5

---



Obr. 2.4: Trasa 4. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](#))

## Celková délka

Vzdálenost: 10,5 km

## Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Courmayeur Koncový bod: Rifugio Bonatti

## Převýšení

Vystoupáno: 885 m Sestoupáno: 827 m

## Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 5-7 hod.

Etapa 5 bude zase spíše odpočinková. Čeká nás 10,5 km a vystoupáme 885 m a sestoupáme 827 m.

## Cena ubytování

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2023 Cena:

- Lůžko ve 2 - 4 lůžkovém pokoji 40,00 €
- Lůžko v pokoji s více než 4 lůžky 40,00 €
- Polopenze (cena za osobu) 65,00 €

## 2. Denní program přechodu

---

### Nouzová sestupová místa

Pátá etapa nabízí kratší variantu, která by byla dlouhá 7,6 km a vystoupalo by se pohých 335 m a sestoupalo by se 279 m. Tato varianta by tedy byla kratší o 2,9 km, vystoupáno by bylo o 550 m méně a sestoupáno by bylo o 548 m méně. Pokud by byl nějaký problém bylo by možné se vrátit do Courmayeur.

### Další informace

Po 4,8 km nás bude čekat sedlo Col Sapin (2 435 m) a po dalších 2,4 km sedlo Refuge Walter-Bonatti (2 524 m).



Obr. 2.5: Trasa 5. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](#))

## 2.6 Etapa 6

### Celková délka

Vzdálenost: 19,5 km

### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Rifugio Bonatti Koncový bod: La Fouly

### Převýšení

Vystoupáno: 908 m Sestoupáno: 1 340 m

### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 8-10 hod.

Etapa 6 bude vzdáleností 19,5 km řazena mezi delší, ale nastoupáme pouze 908 m a sestoupáme 1340 m.

## Cena ubytování

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2023 Cena:

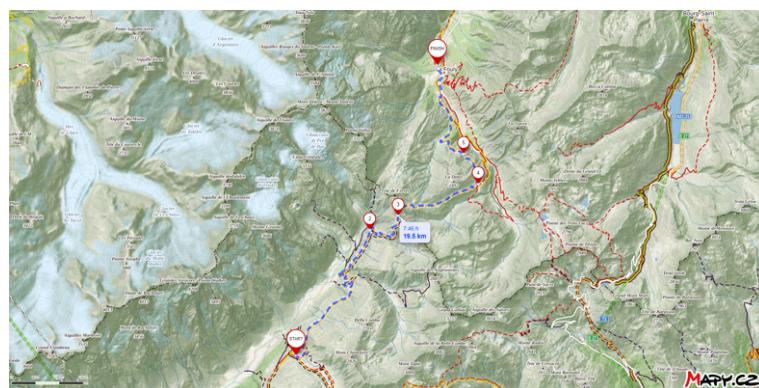
- Prázdninová taxa 1,6 €
- Využití místního stanu 30 €
- Dospělí 9 € (v sezóně červenec-srpen) a 7,2 € (mimo sezónu květen, červen, září)
- umístění vlastního stanu 16 €

## Nouzová sestupová místa

V šesté etapě se dostaneme do La Fouly, takže pokud bude nějaký problém bude nejlepší dojít. Zde žádné jiné varianty cesty nejsou.

## Další informace

Po 7,7 km dojdeme k chatě Refuge Elena, zde bude možno se občerstvit a odpočinout. Dále po 2,3 km přejdeme hranice s Itálií a Švýcarskem a od té doby nás bude čekat trasa vedena Švýcarskem. Po 3,6 km bude opět možnost zastavit na chatě La Peule. Poté už nám bude zbývat pohých 5,9 km.



Obr. 2.6: Trasa 6. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](#))

## *2. Denní program přechodu*

---

### 2.7 Etapa 7

#### Celková délka

Vzdálenost: 15,2 km

#### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: La Fouly Koncový bod: Champex-Lac

#### Převýšení

Vystoupáno: 474 m Sestoupáno: 584 m

#### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 6-8 hod.

Etapa 7 nebude nijak extra náročná, čeká nás 15,2 km s vystoupáním 474 m a sestoupáním 584 m.

