

OBSAH

- 7 Úvod
- 8 Dějiny horolezectví
- 12 Významní lezci
- 14 Přístup a ohleduplnost k přírodě

Začínáme

- 16 Lezecké styly
- 18 Instrukce a organizace
- 20 Hry, které horolezci hrají
- 22 Klasifikace obtížnosti a příručky
- 24 Druhy hornin

Typy lezení

- 26 Umělé lezecké stěny
- 28 Sportovní lezení
- 30 Bouldering
- 32 Klasické lezení

Vybavení

- 34 Výstroj – co na sebe
- 36 Obuv
- 38 Úvazky
- 40 Horolezecká lana
- 42 Pomůcky pro postupové jištění
- 44 Jisticí a slaňovací pomůcky
- 46 Fixní jisticí body
- 48 Specializované a moderní vybavení

Základní bezpečnostní dovednosti

- 50 Uzly, spojky a smyčky
- 54 Navazování na lano
- 56 Typy jisticích bodů
- 58 Jak zřídit bezpečný štand
- 64 Metody jištění
- 68 Lezení s horním jištěním (top roping)
- 72 Postup jištění při venkovním prvolezení
- 74 Učíme se prvolezt
- 76 Používáme fixní jištění a expresky

- 78 Bezpečné sportovní lezení
- 80 Zakládání a vybírání postupového jištění
- 84 Pokročilé techniky zajišťování
- 86 Manipulace s lanem a lanové techniky
- 88 Zajištění druholezce

Klíčové techniky

- 90 Tělesné pozice a rovnováha
- 92 Efektivní práce nohou
- 94 Chyty
- 98 Lezení „na sokolíka“ a na rozpor
- 100 Lezení prstových spár a spár na ruku
- 102 Komíny a spárokomíny (širočiny)
- 104 Převisy a převislé stěny
- 106 Stěnové lezení
- 108 Dynamické kroky, vysoké kroky a protlačení na chytu
- 110 Uzamknutí pozice, protiváha nezátížených nohou a „Egyptan“
- 112 Odpočinek a šetření energie

Jak získat větší sílu a dovednosti

- 114 Aerobní zdatnost a výdrž
- 116 Síla a výkonnost
- 120 Pohyblivost
- 122 Tréninkové programy a výživa
- 124 Psychologická příprava

Učíme se od mistrů

- 126 Jak si vylepšit styl s Johnem Dunningem
- 128 Jak se učit zkušenostmi s Jimem Doninim
- 130 Horolezecké výpravy s Jeremy Colensem a Rachel Kelseyovou

Slaňování a výstup po laně

- 132 Zřízení slaňovacího stanoviště
- 134 Slanění

- 136 Bezpečnost při slaňování
- 138 Výstup po laně

Co dělat v nouzi

- 140 Jak se vyhnout problémům
- 142 Pády
- 144 Zablokování jisticí pomůcky a odpojení se ze systému
- 146 Slanění s možností stažení lana a záchranné sestupy
- 148 Spuštění a vytažení spolulezce
- 150 Pět běžných problémů a jak je řešit
- 152 První pomoc

Specializované lezení

- 154 Závodní lezení
- 156 Technické lezení
- 158 Lezení velkých stěn (bigwall)
- 162 Za hranicemi skalního lezení

Kde lézt

- 164 Boulder, Colorado, USA
- 166 Red Rocks, Nevada, USA
- 168 Yosemiteké údolí, USA
- 170 Squamish, Kanada
- 172 Alpy, Evropa
- 174 Verdon, Francie
- 176 Costa Blanca, Španělsko
- 178 Sardinie, Itálie
- 180 Severní Wales, Spojené království
- 182 Arapiles, Austrálie

Odkazy

- 184 Zdokonalování horolezce
- 186 Slovníček pojmů
- 188 Rejstřík
- 192 Poděkování





ÚVOD

Horolezectví je skutečně „sportem pro život“. Vzrušující dny strávené ve výšce nad nadpozemsky krásnými výhledy, dovolená v tropickém ráji, dobrodružství v horách, kamarádský duch mezi spolulezci, kteří společně řeší obtížné části boulderu, jehož tvář se formovala celé věky, či lezení na stěnách ve městech – všechny tyto aktivity slibují příjemně strávený čas bez ohledu na váš věk či schopnosti.

Horolezectví lze pojmout jako příležitostnou zábavu i jako závaznou sportovní činnost, která vyžaduje pravidelný trénink a praxi. Může se stát vaším koníčkem, ale i životním stylem. Někteří horolezci si na své vášni vybudovali kariéru, jiní si vydělávají jen tolik, že to přesně pokryje výdaje spojené s jejich další dobrodružnou výpravou. Horolezectví, stejně jako všechny dobrodružné sporty, může být návykové.

Odvěkým společníkem, a mnohdy i nepřitelem všech horolezců je zemská přitažlivost. Jakékoli zasvěcení do tohoto sportu musí obsahovat výstrahu: horolezectví je riskantní činnost se stále přítomným nebezpečím pádu nebo zranění padajícími kameny. Část jeho přitažlivosti pramení ze zvládnutí těchto nebezpečí a z bezpečného zajištění, které dává lezci pocit jistoty, i když právě visí nad zastráňující prázdnotou. Ale i nejzkušenější horolezec může udělat chybu nebo se stát obětí nehody. Svou bezpečnost nikdy neberte jako samozřejmost a vždy ochotně přijměte dobře miněnou radu – ta vám jednoho dne může zachránit život.

Navzdory zjevnému nebezpečí – a možná právě kvůli němu – nejsou horolezci žádní šílenci ani lehkomyšlníci, jakkoli se nám to snaží populární média naznačit. Lezení po horách je paradoxně mnohem méně riskantní než řízení auta a svému konateli poskytuje daleko lákavější odměnu.

Jak použít tuto knihu

Cílem této knihy je pomoci jak nováčkům, tak již zkušeným horolezcům získat znalosti, které jim umožní bezpečnou účast na některých strhujících podnicích, známých pod souborným názvem horolezectví.

Většina kapitol je rozvržena na samostatné dvoustrany, které lze buď číst postupně, nebo si nalistovat pasáž podle vaší momentální nálady.

Úvodní kapitoly popisují hlavní lezecké disciplíny, dále vybavení, bezpečnost a pohybové dovednosti nutné k jejich zvládnutí. Po důkladném úvodu se kniha věnuje základním i pokročilejším tréninkovým metodám a nabídne i typy některých předních instruktorů a lezců.

Druhá část knihy začíná praktickými radami, jak se vyhnout problémům, a pokračuje objasněním základních postupů v běžných i obtížných situacích či při zranění. Po zasvěcení do pokročilých a závažnějších forem tohoto krásného sportu vás tento původce vezme na bleskový výlet po nejlepších lezeckých oblastech světa. Kniha končí několika radami pro všechny, kdo by si na tomto naplňujícím sportu chtěli založit kariéru.

Lezec v mytické krajině Meteor. Tyto masivní skalní věže nedaleko Kalambaky (Řecko) jsou posety starobylými kláštery, které se těsnají při okrajích srážů desítky až stovky metrů nad zemí (Meteara znamená „zavěšená ve vzduchu“).