

Lezení

na umělých stěnách

druhé,
upravené
vydání

Ladislav Vomáčko
Soňa Boštíková

 GRADA

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umístování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Na obálce je **Silvie Rajfová**, reprezentantka ČR ve sportovním lezení, čtyřnásobná mistryně ČR v lezení na obtížnost (2002, 2004–2006), mistryně světa a vítězka evropského poháru v juniorské kategorii (2003), medailistka v závodech Světového poháru v boulderingu (2007).

Ladislav Vomáčko, Soňa Boštíková

Lezení na umělých stěnách

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax: +420 220 386 400
jako svou 3240. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2008

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Michala Benešová
Sazba Lenka Neumannová
Ilustrace Bronislav Kračmar
Fotografie na obálce David Rakušan
Fotografie v barevné příloze Tomáš Rakovič, Miroslav Šneberger,
firmy RP Komponent, Singing Rock a archiv autorů
Návrh a grafická úprava obálky Grafické studio Hozák

Počet stran 132 a 8 stran barevné přílohy
Druhé, upravené vydání, Praha 2008
Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod, a. s.
Husova ulice 1881, Havlíčkův Brod

ISBN 978-80-247-2174-3 (tiskovaná verze)
ISBN 978-80-247-6477-1 (elektronická verze ve formátu PDF)
© Grada Publishing, a.s. 2011

Obsah



▶ Úvod	7
▶ Kdy, jak a kde začít s lezením	9
Bezpečnostní hledisko	10
▶ Současný stav horolezectví a jeho disciplíny	12
Klasifikační stupnice a styly přelezů cest ve sportovním lezení	15
Lezecké styly a jejich zkratky	16
Lezecké soutěže, národní a mezinárodní organizace	17
▶ Stručná historie lezení na umělých stěnách	19
Historie lezeckých soutěží	19
Historie umělých stěn	20
▶ Vybavení pro lezení	21
Oblečení	21
Boty na lezení – lezečky	21
Magnezium, pytlík na magnezium	24
Úvazky	25
Jisticí pomůcky	30
Karabiny	32
Lana	35
▶ Jak začít lézt	42
Bouldrování, první lezecké kroky	42
Oblékání sedacího úvazku	43
Navazování na lano	44
Vázání uzlů	45
Nácvik jištění	49
▶ Technika lezení	58
Lezecký pohyb	58
Základní zásady lezeckého pohybu	66
Zásadní chyby v technice začátečníků	69
Jak si zlepšit techniku	70



▶ Bouldering	77
Bezpečnost při boulderingu	78
Boulderingem k lepší technice	78
Boulderingem k větší síle	79
Boulderingem k větší vytrvalosti	79
Boulderingem k duševní kontrole	80
Hodnocení výkonů v boulderingu	81
▶ Trénink lezení	82
Schopnosti důležité v lezeckém sportu	83
Charakteristika sportovního výkonu	86
Tréninková jednotka	87
Kondiční trénink	88
Trénink síly a vytrvalosti	98
Trénink techniky lezení	101
Psychické aspekty lezení, psychologická příprava	104
Plánování tréninku	107
▶ Lezení dětí	110
Věkové charakteristiky	110
Průpravná cvičení na nářadí	111
Hry a cvičení na umělé stěně	114
▶ Lezecké stěny	119
Typy lezeckých stěn	120
Konstrukce stěn	121
Lezecké chyty	122
Umístění jištění	124
Oživení stěny	125
Co je potřeba udělat pro vznik stěny	126
▶ Slovníček pojmů	126
▶ Literatura	128

Úvod



aneb S lezením se dá začít v každém věku

Lezení patří odpradáva k základnímu pohybovému fondu člověka. Zaměstnáváme při něm čtyři ze šesti smyslů (zrak, sluch, hmat a smysl pro udržování rovnováhy). Lezení je (nebo alespoň dříve bylo) pro člověka pohybem přirozeným. V dávných dobách bylo nutnou dovedností umět vyšplhat na strom pro kořist, zachránit se před divou zvěří, později sklídit úrodu z ovocných stromů. Avšak civilizace nás této dovednosti zbavuje. Na všechno už jsou žebříky, požární plošiny, složitá mechanizace. Ale touha lézt, stoupat vzhůru, překonávat překážky, ta je v nás stále. Všimněme si malých dětí – jen je necháme chvíli bez dozoru, už se někam snaží vyšplhat, vystoupat, něco nového objevit. Dopřejme tedy jim, ale i sobě, zážitek z pohybu vzhůru, z překonávání sebe sama. Neboť lezení, to je neustálé střídání stavu jistoty a nejistoty, napětí a uvolnění. Je to výzva. Na každém kroku musíme řešit rizikové situace, překonávat strach z pádu či z hloubky. Musíme se soustředit na každý krok a nasazovat všechny své síly, jinak nad námi „zvítězí“ gravitace a následuje pád. Najdeme-li v sobě schopnost překonávat podobné výzvy (a dokážeme-li ji „probudit“), posílujeme tím důvěru ve své vlastní schopnosti.