#### Cena ubytování

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2023 Cena v kempu s vlastním stanem

Cena:

- Prázdninová taxa 1,6 CHF
- Dospělí 9 CHF
- Stan 16 CHF

Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2024 Cena:

- Pagoda (stan s lůžkem + nafukovací matrace + deka) = 24 CHF + daň (61 CHF + daň v polopenzi)
- Velká noclehárna (18 lůžek) = 34 CHF + daň (71 CHF + daň s polopenzí)
- Malá noclehárna (6 lůžek) = 44 CHF + daň (81 CHF + daň s polopenzí)
- Dvoulůžkový pokoj s vlastní venkovní sprchou a WC = 53 CHF / osoba + daň (90 CHF / osoba + daň v polopenzi)

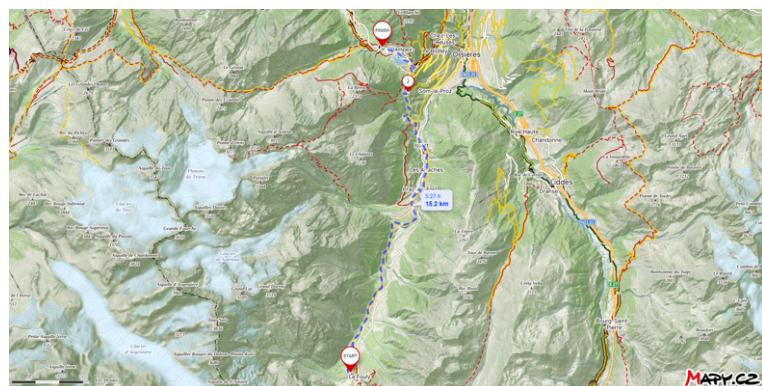
- 3lůžkový pokoj s vlastní sprchou a WC venku = 53 CHF / osoba + daň (90 CHF / osoba + daň v polopenzi)
- Dvoulůžkový pokoj, sprcha a vnitřní WC = 58 CHF / osoba + daň (95 CHF / osoba + daň v polopenzi)

## Nouzová sestupová místa

Tato varianta vede podél silnice a prochází několika vesnicemi a končí v Champex-Lax. Pokud by na cestě nastal problém, dostala bych se nejkratší cestou na silnici a odtud pokračovala dopravou.

## Další informace

Po 12,4 km bude pramen vody, ze kterého se budeme moct napít popřípadě doplnit vodu.



Obr. 2.7: Trasa 7. etapy (mapa převzata ze zdroje mapy.cz)

## 2.8 Etapa 8

### Celková délka

Vzdálenost: 16,3 km

## Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Champex-Lac Koncový bod: Trient

## Převýšení

Vystoupáno: 1 934 m Sestoupáno: 1 209 m

## 2. Denní program přechodu

---

### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 7-9 hod.

Etapa 8 bude mít značné převýšení od předchozích etap, vlastně se bude jednat o etapu s nejvyšším stoupáním a to 1 934 m a sestoupáme 1 209 m. Vzdálenost bude 16,3 km.

### Cena ubytování

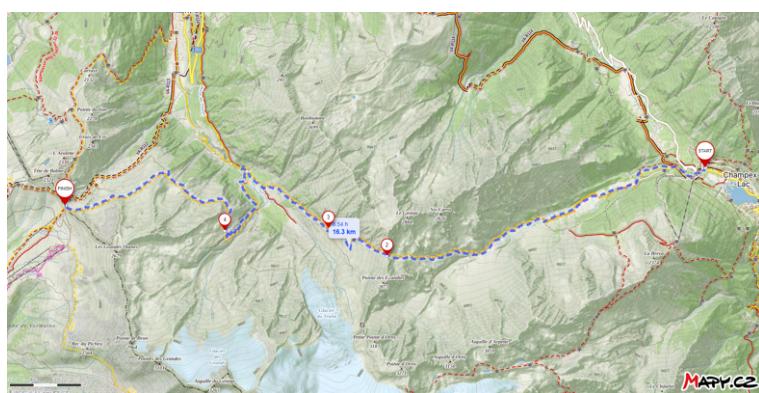
Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2023 Cena: Ubytování s polopenzí 57 €

### Nouzová sestupová místa

Tato varianta nabízí pouze delší variantu. Dochází se do Vallorcine, pokud by byl na cestě problém šla bych nejkratší cestou do jedné z vesnic.

