

ZÁKLADNÍ ŠKOLA ÚPICE-LÁNY

PALACKÉHO 793, 542 32 ÚPICE



ABSOLVENTSKÁ PRÁCE

PÍSKOVCOVÉ HOROLEZECTVÍ

ŠKOLNÍ ROK 2012-2013

ELIŠKA TURKOVÁ

9. A

I	ÚVOD
II	TEORETICKÁ ČÁST
1	CO JE TO HOROLEZECTVÍ
2	PRAVIDLA NA PÍSKOVCOVÝCH SKALÁCH
3	PÍSKAŘSKÉ NÁZVOSLOVÍ A ZÁKLADNÍ POVELY
3.1	Názvosloví
3.2	Klasifikační stupnice
3.3	Povely
4	LOKALITY
4.1	Adršpašsko-teplické skály
4.2	Ostaš
4.3	Prachovské skály
4.4	Hruboskalsko
5	VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI
5.1	Miroslav Šmíd
5.2	Adam Ondra
6	HOROLEZECKÉ VYBAVENÍ
6.1	Lana
6.2	Sedací úvazy a lezecká obuv
6.3	Karabiny a jistící pomůcky
6.4	Důležité uzle
6.5	Slackline
III	PRAKTICKÁ ČÁST
1	ROZHOVOR
2	ANKETA
IV	ZÁVĚR
V	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY
VI	SEZNAM PŘÍLOH
VII	PŘÍLOHY

I ÚVOD

Lezení je pro mě kus života. Už jako malou holčičku mě otec bral do skal na procházky a vyprávěl mi různé skalní příběhy. A hned jak bylo možné mi navléknout sedák, neváhal ani chvíli. Pamatuji si to jako, kdy by to bylo včera. Byla to lehká cesta, i když s přeskokem, jmenovala se Jehla s přeskokem na Pevnost za V.

Hned jak jsem se dozvěděla, že si mohu vybrat téma na absolventskou práci, neváhala jsem ani minutu a už jsem přemýšlela, jaký bude mít název. Nakonec po domluvě s paní učitelkou jsme se shodli na názvu Pískovcové horolezectví. Toto téma vyšlo z mého nejbližšího koníčku. V teoretické části se snažím přiblížit vznik lezení, horolezeckou mluvu nebo také naše horolezecké osobnosti, dále tam také popisuji vybavení horolezce, základní uzle, které by měl umět každý lezec či třeba také jak se horolezci dokážou zabavit.

Cílem této práce je přiblížit lidem co to doopravdy horolezectví je a také o čem je. Protože pro mě horolezectví není o tom vylézt tu nejtěžší cestu a co nejrychleji ale horolezectví je pro mě strávit příjemně den s přáteli v krásné divoké přírodě.

„Horolezectví je souzvuk duše, těla a velkého kamarádství.“

Oldřich Kopal

II TEORETICKÁ ČÁST

1 CO JE TO HOROLEZECTVÍ

Horolezectví je sport, koníček, životní styl nebo dokonce poslání některých lidí. Pojem horolezectví je hodně široký. Horolezectví, lze v zásadě rozdělit podle výskytu člověka. Většinou se dělí na dvě hlavní skupiny a to na alpské horolezectví a na volné horolezectví. Neznamená to, že by se tyto skupiny nějakým způsobem neovlivňovaly, ale je to jedno z praktických rozdělení horolezectví a způsobem jak je rozlišit.

Alpské lezení se zabývá, jak už název napovídá lezením na horách neboli vysokohorské horolezectví. Pro toto lezení je nejtypičtější používání cepínů a maček, také se zde samozřejmě používají sedací úvazy a lana. Náš nejznámější alpský horolezec se jmenuje Radek Jaroš, který vystoupil nejen na Mount Everest ale i na zbylých dvanáct osmitisícovek. Zatím se mu stále však nechce podřídit poslední osmitisícovka a to K2, už několikrát se na ni chystal, ale bohužel mu počasí nepřálo.

Volné horolezectví je druh adrenalinového sportu, kde se člověk snaží překonat nejenom určitý přírodní útvar nejčastěji skálu ale především sám sebe. Při volném horolezectví se nejvíce využívá vlastní síly, zkušeností a také přírodních bodů. Neexistují žádná pravidla samy o sobě k volnému lezení, než respekt ke skále a dalším horolezců. Volné lezení se také dělí na další skupiny. Nejznámější volný horolezec u nás v České republice je Adam Ondra, který má nespočet vylezených cest nejen u nás v republice ale i především v zahraničí.

Pískovcové lezení, je lezení bez pomůcek, jako například přitahování za lano nebo držení za skoby se zde nesmí. Toto lezení má také svá daná pravidla, která se musí dodržovat.

2 PRAVIDLA NA PÍSKOVCOVÝCH SKALÁCH

Každý sport má svá určitá pravidla a pískovcové horolezectví jich má hned spoustu. Ty to pravidla sepsal, Český horolezecký svaz na valné hromadě 21. 3. 2009. Pravidla byla schválena nejen z důvodu bezpečnosti horolezců ale také především z ochrany přírody. Pravidla se musí dodržovat na území Čech a Moravy.

1. *„Výstup k vrcholu je povolen jen po přírodních opěrných bodech vlastní silou a lezeckým uměním*
2. *Horolezci mají zakázáno:*
 - a) *Jakákoli úmyslná změna povrchu skály-zlehčení nebo ztížení*
 - b) *Lezením na mokřém pískovci včetně spár a komínů*

- c) *Lezení v obuvi s tvrdou podrážkou, která poškozují skálu*
 - d) *Použití magnézie*
 - e) *Používání umělých pomůcek usnadnění výstupu nebo jisticích pomůcek poškozujících skálu (vklíněnce, hexy, klíny apod.). K zajištění mezi kruhy je dovoleno použití jen smyčky.*
3. *Postranní jištění (s výjimkou cest staršího data, kde bylo použito prvovýstupcem-je zpravidla součástí popisu cesty) a horní jištění je považováno za nesportovní*
 4. *Stavění je povoleno pouze tam, kde je použil prvovýstupce."*

3 PÍSKAŘSKÉ NÁZVOSLOVÍ A POVELY

3.1 Názvosloví

Na skalách se vyskytují různé zářezy, římsy, výstupky nebo jiné skalní útvary. No a jak to tak bývá, každá věc má svůj název.

Skály také mají svůj název jako např.: Milenci, Mnich, Král nebo Starosta. Ten to název získaly většinou od horolezců, kteří tu to skálu vylezli jako první. To stejné je i u názvu cest. Na skálu Bič vede několik cest a jednu vytvořil právě Miroslav Šmíd společně s jeho kamarádem Ladislavem Šolcem. Cesta byla poměrně těžká a tak ji nazvali Prásknutím bičem a dali ji obtížnost VIIb.

