

DNS  
**VÝSTUP**

/Peter Quilter/

2021

2901

DNS  
**CHLAPSKÁ  
KOMÉDIA**

*nien len o ženách*  
2:15 h

2021

DNS  
**DIVADLO  
NOVÁ SCÉNA**

0:30 h

2021

2901



DIVADLO  
**NOVÁ SCÉNA**





Na svadbe sa nikdy nepodáva to,  
čo má človek rád, ale to, čím sa  
chce blysnúť.

Dnes sa idú ľudia zbláznit,  
aby všetko, čo povedia, bolo originálne.  
Vtipné, poetické alebo zaujímavé.  
Duchaplné. Predhávajú sa v bonmo-  
toch, kto z koho. Aj keď to odniekiaľ  
odpišu. Všetci chcú byť originálni  
a pritom sú stelesnením plagiátorstva.  
Boja sa povedať niečo vlastné.  
Lebo by to možno bolo naivné, hlúpe  
alebo smiešne. Úprimné. Teda - ich.



Láska je krehká nádoba. Dnes často  
drží pokope len vďaka lepidlu,  
hypotéke a bielej technike.

Peter QUILTER

# VÝSTUP

(The Hill)

**chlapská komédia nielen o ženách**

preklad: **Alexandra RUPPELDOVÁ**  
kostýmy a scéna: **Svetozár SPRUŠANSKÝ**  
úprava a réžia: **Svetozár SPRUŠANSKÝ**

---

## OSOBY A OBSADENIE

ROBI – **Pavol PLEVČÍK**

DANY – **Martin KAPRÁLIK**

TONY – **Marcel OCHRÁNEK**

---

celoslovenská premiéra: 2021 – Divadlo Nová scéna Bratislava

---

74. divadelná sezóna – 2020/2021

generálna riaditeľka:  
umelecký riaditeľ:

**Ingrid Fašiangová**  
**Karol Čálik**

predstavenie vedie:  
text sleduje:

**Marcel Mondočko**  
**Darina Sečanská**

vedúci technickej prevádzky:  
vedúci stavby scény:  
stavba scény a prestavby:

**Juraj Adamko**  
**Martin Novák**  
**Patrik Buzáši, Erik Gajdoš, Pavol Hanakovič, Lukáš Jenča,**  
**Mikuláš Rigda, Martin Baláž, Michal Hupka, Kamil Kollár,**  
**Viliam Kováčik, Roman Stacha, Michal Kúdela**

scénické svetlo:

**Norbert Dovičovič, Štefan Friedl, Samuel Duša, Miroslav Jakábek,**  
**Ladislav Pecha**

scénický zvuk:

**Peter Švec, Pavol Schmidt, Peter Karaffa**

garderóba:

**Jarmila Ťažká, Eva Beňová, Lucia Bartošová, Zlatica Hujbertová**

rekvizity:

**Michal Sitko, Veronika Sládečková**

vedúca výroby:

**Valéria Čambálová**

výroba:

**Zuzana Krčová, Viera Mifkovičová, Peter Šaš**

kostýmy – krajčírka dielňa

Divadla Nová scéna:

**Radovan Molec, Tomáš Ambra, Zuzana Ferková, Sylvia Švorcová,**  
**Bronislava Tummová, Irena Fríbertová, Dagmar Jablonská,**  
**Alena Lehotská, Marta Kralovičová, Angela Kollerová, Ľubica Chlebovcová**

výroba scény:

a scénických doplnkov:

**Ing. Tibor Csóka, Bratislava**

výrobnoprevádzkové zložky

pod vedením:

**Ing. Mariusa Krištofoviča**



Tak ako protagonisti hry VÝSTUP musia za dva dni počas cesty na vrchol prekonať zrázy a pády, šmyklivé zákruty a vlastne aj samých seba, ani tvorcovia tejto inscenácie to nemali jednoduché. V čase zúriacej pandémie od decembra 2020 do februára 2021 jeden herec prekonal Covid, prvé čítačky museli byť online a kvôli karanténe sa skúšobný proces na niekoľko dní, ba až týždňov zastavil. Napriek tomu mali všetci nezlomnú vôľu priniesť na javisko komédiu, ktorá ponúkne inteligentný humor, ale aj momenty na zamyslenie sa nad našimi životmi.

