

Adrenalin pod střechou

NA LEZECKÉ STĚNĚ SE DÁ ZAČÍT, POTRÉNOVAT I NAJÍT ŽIVOTNÍHO PARTNERA

Slovo horolezectví navozuje pocity vzrušení na himálajských osmitisícovkách a představu obětavého přátelství na laně nad skalními propastmi, kde šílenec s naběhlými šlachami visí za levý malíček bez jištění v převisu. Tyto dobrodružné asociace jistě spoustu lidí přitahují, ale řadu těch, kteří by rádi k horolezectví zatím jenom přičichli, můžou záběry z outdoorových časopisů děsit. Přitom se dá začít pomalu a bezpečně pod střechou haly.



Po celé České republice jsou dnes už po desítkách rozestry umělé lezecké stěny. Těžko najít jiný technický outdoorový sport, který by byl finančně nenáročný, mohl ho provozovat kdokoli od dvou tří let a dokázal by poskytnout pocit vítězství každému.

Lezení na umělých stěnách, které je vítanou zimní „náhradou“ i pro ortodoxní skalní lezce, se stalo během uplynulých patnácti let dostupnou zábavou v každém větším městě. Už dávno nenabízejí lezecká centra

jen kolmou překližku s pár desítkami umělých hrbolů. Dnes je moderní stěna podobná skutečné skále a nabízí převisy, spáry a chyty a stupy všech podob a obtížností.

Zatímco začátečník bude mít radost, když vystoupá pod střechu po stupech velikosti střední cihly, šlachovitý lezecký mator dosáhne stejného bodu po extrémním vypětí na chyttech o velikosti nabobtnaného hrachu.

S lezením na umělé stěně je možné začít s kamarády i sám. Kurzy slouží nejen ke

zvládnutí správné techniky lezení včetně práce s těžištěm vlastního těla, ale také se na nich nováčci dozví zásady bezpečného jištění. Kdo se jednou nechá pro vertikální pohyb vlastní silou získat, bude se na umělé stěny vracet znovu a znovu. A nejspíš ho osloví i další způsoby pohybu v horském terénu, ze stěny v bývalé tovární hale nebo školní tělocvičně jednou možná „doleze“ až na onu himálajskou osmitisícovku či až na „plakátový“ převis s chytem tak sotva na levý malíček, který kdysi tolik obdivoval. →

Na stěně se neprohrává

LEZENÍ SPOJUJE PRVKY INDIVIDUÁLNÍHO A KOLEKTIVNÍHO SPORTU

Kde se nápad postavit skálu pod střechou vzal? „V zimě se lézt nedalo, a tak to zhruba před dvaceti lety začali lezci ze zoufalství z lezeckého abstráku zkoušet po tělocvičnách,“ říká Libor Hroza, spolumajitel Lezeckého centra Mammut v Praze-Holešovicích.

■ Kdy se první stěna dostala do Čech?

Tak někdy před patnácti lety. Nebyla to ale snaha opičit se po západní Evropě, kde se první stěny začaly objevovat ve Francii a Německu. Čeští lezci byli vždy na vysoké úrovni srovnatelné se zbytkem světa, a tak stejně jako jinde pocítovali během zimy nedostatek možností trénovat.

■ Postavil jste největší lezeckou stěnu v ČR. Je opravdu tolik důležitá velikost?

Ano. Máme celkem 1650 čtverečních metrů plochy a 120 lezeckých linií. To znamená, že naráz tady může lézt 120 dvojic s jištěním. Označeno tu je přes 500 lezeckých cest všech možných náročností. Rozměry stěny jsou tedy důležité hlavně proto, že si díky nim může každý vybrat cestu, která mu vyhovuje: začátečník i zkušený horolezec, ten, kdo chce lézt jen pro srandu, i ten, kdo zatouží třeba po spáře, sokolu nebo rajbasu...

■ Nepoužívejte, prosím, maďarštinu...

Pár termínů z lezeckého slangu. Rychle se ho naučíte.

■ Kdo může začít s lezením?

Na stěnu může každý. V lezení neexistuje fyzické, věkové, technické nebo finanční omezení. To není ani golf, ani letecká akrobacie.

■ Jak se mám připravit, než poprvé přijdu lézt?