Věž - volně stojící lezecký skalní objekt o minimální délce výstupové cesty (spojnice a vrcholu a místa nástupu) 5m a obtížnosti

Masív, okrajová skála – dostupná z terénu bez lezení (skála je na některé straně srostlá s terénem)

Hrana - linie, v níž se stýkají dvě skalní plochy

Plotna - tabulovitá nebo štítovitá plocha stěny, vždy hladká

Římsa - horizontální útvar široký 5-20 cm

Lišta - stejný útvar o šířce do 5 cm

Plošina - plocha dovolující poměrně pohodlný a bezpečný postoj-zpravidla stanoviště

Spára, spárka - puklina ve skále umožňující postup, do které se vejde rameno nebo ruka

Trhlina - puklina ve skále, do které se vejde jen dlaň nebo prsty

Komín - vertikální rozestoupení skal různé šíře, zpravidla minimálně pro tělo

Soutěska-širší rozestoupení skal, které nelze lézt komínově

Hodiny, hodinky – sloupek podobný přesýpacím hodinám (spojuje strop a spodní plochu skalního vhloubení-neroxity)

Žlab, žlábek - větší nebo menší zářez do skály s oblými okraji a dnem

Traverz - postup lezce bočním směrem

Sokolík - postup lezce ručkováním ve spáře, v zářezu nebo po hraně za současného vzpírání nohama proti tahu rukou

3.2 Klasifikační stupnice

Zde je vypsaná stupnice obtížnosti přelezu, podle které se orientují horolezci na celém světě. A protože se neleze jenom u nás, ale i jinde ve světě, je tato klasifikace hodně široká, ale ne z důvodu obtížnosti, ale díky tomu, že každý horolezec má radši jinou klasifikaci. O jednotnou stupnici se pokusila organizace UIAA (z francouzštiny Union Internationale des Associations d'Alpinisme, česky v překladu přibližně Mezinárodní svaz horolezeckých asociací) bohužel některým zemím tato stupnice nevyhovovala a tak raději zůstali u své původní. Ta je srovnaná od nejnižší po nejvyšší stupeň obtížnosti přelezu.

Klasifikační stupnice organizace UIAA:

I - Lehké: Nejjednodušší forma skalního lezení, ne však již pouze a bezvýhradně chodecký terén. K zabezpečení rovnováhy je třeba rukou.

II - Mírně těžké: Začátek lezení, při kterém je vyžadována technika tří pevných bodů.

III - Středně těžké: Na exponovaných místech je již doporučováno mezijištění.

IV - Těžké: Jsou nezbytné lezecké zkušenosti, úseky tohoto stupně již obvykle vyžadují více mezijištění.

V - Velmi těžké: Lezení již klade značné nároky na trénovanost lezce. Mnohdy se již jedná o převislé úseky.

VI - Neobyčejně těžké: Nezbytná je dobrá technika a spolehlivé jištění.

VII - Mimořádně těžké: Velká expozice se často spojuje s malými možnostmi jištění, i výborní lezci potřebují pro každý druh skály speciální přípravu aby výstupy tohoto stupně vylezli bez pádu.

VIII až X - Stupňování předchozích obtížností, vyžaduje již velmi specifický trénink. Obvykle je tato obtížnost nedostupná lezcům, kteří netrénují na umělé stěně a nevěnují značnou část svého tréninkového plánu specifickému posilování. Běžné lezení v těchto stupních obtížnosti je vyhrazeno vrcholovým sportovcům.

XI - Současná hranice lezeckých možností. Zpravidla je nezbytné předchozí nacvičování cesty, a ani špičkoví lezci nejsou schopni úseky tohoto stupně opakovat často. K překonání

jsou nezbytné ideální podmínky, špičková forma a naprosté soustředění na výkon. Tento stupeň obtížnosti bývá často překonáván s předem osazeným jištěním.

Pro přesnější rozlišení se k číselné hodnotě přidávají znaménka plus a minus. Výstup, má být vždy popsán nebo nakreslen jednotným způsobem."

Francouzská klasifikační stupnice

„Je to velmi populární klasifikační stupnice pro skalní lezení. Na jejím příkladu lze dokumentovat, jak úspěchy lezců určité národnosti dokáží danou klasifikaci prosadit ve světě. Jelikož je tato stupnice určená jen na skály, je poměrně jednoduchá. Má nyní devět stupňů, pro jemnější členění se od vyšších stupňů používá označení plus a minus, a od stupně 6 je navíc ještě členění a, b, c."

3.3 Pověly

Při lezení je důležitá komunikace. Nejsou to dlouhé věty, je to prosté volání hlasem. Důležité je volat nahlas a zřetelně. Zde jsem vypsala nejdůležitější povely k lezení.

„Jistím!“ - znamená to že člověk, který v tu dobu má jistit je připravený k této jistění

„Zruš!“ - pokyn pro ukončení jistění.

„Dober!“ - žádost o dotažení jistícího lana.

„Povol!“ - žádost o povolení jistícího lana.

„Pojd!“ - vybídnutí lezce aby vyrazil k cestě, často se dá zaměnit s povelom „Jistím!“

„Jdu!“ - oznámení lezce druhému lezci, že právě vyráží do stěny

„Stůj!“ - pokyn pro ukončení pohybu, ať už lezení nebo dobírání lana.

„Volné!“ - oznámení druhému lezci, většinou o uvolnění lana

4 LOKALITY

Pískovce se u nás vyskytují především v Královéhradeckém a Libereckém kraji.

4.1 Adršpašsko-teplické skály

Skály se nacházejí na severovýchodě České republiky v chráněné krajinné oblasti Broumovsko. Přesněji mezi městy Adršpach a Teplice nad Metují, díky tomu také získaly svůj název Adršpašsko-teplické skály (Teplicko-adršpašské, Teplické nebo také Adršpašské skály).

Je to nejznámější pískovcoví horolezecký ráj. Tyto skály se řadí mezi největší skalní města ve střední Evropě. V roce 1933 se tato pískovcová oblast stala Národní přírodní rezervací a to na 1771 ha. Jejich nejvyšším bodem je Křížový vrch, který má 667 m. n. m. Největší skála nebo spíš souskalí Adršpašsko-teplických skal se nazývá Milenci a je označena vlaječkou České republiky (tak se značí nejvyšší skály ve skalních městech). Adršpašsko-teplické skály jsou rozděleny Vlčí roklí, která měří 7 kilometrů. V těch to městech naleznete až 90 metrů vysoké věže, které jsou často pojmenovány jako například: Starosta, Milenci nebo Sup. K těm to skalám se také řadí Křížový vrch nebo Supí skály.

Horolezectví tu zde má také hodně bohatou historii. První zdolaná věž byla pokořen už roku 1923 německým týmem K.V.Lössnitz. Zdolali rovnou několik věží, mezi nejznámější patří třeba Král, Milenci nebo také Starostová. Bohužel Adršpašsko-teplické skály patřily do Sudet a tak většinu prvovýstupu absolvovali místní Němci. Naštěstí, v poválečném období, začala éra československých prvovýstupů. Jelikož se na pískovci nesmí nic měnit, může se tak dnešní horolezec porovnat i s horolezci, kteří tuto cestu vylezli jako první. Je pravda, že teď máme možnost lepšího vybavení a že už tam na nás kruhy „čekají“ ale jinak se na skále nic nezměnilo.

Každoročně se v Teplicích také koná Mezinárodní horolezecký filmový festival. Každý večer se promítají soutěžní filmy s horolezeckou tematikou. Nedílnou součástí filmových večerů jsou také besedy s významnými horolezci. Přes den tu probíhají různé sportovní závody, mezi ně patří běh Teplickými skalami, chození po slacklině a různé druhy lezení (spára, věšák, bouldering). Pro většinu horolezců zde probíhají i prodeje horolezeckých potřeb od karabinek přes zdravou výživu až po péřové bundy nebo batohy. V pátek tu také přes den hrají různé kapely. V neděli je program zakončen bohoslužbou za zemřelé horolezce a vyhlášením nejlepšího filmu. Za filmy se zde udílejí tzv. Boryšové a jsou rozdány ve třech skupinách to za hlavní cenu filmového festivalu, nejlepší dokument a nejlepší horolezecký film.