Proč se věnovat právě lezení na umělých stěnách? Lezení prožívá v současné době obrovský „boom“. Nejde však o vznik nového sportu, ale spíše o jakousi renesanci, oživení sportovního odvětví, které již dříve existovalo. První doklady o lezení a jeho výuce najdeme již v 18. století. Ve druhé polovině 20. století se pak výrazně rozvinula celá škála lezeckých disciplín a vedle tradičního horolezectví vznikly nové dynamické sportovní disciplíny, poutající pozornost stále většího množství lidí. Umělá stěna je jedním z prvních „horolezeckých“ terénů, které můžeme coby „začínající adepti“ navštívit. Je nejlépe dostupná veřejnosti, nejméně náročná na vybavení i na čas a je odolná vůči vrtochům počasí.

V této publikaci jsme se snažili uspořádat klasické i nové poznatky o materiálovém vybavení, technice jištění a lezení i o tréninku. Kniha je určena všem obdivovatelům lezení a zájemcům o tento sport, ale i nováčkům, kteří by chtěli s lezením začít. Mírně pokročilí zde najdou recepty k vylepšení své lezecké techniky. Kniha je však určena i skutečným lezcům snícím o zdolávání obtížných cest. Jej členění je uzpůsobeno tomu, jak lezec potřebuje získávat informace o vybavení, bezpečnosti a technice, aby mohl začít s vlastním lezením. Nejprve si nastíníme stručnou historii horolezectví, jako vstupní bránu do tzv. vertikálního světa. Následuje kapitola o vybavení, abychom věděli, co si k lezení půjčit nebo koupit. Poté už se věnujeme nácviku jištění, technice lezení a tréninku.



Před vlastním lezením bychom si měli udělat čas na podrobné prostudování knihy a instrukcí k vybavě, kterou si zakoupíme. Nesmíme zapomínat na bezpečnost. Jsme sami za sebe zodpovědní! Sami kontrolujeme vlastní jisticí pomůcky, naučíme se používat je ve správné situaci správným způsobem. Soustředíme se na problémová místa, sledujeme návody, fotky, video či práci profesionálů, neboť dovednosti s materiálem je třeba trénovat a opakovat.

Lezení je sport pro malé holky i kluky, ale stejně tak pro zralé muže a ženy. Často se stává, že přeroste z „obyčejného“ sportu v životní styl. Jestliže lezení propadneme, není možné s ním přestat. Nevyřešené problémy nás magicky přitahují a my se stále snažíme přiblížit ke svým lezeckým cílům. Lezení je pro mnohé z nás drogou, ke které se vracíme a ona nám odkrývá stále nové obzory.

Když lezeme, často si neuvědomujeme jiné problémy. Lezení je svět sám pro sebe, který má význam také jen sám o sobě. Je záležitostí soustředění. Sami lezci nebo horolezci vysvětlují, jaké to je, když dolezou cestu nebo vystoupí na vrchol. Uvedme jeden citát za všechny. Psycholog Mihaly Csikszentmihaly popisuje lezení asi takto: *„Jste tak zaujati tím, co právě děláte, že nemyslíte na sebe jako na bytost oddělenou od toho, co právě děláte... Nevnímate zvlášť sami sebe a svůj výkon. Lezení vás zcela naplňuje.“*

Právě se vám otevírá svět lezení. Celý je před vámi. Tak neváhejte a vstupte do zvláštního světa vertikál.

Slávek Vomáčko a Soňa Boštíková

Lezení na umělých stěnách je při zachování všech bezpečnostních pravidel bezpečným sportem. Pokud budeme používat správné vybavení, dodržovat bezpečnostní pravidla a zásady, může pro nás lezení být sportem bez zbytečného rizika. Budeme-li porušovat obecně uznávaná lezecká pravidla, chováme se nezodpovědně a velmi riskujeme. Lezení nás tedy nutí pracovat zodpovědně, být obezřetný při každém pohybu, nepolevovat v soustředění. Pak může být sportem s únosnou mírou rizika.

Při nedodržení bezpečnostních pravidel a zásad se lezení stává sportem, při kterém hrozí zranění a v některých případech i smrt. Autoři ani nakladatelství nenesou žádnou zodpovědnost za případná zranění způsobená při lezení na umělých stěnách!

Kdy, jak a kde začít s lezením



Lezení může být sportem pro všechny. Bereme-li při lezení ohled na věkové fyziologické zvláštnosti, pak nemusíme mít žádnou obavu. Každý si najde svůj metu, kterou se snaží překonat, svůj cíl, kterého chce dosáhnout. Protože v lezení nerozhoduje jen síla svalů, ale také správná technika a koordinace, doplněné o dostatečnou mobilizaci fyzických i psychických sil, může být jedna lezecká cesta stejnou výzvou pro mladé i staré, pro silné i slabé. Při lezení totiž platí, že hrubá síla není zárukou úspěchu. Kdo u lezení přemýšlí, ušetří často spoustu sil a energie. A souhra všech detailů ovlivňuje celkový výsledek lezeckého snažení.