### Další informace

Po 6,5 km dojdeme do sedla Fenêtre d'Arpette (2 665 m) a po 1,6 km nás bude čekat přístřešek, kde si budeme moct sednout, odpočinout a popřípadě si dát něco malého k snědku. Po dalších 4,4 km bude pramen, ze kterého se bude možno napít nebo popřípadě doplnit vodu. Tato etapa bude končit na hranicích Švýcarska a Francie. Další den tedy budeme pokračovat už zase Francií.



Obr. 2.8: Trasa 8. etapy (mapa převzata ze zdroje mapy.cz)

## 2.9 Etapa 9

---

## Celková délka

Vzdálenost: 8,0 km

## Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Trent Koncový bod: Tré-le-Champ

## Převýšení

Vystoupáno: 190 m Sestoupáno: 997 m

## Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 3-5 hod.

Jelikož se nám celou dobu střídají náročnější etapy s odpočinkovějšími, tato nebude vyjímka. Po náročném předchozím stoupáním nás bude čekat pouhých 190 m a sestoupáme 997 m. Vzdálenost bude 8,0 km.

## Cena ubytování

Cena:

- Ubytování s polopenzí 55 €
- Stanování s polopenzí 40 €

## Nouzová sestupová místa

Zde máme na výběr ze dvou cest, je možné absolvovat kratší, která má 6,0 km, vystoupá se 26 m a sestoupá se 838 m. Cesta bude kratší o 2,0 km, vystoupá se o 164 m méně a sestoupá se o 159 m méně. Cesta vede podél silnice na, které je několik autobusových zastávek.

## Další informace

Po 2,5 km vystoupáme do sedla Col des Posettes (1 997 m). Po dalších 1,4 km se dostaneme na vrchol Aiguillette des Posettes (2 201 m).

## 2. Denní program přechodu

---



Obr. 2.9: Trasa 9. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](#))

### 2.10 Etapa 10

#### Celková délka

Vzdálenost: 8,0 km

#### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Tré-le-Champ Koncový bod: Flégère

#### Převýšení

Vystoupáno: 960 m Sestoupáno: 463 m

#### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 4-6 hod.

Pomalu se budeme blížit k cíli. Čeká nás pouhých 8,0 km s vystoupáním 960 m a sestoupáním 463 m.

#### Cena ubytování

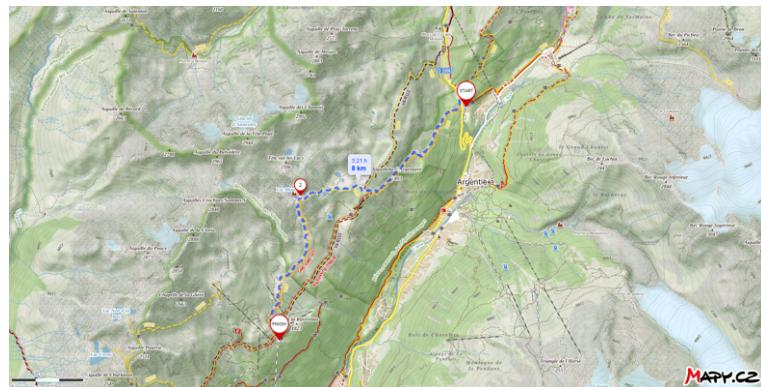
Uvedená cena je podle ceníku pro rok 2023 Cena: Ubytování s polopenzí 64 €

#### Nouzová sestupová místa

Opět zde máme variantu a to se vzdáleností 7,0 km, vystoupáme 785 km a sestoupáme 297 km. Tato varianta bude o 1,0 km kratší, vystoupá se 175 m méně a sestoupá se o 166 m méně.

## Další informace

Po 4,9 km od startu nás budou čekat jezera Lac Blanc a chata Refuge du Lac Blanc, na které se budeme moct občerstvit. Budeme lehce za polovinou cesty a tak zde budeme moct setrvat delší dobu.