4.2 Ostaš

Tato oblast je typická pro bouldering (bouldering je určitý typ horolezectví, leze se zde bez lana na různých balvanech nebo malých skalkách s bouldrmatkou) ale také samozřejmě i pro pískovcové horolezectví. Nachází se nedaleko od Teplických skal, přesněji severozápadně od města Police nad Metují.

Nejvyšší bod má stejný název jako tato oblast a to Ostaš a je o 33 metrů vyšší než Křížový vrch, tudíž má 700 m. n. m. Ostaš se rozkládá na stolové hoře. Z důvodu ochrany vrcholu hory byla v roce 1956 na rozloze 29,5 ha vyhlášena přírodní rezervace.

Jméno Ostaš získala po svatém Eustachovy, který je ochráncem lovců, patrně zde měl i kapličku nebo obrázek. Eustach, latinsky Eustachius, se staročesky řekne Ostach či Ostaš.

Z vrcholu Ostaše za jasného počasí můžeme vidět Adršpašsko-teplické skály, Broumovské stěny, Krkonoše, Jestřebí hory nebo také Javoří hory.

4.3 Prachovské skály

Oblast se nachází v chráněné krajinné oblasti Český ráj přesněji severozápadně od města Jičín. Skalní město se rozkládá na zhruba 5 až 6 kilometrech. Největší skalou Prachovských skal je Mnich, často také nazýván jako Modlitba skal. Mnich byl zdolán 4. 10. 1907. Na vrcholu povstali jako první J. Hendrych a J. Kubín a zanechali zde vrcholovou knížku a praporek. Knížka byla zachována a je uchována v majetku LKP (lezecký kroužek Prachov).

Historie je zde velmi bohatá. První osídlení se datuje už k době kamenné. Ke konci 19. století se zde začínají objevovat první horolezci. V roce 1933 se tato oblast stala státní přírodní rezervací.

V Prachovských skalách se nachází skalní hrad Pařez. Ten to hrad je kulturní památka České republiky. První písemné zmínky se datují k roku 1403, které byly o tehdejšími majiteli Janu z Pařezu. Hrad vznikl přibližně kolem druhé poloviny 14. století. Tuto oblast také popisuje Ivan Mládek ve své stejnojmenné písni Prachovské skály. Píseň vypráví o zážitcích z Prachovských skal nejen horolezců ale i turistů, kterých je ve skalách v letních měsících spousty.

4.4 Hruboskalsko

Oblast Hruboskalsko se rozkládá od zámku Hrubá skála až po zříceninu hradu Valdštejn, přesněji se nachází jihovýchodně od města Turnov v chráněné krajinné oblasti Český ráj. V této oblasti nalezneme spoustu zámků, hradů, přírodních památek, lázně a především pískovcové skály, kterých tu je přes 300, přičemž největší skála má kolem 60 metrů. Ty jsou rozdělené do tří hlavních oblastí: Dračí skály a Zámecká rokle, Kapelník, Maják a Údolíčka.

Ve středověku zde byly postaveny hrady jako například: Valdštejn nebo Hubá Skála, která byla přestavěna postupem času na zámek. V Českém ráji bylo natáčeno mnoho pohádek,

mezi nejznámější patří pohádka Princ Bajaja nebo Jak dostat tatínka do polepšovny. Ve filmu Jak dostat tatínka do polepšovny leze otec se synem na Dračí zub. Ve skutečnosti však pro jeho obtížnost lezli na skálu Maják, která je oproti Dračímu zubu mnohem jednodušší.

5 VÝZNAMNÉ OSOBNOSTI

Svět horolezectví je, i když se to nezdá, velmi obsáhlý a vlastní tedy i mnoho osobností. Hodně známých horolezců se však postupem času věnovali alpskému lezení a tak bylo těžké vybrat horolezce, který se věnoval pískovcovému horolezectví nebo lezení na skalách po dlouhou část jejich života.

5.1 Miroslav Šmíd

Miroslav Šmíd, často přezdívaný jako „Lanč“ nebo „Lančmíd“, se narodil 11. května roku 1952 v Polici nad Metují a je to jeden z nejznámějších horolezců u nás.

S horolezectvím začal, společně se svými kamarády ze školy a lyžařského klubu, který navštěvoval jako malý, na Ostaši a postupně začal lézt i v Adršpašských skalách. Zde se naučil horolezecké základy a pravidla. Postupem času začal jezdit do Tater, kde se seznámil s ledem a sněhem. Zde absolvoval během svého života úspěšných 230 výstupů. Postupem času tedy přestoupil na alpské lezení, ale i přesto na pískovcové horolezectví nezanevřel. Díky tomu také procestoval celý svět a dostal se i do Himálajské expedice, kde vystoupil na největší horu světa a to na Mount Everest. Za svou sportovní činnost Šmíd, i přes různé administrativní problémy, obdržel titul Zasloužilý mistr sportu. Postupně začal psát knih o jeho expedicích a životu. Tyto knihy doplňoval svými fotografiemi, protože moc rád fotil.

V roce 1981 založil Mezinárodní horolezecký filmový festival.

Zemřel 11. září 1993 v Yosemiteském národním parku při sólovém výstupu cesty Lost Arrow. Nejspíš spadl těsně pod vrcholem, který zdolával nejištěn. Tělo objevil, na dně soutěsky mezi masivem a věží, jeden z jeho kamarádů. Na uctění památky mu byla postavena malá mohyla na Ostaši.

5.2 Adam Ondra

Adamu Ondrovi je 20 let. Narodil se 5. února roku 1993 v Brně, měří 180 cm a váží kolem 60 kilogramů. Minulý rok odmaturoval na osmiletém brněnském Gymnáziu Matyáše Lercha, kde se naučil dobře hovořit anglicky, německy a italsky, tyto jazyky uplatnil nejvíce na svých expedicích po celém světě. Adam především preferuje lezení na skalách s lanem a jeho nejoblíbenější oblasti jsou Frankenjura (Německo), Andonno (Itálie), Buoux (Francie).

Ale také leze i na stěně, kterou bere především jako přípravu na skály a závody. Ve svém volném čase se věnuje snowboardingu, rybolovu a rád poslouchá hudební skupinu Rammstein. Mezi jeho oblíbená jídla patří pizza a nudle všeho druhu. Sponzorují ho sportovní horolezecké značky Montura, La Sportiva, Black Diamont, Beal a prodejna orientovaná na outdoorové sporty Hudy sport. Přes jednu horolezeckou sezónu sleze 14 párů lezeček jeho oblíbené značky La Sportiva typu Miura. V jeho výbavě nesmí také chybět magnesium (bílý prášek, který zabraňuje pocení rukou) od značky Black Diamont typ White Gold (v překladu bílé zlato) a lezecký úvazek typu Ozone také od této značky. Jeho velkým vzorem je již zesnulý horolezec Wolfgang Güllich z Německa.

Adam se narodil do horolezecké rodiny a tak se k lezení dostal již ve 3 rocích života, naplno však začal lézt v 6 letech. Při přelezu cesty 9a (11UIAA) se Adam ve 12 letech zařazuje mezi nejlepší lezce světa. Díky lezení procestoval celý svět, kde si udělal i spoustu osobních ale i světových rekordů. Adamův styl je velmi lehký a ladný, i když ho občas lze dobře zaslechnout, když se mu zrovna nepovede nějaký krok a on náhle spadne.