Po dvoch mesiacoch tvrdého boja sme komédiu Výstup uviedli v online premiére 25. 2. 2021. Aj keď bez osobného kontaktu, u divákov si napriek tomu vyslúžila veľký záujem. Konečne sme na vrchole, v dobrej kondícii a s obrovskou chuťou hrať pre Vás, našich divákov. Spolu s Vami je nám totiž najlepšie. Naživo. Zoči voči.

**Ingrid Fašiangová**

generálna riaditeľka Divadla Nová scéna

## O POZITÍVNEJ ENERGII

*(slovo režiséra inscenácie Svetozára Sprušanského)*



Uvoľnenosť, hravosť a živosť textu divadelnej hry Výstup mňa aj hercov od prvého prečítania ohromili. A neskôr aj opantali a viedli. Počas všetkých skúšok. Čítacích, kde sme objavovali skryté možnosti a nuansy textu, ale aj aranžovacích, kde sme sa (inšpirovaní situáciami z hry) poriadne vybláznili. Aj napriek zložitosti a „bezpečnostnej rúškovej situácii“ bol pre nás celý skúšobný proces nebezpečne spontánny. A pozitívny!

Som presvedčený, že práve pozitívna energia tvorcov, naakumulovaná počas skúšok, je pridanou hodnotou, ktorú vo výsledku (prostredníctvom predstavenia) odovzdáme divákovi. Ona je tou najvyššou a hlavnou kvalitou inscenácie. A tú divák vždy dokáže vycítiť. Vie ju oceniť a následne na ňu odpovedať svojou vlastnou pozitívnou energiou.

Popritom hra Výstup vypovedá o veciach vážnych a zložitých. O kríze stredného veku. Vždy však s nadhľadom a humorom. Niečo o tejto téme vieme aj my – tvorcovia inscenácie. Prešli sme si tým nielen v skúšobni, ale aj v reálnom živote. Alebo aktuálne prechádzame. A o to viac boli naše skúšky autentické a mali sme z čoho čerpať. Hľadať, inšpirovať sa, odpozorovať či vysmiať sa tomu. Naplno sme otvorili hrádze našej rezervovanosti a ostychu a ponorili sa do dravého prúdu improvizácie a vymýšľania. Samozrejme, ctiac si autora a myšlienky uloženej v hre. Tešilo nás to. Veríme, že tým potešíme aj vás, milí naši diváci. Či už máte slastných dvadsať, trpko-sladkých štyridsať alebo úctyhodných šesťdesiat a viac rokov.

Vraví sa, že životná skúsenosť je neprenosná. V živote si tak musíme všetko „odskákať“ a vyskúšať na vlastnej koži. Ale divadlo by mohlo byť takým vaším paralelným životom. V ňom môžete prežiť všetko extrémne a výnimočné. Aj to, čomu by ste sa v realite chceli radšej vyhnúť. Alebo aj to, čo by vás inde nepostretlo. Napríklad skvelí kamaráti, ktorí vás dokážu podržať a podporiť. Aj v ťažkých časoch. Vliať vám novú nádej a pozitívnu energiu. Tou bolo pre nás všetkých skúšanie tejto inscenácie. A práve nádej a pozitívnu energiu vám chceme dnes večer ponúknuť.

Prijmete našu ponuku?



## Peter QUILTER

Jeden z najúspešnejších a najuvádzanejších britských dramatikov súčasnosti. Jeho hry sa priebežne hrajú v štyridsiatich krajinách po celom svete, boli preložené do tridsiatich dvoch jazykov. Dvakrát bol nominovaný na cenu Olivier Award za najlepšiu novú hru a za najlepšiu novú komédiu. Broadwayské uvedenia jeho hier boli trikrát nominované na cenu Tony Award.