Prostě přijďte. Třeba s kamarádem, který už leze. Ale ani to není nezbytné. Začít může člověk sám, snadno se tu k někomu přidá. Pro začátečníky máme navíc k dispozici zahajovací kurz.

■ Vypadá to jako bezbariérový začátek. Ale co výbava? Kolik je zapotřebí investovat do výstroje?

Než se rozhodnete, že vás lezení baví, nic nekupujte. Všechno je doslova za pár korun v půjčovně: speciální boty „lezečky“, bezpečnostní úvazek zvaný „sedák“, lano i karabiny.

■ Ale když po nějaké době budu chtít raději všechno svoje?

Vystačíte si s tisícovkou, nejvýš dvěma.

■ Proč lezení oslovuje tolik lidí?

Je dostupné všem, kombinuje prvky individuálního a kolektivního sportu, potrénuje celé tělo, vylepšuje fyzickou kondici. Je to zkrátka fitness trochu jinak. Jakožto outdoorový sport, ovšem provozovaný uvnitř, přináší porci bezpečného adrenalinu. A hlavně, na stěně se neprohrává. Lezení není soupeření. Lezení je sport krásný tím, že se vlastní silou dostávám dál a výš.

■ Horolezectví obecně je řazeno k rizikovým sportům. Do jak velkého nebezpečí se na stěně vlastně vydávám?

Nebezpečí na stěně se rovná nule. Tady není co riskovat. Můžu si odřít koleno, ale nic vážnějšího se mi prostě stát nemůže.

■ Copak na skále nehrozí pád?

Z předem zajištěné stěny nemůžete spadnout.

■ Nikdy snad neříkejte nikdy!





Ano, stalo se, že jeden lezec tady spadnul. Ale to bylo tím, že se zapomněl navázat na lano! To není stěnou, to je lidská chyba. A navíc nevsvětřitelně primitivní. Jinak způsob jištění je opravdu velmi jednoduchý, a tím i spolehlivý.

■ Jak se pozná, kdo leze dobře a kdo ne?

Leze si každý pro sebe, pro svůj dobrý pocit. Obecně se ale říká, že lézt se má hlavně nohama a rukama by se měl člověk jenom přidržovat. Lidé mají vyslovenou radost, když přicházejí na to, jak pracovat a pomáhat si těžištěm vlastního těla.

■ Do kterého kurzu se mohu zapsat?

Nejprve seznamovací kurzy a pak pokračovací lekce. Kurzy máme i pro děti. Samostatně školíme i záchranu a techniky jištění.

■ Máte za sebou těžké expedice v Himálaji nebo supertěžké výstupy v Alpách. V současnosti provozujete lezecké centrum. Jaký je váš další cíl?

Chtěl bych přejít celé Tatry po hřebenu.

■ To je snad turistický výkon. Pro vás, který jste přešel superdirettisimu severní stěny Eigeru, by něco takového neměl být problém.

Přejít naráz hřebenovkou Vysoké Tatry je ten nejextrémnější horolezecký podnik, o kterém jsem slyšel. Dosud to dokázal jen jediný člověk. Z toho je patrné, že skutečně velké výzvy mohou být podstatně blíž, než bychom čekali. →

Lezení není výsadou dospělých. Spousta center nabízí i kurzy pro děti.

Nejznámější stěny v ČR

• Praha

Lezecké centrum Mamut
www.stenaholesovice.cz

• Brno

Rajče
www.rajce.cz

• Ostrava

CDU
www.cdusport.cz

• Pardubice

H centrum
www.hcentrum.net

• České Budějovice

HoSport
www.hosport.cz

• Plzeň

K2 – Climbing Club
<http://k2.lezec.cz>

• Ústí nad Labem

Hala Univerzity
Jana Evangelisty
Purkyně

Stupnice obtížnosti lezeckých cest

Obtížnost na umělých lezeckých stěnách užívá vzestupně hodnocení 1 až 10. Každá dobrá lezecká stěna má jednotlivé cesty rozlišené podle barvy chytů a u prvního odspoda je uvedené jméno cesty a její obtížnost.