Jeho nejnovějším přelezem je cesta La Dura Dura 9b+ (ze španělštiny přeloženo jako „Nářez Nářez“), který absolvoval ve Španělsku v zimě roku 2013. Cesta La Dura Dura je nejtěžší cesta na světě, která byla kdy zaznamenána. Tato cesta dala Adamovi poměrně hodně zabrat. Ve Španělsku strávil cca. jeden měsíc se snahou přelézt La Dura Dura, i když každým dnem se cítil slabší a slabší. Ten to plán se mu však nechtěl vydařit, stále měl problémy v jednom kroku. Po denním odpočinku, dva dny před odjezdem, nabral síly a zdolal s přehledem nejtěžší cestu světa, kterou ještě nikdo předním nevylezl.

6 HOROLEZECKÉ VYBAVENÍ

6.1 Lana

Lano je nedílnou součástí každého horolezce, protože ho chrání před jistou smrtí. Používá se takřka ve všech odvětvích horolezectví kromě boulderingu a sólolezectví. Mezi nejoblíbenější lana se řadí lana s opletem o průměru 10,5 milimetrů a s délkou 50 metrů.

Lana se dříve vyráběla z konopí, ale protože byla moc těžká a objemná jsou dnes vyráběna z polyamidu, který je odolnější. Lana by se dala rozeznávat podle průměru a to na jednoduché, poloviční a dvojité lano. Jednoduché lano se značí jedničkou v kroužku. Nejčastěji má průměr okolo 9 – 11 milimetrů. Lano se především používá na místech, kde nehrozí poškození lana o ostrou hranu nebo přeseknutím kamene. Poloviční lano, také často nazývané jako dvojče, se značí ½ v kroužku. Má průměr od 7,5 – 9 milimetrů. Toto lano je

vhodné na alpské lezení. Dvojité lano se značí dvěma spojenými kolečky v kroužku. Toto lano má od 8 milimetrů do 8,5 milimetrů. Tento druh lana je vhodný do hor pro volné lezení. Je u něj nejmenší pravděpodobnost přeseknutí na ostré skalní hraně. Horolezecká lana by se dala také rozdělit podle délky. Délka lana se pohybuje od 30 metrů až po 60 metrů i více. Krátká lana přibližně tak od 30 metrů cca. do 50 metrů se především používají na umělé stěně nebo na skalách jako například Adršpach nebo Ostaš. Dlouhá lana se pak používají při alpském horolezectví.

6.2 Sedací úvazy a lezecká obuv

Sedací úvaz - slangově sedák. Sedací úvaz slouží především k propojení člověka s lanem přes karabinu nebo přes jinou pomůcku od toho se pak odvíjejí další účely a to jako pomůcka při slaňování nebo při jištění.

Můžeme rozeznávat tři typy úvazu: sedací, prsní, celotělový. Tyto typy se můžou kombinovat, nejčastěji se tedy spojuje sedací úvaz s prsním a vzniká tak další typ a to úvaz kombinovaný. Úvazy se také vyrábějí specializované pro určitou činnost, takže je možné se setkat s výrazy skialpinistický úvaz, který je určen na skialpy.

Lezecké boty slangově lezečky. Lezecká bota musí být velmi odolná proti jakémukoli poškození. Pro to se vyrábí většinou z kůže, vnitřek boty je často bavlněný. Podrážka je vyrobena z přilnavé gumy tak aby se zvýšilo její tření a lezecká obuv tak mohla lépe přilnout na skálu.

Správné nošení lezecké obuvi by mělo být naboso a bota by měla být malá. Pro to se některé lezecké boty prodávají již zmenšené o půl čísla. Většina horolezců ji má o dvě čísla menší oproti jejich běžné velikosti bot. Často se tedy tato obuv nazývá před výstupem a sundává buď na vrcholu skály, nebo při slanění z ní. Bota by měla být menší z důvodu větší citlivosti ke skále, často se říká - „Člověk by se měl postavit i na zrnku písku!“

6.3 Karabiny a jistící pomůcky

Karabiny se vyrábějí ve velkém množství různých tvarů a velikostí, ale v podstatě se dají rozlišit tři druhy karabin: bez pojistného zámku, šroubovací karabina a bajonetová karabina. Karabiny bez pojistného zámku jsou velmi lehké ale také velmi nebezpečné díky snadnému otevření. Šroubovací karabiny mají pojistný zámek, a proto se samy neotevřou. V tom to případě pro to ustupuje hmotnost a vítězí bezpečnost, často také přezdívaná jako HMS. Bajonetová karabina má automatický zámek, který by se sám neměl otevřít, díky kterému je tato karabina nejvíce bezpečná.

Při jištění se využívá mnoha pomůcek a uzlů. Nejznámější pro jištění je slaňovací osma, jistící pomůcka Grigri nebo kýbl. Nejtypičtější z této skupinky je osma, která je zároveň i nejstarší. Svůj název získala podle svého tvaru do 8 a vynalezli ji německý horolezec a profesor Max Frimmer v roce 1965. Jistící pomůcka Grigri je jednou z nejnovějších pomůcek. Je vyrobena pro dvojce horolezců mezi který je váhový rozdíl. Příklad – žena vážící 45 kilogramů jistí muže, který váží 75 kilogramů. Muž spadne dolů, jistící pomůcka se zablokuje a lano nemůže, při správném držení, proklouznout pryč z Grigriho. Kýbl je velmi lehký a také patří mezi novější jistící pomůcky. Je tvořen okem z kterého vychází drátek v bužírci.

6.4 Důležité uzle

Mezi známe a důležité uzle bych zařadila dračí smyčku, protisměrný uzel (osmičkový uzel) a kinderkopf. Dračí smyčka slouží k vytvoření oka pro přidělení karabiny, na kterou se pak přidělá jistící pomůcka nebo k přidělení lana k sedáku. Musí se jako každý uzel nebo smyce zajistit pojistným uzlem. K dračí smyčce se říká pohádka, aby se lépe dala naučit: Je jezírko a u toho jezírka stojí princezna. Z jezírka vyleze drak obejde princeznu a skočí sní zpátky do jezírka. Protisměrný uzel nebo osmičkový uzel se používá také k vytvoření oka na jištění nebo také k přidělení lana k sedáku. Musí se též zakončit pojistným uzlem. Kinderkopf (z němčiny v překladu dětská hlavička) dalo by se říct, že je to „koule s provázkem“. Používá se především do spár místo vklíněnce. Je tady jedno: Pravidlo čím tlustší lano tím větší koule.

6.5 Slackline

Slackline je sportovní druh zábavy, přesněji chození po napnutém placatém laně. Ten to nápad vznikl v Yosemiteckém údolí (zde zemřel Miroslav Šmíd), kde si lezci krátily dny chozením po řetězech. Je také důležité dodat, že čeští slacklineři jsou na nejlepší světové úrovni. Rozděluje se do pěti hlavních skupin a to na: lowline, longline, waterline, higline a ninjaline. Přičemž lowline je nejtypičtějším typem. Je určena především na různé triky a je dlouhá do 15 metrů. Známé triky na lowline jsou váha, sedoklek a různé typy salt. Další je longline v překladu z angličtiny dlouhá šňůra. Má od 30 metrů až po dosavadní rekord a to 306, 8 metrů. Waterline v překladu z angličtiny vodní šňůra a jak už název napovídá, chodí se nad vodou. Délka je neurčená ale platí zde čím delší tím těžší. Highline je podobná jako poslední typ a to ninjalina. Na higline se chodí mezi skalními vrcholy nebo vysoko v korunách stromů. Kdež to u ninjaliny se chodí mezi budovami. Bývá to však často nezákonné.