Obr. 2.10: Trasa 10. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](http://mapy.cz))

## 2.11 Etapa 11

### Celková délka

Vzdálenost: 17,3 km

### Výchozí a koncový bod

Výchozí bod: Flégère Koncový bod: Les Houches

### Převýšení

Vystoupáno: 729 m Sestoupáno: 1 605 m

### Časové plánování

Předpokládaný čas túry: 7-9 hod.

Poslední etapa dlouhá 17,3 km s vystoupáním 729 m a sestoupáním 1605 m.

### Nouzová sestupová místa

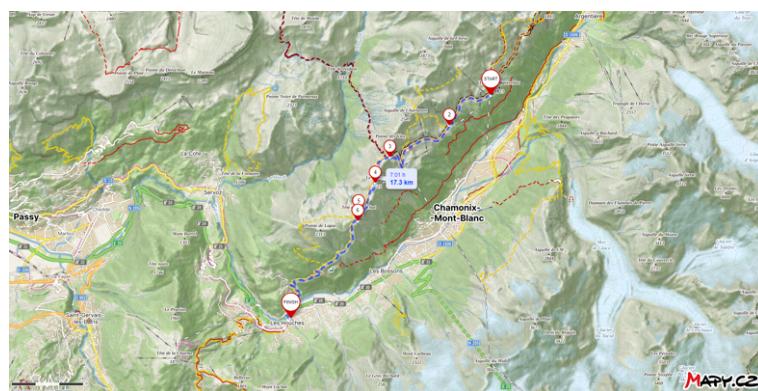
V poslední etapě jinou variantu cesty nemáme, ale budeme se pohybovat nad Chamonix, pokud tedy nastane problém nebude problém sjet dolu lanovkou.

## 2. Denní program přechodu

---

### Další informace

Po 4,0 km od startu narazíme na pramen vody, kde bude možné doplnit vodu a lehce si odpočinout. Po dalším 1,4 km bude vyhlídkové místo. Dále po 2,0 km bude možnost vyběhnout si na vrchol Le Brévent 2 525 m n. m. Zde je také konečná stanice lanovku s chatou, ve které si budeme moct sednout, popřípadě si dát jídlo. Nebo nás bude čekat chata za 2,7 km. Po 2,0 km od Le Brévent nas bude čekat další vrchol Tête de Bellachat s výškou 2 276 m. Od chaty Refuge de Bellachat nás poté bude od cíle dělit 6,8 km.



Obr. 2.11: Trasa 11. etapy (mapa převzata ze zdroje [mapy.cz](#))

### 2.12 Celková trasa

#### Celková délka

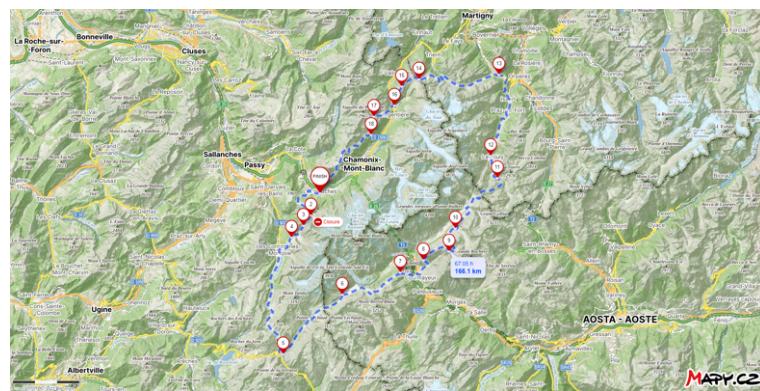
Vzdálenost: 166,1 km

#### Převýšení

Vystoupáno: 10 650 m Sestoupáno: 10 650 m

### Další informace

Během přechodu bude začínat a končit na chatách, kde bude dostupná voda, také na trase potkáme mnoho pramenů, kde bude možnost vodu doplnit. Elektřina je dostupná na všech chatách. Mobilní signál může být v údolích horší, ale jinak se mimo signál vyskytovat nebudeme. Doplnit zásoby jídla bude možné hned několikrát, protože budeme procházet přes několik vesnic.



Obr. 2.12: Celková trasa (mapa píezvzata ze zdroje [mapy.cz](#))

# **3 Seznam potřebných věcí**

---

Zde uvádím kompletní seznam s věcí potřebných pro přechod TMB.