Začátečník 2 až 4
Rekreační lezec 4 až 6
Zkušený lezec
(pravidelný návštěvník lezeckých stěn) do 7+
Závodní lezci 7+
Světová třída 8+ až 10

Výstroj a výbroj lezce

Materiál	cena nového	v půjčovně
Boty-lezečky	800 – 1600 Kč	40 Kč
Sedák	600 – 1200 Kč	20 Kč
Karabina + osma	400 Kč	10 Kč
Pytlík na magnezium	80 – 200 Kč	10 Kč
Lano	600 – 1500 Kč	40 Kč

První nesmělé osahávání

ZAČÍT S LEZECKÝM SPORTEM JE IDEÁLNÍ V ZIMĚ

Kdo chce zkusit vytlačit svou tělesnou schránku do prvních vertikálních metrů, má během zimy vhodnou příležitost. V teple a pohodlí haly se může seznámit nejen se základními technikami lezení a bezpečnostními zásadami, ale třeba i skupinkou zkušenějších kolegů, s nimiž pak může na jaře vyrazit do terénu.

Při sbírání prvních zkušeností není od věci přidat se ke známým, kolegům nebo kamarádům, kteří už na stěnu chodí. Obavu ale nemusí mít ani ten, kdo ve svém okolí žádného „zaváděcího“ lezce nemá. Obsluha stěny pomůže s vypůjčením pomůcek a vybavení a následně poradí, jak na stěně začít. Velmi snadno se také stane, že poblíž lezoucí skupinka nabídne pomoc.

Nejjistější způsob, jak načerpat všechny potřebné informace a dovednosti, je ale zápis do kurzu. V ceně seznamovací lekce (řádově do 500 Kč) je několik hodin s asistencí instruktora, vstupné na stěnu a zápůjčka kompletního vybavení. Dobrý instruktor nikdy nevezme do jednoho kurzu z bezpečnostních důvodů více než čtyři začátečníky. Koho lezení zaujme, může se zapsat do deseti hodinového kurzu lezení na umělé stěně. Absolvent bude schopný bezpečně zřídit jištění, „vyvádět“ cestu jako prvolezec a stoupat i slaňovat na vertikální stěně.

Většina lezeckých stěn nabízí i školičky pro horolezecký „potěr“. Komu leze doma dítě po nábytku, má vynikající příležitost nechat ho „vyřádit“ v kolmých stěnách lezeckého centra. Samozřejmě pod dozorem. Někde jsou na děti přímo zařízení a mají k dispozici stěny s obrázky a místo záluďných „skalních“ chytů se tu děti pídí vzhůru po motýlech, želvách nebo žábách.

Kam se dá dolézt?

Kdo „měl jednu skálu v ruce“, bude ho stoupaní kolmým terénem lákat čím dál víc. Umělá lezecká stěna zcela přirozeně budí zájem o skutečné, pravé skalní lezení. Drtivá většina skal vhodných ke sportovnímu lezení je v tuzemsku už zajištěna: na pískovcích čekají „kruhy“ a na vápencích „oka nebo borháky“, do kterých stačí jen „cvaknout“ vlastní expresku, vložit lano a lézt. Bohatě jsou k dostání podrobné průvodce skalními terény a prosperující lezecké stěny už před jarem dávají dohromady zájemce o kurzy skalního lezení v blízkém okolí. Na internetu se domlouvají skupiny lezců, kteří se třeba setkají poprvé až pod skálou.

Masově oblíbeným druhem lezeckého sportu, především v Alpách a Dolomitech, je výstup po zajištěných skalních cestách →





Kurzy lezení

- Seznamovací lezecký kurz
- Bouldering – lezení v minimálních výškách
- Lezení na umělé stěně
- Lezení rodičů s dětmi
- Trénink sportovního lezce
- Základy do skal
- Skalní lezení na vápenci
- Skalní lezení na pískovci
- Jeskyně
- Výstup na zajištěných cestách – via ferraty

(Zdroj: www.stenaholesovice.cz)