III PRAKTICKÁ ČÁST

1 ROZHOVOR

Rozhovor jsem si připravila pro našeho horolezce Adama Ondru. Na tyto otázky mi Adam Ondra odpověděl. Odpovědi však zpracoval jeho kamarád Petr Pavlíček, který volal Adamovi do Španělska, kde zrovna přelézal nejtěžší cestu světa a to La Dura Dura.

OTÁZKA Č. 1: V kolika letech jste se dostal k horolezectví?

ODPOVĚĎ Č. 1: Začal naplno lézt v 6 letech.

OTÁZKA Č. 2: Byl jste někdy v Adršpašsko-teplických skalách?

ODPOVĚĎ Č. 2: V Ádru už dlouho nebyl, protože se tam nesmi lézt s magneziem.

OTÁZKA Č. 3.: Váš opravdu největší úspěch?

ODPOVĚĎ Č. 3.: Největší úspěch byla doposud přezení cesty Change 9b+ (12+) v Norsku a cesty Dura Dura 9b+ ve Španělsku před 2 týdny.

OTÁZKA Č. 4.: Co by jste chtěl vylézt?

ODPOVĚĎ Č. 4.: Určitě by chtěl vylézt co nejhezčí a hodně těžkou cestu (alespoň 9c) na nějakém novém nádherném místě v divoké přírodě.

OTÁZKA Č. 5.: Kdo je váš vzor?

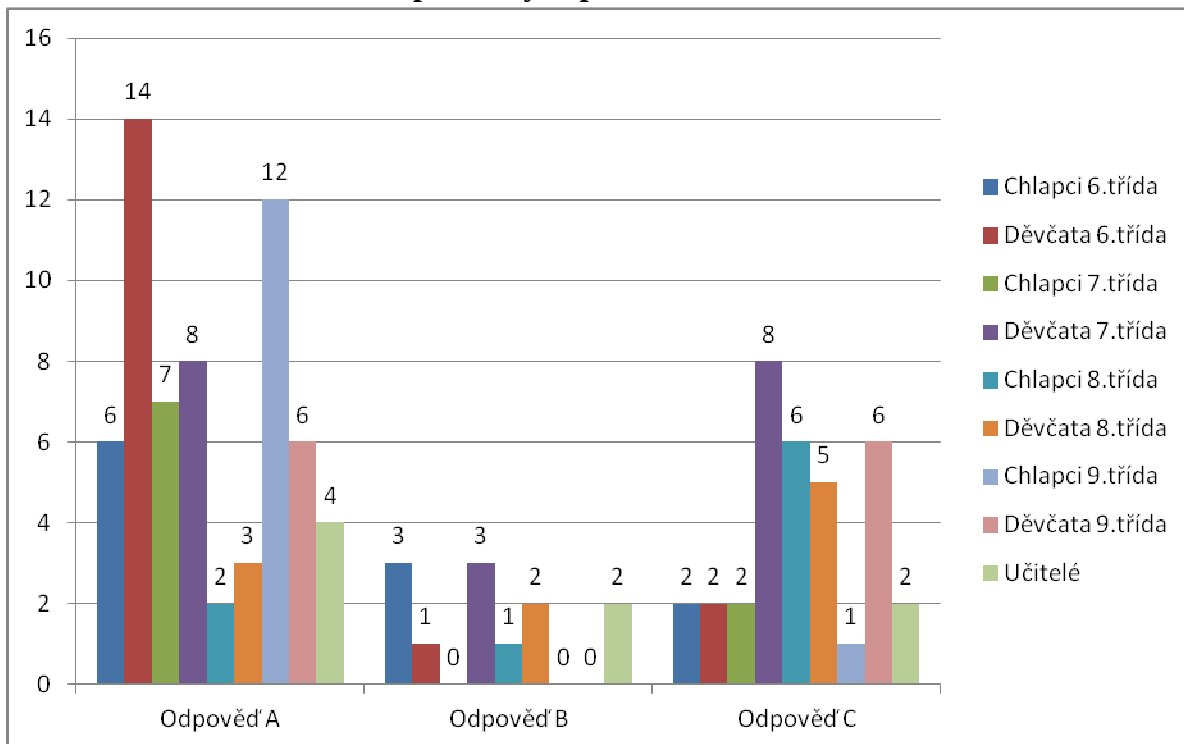
ODPOVĚĎ Č. 5: Adamův jediný vzor byl dnes již mrtvý lezech a horolezec Wolfgang Güllich z Německa.

2 ANKETA

Připravila jsem anketu, která obsahovala 3 otázky. Anketu jsem rozdala žákům druhého stupně a učitelům, kteří učí na druhém stupni. S rozdáním anket mi pomohli vyučující ve třídách na druhém stupni. Dotazovaní odpovídali vcelku ochotně.

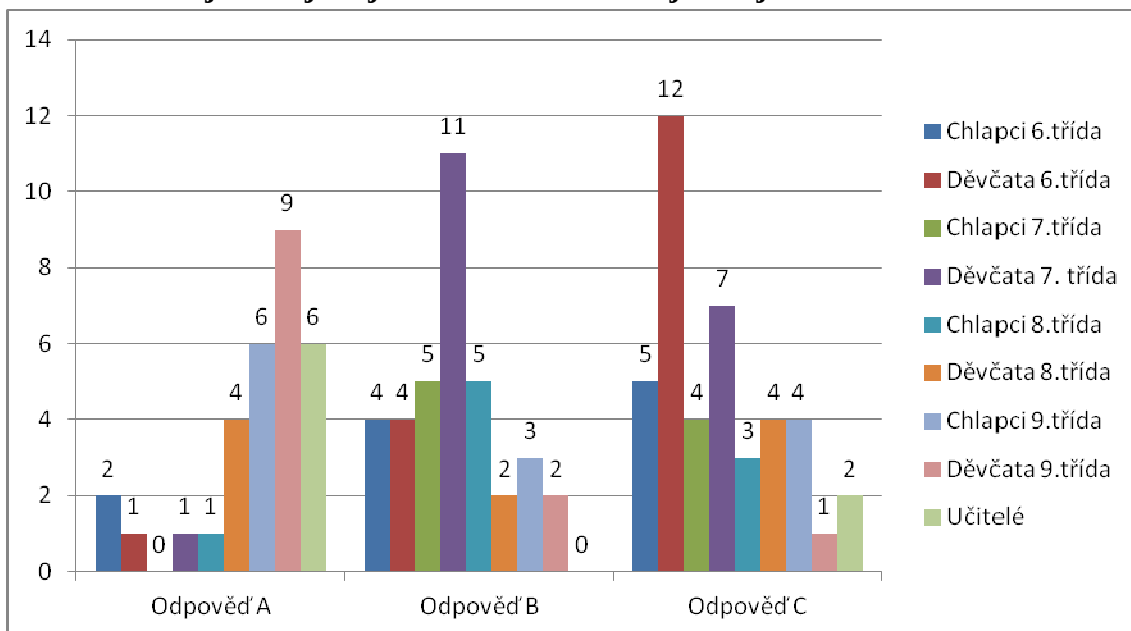
Počet dotazovaných žáků byl 100 a učitelů 8. Z toho bylo 58 děvčat a 42 chlapců.