Je autorom hudobnej drámy o slávnej speváčke Judy Garlandovej *End of the Rainbow* (Na konci dúhy); jej úspešnú inscenáciu preniesli z londýnskeho West End do New Yorku. V roku 2019 vznikol podľa nej scenár k filmu *Judy* s Renée Zellwegerovou v titulnej role, ktorá za ňu získala v roku 2020 cenu Oscar za najlepší ženský herecký výkon v hlavnej úlohe. Ďalším veľkým medzinárodným úspechom Petra Quiltera je komédia *Glorious! (Je úžasná!)* - skutočný príbeh Florence Foster Jenkinsovej, najhoršej speváčky na svete, ktorá mala premiéru v Duchess Theatre v Londýne. Odvtedy ju videlo vyše dvoch miliónov divákov v divadlách na piatich kontinentoch našej zeme.

Je autorom ďalších úspešných hier: drámy *4000 Days (Štyritisíc dní)*, populárnej komédie pre dvoch hercov *Duets (Duetá)*, muzikálu zo života chlapčenskej skupiny *Boyband*, romantickej muzikálovej komédie *Heart to Heart (Od srdca k srdcu)*, vianočnej muzikálovej komédie *Let It Snow (Nech len sneží)*, muzikálovej adaptácie slávnej novely *The Canterville Ghost (Cantervillské strašidlo)*, šteklivej komédie *The Morning After (Ráno po)*, tragikomédie *Saving Jason (Zachráňte Jasona)*, ženskej komédie *Curtain up! (Opona hore!)*, komédie z divadelného prostredia *The Actress (Herečka)*, monodrámy *Just the Ticket (Obyčajná vstupenka)*, hry zo súčasnosti *Celebrity*, romantického príbehu *The Nightingales (Slávici)*, hry *Open your eyes (Otvor oči)* a aktuálne aj nových komorných komédií *Snowbound (Pod snehom)* a *Best-seller*. Absolútnou novinkou je hra *The Hill (Kopec/Výstup)*.

Jeho hry sa s úspechom a obrovskou priazňou u publika uvádzajú aj na Slovensku: *Boyband (Nová scéna)*, *Ráno po a Opona hore! (Divadlo Aréna)*, *Je úžasná! (Slovenské národné divadlo)*.

Oficiálna webová stránka Petra Quiltera: [www.peterquilter.net](http://www.peterquilter.net)



# DIVADLO JE OBJATIE

*(rozhovor s autorom hry Petrom Quilterom)*

otázky kládol Pavel Ondruch (február 2020)  
a Svetozár Sprušanský (január 2021)

***Keby sa vás priatelia spýtali, o čom je hra Výstup, čo by ste im odpovedali?***

Výstup je predovšetkým hra o priateľstve. O tom, že priatelia sú ľudia, s ktorými sa škriepime, ktorých máme radi, na ktorých sa spoliehame. Zároveň hra skúma nástrahy starnutia. Spôsob, ako sa vyrovnáme s výzvami a stratami, ktoré nám život prináša. Nazerá však na tieto veci cez prizmu komédie. Je teda aj o tom, že ani za najťažších okolností nesmieme stratiť humor.

***Je táto hra v niečom iná, ako tie doterajšie? Ak áno, tak v čom?***

Najväčší rozdiel spočíva v tom, ako som ju písal. Výstup bol pre mňa experimentom. Nič som neplánoval, vôbec nič. Za normálnych okolností mávam náčrt deja, základné myšlienky alebo aspoň štruktúru. Prípad Výstupu bol však iný. Raz ráno som si sadol za počítač a začal som písať dialóg. Nemal som príbeh, postavy ani témy. Každý deň som pridával ďalšie a ďalšie strany. Čakal som, kam ma to zavedie. Postupne sa začali vynárať charaktery aj príbeh. Traja odlišní muži v nej reflektujú svoje životy a vzájomné priateľstvo. Napadlo mi, že sa títo muži budú snažiť spoločne zdolať kopec. Celý text som následne tejto situácii prispôbil. Neskôr som z ich výstupu urobil poctu nebohému kamarátovi. Cesta na vrchol hory je zároveň aj cestou do ich vnútra. K ich pocitom. Sklamanie, život po štyridsiatke, láska, partnerské vzťahy.

