

2021

Lezecký svět

Světa outdooru

PROČ
bychom
se báli!





NĚCO
SI PŘEJ!
VÝSTUP
S HORSKÝM VŮDCEM*?



a alphaguide | WWW.ALPHAGUIDE.CZ

*NA SKÁLY, LEDY NEBO SKIALPY S ČESKÝM CERTIFIKOVANÝM HORSKÝM VŮDCEM UIAGM/IFMGA

LEZECKÁ SEZÓNA 2021

Tak co polezu tento rok? Otázka, která začíná být touto dobou více než aktuální. Většina z nás rychle odpoví, něco plácne. Je tu však možnost si to letos v klidu rozmyslet a stanovit skutečné cíle. Tady je několik rad, jak to udělat:

Sepište to!

Hranice mezi snem a skutečností leží mezi tužkou a papírem. Udělejte si soupis vašich cílů, kterých byste rádi dosáhli v této sezoně. Na nic nezapomenete, umožní vám sledovat váš progres a bude vás motivovat k dosažení vašich cílů, když se začnete přibližovat k vašemu maximumu a zlepšování už půjde ztuha. „Nepamatuji se, že bych kdy v červenci mluvil o 6a.“ Podívejte se do vašeho přehledu. Možná tam o něčem takovém bude zmínka.

Budte realisté!

Je fajn nemít skromné cíle. Jestliže jste letos začali, určitě si nepišete přelezení 9b. Je vhodné dát si nejdříve takové cíle, které jsou realizovatelné v jistém časovém horizontu, aby vás jejich zvládnutí motivovalo k těžším výzvám. Dodržujte logickou posloupnost obtíží.

Budte konkrétní!

Nepišete věci jako „polezu lépe“, „budu letos víc trénovat“, „polezu těžší věci“ apod. Zkuste si vzpomenout na cesty, ve kterých jste loni neuspěli, nebo které se vám líbí. Určitě je tam zařaďte!

Konfrontace

Ukažte svůj kompletní seznam vašim lezeckým partnerům. Ti budou schopni rychle a upřímně zhodnotit vaše záměry. Také později nebude tak lehké se vykrucovat a racionalizovat své neúspěchy. Ono se to neutají! Myslím si, že ale skuteční kamarádi vám nezištně budou pomáhat a podporovat v dosahování vašich cílů.

Během roku samozřejmě může dojít k neočekávaným komplikacím, které mohou zásadně zbrzdit váš raketový nástup. Zranění, karanténa nebo něco delikátního může nabourat váš časový plán a vy se nemůžete věnovat lezení a tréninku tolik, jak byste si představovali. V tomto případě můžete během roku poopravit a přehodnotit stávající sezonu. Rozhodně tak nečinite z důvodů ztráty motivace, lenosti, „jarní únavy“ apod. V tom případě šidíte sami sebe.

Je to přece nádherný pocit plnit plán na 110 %!

VOJTĚCH DVOŘÁK, šéftester Světa outdooru a horský vůdce UIAGM



OBSAH

- 4 TÉMA: SPORTOVNÍ LEZENÍ NA LOH**
Premiéra našeho sportu
- 8 MARTINA DEMMEL**
Od lyžování k 9a za čtyři roky!
- 10 FOTOREPORTÁŽ:**
Andrzej Bargiel zase řádil
- 14 ROZHOVOR: SIMON MESSNER**
tradiční alpinista
- 20 PÍSKOVEC NAKONEC:**
Etika a etiketa při lezení na českých pískovcích
- 24 PAVEL KOŘÍNEK**
Rozhovor o tom, jak se připravit do vysokých hor
- 26 INDOOR**
Kde si zalézt, když to venku nejde
- 28 RECENZE A TYPY LEZECKÉHO VYBAVENÍ**

VYBRALI JSME

FERRATOVÝ OKRUH V SRDCI DOLOMIT



16 105 KM DLOUHÁ ODYSEA

Lezecký svět

příloha časopisu Svět outdooru 2/2021

VYCHÁZÍ

1× ročně

vydáno v červnu 2021 v Praze

VYDÁVÁ spolek IONUM, IČO 02203022

a Jakub Larysz ve spolupráci se spolkem

Hike, bike, paddle, travel, run, rum
a Svět outdooru, s. r. o.

ADRESA REDAKCE

Klub Cestovatelů – Redakce Světa outdooru
Masarykovo nábreží 22, 110 00 Praha 1
redakce@svetoutdooru.cz

ŠÉFREDAKTOR Jakub Larysz

JAZYKOVÁ ÚPRAVA Aneta Míchalová

GRAFICKÁ ÚPRAVA Petra Sedláčková

INZERCE www.svetoutdooru.cz/inzerce,
reklama@svetoutdooru.cz

TISK Triangl Praha

ROZŠÍŘUJE V ČR PNS, a. s.

ROZŠÍŘUJE V SR MAGNET PRESS, SLOVAKIA s. r. o.

MAGAZÍN SVĚT OUTDOORU

Registrace MK ČR E 13451, ISSN 1801-2000

Foto na obálce: Ondřej Švihálek, horský vůdce UIAGM. Stará cesta na Prachovskou jehlu



Prohlídka cesty během MČR
2020, foto: David Stella

TÉMA

Premiéra lezení na LETNÍCH OLYMPIJSKÝCH HRÁCH

Z přitní haly vběhne na osvětlené pódium závodník a postaví se ke stěně plné barevných výčnělků. Nečeká tu na něj soupeř, jen ta několik metrů vysoká zeď, po které se musí dostat co nejvýš. Publikum propukne v nadšení pokaždé, když borec předvede elegantní skok nebo přeleze silně převislý úsek po výčnělcích (kterým znalci říkají chyty a stupy) tak malých, že skoro nejsou vidět. Laik nechápe, jak se tam někdo vůbec dokáže udržet (má snad přísavky?!) a ani nedutá, zkušený lezec povzbuzují a uznale tleskají.

TEXT RENÁTA BILANOVÁ VE SPOLUPRÁCI S ČHS, FOTO ARCHIV ADAM ONDRA A ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ, ILUSTRACE PETRA SEDLÁČKOVÁ

Vítejte ve světě lezení. Sportu, ve které se letos bude závodit i na olympiádě v Tokiu. Poprvé v historii letních olympijských her.

SPORTOVNÍ LEZENÍ – JAK TO ZAČALO

Začátky sportovního lezení se tak trochu ztrácejí v mlhách. Ne, že by tento sport měl tak dávnou historii – spíš naopak, vysvětluje **Petr Resch, místopředseda Českého horolezeckého svazu:**

„Obecně lze říci, že na sportovní úroveň výstupu, tedy styl, jakým se dostane lezec na vrchol skály, začali jako první dbát lezci v Sasku na tamních pískovcových věžích někdy na přelomu 19. a 20. století. Ti však stále měli na paměti i psychický (mezi lezci „morálový“) rozměr výstupu a lezecké cesty prostupovali s velmi špatným zajištěním a tedy s rizikem velkých pádů často s fatálními následky. Tento směr se s postupem doby však stále zdokonaloval, a v 70. letech minulého století přišel Němec Kurt Albert s myšlenkou „volného lezení“, tedy lezení, kdy skála není jen tréninkovým terénem pro lezení v horách, ale je samostatnou sportovní disciplínou, při níž se spoléhá lezec jen na svou sílu a skoby a další technické pomůcky používá pouze k zajištění, nikoli k postupu.“

Pak začaly vznikat i první soutěže, nejdřív na skalách, koncem 80. let už na umělých stěnách, kde se výkony jednotlivých lezců daly lépe porovnávat. První závodní stěna byla postavena v italském Arcu, u jezera Lago di Garda. Časem umělé stěny začaly vznikat i v Česku.

„Možnosti tréninku hledali samozřejmě zejména tehdejší špičkoví lezci a lezkyně, kteří u nás vyrůstali zejména v pískovcových oblastech,“ popisuje začátky sportovního lezení v ČR **Petr Resch**. „Právě v oblastech pískovcových skal tedy vznikly i první menší lezecké umělé stěny, ať již v Českém ráji nebo v Českém Švýcarsku. Za přelomovou lze však označit stěnu v pražské Ruzyni, která měla parametry opravdové světové stěny (na tehdejší dobu). První Mistrovství ČR se zde konalo v roce 1993.“

Ve stejném roce se narodil Adam Ondra...

NAŠE REPREZENTACE NA LOH 2021

Nejen český, ale v tuto chvíli nejlepší světový lezec, několikanásobný mistr světa, který na skalách přelézá ty nejtěžší cesty, se už loni jako jediný z ČR kvalifikoval na LOH. Ty se ovšem kvůli COVID-u posunuly, a tak Adam využil další rok na přípravu.

„Připravoval jsem se s novým koučem Petrem Klofáčem. Hodně jsem investoval do rychlostního lezení a do boulderingu. To asi vnímám jako největší výhodu, že jsem opravdu měl čas se na bouldering plus trénink na rychlost zaměřit. To se do jisté míry vlastně navzájem doplňuje, zejména pokud jde o nějaké dynamické a koordinační kroky, se kterými na boulderu nejsem až takový kamarád,“ vysvětluje náš reprezentant.

Na LOH v Tokiu se totiž bude soutěžit v tzv. trojkombinaci, což je lezení na obtížnost, rychlostní lezení a bouldering.



LEZENÍ NA OBTÍŽNOST | V lezení na obtížnost jde o to na jeden pokus dolézt v 15metrové cestě a v časovém limitu šesti minut co nejvýše. Cesta je pokaždé jiná, závodníci mají před začátkem závodu šest minut na to, aby se s ní během společné prohlídky seznámili. Během závodu jsou pak v tzv. izolaci, to znamená, že nemohou pozorovat své soupeře při lezení.

„Každý chyt v obtížnostní cestě má své bodové ohodnocení, které je hodnoceno celou bodovou hodnotou v případě, že závodník daný chyt drží, anebo hodnotou +, které označuje, že závodník z posledního drženého chytu udělal další krok, ale nedosáhl dalšího bodovaného chytu,“ přibližuje princip hodnocení závodníků **Jiří Žák, rozhodčí lezeckých závodů.**



BOULDERING | Je krátké, intenzivní a velice technicky i silově náročné lezení bez jištění v malé výšce (4–5 m), s dopadem na matraci a možností opakovaně nastoupit do cesty. Limit je čtyři (v kvalifikaci) nebo pět (ve finále) minut na jednotlivý boulder a v každém kole se soutěží na více po sobě jdoucích boulderech. Výsledek určuje součet dosažených topů (poslední chyt) a zón (chyt přibližně v půlce boulderu). Na umístění může mít vliv také počet pokusů.

„Díky možnosti opakovaného nástupu v závodním boulderingu je možné připravovat záladné a zajímavé kroky jak pro lezce, tak i pro diváky,“ vysvětluje **stavěč závodních lezeckých cest Jan Šolc.** „Proto na stěně často můžeme vidět opravdu atraktivní pohyby – různé mohutné skoky v převisech, balanční triky v lehce

položené stěně, různé přeběhy v kolmé stěně nebo dechberoucí silové záležitosti, kdy je těžké uvěřit, že lidské tělo něco takového vůbec zvládne.“



LEZENÍ NA RYCHLOST | Cílem této disciplíny je co nejrychlejší překonání 15 metrů vysoké lezecké cesty.

„Cesta pro speed zůstává už roky stejná a díky tomu můžeme porovnávat sportovce, podobně jako u sprintu na 110 m překážek, pouze výsledným časem,“ říká **stavěč Jan Šolc.**

„Přesný popis, jak postavit závodní cestu na rychlost, je v pravidlech mezinárodní lezecké asociace IFSC a vše musí být naprosto stejné – délka a přepislost stěny, vzdálenost i pootočení speciálních chytů, po nichž se „běhá“, dokonce i samonavíjecí jištění nebo časomíra. Nejlepší rychlostní lezci dokáží 15 metrů dlouhou závodní cestu vyběhnout pod šest vteřin. Světový rekord

z roku 2017 drží s časem 5,48 vteřiny Íránec Reza Alipour.“

„Na LOH o umístění závodníků rozhodne kombinace všech tří disciplín, kde se celkové pořadí určuje dle nejnižšího průměru,“ vysvětluje princip hodnocení výkonů lezců na olympiádě **Jiří Žák, rozhodčí a člen Komise soutěžního lezení ČHS.** „To znamená: pořadí v rychlosti X pořadí v boulderingu X pořadí v obtížnosti, a to celé vydělit třemi. Závodník s nejnižším bodovým průměrem se stává vítězem.“

Jenže jak je patrné i z této krátké charakteristiky, jedná se o disciplíny tak odlišné, že většina závodníků je z tohoto řešení, mírně řečeno, na rozpacích.