Otázka č.1: Mezi horolezecké pomůcky nepatří?



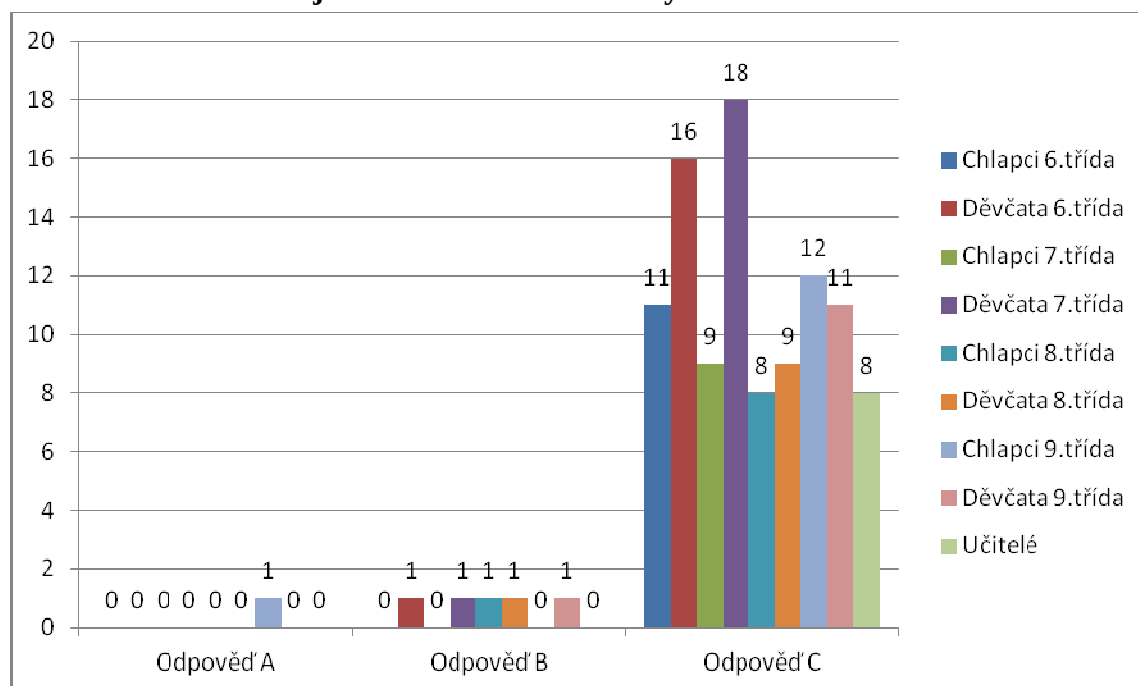
Odpovědi byly a) Tulení pásy b) Jistící pomůcka Grigri c) Vklínělec. Správná odpověď byla za A. Na tuto otázku odpověděla většina dotazovaných správně.

Otázka č.2: Nejznámější žijící horolezec v ČR se jmenuje:



Odpovědi byly a) Adam Ondra b) Karel Svoboda c) Pavel Maslák. Správná odpověď je za A. Tato otázka byla pro většinu dotazovaných takový malý oříšek.

Otázka č.3.: K nám nejbližší skalní město se nazývá:



Odpovědi byly a) Hruboskalsko b) Prachovské skály c) Adršpašsko-teplické skály. Správná odpověď je za C.

IV ZÁVĚR

Tato práce měla být shrnutí, co to doopravdy pískovcové horolezectví je. Také měla ukázat, že horolezci nejsou ledajací nezodpovědní lidé nebo šílení blázni. Ano jsou to blázni, blázni, kteří se zbláznili do tohoto úžasného adrenalinového sportu. Tito lidé mají velkou zodpovědnost za své činy a každý krok musí do posledního milimetru promýšlet, protože i malá chyba je může stát život.

Při psaní této práce jsem se dozvěděla spoustu nových a praktických informací co se horolezectví týče.

Byla jsem opravdu hodně ráda, že anketa dopadla velmi dobře. A troufám si říct, že se horolezectví dostává pomalu ale jistě do podvědomí lidí.

Informace k absolventské práci jsem čerpala především z internetu, odborné horolezecké literatury a filmu.

Na závěr bych chtěla poděkovat mé vedoucí absolventské práce paní učitelce Nývltové, která mi ochotně pomáhala s tou to prací. Také bych chtěla poděkovat Adamu Ondrovi, nejlepšímu horolezci v České republice, který si udělal čas a odpověděl na otázky, které jsem mu položila.

„Není šílencem ten, kdo stoupá na nejvyšší vrcholy, ačkoliv ví, že tam může najít smrt, ale ten který tak činí a nebere v úvahu, že může zahynout.“

R.Messner

V SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

HYNGAROVÁ, Iva a Petr BOŘUTA. Labské pískovce. Ústí nad Labem: Efekt International, 1995. ISBN 80-901591-1-7.

ŠMÍD, Miroslav. Ze života horolezce. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-7033-118-6.

HATTINGH, Garth. *Horolezectví*. Praha: Svojtka & Co., 2002. ISBN 80-7237-053-7.

JIRMANNOVÁ, Máša. Teplice nad Metují zvou na horolezecký filmový festival. *LETNÍ.BROUMOVSKO*. 2012, s. 1.

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Horolezectv%C3%AD>

http://skaly.horosvaz.cz/document/Pravidla_lezeni_v_piskovcovych_oblastech2009.pdf

http://cs.wikipedia.org/wiki/Voln%C3%A9_lezen%C3%AD#Historie_sportovn.C3.ADho_lezen.C3.AD

<http://www.horolezectvi24.cz/horolezectvi-6#more-6>

<http://www.horosvaz.cz/res/data/058/010523.pdf>

<http://www.hudy.cz/aktuality/hudy-team-adam-ondra-la-dura-dura.html>

<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/horolezectvi-a-sport/horolezecke-discipliny>

<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/horolezectvi-a-sport/klasifikace-obtiznosti>

<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/lano>

<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/uvazy>

<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/vystroj-a-vyzbroj/jistici-pomucka-grigri>

<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/uzly/uzly-v-horolezectvi>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Adr%C5%A1pa%C5%A1sko-teplick%C3%A9_sk%C3%A1ly

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Osta%C5%A1_\(p%C5%99%C3%ADrodn%C3%AD_rezervace\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Osta%C5%A1_(p%C5%99%C3%ADrodn%C3%AD_rezervace))

<http://www.skalnimesta.cz/cz/ostas-stolova-hora.html>

<http://www.prachovskeskaly.com/>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Prachovsk%C3%A9_sk%C3%A1ly

<http://www.kudyznudy.cz/Aktivity-a-akce/Aktivity/Hruboskalske-skalni->

[mesto.aspx?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=KZN_2013_09_cesky_raj_09](http://www.kudyznudy.cz/Aktivity-a-akce/Aktivity/Hruboskalske-skalni-mesto.aspx?utm_source=google&utm_medium=cpc&utm_campaign=KZN_2013_09_cesky_raj_09)

<http://www.hruboskalsko.cz/2index.asp?cmd=10>

http://www.horolezeckaabeceda.cz/horopedie/index.php/Miroslav_%C5%A0m%C3%ADd

http://nachodsky.denik.cz/kultura_region/cesty-a-navraty-horolezce-miroslava-smida20080911.html