Takže, nič nebolo vopred plánované. Len som počúval vnútorný hlas a všetko si zapisoval. Bola to pre mňa nová skúsenosť. Zaujímavé je aj to, že vznikla hra o priateľstve, starnutí a turistike. Nie sú to témy, o ktorých by som často uvažoval. A mimochodom, v živote som nebol na túre! Pre mňa samého je tento výsledok prekvapením. A možno aj preto je táto hra veľmi živá a spontánna. Je čírym výrazom nespútanej fantázie.

***Existujú dve verzie tejto hry.***

***Prečo ste sa rozhodli tú prvú verziu prepísať a vytvoriť aj verziu číslo dva?***

Moje hry sa hrajú v štyridsiatich krajinách celého sveta. Jednotlivé kultúry sa navzájom odlišujú. Napríklad už len technickými alebo prevádzkovými možnosťami tamojších divadiel. Preto často vytváram viacero verzií svojich hier. Môžem síce napísať hru pre šesť postáv, ale mnohé divadlá si takéto obsadenie nemôžu dovoliť. A tak pre nich napíšem druhú verziu s menším obsadením. Alebo napíšem hru, v ktorej sa mieša komédia s tragédiou a niektorým divákovi takáto zmes nemusí vyhovovať (napríklad divákovi v Nemecku). A tak pre nich vytvorím ďalšiu verziu, ktorá je žánrovo omnoho jednoznačnejšia – je iba komédiou alebo iba tragédiou. Neprekáža mi prepisovať vlastné texty. Chcem, aby sa dostali k čo najväčšiemu počtu divákov. Ku svojim hrám pristupujem ako ku kuchárskemu receptu: občas treba pridať špeciálne ingrediencie, inokedy niektoré odobrať.

***Ako sa vy sám vyrovnávate s krízou stredného veku?***

***Ak sa s ňou teda vôbec vyrovnávate.***

So stredným vekom som v pohode. Krízu nepociťujem, a teda ani neprežívam. Povedal by som, že slová a pocity, ktoré som vložil do úst svojich postáv, nie sú moje vlastné. Pravdepodobne som ich počul a odpozoroval od ľudí okolo seba. Alebo som si to všetko od základu vymyslel. A čo sa týka môjho života, nevidím žiaden rozdiel medzi mladosťou a starobou. Stále je to ten istý život. Jeden život. Rovnako komplikovaný a rovnako zaujímavý. Život, v ktorom sa vždy snažíte dosiahnuť jedno. Šťastie.



### ***V čom je starnutie krásne?***

Čím viac starnete, tým ste k sebe úprimnejší. Viete už, kto ste a čo chcete. Od seba, od druhých, od života. A máte omnoho menej trpezlivosti s hlúposťami. Už sa neustále nepachtíte za úspechmi; konečne si dokážete dopriať odpočinok. Je to príjemná časť života. Želáte si síce, aby ste boli stále mladí a krásni, ale takisto ste radi, že sa už nemusíte v jednom kuse za niečím hnať a pri tom prepadať panike.

### ***Keby ste mali vymedziť štýl vašich hier, vášho autorského rukopisu, ako by ste ho charakterizovali?***

Nemám žiaden premyslený a konzistentný autorský štýl. Okrem jedného, ale pritom hlavného rysu: vo všetkých mojich hrách sa snažím nájsť nejaké komediálne a pritom životne uveriteľné prvky. Preto majú všetky moje hry príchut' ľahkej komediálnosti. Aj v akejkoľvek situácii tragického rozmeru. Štýl hry sa podriaďuje jej téme, vychádza z nej. Ak sa mi zdá, že základná myšlienka hry, ktorú sa chystám napísať, pôsobí fraškovito, píšem frašku. Ak sa mi naopak zdá, že by z toho mohla vzniknúť silne emotívna dráma, tak napíšem emotívnu drámu. Vedie ma príbeh – to on je môj pán a vládca. A vtedy píšem štýlom, aký si vyžaduje námet. Ale aj navzdory tejto skutočnosti, v absolútnej väčšine nakoniec vytváram hry, ktoré divákovi umožňujú od srdca sa zasmiať.