Kdy začít?

S lezením začíná člověk vlastně velmi brzy, aniž by k tomu potřeboval lezeckou stěnu. Nábytek, prolézačky, stromy apod. jsou pro něj první výzvou, první možností lézt. Se skutečným lezením na umělé stěně je pak dobré začít nejdříve mezi osmým a devátým rokem. V tomto věku se děti dokážou velmi snadno učit novým pohybům a dobře si je pamatují. Závodníci na umělých lezeckých stěnách začínají s náročnějším tréninkem obvykle kolem dvanáctého roku. Předpokládá se, že mladý lezecký adept má za sebou všeobecnou sportovní přípravu a již se k lezení v rámci této přípravy dostal. Jestliže jsme tento věk propásli, vůbec nemusíme zoufat. Mnoho sportovců po výkonnostní kariéře hledá v lezení relaxaci a jakousi pohodu. Při lezení na stěně nás nikdo nehlídá se stopkami v ruce a neříká, co máme přesně dělat. V Česku najdeme mnoho případů vrcholových sportovců, včetně olympijských medailistů, kteří v lezení našli novou zálibu. Lezení je nenásilný sport a v rekreační podobě přináší všem věkovým skupinám radost z pohybu a často i pocit překonání sama sebe. Takže začít můžeme opravdu kdykoli.

Lezení jako sport nevyklučuje ani handicapované. Jak u nás, tak i ve světě najdeme mnoho lezců s různě rozsáhlou amputací dolní končetiny či s poškozením zraku. Příklad za všechny: jeden poměrně šikovný lezec měl kromě lezení další zálibu, a to jízdu na motocyklu. Při jedné vyjízdce se srazil s protijedoucím automobilem tak nešťastně, že mu byla amputována noha od kolene dolů. Dnes, po překonání počátečních problémů, je jeho výkonnost ještě vyšší než před nehodou. Příkladů ze světa by se dalo najít ještě více. Jednomu americkému spáraři byla po autonehodě rovněž amputována noha. Dnes s trochou nadsázky tvrdí, že je na tom dokonce lépe, protože má na protéze na různé druhy spár různé široká chodidla. Pokud si tedy někdo myslí, že je pro něj lezení sportem, který nemůže nikdy zkusit, je na omylu.



Jak a kde začít?

To je otázka trochu složitější. Můžeme mít štěstí a ve svém okolí znát někoho, kdo leze. Pak už záleží na naší trpělivosti, za jak dlouho dotyčného přemluvíme, aby nás vzal s sebou na stěnu. Komu se naskytne tato šance, pravděpodobně nepotřebuje číst dále. Ostatním, kteří takové štěstí nemají, se nabízí několik možností:

1. Jestliže v okolí našeho bydliště existuje umělá lezecká stěna, navštívíme ji a necháme si doporučit zkušeného a proškoleného instruktora.
2. Pro rodiče, jejichž potomek má do lezení chuť, bude nejsnazší kontaktovat Český horolezecký svaz, kde jim poradí nejbližší oddíl věnující se lezení mládeže. Můžeme se také zeptat přímo na konkrétní lezecké stěně, zda mají oddíl mládeže nebo zda organizují lezecký kroužek pro děti.
3. Studenti středních a vysokých škol mají situaci jednodušší. Na mnoha vysokých školách je katedra či kabinet tělesné výchovy, kde nějaký kurz lezení alespoň jednou ročně vypisují. Stejně tak i mnoho středních škol už nabízí svým studentům lezení jako volitelný sport.
4. Další z možností je vyhledat lezeckou školu ve svém okolí a navštívit ji. Lezeckých nebo horolezeckých škol není v současné době nadbytek, ale jsou k nalezení.
5. Pokud neuspějeme ani v jednom případě, pak nám zbývá jediné: pomalu a pozorně dočteme tuto publikaci až do konce, koupíme si základní vybavení, doma se naučíme vázat uzly, zapínat jištění a další důležité věci – a pak vyrazíme na stěnu.



Bezpečnostní hledisko

Statistické údaje o počtu vážných zranění a úmrtí při tradičním horolezectví nejsou vůbec příznivé. Ve sportovním lezení na umělé stěně je situace mnohem lepší, avšak kvůli velkému fyzickému zatížení si lezci bohužel často odnášejí kromě dobré fyzické kondice a velké síly prstů i degenerativní změny na kloubech ruky, ruptury vazů, šlach či svalů.