[http://cs.wikipedia.org/wiki/Miroslav_%C5%A0m%C3%ADd_\(horolezec\)](http://cs.wikipedia.org/wiki/Miroslav_%C5%A0m%C3%ADd_(horolezec))

http://cs.wikipedia.org/wiki/Adam_Ondra

http://www.rockstars.cz/lezec_info.php?id=45

<http://www.8a.nu/?IncPage=http%3A//www.8a.nu/user/Profile.aspx%3FUserId%3D1476>

<http://www.horyinfo.cz/view.php?cisloclanku=2013010025&nazevclanku=adam-ondra-a-la-dura-dura>

<http://www.adamondrafilm.com/cs/novinky>

http://cs.wikipedia.org/wiki/Horolezeck%C3%A9_lano

http://cs.wikipedia.org/wiki/Sedac%C3%AD_%C3%BAvaz

http://cs.wikipedia.org/wiki/Lezeck%C3%A9_boty

<http://lajny.cz/co-je-slackline>

VI SEZAM PŘÍLOH

- 1 Horolezecké stavění
- 2 Vydřený pískovec
- 3 Pískovcové hodiny
- 4 Skalní věže (vlevo Starosta)
- 5 Klasifikační stupnice
- 6 Adršpašsko-teplické skály
- 7 Cena Boryš
- 8 Ostaš
- 9 Původní vrcholová knížka na Mnichovi – Úvodní strana s fotkou Mnicha
- 10 Původní vrcholová knížka na Mnichovi – Slovo úvodem
- 11 Prachovské skály
- 12 Hruboskalsko
- 13 Zámek Hrubá skála
- 14 Miroslav Šmíd
- 15 Miroslav Šmíd s fotoaparátem
- 16 Mohyla Miroslava Šmída na Ostaši
- 17 Adam Ondra
- 18 Adam Ondra při přelezu La Dura Dura
- 19 Adamovi lezecké boty, které měl při přelezu La Dura Dura
- 20 Označení lan
- 21 Sedací úvaz
- 22 Lezecká obuv
- 23 Karabina se šroubovacím zámkem (HMS)
- 24 Slaňovací osma
- 25 Jistící pomůcka Grigri
- 26 Horolezecký kýbl
- 27 Horolezecký kýbl s lanem
- 28 Dračí smyčka
- 29 Protisměrný uzel
- 30 Kinderkopf
- 31 Lowline
- 32 Longline

- 33 Waterline 1
- 34 Waterline 2
- 35 Waterline 3
- 36 Highline 1
- 37 Highline 2
- 38 Highline 3
- 39 Slackline trik – váha na jedné ruce
- 40 Slackline trik – sedoklek
- 41 Slackline trik - salto

VII PŘÍLOHY

1 Horolezecké stavění



<http://www.lezec.cz/clanky.php?xtem=&key=9236>

2 Vydřený pískovec



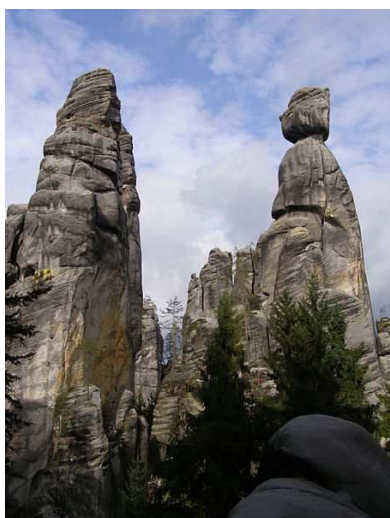
<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/ochrana-prirody/horolezectvi-a-ochrana-prirody>

3 Pískovcové skalní hodiny



<http://www.npcs.cz/fotogalerie/geologie/piskovcove-skalni-hodiny>

4 Skalní věže (vlevo Starosta)



http://cs.wikipedia.org/wiki/Skaln%C3%AD_v%C4%9B%C5%BE

5 Klasifikační stupnice

UIAA	Francie	USA	Sasko	Británie	Austrálie	bouldering	
I	1	5.2	I	moderate	11		
II	2	5.3	II	difficult			
III	3	5.4	III	very difficult	12		
IV	4	5.5	IV	4a	13		
V-		5.6	V	4b	14		
V	5	5.7	VI	4c	15	Fb3	
V+			VII	5a	16	Fb4	V0
VI-	5+	5.8	VIIb		17	Fb5a	
VI	6a	5.9	VIIc	5b	18	Fb5b	V1
VI+	6a+	5.10a	VIII		19	Fb5c	
VII-	6b	5.10b	VIIIb	5c	20	Fb6a	V2
VII	6b+	5.10c	VIIIc		21	Fb6a+	
VII+	6c	5.10d	IX	6a	22	Fb6b	V3
VIII-	6c+	5.11a	IXb		23	Fb6b+	
VIII	7a	5.11b	IXc	6b	24	Fb6c	V4
VIII+	7a+	5.11c	X		25	Fb6c+	V5
IX-	7b	5.11d	Xb	6c	26	Fb7a	V6
IX	7b+	5.12a	Xc		27	Fb7a+	V7
IX+	7c	5.12b	XI	7a	28	Fb7b	V8
X-	7c+	5.12c	XIb		29	Fb7b+	V9
X	8a	5.12d	XIc	7b	30	Fb7c	V10
X+	8a+	5.13a			31	Fb7c+	V11
XI-	8b	5.13b			32	Fb8a	V12
XI	8b+	5.13c			33	Fb8a+	V13
XI+	8c	5.13d			34	Fb8b	V14
	8c+	5.14a			35	Fb8b+	V15
	9a	5.14b			36	Fb8c	
	9a+	5.14c					
		5.15a					

<http://www.horolezeckametodika.webz.cz/wp-content/uploads/klasifprevod.jpg>

6 Adršpašsko-teplické skály-Milenci



http://www.skaly-adrspach.cz/fotoz/5_milenci.jpg

7 cena Boryš



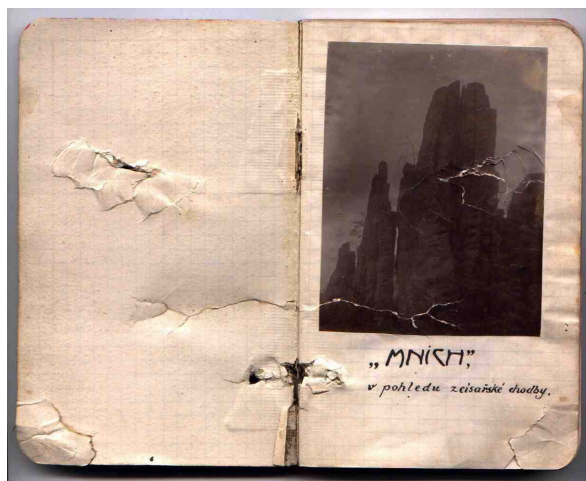
<http://www.hudy.cz/aktuality/hudysport-generalnim-partnerem-mhff-2011.html>

8 Ostaš



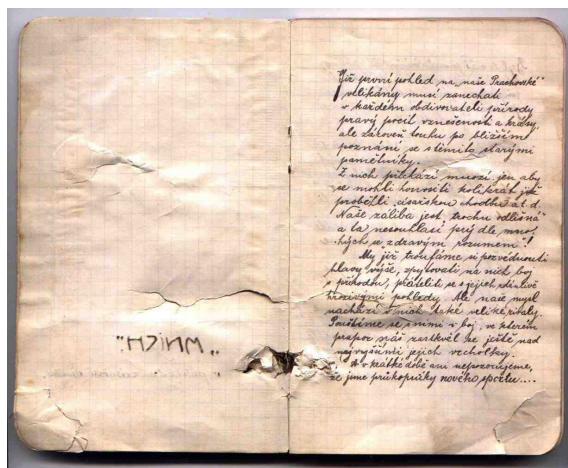
<http://fotografuji.com/upload/2010/07/15/20100715141938-2b7fdae4.jpg>