### ***Kto je váš typický divák?***

Každý. Chcem písať hry, ktoré oslovia všetkých. Ľudí vzdelaných, nevzdelaných, bohatých, chudobných, šťastných, smutných... Američanov, Britov, Východoeurópanov, Afričanov, Aziatov... Píšem pre všetkých. Divadlo je vo svojom základe demokratické. Má to v genetickom kóde.


### ***Žijeme zvláštnu dobu. Nepremýšľate práve v tomto zložitom období o zmysle divadla?***

Počúvam, ako mnohí hovoria, že sa tešia, ako po karanténe a uvoľnení opatrení konečne niekoho objímu. Po tom najviac túžia. A presne to je divadlo – objatie. Prostredníctvom neho si vymieňame skúsenosti, prežívame osudy ľudí. Na chvíľu zabúdame na svoje vlastné životy. Nasávame emócie, vnímame hudbu, smežeme sa, súcitíme. To je pre mňa ako objatie. Divadlo nám dáva pocit ľudskosti, šťastia. Cítíme, že žijeme. Preto som presvedčený, že keď sa toto celé skončí, obecenstvo sa vráti. Všetci potrebujeme objatie.









Náš skúšobný proces bola tvorivá a zábavná práca bez konfliktov, plná humoru, chlupskej energie a pohody. Ale aj profesionality a presnosti, ktorú táto hra pri jej naštudovaní potrebuje. Každá z nich stojí pred problémom krízy stredného veku. A každý sa s ním vyrovnáva po svojom. Mój Robi, samolúby búrlivák, sa po živote plnom slobody a milostných románikov, rozhodne usadiť a oženiť sa. Lebo... „už by sa patrilo“. Ale spoločný horský výstup s priateľmi mu myšlienky usporiada opäť trochu inak.

PAVOL PLEVČÍK, predstaviteľ Robiho





Téma inscenácie je mi blízka aj tým, že sa odohráva na horách. Ja hory milujem, chodievam často na turistiku, vysokohorské výstupy. Aj na štíty, kde treba ísť iba s horskými vodcami. Až ma zamrazilo, keď som si prvýkrát prečítal scenár. Mne tento rok zahynul v horách kamarát, horský vodca Juraj. Takisto som si s priateľmi hovoril, že by sme mali na jeho počesť zliezť jeden kopec v Tatrách. To som ešte netušil, že si o tom zahrám... Takže naša inscenácia má okrem humoru a úsmevných situácií aj tento vážny rozmer.