Slovníček pojmů

- **Chyt, stup** – napodobenina skalního výstupku, za který se dá přidržet i na něm stát
- **Spodák** – chyt s možností uchopení prsty zespodu
- **Spára** – svislá rýha ve skále
- **Sokolík** – svislá hrana, s protitěžištěm lze použít jako chyt
- **Rajbas** – lezecký terén bez ostrých hran umožňující držení jen „třením“
- **Sedák** – bezpečnostní úvazek obepínající zadek, stehna a pás
- **Osma** – slaňovací/jistící karabina
- **Maglajs** – magnezium, lezci ho používají proti pocení rukou
- **Expreska** – dvě karabiny spojené páskou, základ jistění přímo na stěně
- **Cesta** – řada stejnobarevných stupů na stěně sestavených do výstupové linie jisté obtížnosti

– v německy mluvících zemích se nazývají Klettersteig a v italských regionech via ferraty. Zajištění je sestaveno z ocelových lan, žebříků a skob takovým způsobem, aby každý lezec vystačil s bezpečnostním úvazkem a dvěma smyčmi s karabinami. Platí zde zásada: vždy jištěn alespoň jednou smyčí!

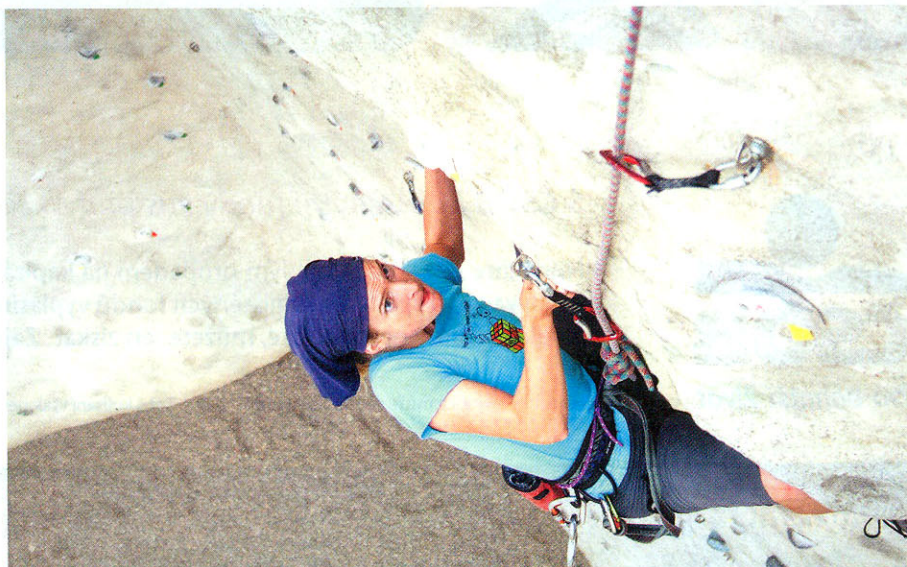
Bezpečný pohyb ve via ferratách vyučují specializované kurzy v lezeckých centrech. Z běžného vysokohorského turisty je obratem horolezec, který se bez obav a sám (!) může vydat i do velmi „vzdušné“ skalní stěny. V alpských zemích jsou těchto cest stovky.

Mezi lezecké aktivity patří ale i skutečné pikantérie – například ledové lezení. Tady už je třeba vybavit se dvojicí speciálních cepinů, tzv. „ledovými zbraněmi“, a velmi dobrými mačkami. I to lze ale trénovat pod střechem. Jak? Ledový kolmý terén dokáže vzdáleně na-

podobit kus masivního dřeva, do kterého lze zbraně i přední hroty maček zaseknout. Takoví matadoři lezení pak smí utrousit poznámku: „Potkali jsme se na rampouchu...“

Umělá stěna – oblíbená seznamka

Oblíbenost lezeckých stěn stoupá mimo jiné i proto, že zcela přirozenou cestou, nenásilně a bez rizika trapasu, sblíží lidi. „V obecném povědomí je zafixováno, že horolezectví přitahuje slušné, zodpovědné, přátelské lidi s kusem zdravého charakteru a sportovního ducha. A toto povědomí funguje jako vnadidlo pro ty, kteří hledají přátele nebo přímo partnery,“ prozrazuje skoro až spiklenecky výměnou za slib naprostého utajení jeden z českých známějších lezců. Manželku i současnou přítelkyni našel právě na umělé lezecké stěně.