„Můj názor na lezecký trojboj je asi všeobecně známý,“ podotýká náš reprezentant **Adam Ondra.** „Já si myslím, že to protlačení trojboje z hlediska mezinárodní lezecké federace nebylo úplně dobré rozhodnutí, nemá to vlastně nějakou historickou logiku – tyhle tři disciplíny se nikdy v historii nekombovaly. Ale asi ten největší argument je, že to hlavně pro nelezeckou veřejnost není divácky atraktivní, jelikož to trvá velmi, velmi dlouho. Nedovedu

NanoConcept®

Zůstaň v suchu za každého počasí

Vyzkoušej nejprodávanější impregnaci textilu a kůže v ČR na bázi nanotechnologie. Aplikuj na **bundu, boty, stan,** prostě na všechno, co nechceš, aby promoklo

Jdi na **www.nano-concept.cz**



Účinnost garantována ochranou známkou
Masarykovy univerzity

si tak úplně představit normálního mainstreamového fanouška, který se vydrží koukat až pět hodin v kuse na přímý přenos.“

Jako optimální to nevidí ani elitní **česká lezkyně Eliška Adamovská**, které ke kvalifikaci na LOH chybělo jen jedno vítězství. „Lezení si bezpochyby zařazení na LOH zasloužilo, i když jeho aktuální formát, trojkombinace, není úplně šťastný. V mých očích je to stále, jako kdyby se v atletice spojil sprint, 400 m překážek a maraton.“

„Systém není ideální, ale berme to tak, že vše má nějaký vývoj a pro lezení bude olympiáda obrovskou reklamou,“ přidává svůj názor **rozhodčí Jiří Žák**. „Co vím, tak na dalších olympijských hrách, které proběhnou v roce 2024 v Paříži, je pro lezení počítáno se dvěma sadami medailí. Jedna sada pro lezení na rychlost a jedna pro kombinaci boulderingu a obtížnosti.“

JAK SE STAVÍ SOUTĚŽNÍ CESTY

Zatím je ale sada jen jedna, a bojovat o ni budou lezci a lezkyně z celého světa. Jak obtížný boj svedou, to bude záležet také na těch, kdo cesty pro olympioniky postaví. A ani mezi nimi nebude chybět zastoupení České republiky: ve skupině, která bude chystat lezení na obtížnost, je také **stavěč Jan Zbranek**: „Existuje několik úrovní stavěčských licencí. Čím větší závod, tím vyšší licenci člověk musí mít, aby ho mohl stavět. Závod jako světový pohár, mistrovství světa a olympijské hry mohou stavět pouze stavěči s tou nejvyšší licenci – hlavní stavěč IFSC. Tuto licenci má v současnosti 30 stavěčů a střídají se při stavění závodů, a to jak v bouldrech, tak na laně. Ve sportovním lezení je jako nejprestižnější závod považováno mistrovství světa. Já jsem měl příležitost stavět poslední tři mistrovství v Hachioji (2019), v Innsbrucku (2018) a Paříži (2016).“

Na přípravu cest před prestižními závody je vždy několik dní. Na LOH na to budou mít stavěči týden.

„S výjimkou rychlosti, kde je vše předem dané, jsou cesty a bouldery dílem stavěčů a jejich kreativity,“ vysvětluje principy stavění soutěžních cest **Jan Šolc, hlavní stavěč Českého horolezeckého svazu**. „Nejsou skripta stavěčských kroků, z kterých vyčteme, jakým způsobem za sebou poskládat chyty tak, aby vznikla dokonalá cesta nebo boulder. Vše se staví na místě z chytů a struktur, které poskytne pořadatel, a na stěně, kterou připravil. Je nutné vše vyzkoušet a dle zkušenosti porovnat se závodníky, pro které je stavěno. Pak přimíchá určitou dávku štěstí, aby vše bylo pochopeno a lezeno tak, jak si stavěč představoval.“

Podle **Jana Šolce** budou stavěči na LOH pod větším tlakem než obvykle. „Olympiáda je největší akcí soutěžního lezení za celou historii sportu. Tím padá na stavěče obrovská tíha zodpovědnosti za celou budoucnost lezení a divákovu atraktivitu. Podle mého jsou dvě možnosti. Jít na jistotu – udělat zajímavé kroky, které mají stavěči vyzkoušené z jiných soutěží a vědět, jak se s nimi závodníci vypořádali. Anebo druhá možnost – přijít s něčím, jak se říká „co tu ještě nebylo! Ohromit něčím, co i znalého lezeckého fanouška nenechá sedět v klidu na židli. V obou případech půjde o atraktivní podivnou a skvěle sportovní výkony.“

„Obecně platí, že v kvalifikaci jsou cesty o trochu lehčí než v semifinále a finále a není chybou, když až do topu vyleze více než jeden lezec.“ vysvětluje **Jan Zbranek**, který se už na stavění olympijských cest těší. „U semifinále a finále je dobré mít obtížnost cesty nastavenou tak, aby ten nejlepší lezec, když udělá při lezení minimální chyby a vydá ze sebe maximum, mohl dosáhnout topu. Je to něco jako světový rekord v ostatních sportech. Ne vždy se to ale povede...“

Stavěči jsou zpravidla i vynikající lezci, většina z nich ale závodní cesty v kuse nevyleze. „Zkoušíme cesty krokovat, kousek po kousku,



Koutky Sasu Gendová a Iva Vejmolová
na reprezentačním tréninku,
foto: Petr Chodura.

a vyladit jejich obtížnost, abychom snížili riziko, že více lezců spadne na stejném místě.“ doplňuje **Jan Zbranek**.

TOKIO 2021 – COVIDOVÁ OLYMPIÁDA

Olympiáda v Tokiu začne 23. července a potrvá do 8. srpna. Jaká bude? Určitě jiná než ty předchozí.

Organizátoři se ve snaze bránit šíření nemoci COVID-19 budou opírat o minimalizaci fyzického kontaktu a dodržování odstupů, testování, trasování, izolaci nemocných, nošení roušek, pečlivou hygienu nebo pohyb účastníků her pouze na předem vymezených místech. Žádné gratulace mezi sportovci, žádné skandování z publika.

„Do jedné speciální mobilní aplikace bude třeba zadávat údaje o zdravotním stavu, druhá bude sloužit pro trasování,“ popsal **Martin Doktor, šéf české olympijské výpravy**.

Adam Ondra, české „želízko v ohni“, pokud jde o lezení, se stejně jako ostatní sportovci chce do Tokia vypravit s předstihem: „Nějaké tři týdny před samotným začátkem olympiády už bych rád strávil v Tokiu, abych se opravdu přizpůsobil nejen tomu časovému posunu, ale abych si zvykl i na to velmi nepříjemné teplo, které tam panuje. Zatím je ještě velká neznámá, kolik lidí tam se mnou vůbec bude mít možnost letět. Ale určitě to bude můj trenér Petr Klofáč a fyzioterapeut a terapeut čínské medicíny Pavel Vích.“

Už je jasné, že na olympiádě nebudou zahraniční diváci, ale zatím se neví, kolik tam bude moci být domácích diváků. „Určitě ty koronavirové podmínky pobytu budou dost zvláštní,“ předpokládá **Adam Ondra**. „Nebudeme se moci pohybovat jen tak po městě, na tréninky budeme moci chodit v pevně stanovených časech, kdy ty komerční stěny v Tokiu budou pro veřejnost zavřené. Bude to určitě zvláštní olympiáda, ale tím, že bude moje první, tak si myslím, že i tak to bude velký zážitek.“

SPORTOVNÍ LEZENÍ – UŽ NE POPELKA, ALE KRÁLOVNA?

Zařazení lezeckých disciplín na olympiádu bude také rozhodně velkou vzpruhou pro tento sport u nás, ať už na výkonnostní, nebo amatérské úrovni.

„Popularita lezení neustále stoupá, určitě za to může i fakt, že náš Adam Ondra je nejlepší lezec na světě,“ konstatuje **za Český horolezecký svaz Michaela Košatková**. „O tom, jak se rozrůstá obliba lezení, svědčí rozhodně to, jakým tempem přibývají umělé stěny a jak jsou neustále (hlavně přes zimu) narvané k prasknutí. Dětské lezecké kroužky jsou také docela žhavé zboží a naplnění jejich kapacit je vždy trysková záležitost. Jako ČHS se stále více zaměřujeme na přípravu mladých talentovaných lezců v rámci SpS (Sportovní střediska mládeže) a VSCM (vrcholové sportovní centrum mládeže).“

„Nejsme lezeckou velmocí, nemáme takové zázemí pro přípravu sportovních lezců, jako mají lezci v Německu, Francii, Rakousku, kde má sportovní lezení ještě delší tradici a je i mezi veřejností velmi populární,“ vysvětluje **trenérka mládežnické reprezentace našich sportovních lezců Alexandra Gendová**. „Tomu odpovídají také výkony naší reprezentace, ale velké úsilí věnujeme zlepšení přípravy, budování tréninkových center, zaměřujeme se více na práci s talentovanou mládeží, takže se snad blýská na lepší časy.“

Adam Ondra patří mezi světovými lezci k jednomu z nejlepších. Dlouhá léta to byl pouze on, kdo zaznamenával úspěchy v dospělé kategorii, ale pomalu se objevují také jména dalších výborných lezců, jako třeba Eliška Adamovská – úřadující vicemistryně Evropy v disciplíně lezení na obtížnost, dále Martin Stránilík – finalista mnohých závodů světového poháru, z mladších kategorií pak Markéta Janošová – čerstvá mistryně Evropy v lezení na obtížnost v kategorii U18, a také Barbora Bernardová – opět čerstvá mistryně Evropy v kategorii U16. Výborných výsledků v lezení na rychlost dosahuje Jan Kříž – vicemistr světa z roku 2019.

Popularitu sportovního lezení jako rekreačního amatérského sportu si trenéři reprezentace pochvalují, protože se jim tak rozšiřují možnosti výběru talentovaných mladých sportovců. Že by všichni nadšenci hromadně vyrazili do skal podle nich spíše ale nehrozí. Amatérští lezci teď většinou začínají na umělých stěnách, které poslední dobou rostou jako houby po dešti. Pravda, ne všechny mají parametry vhodné pro pořádání mezinárodních závodů, ale pro radost z vertikálního pohybu je to naprosto dostačující. A i skal, na které se dá lézt, máme u nás dostatek.

Podle **Michaely Košátkové z ČHS**, jsme vzhledem k velikosti země a počtu obyvatel skalním královstvím. „Máme v ČR desítky oblastí, v rámci kterých evidujeme přes tisíc lezeckých sektorů, a to je přes 100 000 cest! Navíc tu máme oblasti pískovcových věží se specifickými pravidly lezení, což je opravdu světový unikát.“

Jestli lezení bylo dosud spíše Popelkou mezi sportovními disciplínami, teď, mj. díky LOH, má šanci se proměnit v královnu. Tím spíše, že krále už tak nějak máme...

„Pokud si mám vybrat, tak to lezení na skalách má ještě daleko víc faktorů, které prostě miluju,“ má ve svých prioritách jasno **Adam Ondra**. „Ať už je to pobyt v přírodě, cestování. Na závodech je to o té výzvě. Soutěžní lezení je prostě sport, na který mám velkou motivaci trénovat a je to hra, která mě baví: připravit se na závod, na přesný den, v přesně stanovenou hodinu, a ten moment prostě uplatnit to nejlepší, co jsem natrénoval.“

Pro Adama Ondru ten zatím nejdůležitější moment bude začátkem srpna v Tokiu: 3. 8. proběhne kvalifikace mužů ve sportovním lezení, 5. 8. pak finále. Tak mu držíme palce, ať to vyjde! 🏆



RENATA BILANOVÁ

Redaktorka, překladatelka, maminka čtyř dětí a babička tří vnoučat. Do outdoorových dobrodružství se pustila až po 50. Bavi jí jak zimní, tak letní aktivity – od běžné turistiky a přechodů hor, přes ferraty a skalní lezení. Mezi své další záliby řadí poznávání nových míst a tanec.

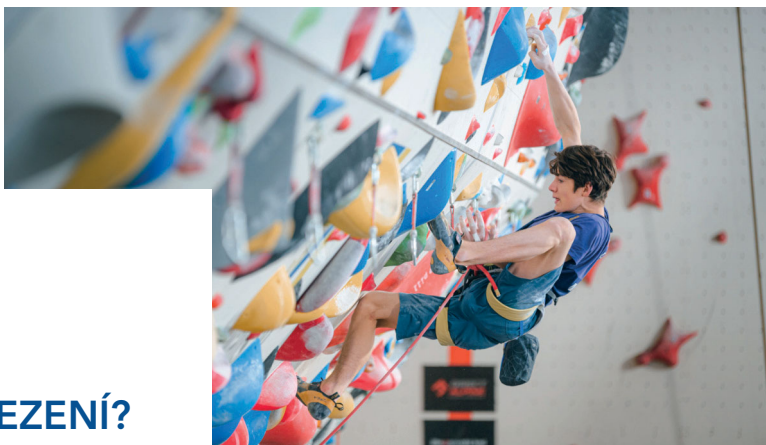


BAVÍ TĚ SKÁLY, HORY LEZENÍ?

Přidej se k nám a staň se členem ČHS!



www.horosvaz.cz



MARTINA DEMMEL: Od lyžování k 9a za čtyři roky!