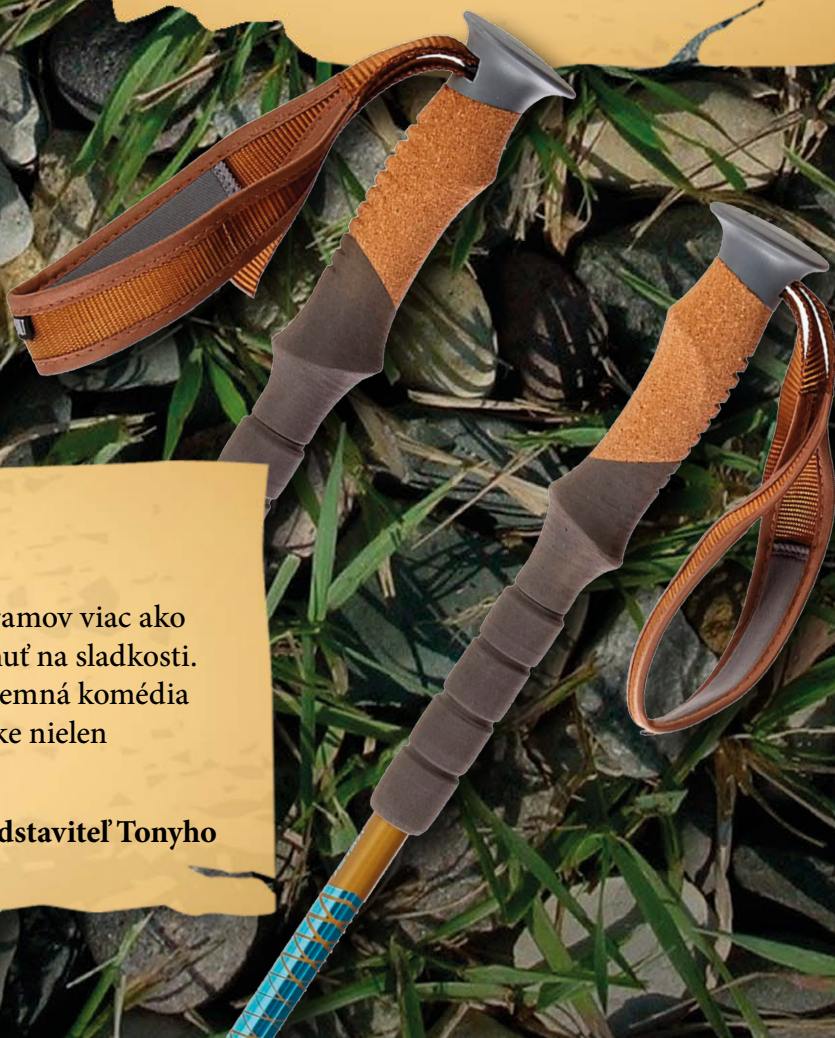
Moja postava Danyho je úplným protikladom voči mne. On musí mať vo všetkom jasno a poriadok, symetriu. Uznáva racionálny, vedecký prístup k životu. Jeho naštudovanie bolo pre mňa príjemnou hereckou výzvou a teším sa, že som dostal takúto príležitosť.

**MARTIN KAPRÁLIK, predstaviteľ Danyho**



Moja postava Tonyho má asi o štyridsať kilogramov viac ako ja. Jediné, čo ma s ňou spája je neutíchajúca chuť na sladkosti. Verím, že divadlu pribudne do repertoáru príjemná komédia o mužoch v strednom veku, o priateľstve a láske nielen k ženám, ale aj k prírode.

**MARCEL OCHRÁNEK, predstaviteľ Tonyho**





MUDr. Ján Danihel, CSc.

# KRÍZA STREDNÉHO VEKU

*(andropauza, mužský prechod)*

Najčastejšie sa začína hlásiť o slovo od 35 do 55 rokov. Nikde však nie je napísané, že nemôže postihnúť aj výrazne mladších či naopak, výrazne starších mužov. Vždy záleží od daného jedinca. Niektorí odborníci dokonca tvrdia, že nástup krízy stredného veku sa neustále kvôli obrovskému spoločenskému tlaku posúva do nižšieho veku a krízou teraz bežne trpia aj ľudia do tridsiatky. Kríza stredného veku je pre zdravie aj psychiku muža rovnako náročná ako menopauza pre ženy. Kríza stredného veku, alebo ak chcete mužský prechod, predstavuje obdobie, kedy dochádza k výraznému poklesu tvorby pohlavných hormónov v mužskom tele, a to najmä testosterónu.

Typický pacient s nedostatkom testosterónu si v ordinácii sexuológa sťažuje na stratu alebo zníženie sexuálnej túžby a sexuálnej aktivity, únavu, poruchu erekcie, menej intenzív-

nu ejakuláciu. Ďalšími príznakmi sú: znížená vitalita, úbytok svalovej hmoty a sily, rednutie alebo zošedivenie ochlpenia, vypadávanie vlasov a vznik vysokých kútov či plešiny. Epizodické potenie, návaly tepla, nespavosť, ale aj poruchy psychických funkcií, ako je podráždenosť alebo letargia, znížený pocit spokojnosti, nedostatočná motivácia, nízke sebavedomie, znížená duševná energia, depresia, pocit strachu či problémy s krátkodobou pamäťou. Mnoho mužov začne priberať a hrozí im aj riziko ochorenia ciev a srdca, infarkt myokardu alebo cievna mozgová príhoda.