9 Původní vrcholová knížka na Mnichovi – Úvodní strana s fotkou Mnicha



http://www.lkp.cz/pictures/prachov/vk_mnich/knizka_mnich_01y.jpg

10 Původní vrcholová knížka na Mnichovi – Slovo úvodem



http://www.lkp.cz/pictures/prachov/vk_mnich/knizka_mnich_02y.jpg

11 Prachovské skály



<http://www.akapraha.cz/drupal/content/prachovsk%C3%A9-sk%C3%A1ly>

12 Hruboskalsko



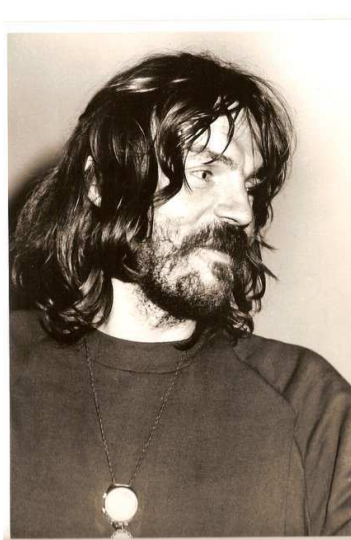
<http://www.ubytovani-cesky-raj.cz/cs/zajimavosti-v-okoli/>

13 Zámek Hrubá skála



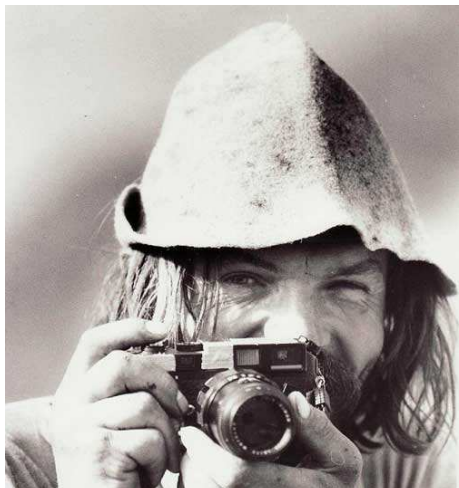
<http://itras.cz/hruboskalsko/galerie/15786/>

14 Miroslav Šmíd



<http://www.homh.cz/products/mitroslav-smid-v-mnichove-hradisti-1983/>

15 Miroslav Šmíd s fotoaparátem



<http://www.horyinfo.cz/view.php?cisloclanku=2012050006>

16 Mohyla Miroslava Šmída na Ostaši



Vlastní

17 Adam Ondra



<http://www.hudy.cz/aktuality/hudy-team-adam-ondra-la-dura-dura.html>

18 Adam Ondra při přelezu La Dura Dura



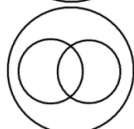
<http://kletterszene.com/news/adam-ondra-klettert-la-dura-dura-9b-chris-sharma-mit-neuer-9b-erfolgreich-und-auch-sonst-jede-menge-aus-spanien-shortnews/>

19 Adamovi lezecké boty, které měl při přelezu La Dura Dura



<http://novebi.ning.com/profiles/blogs/two-friends-for-a-9b-adam-ondra-la-dura-dura-interview>

20 Označení lan



<http://cs.wikipedia.org/wiki/Soubor:Touwmarkeringen.PNG>

21 Sedací úvaz



<http://uvazky.heureka.cz/rock-empire-titan/>

22 Lezecká obuv



<http://www.restday.cz/cs/mate-lezecky-la-sportiva-vyrobene-technologie-no-edge>

23 Karabina se šroubovacím zámkem (HMS)



<http://www.marybicycles.com/epic-fender-installation/>

24 Slaňovací osma



<http://www.lezeckavystroj.cz/slanovaci-osma-re-p264>

25 Jistící pomůcka Grigri



<http://www.militaar.net/phpBB2/viewtopic.php?f=29&t=27569v>

26 Horolezecký kýbl



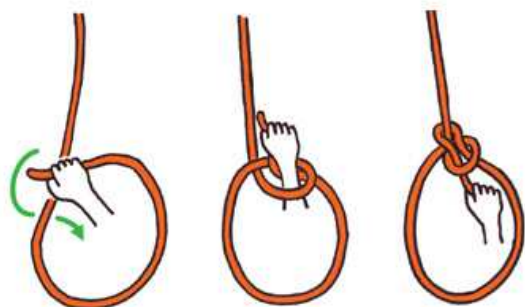
<http://www.ocun.cz/produkty/jisteni/kybl-alu-light.html>

27 Kýbl s lanem



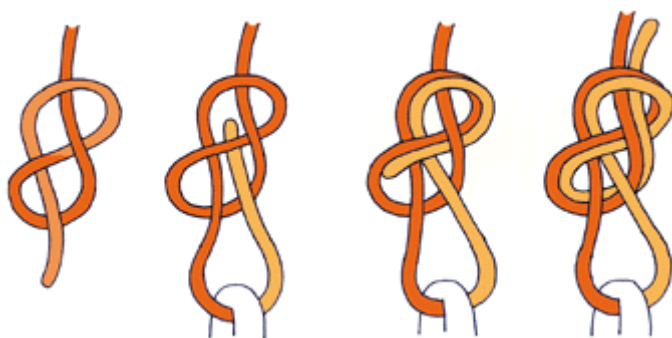
<http://www.hanibal.cz/horolezecke-vybaveni/na-jisteni-a-slanovani/5898-singing-rock-shuttle/>

28 Dračí smyčka



<http://www.horolezeckametodika.cz/horolezectvi/uzly/navazovani>

29 Protisměrný uzel



<http://viaferrata.orionsoft.cz/view.asp?file=static/docs/uzly.htm&t=1>

30 Kinderkopf



<http://www.horyinfo.cz/view.php?cislocclanku=2010030031>

31 Lowline



<http://www.family-slackline.de/>

32 Longline



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=402888103120170&set=pb.170783296330653.-2207520000.1367509920.&type=3&theater>

33 Waterline 1



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=365342770208037&set=pb.170783296330653.-2207520000.1367510285.&type=3&theater>

34 Waterline 2



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=358115874264060&set=pb.170783296330653.-2207520000.1367510302.&type=3&theater>

35 Waterline 3



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=358115364264111&set=pb.170783296330653.-2207520000.1367510302.&type=3&theater>

36 Highline 1



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=380743952001252&set=pb.170783296330653.-2207520000.1367510275.&type=3&theater>

37 Highline2



<https://www.facebook.com/photo.php?fbid=365984600143854&set=pb.170783296330653.-2207520000.1367510285.&type=3&theater>

38 Highline 3



<http://photography.nationalgeographic.com/photography/photo-of-the-day/highline-gavea-stone-brazil/>

39 Slackline trik – váha na jedné ruce



<http://lajny.cz/co-je-slackline>

40 Slackline trik - sedoklek



<http://lajny.cz/co-je-slackline>

41 Slackline trik – salto



<http://www.slackline-tools.com/know-how/slackline-tricks/>