## **Seznam věcí na přechod:**

- vlněné ponožky 4-5x
- kraťasy
- dlouhé kalhoty
- merino tričko 3x
- mikinu
- péřovou bundu
- větrovku
- nepromokavou bundu
- termo prádlo
- čepici
- kulicha
- nákrčník
- turistické boty
- nesmeky (pokud se jde brzy v sezóně)
- sluneční brýle
- trekkingové hole
- batoh dle výběru přechodu:
  - přechod na lehko - 30-35 l

- 
- přechod na těžko - 50-60 l
  - rezervoár na vodu - 3,0 l
  - pláštěnku na batoh
  - vlastní lékárničku
  - power banku
  - cestovní ručník
  - papírovou mapu
  - buzolu
  - čelovku

**Seznam věcí pro spaní na chatě:**

- přezuvky
- vložka do spacáku nebo malý lehký spacák
- špunty do uší

**Seznam věcí pro spaní v kempech:**

- karimatku
- spacák
- bivakovací vak a nebo stan

**Seznam hygienických přípravků:**

- balzám na rty (SPF 50+)
- opalovací krém (SPF 50+)
- kartáček na zuby a cestovní zubní pastu
- deodorant

### *3. Seznam potřebných věcí*

---

- hřeben

#### **Seznam základních potřeb v lékárničce:**

- náplasti a compeed náplasti na puchýře
- kineziologická tejpa
- antiseptické ubrousinky
- nůžky a pinzeta
- obvazy
- trojcípí šátek
- dezinfekci
- léky dle osobních potřeb
- léky na bolest (paracetamol nebo ubuprofen)
- hroznový cukr
- tužku

## 4 Rozpočet akce

---

Pokud budu uvažovat nejlevnější variantu tak to samozřejmě bude varianta na těžko, tedy se spacákem, karimatkou a případně stanem. Pokud budu uvažovat variantu na lehko a tedy s přespáním na chatách a polopenzí dostaneme se na 555,4 €. Cesta autem je z Prahy 975 km, tam a zpět tedy 1950 km, pokud budu počítat spotřebu 3,0 Kč/km vyjde cesta za naftu na 5 850 Kč. Dále se musí započítat Švýcarská dálniční známka, která stojí 40 €. V neposlední řadě bude nutné přibalit nějaké jídlo na odpolední svačiny jako je protejnový mix a nebo protejnové sušenky cca 500 Kč. Samozřejmě cestou potkáme spoustu chat a byla by zde tedy i možnost využít k obědu chatu. Cena by se tím, ale navýšila. Ve Švýcarsku je možné platit eurem a tedy ceny z CHF platí i pro eura. Cenu eura budu počítat 25 Kč, vyjde ubytování s polopenzí na 13 885 Kč, dálniční známka na 1 000 Kč. Celkem to tedy dělá 17 810 Kč.

U varianty na lehko by cesta za cenu a dálniční známku zůstala stejná. Adventure menu vychází na cca 190 Kč, maximálně bychom mohli vzít 7 ks to je 1 330 Kč. Na snídani kaše na 10 dní cca 300 Kč. Přes den protejnový mix a nebo protejnové sušenky cca 500 Kč. Na poslední 4 dny by bylo nutné jídlo nakoupit a tedy cena cca 1 000. Jídlo celkem vychází na 3 130 Kč. Celkem to dělá 6 555 Kč.

## Závěr

Délka přechodu je plánovaná na 11 dní s celkovou vzdáleností 166,1 km, některé etapy nabízí možnost využít jednodušších tras, vše se ale odvíjí od aktuální kondice zúčastněných a také na počasí. Čeká nás celkové převýšení 10 650 m. Etapy jsou detailně popsány v kapitole (viz kapitola 2).

Varianta na těžko vychází na 6 555 Kč na osobu a varianta na lehko vychází na 17 810 Kč na osobu. Cena je braná s jídlem, ubytováním, dopravou, ve které je také započítaná Švýcarská dálniční známka. Kalkulace přechodu je podrobněji popsána v kapitole (viz kapitola 4).

V příloze jsou přiloženy mapy jednotlivých etap s uvedenou vzdáleností přechodu a s profilem převýšení a také zájmovými body na trase.