*Humildes pa casa 8b+ OS
(Oliana, Španělsko).*

Devatenáctiletá německá lezkyně Martina Demmel se až do svých patnácti věnovala závodně lyžování, ale pak objevila lezení a s ním i velkou vášeň a nemalý talent. Během uplynulých čtyř let vypilovala svůj lezecký um natolik, že se jí nedávno podařilo přelézt cestu Joe Cita za 9a ve španělské Olianě, a to navíc v pouhých pěti pokusech. Během uplynulého roku strávila neskutečných 218 dní na lezeckých výjezdech a přelezla více než 200 osmiček ve francouzské klasifikaci, z toho dokonce 30 na onsight.

PŘIPRAVIL JAKUB CEJPEK, RAFIKI TEAM, FOTO JAN NOVÁK

Na jakou lyžařskou disciplínu ses v mládí specializovala?

Obecně se dá říct, že jsem se věnovala alpskému lyžování. Do 15 let ještě není dovoleno účastnit se rychlostních disciplín, takže jsem se logicky věnovala technickým disciplínám, jako je slalom a obří slalom, stejně jako všechny ostatní děti. Dneska si ale raději vyjedu mimo sjezdovky, nejlépe samozřejmě do prašanu.

Je pro tebe lyžařská průprava přínosná i pro lezení? Máš například lepší vytrvalost, lépe zpevněné tělo nebo nevnímáš tolik stres během závodů?

Po fyzické stránce nevnímám žádné zásadní výhody, snad jen že se mé tělo rychleji přizpůsobuje nové aktivitě bez toho, abych přišla k nějakému zranění. Psychicky mi to ale pomáhá hodně, protože v tomto ohledu je lezení hodně podobné lyžařským závodům. Je tam vždycky cítit tlak na to odvést co nejlepší výkon na první pokus, také se musíte vyrovnávat s chybami a selháními, musíte se umět soustředit a rozhodovat se intuitivně, ale také představit si trať nebo cestu a vizualizovat si pohyby předem. Jedna drobná chyba pravděpodobně nezpůsobí to, že zcela selžete, ale pokaždé ztratíte trochu síly nebo nějakou tu sekundu. Pro oba sporty je tak klíčové dobře vnímat své tělo a najít to správné flow.

Máš raději vytrvalostní cesty nebo silové kroky?

Nejraději mám kombinaci obojího. Ideální podle mě je, když jsou v jedné cestě obsaženy všechny lezecké styly, protože pak musíte prokázat opravdu komplexní lezeckou dovednost. Když takovou nenajdu, ráda střídám cesty nebo rovnou oblasti, abych si udržela motivaci a také abych se zlepšovala v tom stylu, ve kterém mám slabiny.

Na co se plánuješ zaměřit v budoucnu? Budeš trénovat na ještě obtížnější cesty nebo se spíš soustředíš na závody?

Rozhodně se chci stále věnovat především skalnímu lezení, protože mě baví být venku s přáteli a objevovat nová místa i kulturu. Zároveň ale letos chci získat nějaké zkušenosti ze závodů, mám ráda ten moment, kdy se snažím odvést ten nejlepší možný výkon v jednu danou chvíli. Kromě toho si myslím, že trénink na závody pomáhá i pro lezení venku a střídáním disciplín si dobře udržím motivaci.



Strečink před lezeckým dnem v Olianě.

Chtěla by ses zaměřit i na vícedélkové lezení, kde by se ti mohla hodit tvá dobrá vytrvalost?

Vícedélkám bych se v budoucnu určitě ráda věnovala víc. Prozatím byl vždycky problém najít toho správného partáka a vícedélky jsou také náročnější kvůli plánování s ohledem na počasí, vybavení, místa na spaní... v tomto ohledu se musím ještě hodně učit! 🏔️

MARTINA DEMMEL

Narodila se 18. října 2001 v Peißenbergu v Německu a vyrůstala v Böbingu. Do patnácti let závodně lyžovala a od svých šestnácti propadla nové vášni – lezení. Od začátku roku 2021 je v německém reprezentačním družstvu sportovního lezení. Díky svým výkonům a povaze se stala ambasadorkou české značky lezeckého oblečení Rafiki. Sledovat ji můžeš na Instagramu @martinademmel.



Rafiki

 FOTOREPORTÁŽ

ANDRZEJ BARGIEL ZASE ŘÁDIL: prvovýstupy a sjezdy karakoramských šestitisícovek



Mladý polský horolezec a lyžař, který v roce 2018 jako první sjel z vrcholu K2 až do základního tábora bez sundání lyží z nohou na sebe znovu upozornil. Sice jeho poslední expedice nebyla zaměřena na vrcholy, jejichž výška spočívá nad hranicí 8 000 m n. m., ale o to jsou krásnější. Během své letošní Karakoram Ski Expedition vylezl a sjel panenské vrcholy Yawash Sar II (6 178 m) a Laila Peak (6 096 m).

PŘELOŽIL JAKUB LARYSZ, FOTO RED BULL CONTENT POOL – JAKUB GZELA A BARTŁOMIEJ PAWLIKOWSKI



Tato expedice je součástí Bargielova původního projektu HIC SUNT LEONES, což je latinská fráze označující neznámá místa na starověkých mapách, kterému se věnuje od roku 2013. Jeho letošní expedice proběhla opravdu rychle. Za deset dní od přistání v Islamabadu už Andrzej stál na vrcholu Yawash Sar II, a za dalších deset i na vrcholu Laila Peak. Za tímto úspěchem spočívala skvělá příprava a aklimatizace a trocha štěstí v podobě stálého počasí. Užijte si skvělé fotografie z drsného Karakoramů.





ANDRZEJ BARGIEL

Třiatřicetiletý polský skalpinista, lyžař, horský běžec a horolezec, trojnásobný mistr Polska ve skalpinismu. Je držitelem několika rychlostních rekordů jako např. výstup na osmitisícovku Manaslu za 14 hodin a 5 minut nebo nejrychleji dosažený titul Sněžného leoparda (pět sedmitisícovek na území bývalého Sovětského svazu) za 29 dnů, 17 hodin a 5 minut. Veřejnost ohromil sjezdem na lyžích z vrcholu druhé nejvyšší hory K2 až do základního tábora bez toho, aniž by si sundal lyže z nohou – tím se stal prvním člověkem, kterému se to povedlo. Od roku 2013 se věnuje projektu HIC SUNT LEONES, ve kterém usiluje o rychlé výstupy a sjezdy bez použití kyslíkových přístrojů z nejvyšších a neprobádaných hor světa.



Black Diamond Prime

Stylové kožené nástupovky pro všechny cesty #nahoryadal.
Ať už nastupuješ pod stěnu nebo do tramvaje.
Najdeš je na [Hanibal.cz](https://hanibal.cz)





ROZHOVOR

SIMON MESSNER – tradiční alpinista

Když uslyšíš tohle přijmení, nejspíše se ti vybaví 70. a 80. léta a vysoké hory. Ale tahle doba je dávno pryč a do hry nastupuje nová generace alpinistů. S jedenatřicetiletým, pokorným a upřímným Simonem jsme si povídali o jeho životě a horách.

PŘIPRAVIL JAKUB LARYSZ, FOTO ARCHIV SALEWA A STORYTELLER-LABS

Když se řekne Messner, mnoho lidí si vybaví tvého tátu, ale co by si měli představit, když uslyší jméno Simon Messner?

Je těžké porovnávat mezi dobou, kdy byl můj otec aktivní horolezec a dobrodruh a dobou, ve které žijí dnes. Mezi tím uběhlo hodně let – v podstatě jedna a půl generace, a v horolezectví se během té doby mnoho odehrálo. Ale abych neodbíhal od otázky, musím říct, že se vidím jako tradiční alpinista – nic víc, nic míň. V Alpách, a obzvláště tady v Dolomitech, je to způsob lezení, který se tu udržuje opravdu dlouho.

Vyrostl jsem tu, a proto rád lezu jak po skále, tak i ledu. V zimě podnikám skialpové túry a severní stěny jsou pro mě zajímavé

stejně tak, jako větší hory na jaře i na podzim – každá alpská disciplína má něco do sebe!

Ale taky jako alpinisté musíme být opravdu opatrní, abychom zachovali to nejcennější, co máme – přírodní horskou krajinu v co nejpůvodnějším stavu. Jen tak mohou další generace zažít to, co zažíváme my. Tenhle přístup v lezení je pro mě obzvláště důležitý.

Na svých webových stránkách tvrdíš, že nejsi sportovní ani profesionální lezec. Je to způsobeno tím, jak tě vychoval otec?

V podstatě můj otec byl doma sporadicky, a tím myslím i to, když byl doma fyzicky, tak jeho myšlenky byly většinou někde jinde.

ALPINE HEMP MEN'S LIGHT PANTS

Kalhoty stvořeny pro lezení a svobodu pohybu

Kombinací alpského konopí s polyesterem a elastanem vznikly skvěle prodyšné a funkční kalhoty, které díky vlastnostem konopí snesou i opravdu hrubou skálu, mají přirozené termoregulační vlastnosti, extrémní prodyšnost a svým stříhem neomezují ani v nejtěžších lezeckých pohybech. Obvod pasu si lze doladit všitým popruhem. Kolem pasu jsou očka na provlečení pásky, vpředu dvě ploché kapsy a vzadu dvě na zip. Kolena jsou vyztužená pro lepší odolnost. Dostupné i v dámské variantě.

Infocena: 3 399 Kč

www.salewa.com



ALPINE HEMP WOMEN'S PRINT TANKTOP

Nátělník pro všechny lezkyně

Směs konopí, 100% organické bavlny a recyklovaného polyesteru tomuto kousku dámského šatníku dává nejvyšší jemnost, prodyšnost a skvěle odvádí vlhkost, navíc je na holém těle velice příjemný. Nátělník byl ušit tak, aby se přizpůsoboval tvému maximálnímu výkonu při lezení a neomezoval v pohybu. Nátělník je vyráběn ve čtyřech barevných variantách s povedeným potiskem.

Infocena: 1 399 Kč

www.salewa.com





Takže nás doopravdy nevychovala a bylo mu jedno, co jsme jako děčka dělali. Jen platilo jedno pravidlo: cokoliv jsme dělali, měli jsme dělat s opravdovým odhodláním. Alespoň tehle přístup nebyl úplně špatný!

Takhle jsem si uvědomil, že lezení formou tradičního alpinismu je pro mě vášní, protože je to stále ta nejpřímější forma porovnání mezi člověkem a horou. Ale další krásná věc na horolezectví je ta, že každý si může dělat, co chce. Jedinou důležitou věcí je, že by sis lezení po horách měl objevovat sám pro sebe, a ne být do něho nucený.

Od roku 2008 jsi udělal přes 60 prvovýstupů, což je čtyři až pět výstupů za rok. Jak náročné je naplánovat výstup, když nevíš, co tě vlastně čeká?

Pro mě je největší výzvou skloubit práci a volný čas. S tátou vedu filmovou společnost (Messner Mountain Movie GmbH) a taky se musím starat o farmu v horách Jižního Tyrolska. Tohle není náročné jen časově, ale jsem také svázaný zodpovědností. Proto někdy lezení musí jít stranou.

Ale když se jde na věc, raději dávám přednost tříhodinovému přístupu s jedním pokusem a možností otočit se bez vylezení na vrchol než lezení na přeplněné hoře s proslulým jménem. V horách se rád vyhýbám lidem a jsem raději sám nebo s dobrým kamarádem, na kterého se můžu spolehnout.

Jakou máš filozofii lezení? Tvůj otec odmítal nechání být jediné skoby v přeletech nebo třeba Čech Marek Holeček nechce opakovat přelety, a tak místo toho leze na himálajské vrcholy novými cestami.

Pro mě to znamená šetrným způsobem, ale tehle přístup není srovnatelný s tím mého táty nebo neskutečně silného alpinisty, jako je Holeček. Ale oba přístupy mě velmi inspirovali! Můj ideální výstup by byl prvovýstup s co nejvyšší obtížností v mixovém terénu a minimem vybavení. Ve zkratce: bylo by to sólo na jednu z posledních nevylezených sedmítisícovek v Himálaji nebo Karakoram. To vyžaduje opravdu hodně dovedností a odhodlání!

Dnešní vybavení a oblečení umožňuje lézt efektivněji a těžší věci. Co jsou tvé oblíbené kousky oblečení nebo vybavení značky Salewa?

Je pravda, že dnešní materiály se vyvíjejí tak rychle, že lezení a vlastně celé horolezectví poskočilo na úplně jiný level. A to nemluvím o mnohem přesnějších předpovědích počasí. Od Salewamámobzvlášťrádvcisvlnouakonopnoukolekci (Hemp Collection). Myslím, že je skvělé, když jsou využívány v přírodě rozložitelné materiály a principy udržitelnosti. Protože sám vlastním farmu, vím, jak důležité je, že například využíváme vlnu, která je produkována v místě, kde se oblečení vyrábí. Taky je extrémně hřejivá, tak proč bychom ji nevyužívali jako naši předkové?



Simon leze zejména po vlastním jištění. Dolomity.

Jak se vypořádáváš se strachem nebo nepříjemnými pocity?

To je dobrá otázka! Musím přiznat, že jsem docela strašpytel. Samozřejmě to nerad přiznávám, ale prostě je to tak. Do hor chodím s velkým respektem a pokorou... A taky jsem se v životě už mockrát otočil. Šance, že se dožijete stáří, je docela dobrá, když se zvládáte vzdát svého cíle.