Lezení na umělé stěně je v dnešní době, díky kvalitním materiálům a pomůckám, poměrně bezpečným sportem. Je to způsobeno jednak přenesením lezení do prostředí, kde se dá vyloučit objektivní nebezpečí (pád kamene, vypadnutí jištění, laviny apod.), dále pak rapidním zkrácením úseků mezi dobrým, fixně osazeným jištěním, zkvalitněním lezecké výstroje a výbroje, příjemnými nestresovými podmínkami tělocvičny a také množstvím informačních materiálů o bezpečnosti při

lezení. Pokud ve výjimečném případě dojde k pádu na zem, jsou délky pádů kratší a dopad bezpečnější než na skalách, takže závažnost zranění není většinou velká. Úrazy jsou dnes z největší části způsobené chybou člověka v systému jištění, a to jak těmi, kdo jištění na umělých stěnách udržují v patřičném stavu, tak uživateli – lezci. Nejčastějšími příčinami nehod bývají špatné navázání na lano, špatné zapnutí úvazku, chyby při jištění lezce a při chytání pádu, otevření nezašroubované karabiny a „vycvaknutí“ špatně zapnuté karabiny postupového jištění. Ve většině případů se takové nehody stávají začínajícím lezců, kteří nebyli dostatečně poučeni o bezpečnosti. Patnáct let probíhající americká studie dokázala, že výuka lezení a lanových překážkových drah je bezpečnější než tradiční tělesná výchova (Steffen a Stiehl, 1995). Můžeme tedy jen znovu apelovat na vlastní zodpovědnost.



Současný stav horolezectví a jeho disciplíny

Tradiční horolezectví, jak jsme již naznačili, prošlo během svého vývoje několika etapami. Postupně se z jediné disciplíny, kterou bylo zdolávání vrcholů hor, vytvořila velmi široká paleta sportovních disciplín. Současné horolezectví (resp. lezení) zahrnuje veškeré lezení od velmi krátkých a fyzicky extrémně náročných cest až po expediční lezení ve velehorách.

Rozdíl mezi horolezectvím a lezením spočívá v terénu, kde se horolezec či lezec pohybuje. Lezec je člověk, který leze po umělých stěnách, budovách, skalkách atd. Horolezec se pohybuje v horolezeckém terénu (horách, velehorách), pro který jsou charakteristické delší nástupy, vícedélkové lezení, objektivní nebezpečí atd. Horolezectví zkrátka vyžaduje více dovedností a znalostí než lezení.

V současné době můžeme lezecké disciplíny rozdělit dle přístupu lezců na dva základní typy:

1. Při **sportovním lezení** musí lezec více než psychické problémy řešit problémy fyzické. Jedná se převážně o lezení po předem zajištěných cestách fixními prvky (nůty, borháky). Vzdálenosti mezi těmito jisticími body jsou poměrně malé (max. 4 m) a v případě pádu se nejedná o žádné dlouhé lety. V současnosti je tento způsob lezení velmi populární a umožnil lezení také méně psychicky odolným jedincům.
2. **Tradiční lezení** je způsob, při kterém je nutné sladit technickou, fyzickou a psychickou připravenost lezce. Mnohdy nejde ani o absolutní lezeckou náročnost. Při tomto typu lezení musí lezec zakládat postupová jištění, hledat lezeckou cestu. Předpokladem je přitom dobrá manipulace s lezeckým materiálem.

Již jsme uvedli, že lezení má své soutěžní i nesoutěžní disciplíny. Soutěžní lezení se odehrává převážně na umělých lezeckých stěnách:

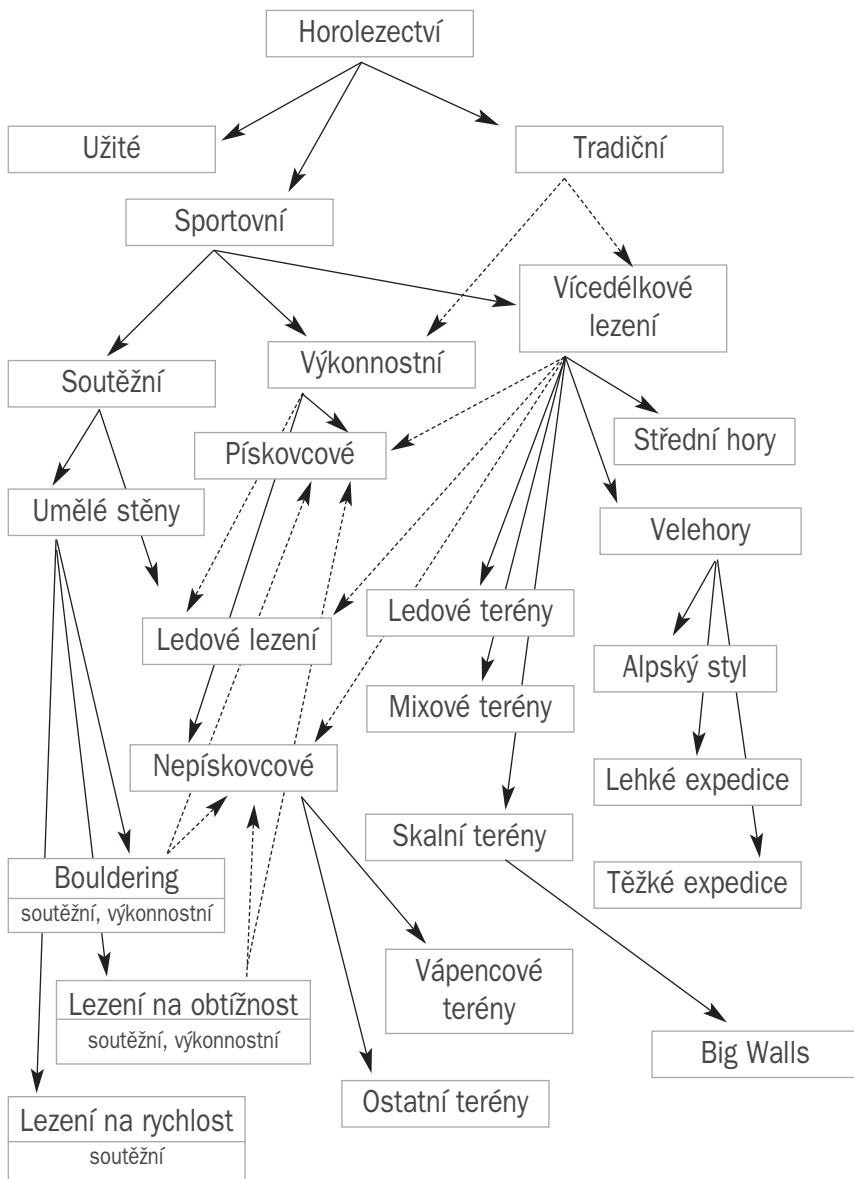
1. V soutěžním **lezení na obtížnost** je cílem závodníka vylézt na neznámé cestě co nejvýše. Lezeckou cestu nemá soutěžící možnost zkusit, prohlédne si ji až před každým lezeckým kolem. Soutěž probíhá tříkolově – kvalifikace, semi-finále a finále.
2. Při **lezení na rychlost** je cílem závodníka vylézt danou cestu v co nekratším čase. Soutěží se systémem K.O. Do „pavouka“ jsou závodníci nasazeni dle času dosažených v kvalifikaci.

3. Soutěžní **bouldering** (z *anglického boulder – balvan*) je mladá, velmi dynamická disciplína. Cílem závodníka je zdolat určitý počet bouldrových problémů na co nejmenší počet pokusů. Bouldrovým problémem se označuje velmi krátká cesta, která mnohdy nejde vylézt na první pokus. Soutěží se dvoukolově.

Soutěžní disciplíny (kromě lezení na rychlost) mají samozřejmě i své nesoutěžní podoby. Při lezení na obtížnost se jedná o vylezení co nejtěžší cesty (bereme-li v potaz sportovní způsob lezení), při boulderingu jde o přeizení velmi obtížných a lezecky problematických míst relativně nízkou nad zemí.

Pro krátké uvedení do jednotlivých disciplín horolezeckých, resp. lezeckých sportů je nutné vysvětlit ještě další kategorie nesoutěžního (výkonnostního) lezení:

1. **Pískovcové skalní lezení** je tradiční disciplína českých zemí a Saska. Lezení na pískovci vyžaduje značnou dávku odvahy a rozhodnosti. K jištění se používají masivní železné kruhy, které mají mezi sebou mnohdy značné vzdálenosti, nezdědka i 15 m. Mezi kruhy se pro dojištění používají pouze smyčky. V současné době se na některých pískovcových skalách používá k zajištění cest borháků, podle vzoru sportovních cest.
2. **Lezení na nepískovcových skalách**, tedy lezení po pevných materiálech (vápenec, žula atd.). Na těchto skalách se setkáváme s tradičním i sportovním způsobem lezení.
3. **Lezení vícedélkových cest** se pohybuje na hranici lezení a horolezectví. Je při něm potřeba budovat postupná stanoviště a ovládat manipulaci s lezeckými pomůckami.
4. **Mixové lezení** je lezení v terénu, kde se kombinuje skála, led a sníh.
5. **Ledové lezení** je lezení po zamrzlých vodopádech pomocí speciálních „zbraní“, cepínů.
6. **Big Walls** (velké stěny), jde o horolezecké výstupy vyznačující se velkou výškou stěny (až 1 500 m). V těchto stěnách je nutné budovat postupová jištění a tábory. Hranice obtížnosti se pozvolna posouvají ke skalkařské výkonnosti.
7. **Velehorské horolezectví** se vyznačuje výraznými nároky na orientaci v terénu, odhadováním objektivních nebezpečí, výraznými výškovými rozdíly a v neposlední řadě nutností vyrovnat se s chladem. Při tomto typu lezení musí horolezec ovládat techniku jištění i práci s technickými pomůckami. Nadmořská výška při tomto lezení dosahuje cca 5 500 m.
8. **Výškové horolezectví** je lezení v nejvyšších nadmořských výškách, při kterých je nutná dostatečná aklimatizace jedince. Toto prostředí klade na vybavení horolezce zvýšené nároky.