Ak dôjde k poklesu tohto hormónu, ku ktorému sa pridajú aj významné životné zmeny, môže to vyústiť do krízy stredného veku. Zomrú vám rodičia, dostanete sa na kariérny vrchol, prídete o zamestnanie, deti začnú chodiť do školy alebo sa odsťahujú z domu

a pod. Je to chvíľa, kedy sa všetko, čo ste doteraz poznali, radikálne zmení. Vtedy začnete premýšľať nad životom, nad jeho smerovaním, nad svojou budúcnosťou, nad budúcnými rokmi. Kladiete si otázku: Ako ďalej? To, čo som dosiahol, ma nenapĺňa. Aspoň nie tak, ako som očakával. Pociťujem chronickú nudu, nemám dostatok stimulujúcich podnetov.

Kríza stredného veku sa u každého muža prejavuje odlišne. Niektorí sa ticho trápi v myšlienkach a premýšľa nad tým, čo by sa stalo, ak by sa kedysi rozhodol inak. Môžu sa objaviť problémy s libidom, slabnutím erekcie, bolesťou hlavy, nadmerným požívaním alkoholu, ale aj ďalšie zdravotné problémy. Iní chcú ešte naposledy vziať osud do vlastných rúk a ide si nájsť novú partnerku, milenkú, koníček, prácu... Páli za sebou mosty, ničí doterajšie väzby. Nie každý muž pritom obide fenomén rozvodu. Veľa mužov v strednom veku však urobí aj dobré a prospešné zmeny. Vyštudujú novú vysokú školu, odštartujú vlastné podnikanie, precestujú svet.

### Medzi PRÍZNAKY krízy stredného veku patria:

- ◆ rekapitulácia doterajšieho života,
- ◆ záchvaty beznádeje,
- ◆ pocit, že vám život úplne preplával medzi prstami,
- ◆ opakovanie, že ste nič nedosiahli, nič neviete a vôbec za nič nestojíte,
- ◆ doterajšie aktivity vám začnú pripadať nudné a hlúpe,
- ◆ stránite sa priateľov a spoločnosti,
- ◆ nebránite sa sexu na jednu noc,
- ◆ každú voľnú chvíľu myslíte na to, čo by bolo, keby...,
- ◆ máte pocity ľútosť, výčitiek, permanentného smútku,
- ◆ cítite podráždenosť a hnev na manželku či priateľku, pretože aj ona vás nudí,
- ◆ máte pocit, že ste na vrchole svojho života a už nemáte kam stúpať,
- ◆ zaobstaráte si novú motorku či silné auto,
- ◆ riešite svoje telo a ste schopný z malého problému urobiť smrteľnú chorobu.



### DESAŤ tipov, ako sa s krízou vysporiadať:

1. **Skúste sa na svoju partnerku pozerat bez predsudkov.**
2. **Čo najmenej času venujte premýšľaniu o tom, čo všetko vám v živote uniklo.**
3. **Premýšľajte skôr nad tým, čo od života ešte chcete.**
4. **Obklopte sa priateľmi.**
5. **Nenechajte za seba rozhodovať emócie.**
6. **Podajte sa o svoje pocity s niekým, komu dôverujete.**
7. **Skúste sa na svoj doterajší život pozrieť pre zmenu nekriticky.**
8. **Chváľte sa každý deň. Akceptujte svoje starnúce telo.**
9. **Urobte si zoznam všetkého, čo sa vám kedy podarilo.**
10. **Začnite športovať a viac sa o seba starať.**