Vážně, umění otočit se a jít domů je pro mě součástí lezení. Je to jen hra: je možné to vylézt, nebo ne? Pokud to nejde teď, možná pustí příště... Pro tentokrát to vzdám, lépe se připravím, pokud to je nutné, a pak se vrátím. Když tohle neumíš, pak riskuješ hodně, možná až moc.

A na závěr pro tebe mám jednu filozofickou otázku: Co pro tebe znamenají hory?

Dříve, když jsem byl dítě, mi clonily výhled do krajiny, takže jsem chtěl utéct do Ameriky, kde jsou obrovské širé pláně. Dnes se v nich ale cítím doma. Mám s nimi spojeno tolik obohacujících zážitků...

Hory jsou pro mě vším, jsou zdrojem nadšení, odporu, porozumění, strachu, radosti, horka i chladu. Ale nejsilnější pocity, které převládají, jsou respekt a hodně pokory. Hory mají ještě mnoho co nabídnout i příštím generacím, které přijdou po nás. Bylo by to nezodpovědné, a skoro svatokrádež, pokud bychom pokračovali v ničení hor moderní infrastrukturou. Jedinou věcí, která se bude v budoucnu počítat, je nezkažená horská příroda. V podstatě bychom v tomto smyslu neměli dělat vůbec nic, protože příroda vše reguluje a řídí nejlépe sama. Samozřejmě že do hor můžeme chodit, ale měli bychom je opouštět potichu a bez zanechání jakýchkoliv stop.

SIMON MESSNER

V roce 1990 se narodil do horolezecké rodiny Reinholda Messnera. Od doby, kdy byl kluk, miloval pobyt v přírodě. V šestnácti letech ho kamarádi vzali s sebou lézt, kde objevil svou opravdovou vášň pro lezení. Od roku 2008 uskutečnil více jak 60 prvovýstupů v Ománu, Jordánu, Alpách a Dolomitech. Mezi své nejhodnotnější výstupy řadí prvovýstup alpským stylem na Black Tooth (6 712 m) v Pakistánu, který vylezl s Martinem Sieberem. Je sponzorován značkou Salewa.



FERRATOVÝ OKRUH v srdci Dolomit



Ještě jste ferratám nepřišli na chuť? Pak se mějte na pozoru, abyste po přečtení tohoto článku nezačali brouzdat internetem a shánět ferratové vybavení, mapy a plánovat své ferratové dobrodružství. 105 kilometrů dlouhá dolomitská odysea nenechá nikoho klidným.

TEXT A FOTO MARTIN KOTYZA

Předposlední srpnové pondělí 2019 jsme se synem Oldřichem vyrazili směrem k centrálním Dolomitům. V plánu jsme měli hřebenový okruh protkaný ferratami včetně výstupu na nejvyšší horu Dolomit Marmoladu.

Ve snaze využít sucha před hrozící bouří k malé rozcvičce jsme před Lienzem odbočili k Dolomitenhütte. Piccola, Lazers a Panorama Klettersteig jsou hříště klasifikace C až D. Panorama je hřebenový projekt s nádhernými výhledy. Těch jsme si moc neužili. Stáhly se mraky a v půlce jsme utekli. Začalo pršet. Déšť vydržel až do sedla Pordoi, kde jsme přespali v autě.

PRVNÍ DEN NA PIZ BOÈ

Využili jsme slunečné ráno, zhlitli snídani, sbalili batohy a vyrazili. Pod Cesare Piazzetta (C/D) jsme dorazili jako druhá dvojka. Mladí Češi vypadali váhavě. Opět se sbíraly mraky a váhat nebylo nad čím. Vklouzli jsme do sedáků, zeptali se, zda můžeme, a začali ukrajovat první metry.

Dle průvodců je to jedna z nejtechničtěších ferrat našeho okruhu. Vzdušná klasika na svém místě. Bez ní by se danou linií vyškřábali jenom horolezci. Na vrcholu Piz Boè nás přivítal mrak upouštějící ze své vlhkosti. Než jsme svažili hrdla točenými weissbiery, dorazili i mladíci. Měl jsem o ně trochu strach, skála začínala být dost mokrá.

Jako logické pokračování na Passo Sella se nabízí Meisules vedoucí z Piz Selva. Nádherná ferrata vytvořená v roce 1912 oddílem Pössneck z DÖAV. Vylezli jsme ji v roce 2015. Bylo tam tolik lidí, že jsme se teď báli jít v protisměru. Chtělo to počkat, až bude klid, a pustit se dolů. Sejit údolím Lasties a vyškřábat se kolem silnice na sedlo byla vyloženě pakárna.

Na noc jsme zamířili na Langkofelhütte. Byla to špatná volba. Pokoj v pohodě, ale ta strava. Večeře nic moc a na snídani dvě housky s marmeládou a hrnkem kafe. Za dolomitské ceny to člověku trochu rozhodí sandál.

PLATTKOFEL A CESTA NA TIERSER APL REFUGE

Pošmourné ráno jsem Oldovi zpestřil malou rozcvičkou. Zapomněl jsem na chatě cepinohůlku. Zaběhl pro ni a dohonil mě před nástupem do ferraty Oscara Schustera (B/C) vedoucí na Sasso Piatto. Začalo poprchávat, ale to nás nemohlo odradit. V horní pasáži ji chrání Panenka Maria usazená ve skalním výklenku. Ta nás určitě hlídala a vrcholu bičovaného vichrem jsme dosáhli bez větších problémů.

Cesta na Tierser Alpl refuge byla nejjednodušším úsekem celého výletu. Tomu odpovídali davy hrnouce se od Passo Sella. Kvůli hrozící



bouře jsme nechtěli jít dál. Nad chatou je krásná hřebenovka Maxmiliansteig (B), kterou jsme vyplnili zbytek odpoledne.

Tierser Alpl je soukromá chata. Ceny vysoké a neplatí slevy pro členy alpských spolků. Ale nestěžuji si. Nemám rád, když mě někdo okrádá a tady jsem ten pocit neměl. Slušný pokoj, teplá sprcha v ceně, kvalitní večeře a bohatý bufet na snídani. A nikomu nevadilo, když jsme si po vzoru Italů promázli lepeňáky na oběd.

DEN TŘETÍ – ROSEGARTEN

Ráno nás přivítalo rozesmáté slunce na vymetené obloze. Ocitli jsme se ve ferratovém ráji. S plnými břichy se krásně šlapalo na hřeben všelikých Molignonů. Vede přes něj Laurenzisteig. Klasifikována je C/D, ale nejedná se o cestu technicky srovnatelnou s těmi na Piz Boè nebo Piz Selva.

Zkratka po vrstevnici nás dovedla k další lahůdce. Ferrata přes Catinaccio d'Antermoia (A/B) je vstupenkou do růžové zahrady Rosengarten. Nenáročná, ale impozantní. Klasický přechod s nádhernými výhledy. Rifugio Passo Principe vrostlá pod skalní stěnu vyjadala shora i přes obležení davy turistů přímo romanticky. Mýdlová bublina zblízka praskla a raději jsme běželi vstříc jedné z největších ikon Dolomit. Vajolet je vedle Tre Cime nejčastější skalní model nakrucující se na dolomitských pohlednicích.

Kousek údolím k chatě stejného jména jako veličán nad ní a pak prudce nahoru. Olda se zakecal s českou rodinkou a dal mi šanci být nahoře první. Včas si své chyby všiml a ke Gartihütte doběhl pár sekund přede mnou. Přesto před mým výkonem smekl a pozval mě na oběd. Minestrone s weissbierem neurazila.

Oběd jsme mohli nechat na Santnerpasshütte. Rád podporuji malé chaty. Za ní začíná stejnojmenná ferrata. Klasifikace B/C nám umožnila vyhnout se volným lezením davům proudícím proti nám. Jedná se o jednu z nejčastěji guidovaných tras. A guidové se chovali zhovadile. Páni hor nerespektující, že tady nejsou sami. Když jsme jim šli z cesty, měli hloupé řeči, že máme lézt po drátech. To nešlo. Dráty byly plné jejich klientů.

Náladu nám nezkažili. U Rifugio Fronza alle Coronelle jsme chvilku váhali. Počasí vypadalo, že vydrží, tak jsme zamířili k Rotwandu. Ferrata je jednoduchá (B), ale krásně upravená. Dřevěné schody a mosty a nahoře pár stovek metrů drátů. Vrcholový kříž při západu slunce celou krásu jen dokresloval. Za ním je potřeba překonat soutěsku. V ní se na nás spustil májový deštěk, který postupně houští. Režignovali jsme na ferratu Masare nad Rifugio Roda di Vael a zamířili rovnou dolů na chatu. Poslal jsem Oldu napřed. Hrozilo zavření kuchyně a nemuseli jsme zmoknout oba.

Odměnil se mi weissbierem čekajícím ve dveřích. Večeři už nepo-
dávali, ale dostali jsme gulášovku. Byla uspokojivější než celá úterní
večeře.

VIGO DI FASSA – NEJNIŽŠÍ BOD OKRUHU

Snídani servírovali až o půl osmé. To už jsme chtěli být půl hodiny na cestě. Tak jsme sáhli do vlastních zásob.

V názvu kapitoly je poprvé jméno obce. Původně jsme tam chtěli začínat a končit. Budete-li trasu po nás opakovat, doporučuji se toho držet. Sejit dolů a vyškrábat se nahoru v jeden den je slušná dřina. Je to jediná hluboká proláklina v kompaktním prstenci hřebene. Odměnou za její překonání nám byl opuštěný hřeben táhnoucí se od Sasso delle Dodici.

Jeho součástí je ferrata Bruno Federspiel (B/C). Pozitivní zážitek nám pokazila až podvečerní průtrž. A vylepšil chatař na Rifugio Passo delle Selle. Byli jsme jedinými hosty, přesto zatopil ve všech kachlových kamnech. Večeři nachystal na míru. A ta snídane. Požádali jsme o hamandeggs místo obloženého talíře. Na stole nám



přistálo oboje. K tomu marmelády, med, kafe, čaj a džus. Vše doplněná, dokud jsme byli schopni požívat.

DEN PÁTÝ – VÝLET DO HISTORIE

Když se v květnu roku 1915 Itálie přidala na stranu Dohody, vznikla na hřebenu sledovaném naší trasou nečekaná frontová linie. Pod rozehrávajícím se sluncem jsme o její pozůstatky zakopávali na každém kroku.

RYCHLÁ FAKTA

TRVÁNÍ: 6 dnů

DĚLKA TÚRY: 105 km

DOPORUČENÝ VÝCHOZÍ BOD: Vigo di Fassa

PŘEVÝŠENÍ: 10 000 m

NEJVYŠŠÍ BOD: 3 343 m n. m.

POHYB PO LEDOVCI: ano

OBTÍŽNOST FERRAT: B–D

CELKOVÁ NÁROČNOST: turistický extrém

DOPORUČENÉ VYBAVENÍ:

Boty (nástupovky vhodné na ferraty), sedák a ferratový set, 2x karabina s pojistkou, jistítko s karabinou HMS, 9mm lano dlouhé 25 m, plochá sešitá smyčce 70 mm, lehký cepín a mač-
ky, batoh 25 l, foták, nůž a mini multitool, čelovka, láhev 0,8 l, lékárníčka, repair kit (kousek ducttapu, lavinovka, rezná nit s jehlou, nepromokavé záplaty), hedvábná vložka do spacáku na přespávání na chatách.

Lanový most na
Cesare Piazzetta.



Na vrcholu Marmolady.



Hned u chaty je pomníček upomínající chrabrost vojáků. Nad ním se zvedá ferrata Bepi Zac (C/D). Reálně je jednodušší, náročné jsou jen krátké úseky. Potkáte zákopy i ve skále vystřelené palebné posty a tunely. Jedna z ubikací je krásně zrekonstruovaná. S výbavou v ní lze i přespat.

Skvostem je velitelské stanoviště vystřelené ve věži pod Castello di Costabella. Vyšplhat nahoru se vyplatí. Vrchol nabízí krásné výhledy a okna velitelství pohled na bunkry křížového krytí. Uvnitř je výstava dobových fotografií s komentáři.

Mapa začala být trochu nepřesná. Po chvilce jsme došli na sentieri alpinistico per esperti. Ferratka odhadem B/C, ovšem bez zajištění. Jediný drát byl natažen v místě, kde to bez něj už nešlo. Nakonec jsme ztratili i tuto jistotu. Směr byl jasný. Vrchol Ombretta Orientale s další ferratou byl jasně identifikovatelný. Jen cesta pod něj nevedla. Vzali jsme to suťoviskem. Olda se co chvíli zohnul a sebral kulkou. Než jsme došli k nástupu na Ombretta – Vernale, měl jich plné kapsy.

Začala smršť. Za chvilku z kopců padaly vodopády. Pozorovali jsme je ze sucha jeskyně kousek od nástupu na ferratu. Než se počasí umoudřilo, bolely nás zadky. Ferrata byla nezpůsobná, tak jsme šli rovnou na Rifugio Contrin. Je to velkokapacitní ubytování, které ničím neoslňuje ani neurazí.