Současný stav horolezectví a jeho disciplíny

Klasifikační stupnice a styly přelezů cest ve sportovním lezení



Ve sportovním lezení se můžeme setkat s několika stupnicemi obtížnosti. V Mekce sportovního lezení, ve Francii, se používá stupnice francouzská, která se značí arabskými číslicemi. Do stupně 5 bez písmene, šestý stupeň má již rozlišení 6a, 6b, 6c, dále pak 7a až 9a. Číslo s písmenem je ještě v některých případech rozlišeno znaménkem + či – (6b– je lehčí než 6b+).

Druhou používanou stupnicí je stupnice UIAA. Uplatňuje se především v německy mluvících zemích a ve východní Evropě. Označuje se římskými čísly II až XI. Do stupně IV se více nerozlišuje, od stupně V se používá označení + či – (VI– je jednodušší než VI+). Existuje mnoho dalších klasifikačních stupnic, na stěnách se s nimi však nesetkáváme.

Srovnávací tabulka obtížnosti

UIAA	FR	USA	Saská
III	III	5.5	IV
IV	IV	5.6	V
V	5	5.7	VI
V+	5+	5.8	VIIa
VI–		5.9	VIIb
VI	6a	5.10a	VIIc
VI+			
VII–	6b	5.10b	VIIIa
VII		5.10c	VIIIb
VII+	6c	5.10d	VIIIc
VIII–	7a	5.11a	IXa
VIII		5.11b	IXb
VIII+	7ab	5.11c	IXc
VIII+/IX–	7b	5.11d	Xa
IX–	7b+	5.12a	
IX–/IX	7bc	5.12b	Xb
IX	7c		
IX/IX+	7c+	5.12d	Xc
IX+	7c+/8a	5.13a	
IX+/IX–	8a	5.13b	
X–	8a+	5.13c	
X–/X	8ab	5.13d	
X	8b	5.14a	
X/X+	8b+	5.14b	
X+	8c	5.14c	
XI	8c+	5.14d	
	9a		



Lezecké styly a jejich zkratky

Aby si lezci mezi sebou rozuměli i na poli mezinárodním, vžilo se označování způsobu, jakým lezec cestu zdolal. Pak stačí říct jen RP a vše je jasné. Nyní si představíme nejčastěji používané zkratky:

TR (Top Rope) – jištění lezce horním lanem. Při těchto přelezech nehrozí lezcům nebezpečí, protože případné pády jsou pouze odsednutím do lana. Tento styl lezení se velmi často používá pro nacvičování lezeckých cest nebo ve výuce. Ve výjimečných případech se můžeme setkat s označením přelezu TR. Lezec tím myslí vylezení čistě, bez odsednutí, avšak s horním jištěním. Tyto přelezy nejsou mezi lezci příliš uznávány.

Všechny ostatní styly se týkají lezení s **dolním jištěním**:

RP (Rot Punkt, Red Point) – lezení ve smyslu červeného bodu. Toto označení zavedl přední německý lezec Kurt Albert, který se v 60. letech minulého století stal propagátorem nového lezeckého stylu. Červenou barvou si označoval cesty, které přelezl čistě, bez odpočívání v jištění, bez využití technických prostředků. Tento styl byl v jeho době nezvyklý a průkopnický, ale jak je zřejmé, ujal se. Zkratka označuje přelezení lezecké cesty bez pádu a bez odsednutí do postupového jištění. Lezec si při přelezu zapíná expresky do jištění a do lana. Cestu zná a mohl si ji dříve nacvičit.

PP (Pink Point) – lezení ve smyslu růžového bodu. Zkratka označuje přelezení cesty bez odsedávání a odpočívání v postupovém jištění. Je to stejný styl přelezu jako RP, ale lezec má v cestě předem připravené jištění (expresky, smyčky).

OS (On Sight) – v překladu „na první pohled“. Lezec vyleze cestu na první pokus, bez pádu, bez odpočívání v postupovém jištění. Nesmí mít předem informace o cestě a nesmí v ní vidět nikoho lézt.

OS flash – lezení ve smyslu OS, ale lezec má informace o cestě nebo v ní viděl někoho lézt. Někdy to může být rozhodující (objevení klíčového chytu apod.), proto se výrazně rozlišuje mezi OS a OS flash.

AF (All Free, Ales Frei) – lze přeložit jako „vše volně“. Lezec smí odpočívat v postupovém jištění, po pádu pokračuje od posledního jisticího bodu (k němu může pomoci lana došplhat). AF je stylem začínajících lezců.

Lezci při hodnocení svých výkonů obvykle udávají svůj nejtěžší OS a své nejtěžší RP.