Kríza stredného veku sa dá jednoducho zvládnuť. Len je potrebné príliš jej nepodľahnúť. V živote predsa nemusí byť všetko úplne dokonalé. Ak sa vám stále nedarí udržať energiu a dobrú náladu, nebojte sa zvoľniť. Kto hovorí, že sa musíte do päťdesiatky upracovať k smrti? Dajte väčšiu šancu zážitkom a nehládte toľko na svoj výkon. Je úplne jedno, či vyskúšate nový šport, dáte priestor svojej kreatívnej stránke, či začnete pracovať ako dobrovoľník v útulku pre psy. Dôležité je, aby ste mali čas, ktorý budete mať vyhradený len sám pre seba a venovali sa aktivite, ktorá vás bude baviť.



## PEŠIA TURISTIKA

Turistika je zájmová činnosť jednotlivcov alebo organizovaných skupín (napr. Klub slovenských turistov) slúžiaca k poznávaniu krajiny, pamiatok a ľudí. Prvými „turistami“ boli s veľkou pravdepodobnosťou starovekí cestovatelia, na ktorých nadviazali pútnici vydávajúci sa na náboženské púte do Ríma, Jeruzalema, Santiaga de Compostela či do Mekky.

U nás bol asi najznámejším turistom Ján Amos Komenský. Ten okrem iného povedal: „Na svete sme preto, aby sme chodili.“

Turistika v dnešnom ponímaní začala vznikať v 17. a 18. storočí. V Alpách, vo Vysokých Tatrách a v ďalších horských oblastiach sa uskutočnili prvé vychádzky do hôr. Prví turisti však obyčajne využívali spontánne vyšliapané cestičky pastierov a zlatokopov. Až neskôr, v 19. storočí, začali vznikať značené turistické trasy. Na našom území to bolo v okolí Sitna v Štiavnických vrchoch.

## HORSKÁ alebo VYSOKOHORSKÁ TURISTIKA

Vysokohorská turistika je pre územie bývalého Československa pomerne špecifickou disciplínou. Prebieha v horských až vysokohorských terénoch, teda v stredných až v obrovských nadmorských výškach. Turistické trasy vedú častokrát aj v exponovaných terénoch. Jedná sa o jednoduché túry, pri ktorých je však nutné počítať s doplňujúcim výstrojom, ako teplé oblečenie, istiace pomôcky a iné. K najpopulárnejším vysokohorským trasám na Slovensku patria Tri kopy a Baníkov v Západných Tatrách. Niektorí odborníci k vysokohorskej turistike priradujú aj via ferraty a považujú ich za jej vrcholnú formu, aj keď by sa mohlo zdať, že už je reč o športovom horolezectve.

## TREKING – KRÁLOVSKÁ DISCIPLÍNA TURISTIKY

Je takpovediac mostíkom medzi pešou a vysokohorskou turistikou. Trekking (udomácnený slovenský pojem, ktorý vychádza z anglického slova trekking) je vo svojej podstate niekoľkodňová túra s jedným alebo viacerými bivačkami, ktorá vedie tak cez horský (vysokohorský) terén, ako aj cez nížiny.

Okrem doplňujúceho výstroja a istiacich pomôcok musia účastníci niesť aj bivačovací výstroj so stanom a spacími vakmi. Charakteristickou črtou každého účastníka trekkingu je teda veľký a nabitý batoh. K najobľúbenejším trasám v našich končinách patria hrebeňovky Nízkyh Tatier, Veľkej Fatry, Západných Tatier.



S PODPOROU



MINISTERSTVO  
KULTÚRY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



BRATISLAVA - STARÉ MESTO

MEDIÁLNI PARTNERI



PLUS 7 DNÍ

.tasr.

Pravda

slovenka



tv-program.sk

PARTNERI



VÍNARSTVO MIRO FONDRK





DIVADLO  
**NOVÁ SCÉNA**

**Program Divadla Nová scéna k inscenácii VÝSTUP**

Zodpovedná redaktorka: **Ingrid Fašiangová**

zostavil: **Svetozár Sprušanský**

fotografie: **Jozef Barinka**

grafická úprava: **Tomáš Miško**

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