MARMOLADA NAKONEC

Šestý den nás čekal útok na nejvyšší vrchol Dolomit. Vyrázili jsme opět před snídaní. Bylo radno nic nepodcenit.

Do sedla Forcella Marmolada to bylo tapání s kouskem drátu a pár kramlemi. Napojili jsme se na Cresta Occidentale (B), která je součástí klasického výstupu. Jedná se o soustavu úseků vybavených kramlemi vedoucí k okraji ledovce. Ten ustoupil natolik, že na vrchol



lze dojít po suti. Mohlo by se zdát, že se jedná o jednoduchou túru. Určitě to tak není. Nahoru je to vždy kus a jen zde popsaná trasa míjí ledovce.

Vrchol jsme dobyli před jedenáctou. Chatku Capanna Punta Penia jsme podpořili každý jedním pivem. Nejdražším, jaké jsem kdy pil. Za třetinku Forstu v plechu si chatař vzal šest eur.

Sestoupili jsme přes hlavní ledovec. Kousek hřebínkem, pak po fixu dolů skalním žlábkem. Pod ním začíná ledovec končící nad chatami. Je roztrhaný několika trhlinami. Ale cesta skrz byla dobře prošlapána. Guidi nahoru vlekli neskutečné množství klientů.

Pod ledovcem jsme zamířili dolů k jezeru a přes kopeček zpátky k autu. Chtěli jsme přidat i Eternu a Trincee. Ale začalo zase pršet a nemělo se to lepší.

CO S NAČATOU DOVOLENOU?

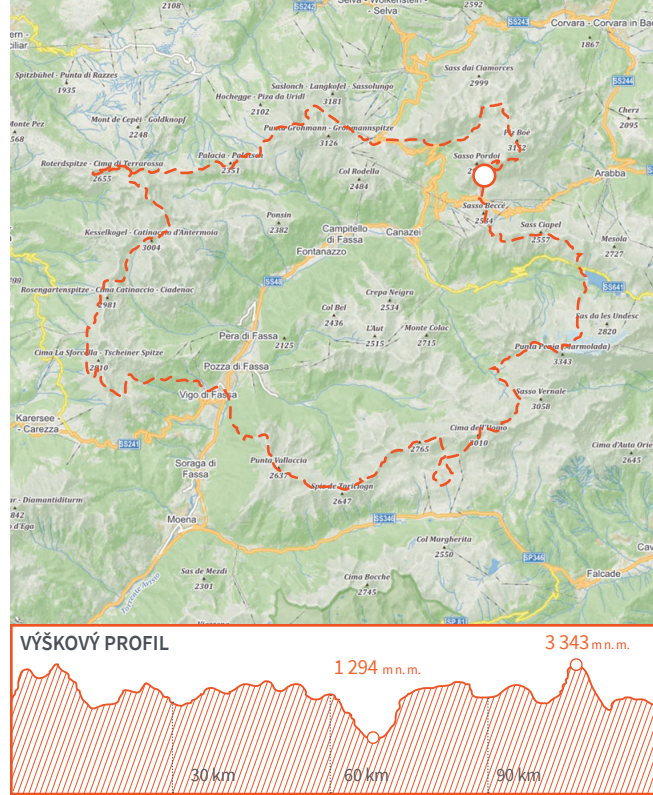
Měli jsme za sebou první týden z třítydenní dovolené. Přidaly se k nám dcera s manželkou. Lenošili jsme u moře, lezli v Brentě a zdolávali další ferraty. Ale to už byly jiné příběhy. O tom až někdy příště. 🏔️

MARTIN KOTYZA

Šéf vývoje softwarových produktů po ukončení výchovy dětí znovu začíná s aktivitami z mládí: podniká pětitýdenní plavbu na katamaránu kolem Madeiry a Azorských ostrovů, šestitýdenní pěší putování po Novém Zélandu (s manželkou Jitkou), třicetidenní přechod Pyrenejí od Atlantiku po Středozemní moře a přechod nejtěžší části Zentralalpenweg. Se synem Oldřichem turistují, horolezí, ferratují a skialpují. Dcera Magdaléna mu jako trenérovi lyžování udělala radost titulem mistryně republiky ve slalomu na sněhu a mistryně světa ve slalomu na trávě. Tak se ta výchova snad povedla.



*Piz Boè z úbočí
Marmolady.*

A black and white photograph of a person wearing a climbing harness. The harness has a silver carabiner attached to it. The person is wearing a dark t-shirt with the 'rock empire' logo. The background is blurred, showing other people in a climbing gym setting. The text 'HOROLEZECKÉ VYBAVENÍ' and 'ZE SRDCE LABSKÝCH PISKOVců' is overlaid on the image.

HOROLEZECKÉ VYBAVENÍ
ZE SRDCE LABSKÝCH PISKOVců



 METODIKA

PÍSKOVEC NAKONEC

Pískovec jsou naše malé hory a nejeden český alpinista či Himalájista vyrostl do „výšky“ na těchto skalách. Takže jestli nebudeme moci toto léto cestovat za horami, zůstaneme doma a bude nás to lákat právě do pískovcových skal. Proto si promyskláme pár pravidel tak, abychom skalám neubližovali anebo abychom nedostali od místních do řepy. Pár rad na začátek a pak nějaká „metodýka“, která by vám mohla bodnout!

TEXT, FOTO A ILUSTRACE VOJTĚCH DVOŘÁK, HORSKÝ VŮDCE UIAGM A SINGING ROCK



Dřevěné štáradlo na zakládání a vyndávání smyček. SHYBUJ.CZ to žeru!

TAKŽE NEJPRVE PÁR TĚCH SPOLEČENSKÝCH PRAVIDEL

- Parkujeme, kde se má.
- Jsme za dobře s domorodci.
- Udržujeme pořádek = neděláme nepořádek. Co si do skal doneseme, to si i odneseme.
- Nečůráme přímo pod skalami.
- To velké děláme, co nejdál od skal, a vždy to řádně zahrabeme.
- Podporujeme místní obchodníky, kempy a restaurace.
- Pořídili jsme si ČHSku. Podporujeme tak i přejíždění a údržbu skal. Klidně si pořídíme i nezávislé členství = zůstaneme anarchisty.
- Zdravíme se nebo alespoň na pozdrav odpovídáme.
- Nepleteme si pískovcové skály s tělkou.

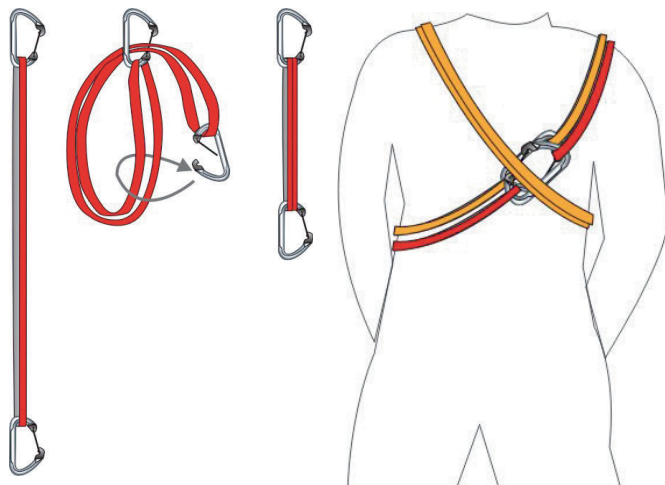
PÁR TECHNICKÝCH VĚCÍ

- Nelezeme s mačem.
- Nelezeme po dešti.
- Nelezeme top rope, na rybu, na topinku, s horním apod.
- Pro jištění používáme pouze fixní jištění nebo smyčky.
- Partnerská kontrola je základ.

- Kontrolní odsednutí dělá i Čok Horys!
- Prodlužujeme jištění tak, abychom nedřeli skály.
- Na vrších dobíráme tak, abychom nenávratně nepoškozovali skálu.
- Neupravujeme povrch skal.
- Nerozděláváme u skal oheň.
- Náš pes nemusí být kamarád se všemi lezci.
- Ve vrcholových knížkách šetříme místem. Je to taková tradice.
- Závady na jištění nebo na slaňácích hlásíme na ČHS nebo správci skal.

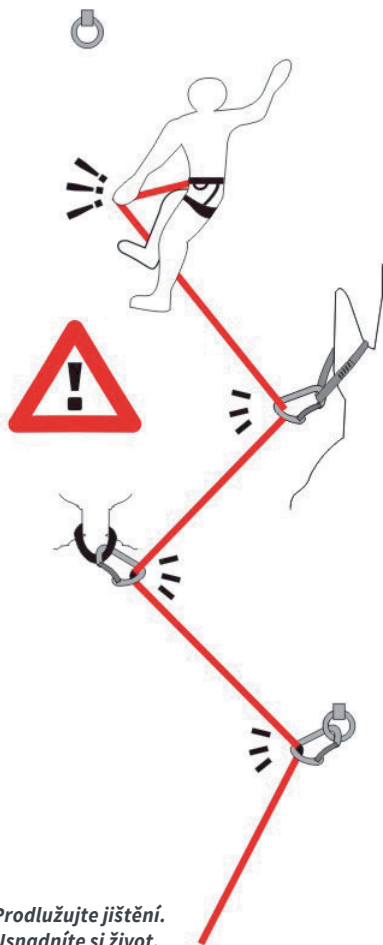
PRODLUŽOVÁNÍ JIŠTĚNÍ (NETÁHNE LANO A ŠETŘÍME POVRCH SKÁLY)

Přímým vedením lana bez tažení prvolezce k zemi navíc i šetříme povrch skály. A přitom stačí tak málo. Prodlužovat mezijištění. A to nejlépe pomocí šitých smyček, které můžeme mít uloženy na sedáku jako „alpské expresky“ nebo přes rameno sepnuté karabinou tak, že je vytáhneme i z pod smyček. U některých cest se vyplatí i dobrat u kruhu tak, aby lano u klasických výstupů, které vedou okolo celé věže, netáhlo a nedřelo skály.

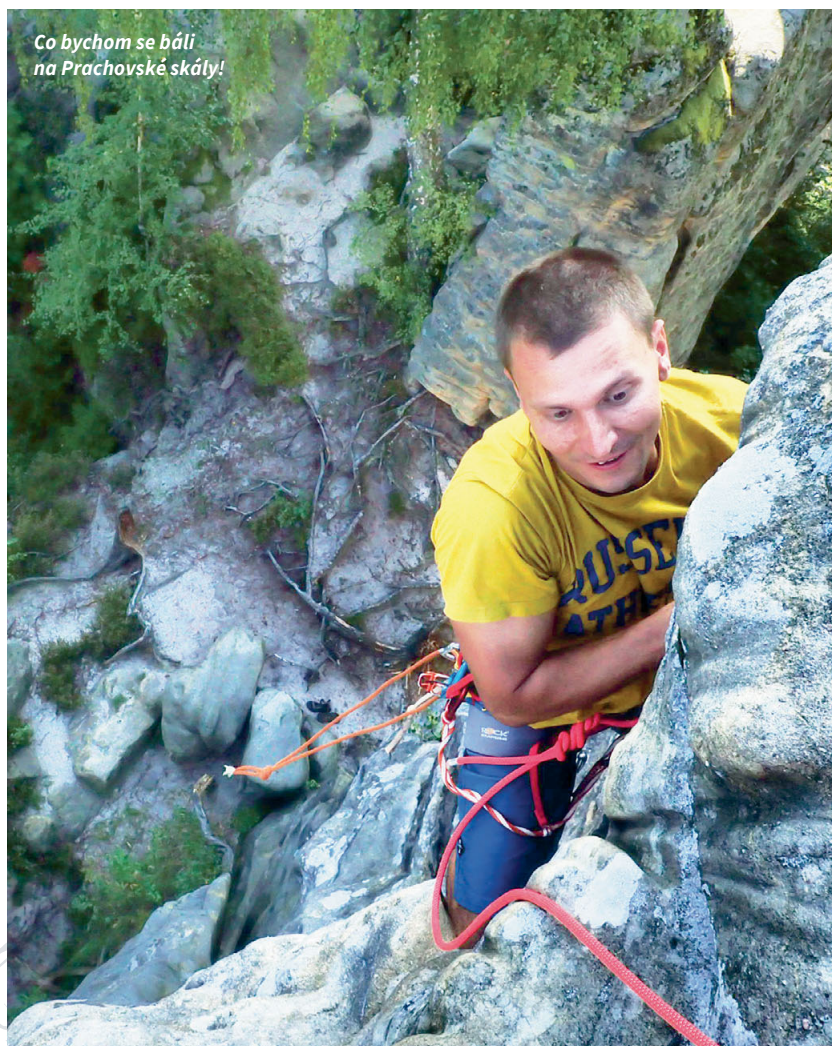


Prodlužovací „alpská“ expreska a její sestavení.

Nošení šitých smyček o délce 120 cm pod ostatními smyčkami. Stačí vycvaknout karabinu a vytáhnout z pod smyček.