Lezecké soutěže, národní a mezinárodní organizace



Sportovní lezení má dnes své ustálené soutěžní disciplíny, zařazené do systému závodů, a to od oblastních až po závody světového poháru (SP) a mistrovství světa (MS). Světová organizace zastřešující soutěžní lezení na umělých stěnách se nazývá International Federation of Sport Climbing (IFSC; je to nástupnická organizace ICC). IFSC je mezinárodní federace sdružující jednotlivé národní organizace zabývající se soutěžním lezením. V některých zemích jsou to čistě lezecké svazy, v jiných komise soutěžního lezení zastřešené národními horolezeckými svazy. IFSC je garantem rozvoje sportovního soutěžního lezení na světové úrovni, je zodpovědná za pořádání světového poháru, mistrovství světa a mistrovství Evropy. Závodů světového poháru na obtížnost je obvykle sedm, v boulderingu pět, v rychlostním lezení čtyři. Mistrovství světa se koná každé dva roky, střídá se s mistrovstvím Evropy a dalších kontinentů.

V České republice je garantem národních soutěží Komise sportovního lezení a mládeže při Českém horolezeckém svazu (ČHS). Komise sportovního lezení je členem IFSC. V České republice se každoročně uskutečňuje poměrně mnoho závodů ve všech disciplínách. Na úrovni Českého poháru (ČP, nejvyšší soutěž) se pořádá Mezinárodní mistrovství České republiky (MMČR) v lezení na obtížnost a tři závody ČP. Po posledním závodě, tj. po MMČR, je vyhlášován vítěz ČP v kategorii mužů a žen. V boulderingu se konají tři závody ČP a MMČR, v lezení na rychlost pak pouze MMČR. Všechny typy soutěží jsou doplněny tzv. rankingovými a oblastními závody. Mezi dětmi je velmi oblíbená otevřená soutěž v lezení na obtížnost TendonCup. Informace o závodech (propozice, výsledky) jsou k dispozici na www.horosvaz.cz.

Mezi lezci se největší oblibě těší lezení na obtížnost, a to nejen u nás, ale po celém světě. V poslední době roste zájem také o bouldering. Pro diváky jsou nejatraktivnější disciplínou závody na rychlost.

Soutěže v lezení na obtížnost

Snahou lezce je vylezení cesty na první pokus, bez pádu či odpočinku v laně, co možná nejvýše. Soutěž probíhá většinou tříkolově. Nejprve se koná kvalifikace, z ní postupuje pravidelně třicet lidí do semifinále, z něho pak osm lezců do finále. Závody probíhají stylem OS, to znamená, že lezci si před vlastním závodem prohlédnou cestu. Na tuto prohlídku mají zpravidla šest minut a po této prohlídce čekají v izolaci na svůj pokus v cestě. Pořadí závodníků vylosuje a zveřejní sbor



rozhodčích před každým kolem. Lezci nesmějí mít předem žádné informace o cestě. Pro každé kolo jsou připraveny nové cesty.

Soutěže v boulderingu

Úkolem lezce je vyřešit a vylézt čtyři až šest lezeckých problémů (bouldrů). Závodní se odehrávají na malých stěnách, cca do 4 m výšky. Na každý boulder má lezec časový limit, během něhož může boulder zkoušet. Cílem je vylézt boulder na top (vrchol) na co nejméně pokusů. V ideálním případě vyhrává ten, kdo vyleze všechny bouldry na první pokus. Závodní většinou probíhají dvoukolově. Z kvalifikačního kola postupuje v Česku dvanáct lezců a osm lezkyň do finále.

Soutěže na rychlost

Cílem závodníka je vylezení cesty v co možná nejkratším čase. Soutěží se na dvou přibližně stejně obtížných cestách, které se od kvalifikace do finále neupravují. Soutěží se vícekolově, v kvalifikaci závodník leze obě cesty. Lezci s nejlepšími součty časů postupují do dalšího kola. V něm začíná osm nebo šestnáct závodníků, kteří jsou nasazeni do tzv. tenisového pavouka a lezou v systému K.O. (sčítají se časy obou cest, vítěz postupuje dál, poražený v soutěži končí). Závodní jsou velmi dynamické a často strhnou diváky k obrovskému aplausu. O co víc jsou populární u diváků, o to méně u závodníků.

Je zřejmé, že součástí lezení na umělých stěnách nejsou jenom soutěžní disciplíny. Většina lezců a lezkyň využívá lezeckou stěnu pro trénink a jako přípravu pro přelézání cest na skalách.

Stručná historie lezení na umělých stěnách



Historie umělých stěn



Lezení na umělých stěnách není módní záležitostí posledních desetiletí. První stěny a výcvik lezců jsou známy již ze středověku, kdy byli tzv. žebříkáři nasazováni k výstupům na hradby a tvořili velmi důležitou součást obléhajících vojsk. Umělé lezecké stěny hrály velmi důležité postavení ve výcviku armád.

Velmi významná stěna vznikla v období druhé světové války v Paříži, kdy německá armáda zakázala vstup lezcům do Fontainbleau. Lezci lační po volnosti pohybu vyřešili svízelnou situaci po svém a postavili si pro své radovánky umělou stěnu. V období druhé světové války vznikla umělá stěna postavená z kamenů poblíž města Seattle, ujal se pro ni název Schurmanova skála. O dalších stěnách víme až v poválečném období z anglického Leedsu. Velmi důležitou úlohu v rozvoji lezení sehrála lezecká stěna v tělocvičně Uralského technického institutu v Jekatěrinburgu. Další stěny začaly vznikat v šedesátých letech, ale skutečný rozvoj lze sledovat až od počátku let osmdesátých.

