

# METODICKÝ VÍKEND ČHS – LEZENÍ V LEDU



**12 a 13. ledna 2013  
ledová stěna ve Víru**



**Akce je zaměřena na seznámení s lezením v ledu, a mohou se jí zúčastnit i ti, kdo nemají s ledolezením žádné zkušenosti.** Účastníci akce získají základní metodické poznatky týkající se lezení v ledu – zásady lezení s mačkami a cepíny, budování postupového jištění a jisticích stanovišť v ledu, zásady jištění a slaňování. Ti, kdo budou mít zájem, si budou moci všechny získané poznatky vyzkoušet v praxi, a samozřejmě si budou moci na ledové stěně zalézt.

**Akci organizuje Metodická komise Českého horolezeckého svazu ve spolupráci s HO Vír,** metodický výcvik povedou lektoři ČHS. Účast není podmíněna členstvím v ČHS.

## **Termín - 12. a 13.1. 2013**

V případě oteplení a nedostatku ledu může být metodický víkend posunut na 19. a 20.1. 2013; o této změně budeme včas informovat.

Jedná se o dvoudenní akci, ale protože metodický program v sobotu a v neděli bude stejný, doporučujeme jednodenní účast.

**Místo - Ledová stěna ve Víru,** cca 7 km od Bystřice nad Pernštejnem

GPS: 49°33'33.8"N, 16°18'31.4"E

## **Ubytování**

Pro zájemce, kteří chtějí zůstat ve Víru celý víkend, je domluveno **spaní v ubytovně v obci Vír,** cca 350 m od ledové stěny.

Vícelůžkové pokoje, cena 200 Kč / osoba / noc, kapacita 45 míst. Pokud máte o nocleh zájem, rezervujte si jej sami na telefonním čísle 737 379 981.

## **Účastnický poplatek**

- Členové ČHS – 100 Kč / den
- Ostatní – 150 Kč / den
- Účast na večerním sobotním programu – 50 Kč

## **Přihlášky**

**Kapacita ledové stěny i metodických stanovišť, na kterých bude probíhat program, je omezena, a proto prosíme všechny zájemce, aby se na metodický den včas přihlásili.** Programu v jednotlivých dnech se může zúčastnit nejvýše 50 osob. V případě většího počtu zájemců budeme muset ty, kdo se přihlásí pozdě, odmítnout.

**Přihlášku pošlete e-mailem na [info@horosvaz.cz](mailto:info@horosvaz.cz) nejpozději do pondělí 7.1.2013.**

- Do předmětu zprávy uveďte Metodický den Vír, abychom vaši přihlášku snadno identifikovali.

- Do zprávy napište jména a příjmení přihlašovaných osob a u každé uveďte, zda se jedná či nejedná o člena ČHS. Dále napište, zda se chcete zúčastnit metodického dne v sobotu nebo v neděli, a zda máte zájem o sobotní program.

### Program metodického víkendu

1. Na programu každého ze dvou metodických dnů bude především metodický výklad a výcvik lezení v ledu.
2. Sobotní i nedělní program bude doplněn o prezentaci firem, které v ČR distribuuji pomůcky pro ledolezení, které si bude možno vyzkoušet.
3. Součástí sobotního programu od 18 hod. bude přednáška a promítání Máry Holečka a promítání filmu Píškaři, vše v sále, kde se točí pivo a možná bude i muzika.

**Metodický program v obou dnech bude probíhat na čtyřech stanovištích, která budou věnována těmto tématům:**

1. Materiál: zásady a použití stoupacích želez a cepínů (metodická řada), základní technika lezení v ledu.
2. Šrouby do ledu: šroubování šroubů do ledu, různé druhy a délky, budování postupového jištění.
3. Jisticí stanoviště: budování jisticího stanoviště, zásady, dobírání druholezců, jištění prvolezce ze stanoviště.
4. Abalakovy hodiny: budování hodin v ledu, organizace slanění.

Účastníci metodického dne budou rozdělení do skupin po cca deseti lidech a v těchto skupinách se postupně zúčastní metodického výcviku na všech čtyřech stanovištích.

Program	sobota	neděle
9–10 hod.	Zahájení, rozdělení účastníků do 4 skupin	Zahájení, rozdělení účastníků do 4 skupin
10-11 hod.	1. učební blok na stanovištích	1. učební blok na stanovištích
11-12 hod.	2. učební blok na stanovištích	2. učební blok na stanovištích
12-14 hod.	polední pauza, prezentace firem	polední pauza, prezentace firem
14-15 hod.	3. učební blok na stanovištích	3. učební blok na stanovištích
15-16 hod.	4. učební blok na stanovištích	4. učební blok na stanovištích
Od 16 hod.	možnost lezení	ukončení metodického víkendu, možnost lezení
Od 18 hod.	Přednáška M. Holečka, film Píškaři, volná zábava	

### Vybavení účastníků metodického dne

- **Ti, kdo se chtějí s ledolezením seznámit jen teoreticky**, by měli mít stoupací železa (mačky) a přilbu, protože bez těchto „ochranných pomůcek“ není pohyb pod stěnou, na jednotlivých stanovištích možný.
- **Ti, kdo si budou chtít vše vyzkoušet a lézt**, by si měli přivést kromě maček a přilby také dva technické cepíny, sedací úvazek s odsedávací smyčkou, čistítka vhodné pro dvě lana, 5 karabin s pojistkou zámku (minimálně jeden typ H – pro HMS), 1 expresku, 1 plochou smyčku 120 cm, 1 kulatou smyčku průměr 6-8 mm, 2 šrouby do ledu (1 ks 22 cm) a háček pro Abalakovy hodiny.
- Všem doporučujeme vhodné, tj. teplé, lezecké oblečení.

Pokud některé části uvedeného vybavení nemáte a přesto si budete chtít lezení v ledu vyzkoušet, budete si je moci na místě vypůjčit. K dispozici budou mačky, cepíny přilby, ale jen v omezeném množství, takže doporučujeme obstarat si vlastní.

### Dotazy a informace

- V případě dotazů týkajících se programu kontaktujte hlavního organizátora akce Emila Ponikelského - [Emil.ponikelsky@seznam.cz](mailto:Emil.ponikelsky@seznam.cz), 737 195 985.
- Dotazy týkající se přihlášek adresujte na sekretariát ČHS – [info@horosvaz.cz](mailto:info@horosvaz.cz).