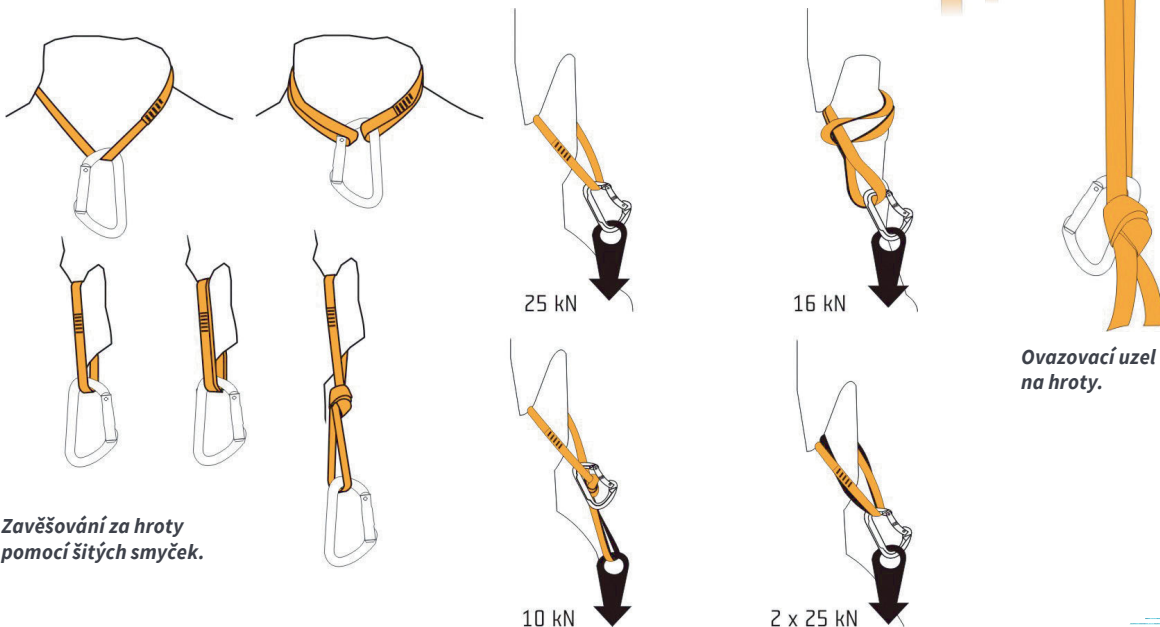
Prodlužujte jištění. Usnadníte si život.



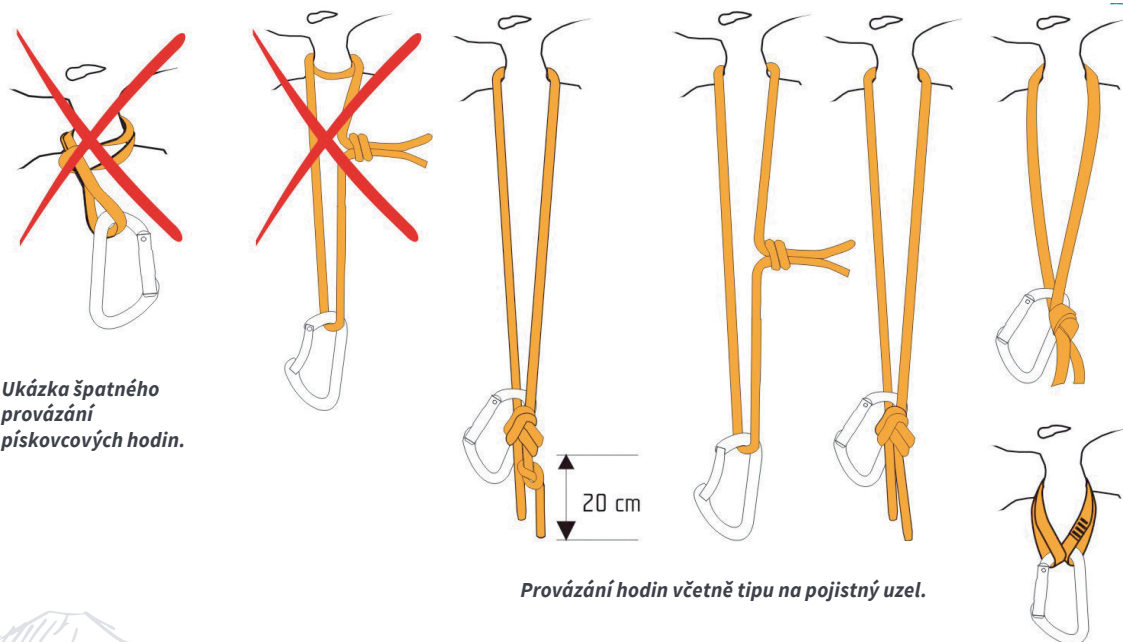
Co bychom se báli na Prachovské skály!

NĚCO O ZAKLÁDÁNÍ SMYČEK

Pozn. Nenechávejte smyčky v cestě jako „erárky“. Po čase ztratí svoji pevnost a brání založení nové. Buďte šetrní k hodinám a rozhodně na nich nevažte „liščí smyčku“. I při vytahování smyčky z hodin buďte něžní, abyste je co nejméně dřeli. Mějte na sedáku a přes rameno různé průměry smyček a naučte se odhadnout při zakládání tu správnou na „první dobrou“. Ušetříte tak čas a síly. Štuchadlo či štáradlo mějte dřevěné nebo plastové, abyste opět šetřili pískovec.



Zavěšování za hroty pomocí šitých smyček.



Ukázka špatného provázání pískovcových hodin.

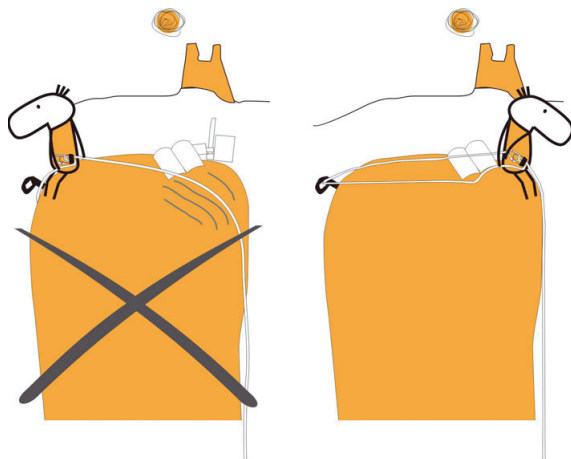
Provázání hodin včetně tipu na pojistný uzel.

PRODLOUŽENÉ ŠTANDOVÁNÍ

Takový častý nešvar na pískovcových skalách. Prvovezec často zasedne přímo ke slánění nebo k dobíráku a odtud jistí druholezce. Lano dře celý vršek skály. Dobírání je komplikované a komunikace vážne. Ještě horší už je snad jenom jištění do sebe – tedy do jistícího oka sedáku tak, že v případě odsednutí druholezce sedí jistič na vršku bez možnosti jakkoliv situaci řešit. A je stejně napnutý jako ten chudák za hranou.

JAK TO UDĚLAT LÉPE?

Po cvaknutí dobíráku můžete pro prodloužený štand využít vlastní lano. Není třeba svazovat řetěz smyček. Do dobíráku nebo slaňáku cvaknete šroubovací karabinu a do ní vložíte lano buď s loďákem a odhadnete potřebnou délku lan k hraně věže, nebo použijete poloviční lodní uzel a k vhodnému místu na jištění (štand) se sami spustíte (přijistíte). A stále jste jištění ze země = bonus tohoto řešení! Pak na vhodném místě k jištění druholezce zajistíte volný konec lana do jistícího oka sedáku buď karabinou s loďákem, nebo se přímo navážete. Pak už jen přes dva prameny lana vedoucího od dobíráku k vám uvážete na prusíkové smyčce „vánočku“ a do ní zavěsíte buď kyblík v „reverso“ módu, nebo HMS karabinu pro jištění polovičním lodním uzlem a takto jistíte druholezce. V momentě, kdy doleze k vám, můžete zajistit poloviční lodní uzel nebo uděláte za kyblíkem v reverso módu pojistku a druholezec takto zajištěn pomocí posouvání prusíku doleze či dojde na vršek k dobíráku či slaňáku a tam se zajistí odsedkou. A je to! 🧗



Na vrších si prodloužíme odsednutí tak, aby jištění a komunikace byly pohodlné a lano nepoškozovalo skálu.



VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK

horský vůdce UIAGM, www.alphaguide.cz
Po horách leze od svých patnácti let. Než se však vydal na hory s prvními nadšenci, musel sám ujit dlouhou cestu, na jejímž konci bylo mezinárodně platné razítko licence UIAGM, nejvyšší kvalifikace na světě pro vedení lidí v horách, ať už při lyžování, lezení či alpinismu.

tied to be free
TENDON

MASTER PRO 9.2

Speciální konstrukce opletu PRO
Extremně dlouhá životnost
Skvělá manipulace
www.mytendon.cz

PAVEL KOŘÍNEK a jeho příprava do vysokých hor



Na ledovci pod hřebenem
Batura Muztagh.

Každý, kdo leze ve vysokých horách, si je vědom náročnosti podmínek, které ve vysokohorském prostředí přetrvávají a že štěstí přeje připraveným. Zeptali jsme se Pavla Kořínka na to, jak se na expedice připravuje on a zda-li se na dosud nejvyšší nezlezenou horu světa Muchu Chhish (7 453 m) chystá znovu.

PŘIPRAVIL JAKUB LARYSZ, FOTO ARCHIV PAVLA KOŘÍNKY

Pavle, ve vysokých horách nejsi vůbec žádný benjamín a zkušeností, obzvláště z loňské expedice na Muchu Chhish, máš na rozdávání. Pokud se nepletu, letos se na Muchu Chhish chystáte znovu. Jak se připravuješ na expedici po fyzické stránce?

Ano, letos bychom se chtěli na Muchu Chhish vrátit. Situace v důsledku Covidu je ale bohužel taková, že tři týdny před

plánovaným odjezdem stále vůbec netušíme, jestli se do Pákistánu dostaneme. Uskutečnit takovouto taškařici je v dnešní době z administrativního pohledu heroický výkon srovnatelný se samotným plánovaným výstupem. Na akci podobného rázu se v místních podmínkách připravuje velmi špatně. Je to spíše o tom, co jsi natrénoval za posledních 20 let než za posledního půlroku. Všeobecně jsem toho letos moc nestihl. Ted před

odjezdem ještě máme s Drobkem v plánu přechod hřebene Tater, kde bychom se mohli alespoň trochu rozejít.

Dá se na výpravu do hor připravovat psychicky? Na Muchu Chhish jste si v roce 2020 užili bílé peklo. Jak vnímáš tyhle zkušenosti?

Ano, loni to byl skutečný bílý Mordor. Na to se v místních podmínkách připravit moc nelze. Přípravou na podobné situace jsou předchozí expedice, kde jsem již pár takto nepříznivých chvil prožil. Tyto zkušenosti jsou klíčové ke zvládnutí psychicky vypjatých chvil. Strávíš-li v sedě tři probdělé noci v bortícím se stanu za nekončícího chumelení a hřmotu padajících lavin, tak samo sebou ti občas ouzko je. Díky těm předchozím zkušenostem jsi však více „panikoodolnější“.

Horolezecké vybavení dnešní doby hraje docela velkou roli. Jak si vybíráš, co s sebou povezeš? Máš předem roztrženo a víš, co přesně budeš potřebovat anebo bereš vždy něco navíc, kdyby se to hodilo?

V tomto to mám docela jednoduché. Jsem velice konzervativní. Důvěřuji již dříve použitému a osvědčenému vybavení, které obnovuji velmi pozvolna. Z nových, neodzkoušených věcí mám spíše strach. To znamená, že vždy před odjezdem akorát všechno vyhrabu ze skříňe a nahážu do báglu. Věci navíc už neberu, z toho jsem už vyrostl. (směje se)

Velkým tématem lezení nad 5 000 m n. m. je aklimatizace. Jak se aklimatizuješ a máš nějaké tipy, jak se dobře aklimatizovat?

Kvalitně provedená aklimatizace je alfa i omegou úspěchu výstupu na vyšší hory. Pozvolným stresováním organismu v nižších výškách dochází postupně k úpravě krevetvorby, k vyšší produkci blahodárných krvinek a lepšímu okysličení organismu. Jednoduše jsi rychlejší, silnější, vitálnější a regenerace schopnější. Nekvalitně provedená aklimatizace vede v mnoha případech k významným zdravotním problémům, které nezřídka končí na horách velkými průsery. Aklimatizace se často nahrazuje používáním umělého kyslíku, případně medikamentů podporujících krevetvorbu. Obě tyto cesty jsou čiročirou ukázkou chemodopingu.

Pokud letos odjedete do Pakistánu, v jaké sestavě a co určitě budete chtít udělat jinak oproti loňskému pokusu?

Zatím to vypadá na stejné složení jako minulý rok s tím, že se k nám přidá ještě Lukáš Dubský a Leoš „Drobek“ Husták. To znamená, že budeme opět věkově vyvážení – od čerstvých třicátníků až po čerstvé důchodce. Celkově bude v týmu vícero zkušeností. Změna bude spočívat zejména v tom, že se letos budeme chtít aklimatizovat v jiných částech hřebene Batura Muztagh na svazích Sang-e-Marmar (Mramorová Hora). Ono najít místo v okolí Muchu Chhish vhodné pro aklimatizaci je nelehký úkol. Všechno je zde strašně strmé a náročné a tomu se snažíte v rámci aklimatizace vyhnout. Šetříte síly.