V České republice vznikla první stěna na konci osmdesátých let na pilíři nepostaveného mostu poblíž Brna. Skutečný rozvoj staveb nastal v druhé polovině devadesátých let. Dnes je v Čechách nespočet stěn, které vyhledává stále více lezců.

Historie lezeckých soutěží



Jeden z prvních závodů v lezení se konal již v roce 1947 na Krymu v bývalém Sovětském svazu. V 60. a 70. letech 20. století se ve světě konalo poměrně mnoho závodů, ale stále se soutěžilo neoficiálně, bez jakékoli návaznosti. V 70. a 80. letech se konají první závody ve Francii a Itálii a v červnu 1985 zvou pořadatelé závodníky do italské Bardonecchie na historicky první závody v lezení na obtížnost novým stylem. Lezec, který danou cestu nikdy předtím nezkoušel lézt, usiluje o její zdolání bez předchozího nacvičování a bez pádu. Při těchto závodech se objevuje Stefan Glowacz, který vyhrává závod na obtížnost i na umělecký dojem (estetiku). Mezi ženami dominuje Catherine Destivellová.



Zásadním přelomem v závodním lezení se staly závody na skalách Bioux v Savojsku v červnu 1987. Deštivé počasí, málo diváků a špatné podmínky pro závodníky přinutili pořadatele k zamyšlení o budoucnosti závodů. Děsili se závislosti závodů na počasí, stále náročnější přípravy lezeckých cest a prostorů pro diváky ve volné přírodě. To vše vedlo k neúnosným zásahům do životního prostředí a k omezení závodů v přírodě. Vše začalo směřovat k pořádání závodů na umělých stěnách.

První závody světové úrovně na umělé stěně pod střechou v hale se konaly na podzim 1987 v Grenoblu a od roku 1988 se už závody konají pouze na umělých stěnách. Od roku 1990 roste počet závodů po celém světě, v italském Turíně se konalo 1. mistrovství světa a ve Francii bylo závodní lezení uznáno jako profesionální a vrcholový sport. V roce 1991 se Mezinárodní sdružení národních lezeckých a horolezeckých asociací (UIAA) stalo členem Asociace mezinárodních sportovních federací AGFIS, což byl povinný krok k uznání sportovního lezení jako olympijské disciplíny. Bohužel lezení na obtížnost není zatím na programu olympijských her.

Vybavení pro lezení



Představíme si postupně náležitosti lezecké výbavy. Nejméně náročný způsob na materiál i techniku je bouldering. Nepotřebujeme lezeckého partnera, úvazek ani karabiny. Vystačíme jen s lezečkami a pytlíkem na magnezium. Pokud nám bouldrování přestane stačit, musíme sáhnout do peněženky a pořídit si další vybavení. Budeme totiž potřebovat sedací úvazek, karabinu s pojistkou (nejlépe typ HMS) a jisticí pomůcku, do dvojice pak jednoduché lano.

Oblečení



Základním vybavením je sportovní oděv, tedy tričko a tepláky nebo lezecké kalhoty. Dříve se lezlo v montérkách nebo třeba v „řeznických“ kalhotách, výběr oblečení vlastně žádný nebyl. V současné době existují firmy, které vyrábějí oblečení určené speciálně pro lezení. Materiál je velice pevný, odolný proti oděru, ale přitom pružný, často v kombinaci s lycrou. I střihy jsou speciálně upravené, aby při lezení nic neškrtilo, neomezovalo v pohybu a zároveň nepraskalo ve švech.

Ze zkušeností s nováčkovským lezením doporučujeme nosit kalhoty minimálně pod kolena. Oceníme je už po první hodině, neboť jednou z bolístek začínajících lezců jsou stále odřená kolena. Protože se lezecká dvojice střídá, strávíme polovinu doby lezením a druhou polovinu jištěním – mikina nebo bunda nás tak ochrání před ztuhnutím svalů a vychladnutím organismu.

Boty na lezení – lezečky



Botám na lezení se říká lezečky. Mají kožený svršek a podrážku ze speciální gumové směsi, která má velmi dobré třecí vlastnosti, takže boty na stěně „drží“. V České republice existuje pět výrobců, z nichž každý používá jinou směs gumy a vyrábí i jiný tvar boty. Lezečky se rozlišují podle několika parametrů.

Podle způsobu zapínání

1. **Lezečky šněrovací** jsou klasickým, nejrozšířenějším typem lezecké obuvi. Šněrování dokáže pevně stáhnout nohu a zajistit tak její kontakt s botou a skálou. Nevýhodou může být zdlouhavé nazouvání. Některé typy bot naopak oceníme pro snadné a nebolestivé nazouvání, protože mají šněrování až do špičky a bota jde dobře roztáhnout.