Co o lezeckých stěnách soudí zkušení horolezci

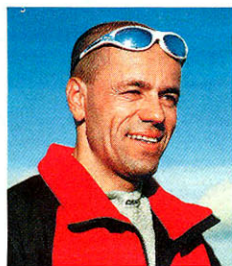
Josef Rakoncaj (56)

První člověk na světě, který dokázal bez pomoci kyslíkových bomb dvakrát za sebou zdolat největší osmitisícovku, K2.

Umělé stěny jsou dobré jako zimní doplněk pro lezce, kteří nemají rádi zimu, potažmo zalézání mrazu za nehty. Hustota stěn v jednotlivých regionech je čím dál větší, což umožňuje lezcům migrovat od stěny ke stěně a tím si vytvářet pocit, že lezou vždy něco nového. Na jednotlivých stěnách je vytvořeno 25 až 50 lezeckých cest, tudíž lezec, který se připravuje na něco většího, má třeba ve třech tréninkových dnech možnost nalézt dost slušných lezeckých metrů, aniž by cesty opakoval.

Radek Jaroš (43)

Zkušený účastník mnoha himálajských expedic, úspěšný na několika osmitisícovkách, včetně Mount Everestu.



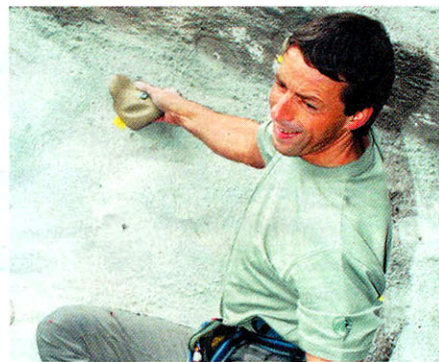
Stěny mám moc rád, je to vynikající součást tréninku. Hodně se tam dá naučit lezecká technika. I když je jasné, že na stěně se leze trochu jinak než potom venku na skále. Dříve



jsem často slýchal názor, že kdo začne s lezením na umělé stěně, v přírodě na písku nebo vápenci pak chyty nedokáže najít. Ale není to tak. Samozřejmě že skutečná skála umí nějaký ten chyt nebo stup lépe zamaskovat než překližková deska, ale tím je venkovní lezení zajímavější. Je taky pravda, že stěna nenahradí přírodu. Ale vidíte, přes to všechno na umělé stěně lezu pořád.

Pavel Bém (44)

Pražský primátor, který zdolal Mount Everest.



Pro každého horolezce je lezecká stěna výbornou přípravou a aspoň částečnou náhradou hor. Když jsem se připravoval na výstup na nejvyšší horu světa, patřila lezecká stěna do mého tréninkového plánu. Samozřejmě že stěna nikdy nenahradí pocitu a dojmy, které může přinést pouze lezení v krásné přírodě. Ale pro lidi, kteří pracují ve městě a do skal to mají daleko, je stěna ideálním řešením, jak se odreagovat. Na to, abyste si šli občas zalézt

na stěnu, ale nemusíte být horolezci. Je to výborný sport pro každého a v každém věku. Nejenom že si na stěně protáhnete tělo, ale navíc lezení v člověku buduje přirozenou sebekázeň a zodpovědnost. ■

Téma připravil JAN RÝDL

Foto: Horydoly.cz

Portrét lezce

Lucie Hrozová

Začínala s lezením díky tátovi v osmi letech. Dnes má na kontě nejen mistrovský titul ČR v disciplíně bouldering, ale i úspěšnou účast na mnoha světových soutěžích. Studuje na střední ekonomické škole a trénuje čtyřikrát až pětkrát týdně. Jak sama říká, je univerzální lezec. Leze stejně ráda na umělé stěně jako v přírodních terénech. Ve skalách dává přednost vyhlášeným pískovcovým lokalitám mezi Ústím nad Labem a Děčínem, dobře zná zejména oblasti Labák, Ostrov, Tisá. Nevyhýbá se prý ale ani vápenci. Po maturitě se chce nejméně jeden rok věnovat lezení naplno. Cíl: dostat se mezi světovou lezeckou špičku.



INZERCE

Investujte s jistotou!



Při splatnosti zajištěných fondů vám vyplatíme **minimálně 100 % investované částky.**

www.csob.cz

ČSOB | Zajištěné fondy

Infolinka 800 300 300