Můžeš mi říct, co tě do vysokých hor přitahuje, a naopak proč bys tam vůbec nejezdil?

Já tam zejména jezdím duševně odpočívat. To intenzivní psychické i fyzické vypětí je pro mě zcela očistující. To, co si za rok tady nastrádám, tam pošlu z kopce dolů do údolí a vracím se jako znovuzrozený. Abych tam nejezdil... tak na to musím ještě přijít. 🏔️

Výstup do C3 na Nanga Parbat v Pakistánu (2013).



Výstup do C1 na Muchu Chhish v Pakistánu (2020).



(AKU)
trekking & outdoor footwear

Hlavním partnerem expedice je AKU, přední italský výrobce bot na malé i velké hory. Přímý dovozce: www.Alpitrek.cz

KDE SI ZALÉZT, když to venku nejde

Více než půl roku byla z důvodu protipandemických opatření vnitřní sportoviště uzavřená, ale teď už nejsou a je potřeba dohnat zanedbaný trénink a napravit zchřadlá home-officová těla. Ať už se objevíte v jakémkoliv kraji České republiky, na lezeckou stěnu to není daleko, tak proč si nezpříjemnit deštivý den trochou vertikálního pohybu. V naší přehledné tabulce rozdělené dle krajů si najdete stěnu, která je blízko vás.

PŘIPRAVIL JAKUB LARYS

NÁZEV STĚNY	MĚSTO	WEB
PRAHA A STŘEDOČESKÝ KRAJ		
Horolezecká stěna Gutovka	Praha 10 – Strašnice	www.gutovka.cz/lezecka-stena
Adrenaline Pit	Praha 1 – Nové město	www.adrenalinepit.cz/horostena-kontakty
Týnská stěna Ultraant	Praha 1	www.tynskastena.cz
Boulder v síti	Praha 3	www.bouldervsiti.cz
Free Solo	Praha 11	www.freesolo.cz
Lezecké centrum Tendon Smíchov	Praha 5 – Smíchov	www.stenasnichov.cz
Lokal Blok – horolezecká stěna	Praha 5 – Smíchov	www.lokalblok.cz
Squash centrum Cibulka	Praha 5 – Košíře	www.squashpark.cz/cs/sport/horolezecka-stena
Lezecké centrum Radotín	Praha 5 – Radotín	www.lezeckestenyvcr.cz/lezecke-centrum-radotin-praha
Lezecká stěna Třináctka	Praha 5 – Stodůlky	www.stenastodulky.cz
Umělá lezecká stěna Praha Ruzyně	Praha 6 – Ruzyně	www.stena-ruzyne.com
Boulder bar	Praha 7 – Holešovice	www.boulder.cz
Lezecké centrum MAMMUT Holešovice	Praha 7 – Holešovice	www.stenaholesovice.cz
Sportovní centrum Palmovka	Praha 8	www.scpalmovka.cz
Horolezecká stěna Big Wall	Praha 9	www.big-wall.cz
Boulder MyWay	Praha 9 – Čakovice	www.bouldermyway.cz
Prostor Letňany	Praha 9	www.prostorletnany.cz
Lezecká stěna Kladno	Kladno	www.stenakladno.cz
Fit Studio Jitka	Slaný	www.hopohodickaslany.cz
Lezecká stěna AK T.J. Sokol Mšeno	Mšeno	www.lezeckestenyvcr.cz/lezecka-stena-mseno
Lezecká stěna 1. ZŠ Český Brod	Český Brod	www.lezeckestenyvcr.cz/lezecka-stena-cesky-brod-1zs
Lezecká stěna na Gymnázium Jiřího Ortena	Kutná Hora	www.stenakh.cz
Lezecká stěna Sokolovna Nymburk	Nymburk	www.stenanymburk.cz
PLZEŇSKÝ KRAJ		
Boulder Rock and Wall	Plzeň	facebook.com/rocknwallplzen
Balvan Boulder	Horaždovice	www.airpoint.cz/boulder
Lezecká stěna v Sušici	Sušice	www.sportoviste-susice.cz/lezecka-stena
KARLOVARSKÝ KRAJ		
Crux Boulder Café	Karlovy Vary	www.stenacrux.cz
KV stěna	Karlovy Vary	www.kvstena.cz
JIHOČESKÝ KRAJ		
Gym Centrum	České Budějovice	www.gymcentrum.cz/lezecka-stena
Lezecké centrum Lanovka	České Budějovice	www.stenalanovka.cz
Boulder Klub Pentagon	Tábor	www.taborcz.eu/boulder-klub-pentagon/os-2216
WallClub	Sezimovo Ústí I	wallclub2014.wixsite.com/wallclub
Lezecké centrum LezeTop	Písek	www.stenapisek.cz
ÚSTECKÝ KRAJ		
Lezecké centrum YMCA v klubu DOMA	Ústí nad Labem	usti.ymca.cz/aktivita/lezeni
Hudy stěna Ústí	Ústí nad Labem	www.hudysteny.cz
Lezecká stěna TJ Sokol Bělá	Děčín 9 Bínov	facebook.com/LezeckaStenaBela
Lezecká aréna Jirkov	Jirkov	www.lezecka-arena.cz
Horolezecká stěna v Mostě	Most	www.lezeckestenyvcr.cz/horolezecka-stena-v-moste
Lezecká stěna v hale Sport areálu Klíny	Klíny	www.kliny.cz
LIBERECKÝ KRAJ		
Horolezecká aréna Hanibal	Liberec	www.horolezeckaarena.cz
Horolezecké centrum Šutr.cz	Liberec 3	www.sutr.cz
Horolezecká stěna Harcov	Liberec 15	ktv.fp.tul.cz/lezecka-stena-harcov
Lezecká aréna Jablonec n. N. Makak	Jablonec nad Nisou	www.makakarena.cz
Boulder zapsaného spolku ŠEŠULE	Stráž pod Ralskem	www.sesule.cz/boulder
KRÁLOVÉHRADECKÝ KRAJ		
Lezecká stěna Hradec Králové	Hradec Králové 9	www.stenahk.cz
Lezecká stěna Jičín	Jičín	www.lkp.cz/stna
Horolezecká stěna Sobotka	Sobotka	www.stenasobotka.cz
Lezecká stěna Pardubice	Pardubice	www.lezenipardubice.cz
Gekon boulder bar	Pardubice	www.gekon-boulderbar.cz
Lezecká stěna H-Centrum	Pardubice	www.hcentrum.net/lezecka-stena
Horolezecká stěna Vrchlabí – MANGO	Vrchlabí	facebook.com/lezeckastenaVrchlabi
Lezecká stěna centra Walzel Meziměstí	Meziměstí	www.walzel.cz/lezecka-stena
PARDUBICKÝ KRAJ		
Lezecká stěna DDM Ulita Broumov	Broumov	www.ulita.org

Lezecká stěna DDM Duha	Ústí nad Orlicí	www.horoduha.cz	Lezecká stěna HK Pálavský věšák	Břeclav	www.palavskyvesak.com
Lezecká stěna ve vodáckém tábořišti Cakle	Ústí nad Orlicí	www.cakle.cz/horolezecka-stena	MORAVSKOSLEZSKÝ KRAJ		
Horolezecká stěna Lanškroun	Lanškroun	www.hkla.cz/stena	Horolezecká stěna Tendon Hlubina	Ostrava	www.tendonhlubina.cz
Sportcentrum Forea – Boulder	Lanškroun	sport.forea.cz/bouldering	Horolezecká stěna Eliass	Ostrava – Přívoz	lezeckastena.alpsport.cz
Lezecký klub Svitavy	Svitavy	lksy.webnode.cz/stena-ve-svitavach	Tendon BLOK CENTRUM	Ostrava – Vítkovice	www.blokcentrum.cz
Lezecká stěna v Ubytovacím hostinci Na Skalách	Budislav	www.naskalach.cz	Družba Bouldering Wall	Ostrava – Poruba	www.druzbaboulder.org
KRAJ VYSOČINA			Replay sportovní centrum	Frenštát p. Radhoštěm	www.replays.cz/lezecka-stena
Wall street Tendon – lezecké centrum Jihlava	Jihlava	www.lezecke-centrum-jihlava.cz	Horolezecký klub Atlas Opava, z.s.	Opava	www.atlas.opava.cz
Lezecká stěna Bystřice nad Pernštejnem	Bystřice n. Pernštejnem	www.arealsportu.cz	ZLÍNSKÝ KRAJ		
JIHOMORAVSKÝ KRAJ			Lezecká stěna Vsetín	Vsetín	luh.blog.cz
Rajče – lezecké centrum	Brno	www.rajce.cz	Lezecká stěna Rožnov	Rožnov p. Radhoštěm	stenaroznov.valachnet.cz
Lezecké centrum Klajda	Brno	www.klajda.cz	Lezecké centrum Vertikon	Zlín	www.vertikon-singingrock.cz
Boulder club Kotelna	Brno – Židenice	kotelna-boulder8.webnode.cz	OLOMOUCKÝ KRAJ		
Komec – sportovní areál Brno Komárov	Brno – Komárov	www.komec.cz/lezecka-stena	Bar & boulder Base Camp	Přerov	www.bcprerov.cz
HANGAR climbing playground by Adam Ondra	Brno – město	hangarbrno.cz	Flash wall Olomouc	Olomouc	www.flashwall.cz
Flash Boulder Bar	Brno	www.flashbb.cz	PAJKLAND	Olomouc	www.pajkland.cz
Hudy stěna Brno	Brno – Štýřice	www.hudysteny.cz	Horolezecká stěna SOŠ	Šumperk	www.stenaspk.cz
Lezecká stěna Kuřim	Kuřim	www.lezeni.cz	Horolezecká stěna Jeseník, tělocvična Gymnázia Jeseník	Jeseník	www.hojesenik.cz
Lezecká stěna v Sokolovně Měnín	Brno – venkov	boulderingzaoponou.cz	Lezecká stěna Javorník ve sportovní hale	Javorník	www.horychleby.cz/stena
			Lezecká stěna – Středisko volného času Rýmařov	Rýmařov	www.svcrymarov.cz

HUDY - NEJLEPŠÍ PARTÁK

NEJEN PRO VAŠE VERTIKÁLNÍ DOBRODRUŽSTVÍ





RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 278 g (velikost L)
Vnější materiál | 89 % recyklovaný Nylon,
 11 % Polyurethan
Vybavení | integrovaná kapuce, vysoký límec,
 prodloužený zadní díl, stahování spodního okraje
Velikosti | S-XXL
Barvy | ocean/brick, anthracite/ocean,
 anthracite/black
Dodává | Direct Alpine
Infocena | 3 590 Kč
Tester | Martin Slezáček, dobrodruh
Více na www.directalpine.cz

ZAÚJALO NÁS

- Dobře padnoucí kapuce
- Dostupnost kapes se zapnutým sedákem
- Vysoký límec chrání krk

DIRECT ALPINE DRU LIGHT VĚTROLAM DO HOR

Je to větrovka nebo softshellka? A není to jedno, když funguje skvěle... Bunda Dru Light cílí na aktivní outdoorové nadšence, kteří potřebují ochranu před větrem a lehkým deštěm. Lezci ocení dostatečně odolný materiál, který se neprodře při prvním kontaktu se skálou. Zároveň je ale hmotnost stále pod 300 g, takže se bunda ani v batohu neprones. Kapuce je střižená pod helmu a sedí velmi dobře i bez stahování (do kapuce jde bundu sbalit a zavěsit na sedák). Mírně prodloužený střih zadního okraje bude vyhovovat cyklistům. Vysoký límec kryjící krk ocení ale úplně všichni. Všechny kapsy (dvě boční a jedna hrudní) jsou pohodlně dostupné i s nasazeným sedacím úvazkem. Recyklovaný materiál, ze kterého je bunda ušita, je velmi příjemný na dotek a nelepí se na holou kůži. Standardem je u Direct Alpine kromě klasické záruční doby i doživotní pozáruční servis.

RAFIKI CRAG LEZECKÉ KALHOTY

Jak chceš zapadnout mezi ostřílené pány lezce, když musíš každý rok měnit svůj roztrhaný šatník vzpomínek tvých výstupů? Potřebuješ konečně úbor, který tě podrží a zároveň vydrží! Při lezení se spoléháš na každý detail a kalhoty Crag jich mají spoustu. Všechny jsem je pro tebe prověřil sedřený v úzkém komíně, koleno v nevládné spáře, na hrubém pískovci i na ostré žule, ve větru i v horku a na stěně i na boulderu. V každém extrému mě podržely. Budeš to mít stejně! Rafiki Crag jsou české, neuvěřitelně pohodlné, pružné a odolné lezecké kalhoty bez zbytečností s mnoha propracovanými detaily a funkčními prvky. Podmaní si tě nejen svojí univerzálností, volností pohybu, střihem a zapínací kapsou mimo nohavici sedáku. Nepropásni začátek sezóny a jdi si pro ty svoje!

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 405 g (velikost S)
Materiál | 97 % bavlna, 3 % elastan
Vybavení | zapínací kapsa mimo nohavici sedáku
Velikosti | XS-XL
Barvy | tmavě modrá, jasně žlutá,
 temná červená a modro-zelená
Dodává | www.rockpoint.cz
Infocena | 1 990 Kč
Tester | Ivan Janošák, lezec
Více na www.rafiki.cz

ZAÚJALO NÁS

- Pružný a přesto odolný materiál
- Zapínací kapsa na stěně mimo nohavici sedáku – velice pohodlný pas s poklopem
- Stahovací gumičky nohavic



RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 250 g (S)
Materiál | AirVent shell,
 Airvent, Lycra
Velikosti | XS-XL
Barvy | vínově červená a šedá
Dodává | High Point
Infocena | 3 231 Kč
Tester | Radka Burianová,
 sportovkyně
Více na www.highpoint.cz

ZAÚJALO NÁS

- Elasticita
- Větrudolnost
- Design

HIGH POINT DÁMSKÉ KALHOTY GALE 3.0

Tyto kalhoty díky střihu a elastickým materiálům dokonale padnou každému. Jsou ušity ze tří různých materiálů. V horní části je čtyřcestně elastický softshell, který se dokonale přizpůsobí pohybu, je výborně prodyšný, ale zároveň dostatečně větrudolný. Na holeních a zadní části stehů je použitý tenčí materiál a v lýtkové části, pod opaskem a krokovém klínu je extrémně prodyšná a elastická lycra. Snadno se oblékají díky elastickému pasu, který se zajišťuje šňůrkou. Na zadní části mají kapsičku na zip vhodnou pro telefon. Pro větší bezpečnost mají kalhoty reflexní paspule na zadní straně stehů a na holeních. Konce nohavic mají z vnitřní strany našity protiskluzové pásky pro lepší fixaci. Díky povrchové úpravě ECO DWR jsou vodoodpudivé. Vyrobeny v Sušici na Šumavě, čímž je zaručeno dokonalé zpracování a bezproblémový servis.



RYCHLÁ FAKTA

Velikosti | M (52–58 cm),
L (55–61 cm)

Hmotnost | M 300 g,
L 330 g (± 5 %)

Barvy | arnica yellow,
fox red, mountain lake azure,
garish blue, ice white

Materiál | ABS, EPP, PA

Norma | CE, EN 12492

Držák na čelovku | ano

Držák na lyžařské brýle | ano

Dodává | SINGING ROCK

Infocena | 1 400 Kč

Tester | Vojtěch Dvořák,

horský vůdce UIAGM/IFMGA
a seakayaker

Více na www.singingrock.cz

ZAÚJALO NÁS

- Kvalitní ventilace
- Pohodnost
- Držák i na lyžařské brýle

SINGING ROCK HEX PŘILBA JAKO EMENTÁL

Ementál je nejenom chutný sýr, ale je i plný děr. Stejně tak je „děravá“ i nová přilba HEX. Otvorů je celkem 35! Podle výrobce se hodí tato plně odvětraná přilba pro horolezectví, alpinismus a další lanové aktivity. Odolná EPP + ABS skořepina chrání před padajícími předměty a zaručuje vysokou míru ochrany při nárazu, včetně opakovaného. Nastavení velikosti je pomocí otočného kolečka, které má příjemný chod a odstupňování. Podbradní pásek je z měkkého a širokého popruhu, který působí laciným dojmem, ale je plně funkční. Vnitřní odnímatelné a patelné polstrování je vyrobeno z jednoho kusu. Integrované přední klipy „EASY CLIP“ jsou dostatečně velké a dají se ovládat i s nasazenou helmou a při fixaci čelovky není nutné ji sundávat. V zadu je systém „UNI FIX“, který zafixuje jakoukoli čelovku nebo lyžařské brýle.

ALTUS POINCENOT 35 LEZECKÝ BATOH

Lehký jednokomorový batoh s hlavním přístupem shora přes neodnímatelné víko a druhým alternativním vstupem přes dlouhý přední zip ve tvaru L, díky kterému se rychle dostanete k vybavení uloženému hlouběji v batohu. Kompaktní tvar s objemem 35 l je ideální pro jedno či vícedenní turistiku a lezení. Pro lezení je vybaven i „podvíkovým“ popruhem pro zafixování lana a má odnímatelný bederák. Zaujalo mě přední nosné madlo prakticky umístěné naproti klasickému zadnímu, takže lze s batohem pohodlně manipulovat, i když je otevřený, a lze ho pověsit či nouzově potáhnout jako haul bag. Nosný systém je velmi pohodlný i při celodenním nošení. Co se nevejde dovnitř, lze připnout zvenku pomocí klasických úchytnů na cepíny či hole, pod boční kompresní lanka, na dva daisy-chainy nebo materiálová oka na bederním pásu.

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 1,15 kg

Barvy | sulphur

Materiál | Polyamid 420D /
Polyamid 210D Ripstop Micro

Objem | 35 l

Zádový systém | EVAFIT

Příprava na hydrovak | ano

Pláštěnka na batoh | ano

Dodává | Český ráj

Infocena | 3 890 Kč

Tester | Honza Mikula, lezec a horolezec

Více na www.ceskyraj.com

ZAÚJALO NÁS

- Dlouhý přední zip tvaru L jako alternativní vstup
- Praktické přední nosné madlo
- Pohodlný nosný systém



WARMPEACE SCALE 200 PĚROVÝ SPACÁK, KTERÝ DÁTE KAMKOLIV

Když jsem viděl parametry spacáku Scale 200 a popsané rozměry po sbalení, nemohl jsem uvěřit. Takže jsem se těšil, až dorazí. A ejhle, je fakt malej. Výrobce udává, že objem po sbalení je 2,5 l, ale je to ještě míň. Dokonce jsem spacák zkusil nacpat do litrové lahve Nalgene a skoro se vešel. Z výše napsaného vyplývá, že se nejedná o super teplý kousek a že pro odlehčení se udělalo maximum. Třeba plastová sponka na stahování kapuce je opravdu minimalistická, na můj vkus už moc. Scale 200 je ideální pro spaní ve winterraumech, letní nocování nebo pro minimalistické akce opravdu nalehko. Po několika přespáních se ztotožňuji s výrobcem udávaným teplotním určením, jen extrém jsem zatím nevykoušel. Ve spacáku se cítím komfortně a vnitřní materiál je mi hodně pohodlný, což osobně považuji za velmi důležité.

RYCHLÁ FAKTA

Vnější materiál | Pertex Quantum (100 % nylon)

Vnitřní materiál | Colibri 15D

Náplň | husí peří 90/10, 850 cuin

Zip | YKK

Teplotní určení | komfort 11 °C, limit 7 °C,
extrém -5 °C

Hmotnost | 410 g (testovaný model 170 cm)

Po sbalení | 12 x 22 cm

Dodává | WARMPEACE

Infocena | 170 cm – 7 120 Kč /

180 cm – 7 450 Kč / 195 cm – 7 750 Kč

Tester | Petr Snížek, pádr

Více info www.warmpeace.cz

ZAÚJALO NÁS

- Minimalistické balení
- Elastický pásek v oblasti ramen
- Kvalitní zpracování

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI V LEZECKÉM VYBAVENÍ



BLACK DIAMOND STORM 400

Lehká a výkonná čelovka

Nově přepracovaná kompaktní a lehká čelovka z řady Storm zvýšila svou maximální svítivost na 400 lumenů. Mimoto nabízí vychytávky, na které jsme u Black Diamond zvyklí. Světelný tok lze nastavit podržením tlačítka na libovolnou svítivost a kondici baterií ukazuje indikátor na boku čelovky. Hmotnost s bateriemi pouhých 120 g a odolnost proti prachu a vodě IPX6 a 7.

Infocena: 1 540 Kč

www.hanibal.cz



8BPLUS PAUL

Piráte na skalách

Chcete na skále vyniknout? Pirát Paul vám zajistí, že všechno potřebné pro zdolání vybrané cesty budete mít bezpečně vždy u pasu. Zároveň vás bude zdobit. Vak je vyrobený z měkké vlasové podšívky pro ideální rozložení magnézia, šňůrka zároveň vak úhledně utěsní a zabrání jeho zvlhčení. Paul je dodáván s opaskem a karabinou.

Infocena: 749 Kč
www.alpitrek.cz



RAFIKI SEPHIRA

Dámské triko

Funkční tričko s dlouhým rukávem, které může vzít jak na skálu, tak do města k džínům. Viskóza a elastan triku dodávají opravdovou měkkost a lehkost. Tento materiál je navíc prodyšný a na těle chladí. Vsadíme se, že si tričko zamilujete díky kombinaci celopotisku a jednobarevných rukávů. Až bude chladno na tělo, Sephira to jistí.

Infocena: 1 090 Kč

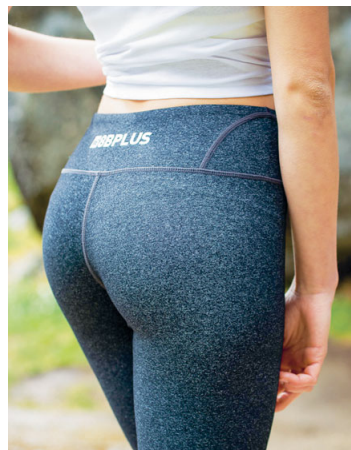
www.rockpoint.cz

8BPLUS HUSH

Jedny legíny na všechno

Jako druhá kůže – tak působí sportovní legíny Hush od 8BPlus po oblečení. Díky extra pružné a měkké tkanině, která je i mimořádně prodyšná, se nemusíte bát s legínami lézt, cvičit nebo běhat. Zvládnou vše, co si pro ně vymyslíte! Pro vaše nepostradatelnosti mají v pase klíčovou kapsu. Jsou dodávány v několika barevných variantách, a tak si vybere každá. Infocena: 1 690 Kč

www.alpitrek.cz



RAFIKI CRUX

Kratasy do města i na skály

Crux jsou nenápadné, v decentních barvách a s klasickým poklopem. Nabízí spoustu vychytávek, které ocení každý zapálený lezec. Jsou vyrobené z kombinace bavlny a elastanu. Tužší a odolný materiál dobře odolává v tahu a vydrží i hrubší zacházení. Vsazený klín ti umožní větší rozsah pohybu. Na kratasech najdeš čtyři velké kapsy a jednu na kartáček rafinovaně schovanou na boku. Nos je celý den. Je jedno, jestli půjdeš na jedno na zahuhrádku, na slacklinu do parku nebo do skal na svou oblíbenou skalní cestu.

Infocena: 1 590 Kč

www.rockpoint.cz

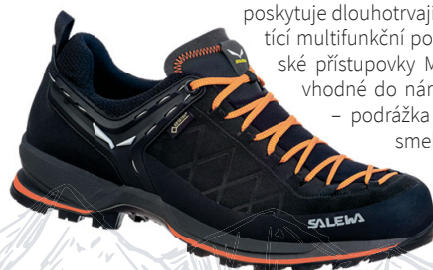
SALEWA MOUNTAIN TRAINER 2 GTX®

Nová generace legendy

Starý dobrý Mountain Trainer se dočkal vylepšené konstrukce, která je o 15 % lehčí a flexibilnější. Rychle-vysychající membrána GORE-TEX® Extended Comfort zajišťuje trvalé sucho a optimalizovanou prodyšnost. PU mezipodešev poskytuje dlouhotrvající absorpci nárazů a samočistící multifunkční podrážka Vibram jistý krok. Pánské přístupovky Mountain Trainer 2 GTX® jsou vhodné do náročnějšího terénu a na ferraty – podrážka je vybavena zářezky proti smeknutí na kramlích.

Infocena: 5 220 Kč

www.rockpoint.cz



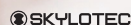
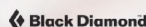
Hledáš lezecké vybavení?

**Tak už nehledej
a koukni
na 4camping.cz**

V natřískané nabídce najdeš bezmála 500 modelů lezeckého vybavení, všechno skladem: lezečky, úvazky, lana, smyce, helmy, karabiny, expresky, všemožná jistitka, vybavení na ferraty, cepiny, mačky, bouldermačky, maglajz, lezecké batohy a hromadu dalšího hardwaru.

Taky jsme otevřeli novou lezeckou speciálku v Jungle Letňany, kde ti s výběrem nejen železa poradí opravdoví profici, co ze stěny slezou, jen když jdou prodávat ;-). Tak na co čekáš?

**4camping.cz, tvůj
nový lezecký shop.**

GRIVELCD
climbing
technologyPETZLX rock
empireOCUNsinging
rockEVOLVTRIOLITESKYLOTECBEALMAMMUTBlack DiamondMETOLIUSEDELRIDCAMPLENDONDMMLA SPORTIVA



ČESKÝ RÁJ

outdoor od roku 1993

ceskyraj.com

VŠE PRO OUTDOOR SPORTY

NOVÁ PRODEJNA 500M²

CYKLISTIKA **SKIALPY** **HOROLEZECTVÍ** **BĚHÁNÍ**
TURISTIKA **PADDLEBOARD** **KEMPING**