



Více délkové skalní lezení v horách Pro členy ČHS Vysoké Tatry, Chata při Zelenom plese

Vedoucí kurzu: R. Lienerth, info@climbingschool.cz, 603810600

Termín konání: 27.9 – 1.10.2006, zahájení kurzu ve středu 27.9.2006 ve 14.00 na chatě při Zelenom plese

Podmínky: Základní lezecká dovednost cca 4-5 UIAA (na prvním) v jedno délkovém skalním terénu, znalost navázání na sedací úvaz, jištění HMS, ATC, slaňování, základní povědomí o základních jisticích prostředcích
Přihlášky zasílejte v elektronické podobě na instruktori@horosvaz.cz

Místo konání: Vysoké Tatry, chata při Zelenom plese

Ubytování: Zajištěn nocleh na pokojích, polopenze.

Platba kurzovného:

Cena kurzu je pro je pro přihlášených

při počtu 4 frekventantů 5700,- Kč

při počtu 6 frekventantů 4300,- Kč

při počtu 5 frekventantů 4900,- Kč

platební informace budou upřesněny do 10.9.2006

uzávěrka přihlášek do 7.9.2006

V ceně je zahrnuto ubytování a polopenze středa až neděle, lektor, metodické materiály k problematice budou zaslány e-mailem, kopie schematických mapek na místě.

Kurz bude realizován pokud se přihlásí minimální počet 4 frekventantů, maximální počet je 12 (kurz by byl zajištěn dvěma lektory).

Výzbroj a výstroj:

Osobní lezecké vybavení	Sedací úvaz, prsní úvaz, helma, 3x zámková karabina HMS, 2x zámková karabina, ATC/Reverso/Piu/Tre Sirius, odsedávací smyčka 22 kN se zámkovou karabinou („dejzyčejn“), lezečky, prusíky 1x 5 m, 1x 3m, 2x 1,5 m Pro doplnění jsou možné tiblocky, nebo jiné vychytávky, co by vás zajímalo
Lezecký materiál stačí na dvojici	2 x ½ lano 60 m, sada vklíněnců, sada frendů



	0,25 – 5, 6 x 60 cm šitá smyčka, 6 x 120 cm šitá smyčka, (kladivo a cca 6 skob různých profilů), 12 x expreska, 8 x volná karabina
Lezecký batoh cca 30 litrů	Převážnou většinu cest polezeme s batohem!!!
Univerzální lehké pohorky	Takové aby v nich šlo přejít sněhovisko, ale také v terénu do 3 UIAA lézt
Mačky, cepín	podle aktuální situace
Žďárák, a další odpovídají výstroj pro pohyb v horském terénu, čelovka !!!	Venku budeme jen s mírným ohledem na počasí!!!
Pojištění	Nezapomenout na odpovídající pojištění léčebných výloh a zásahu HS.
Poznámkový blok, pisátko	
Lékárna !!!!!	Odpovídající požadavkům lékařské komise ČHS

Budete –li potřebovat zapůjčit na kurz jakýkoli materiál zkuste mne kontaktovat, je možné že to půjde zařídit (helmy, řemínkové mačky, cepíny)

Kontakt na vypůjčení materiálu:

Radek Lienerth

603810600, instruktori@horosvaz.cz

Možná studijní literatura

- Beal M., (2004), *Rázová síla – teorie a praxe*, Beal, 1.vydání
- Hill,P.,Johnston,S.: *Manuál horolezce a horského vůdce*, Ivo Železný, Praha, 2000
- Kol. Autorů: *Alpin-lehrplan band 1 – 5*, BLV Munchen, 2001
- Larcher M.,Zak.H, (2004), *Seiltechnik*, OAV Innsbruck, 2. vydání
- Lienerth,R., Bednařík, J.: *Stanovení kritických hodnot jednotlivých metod jisticího stanoviště při vedení horolezeckého výstupu*, <http://www.climbingschool.cz/metodika.htm> , 2005
- Procházka V. a kol., (1990), *Horolezectví*, Olympia Praha, 1. vydání
- Semmel Ch., (2004), *Die handbremse*, Panorama 2/04, str.61-63
- Semmel Ch., Stoper D, (2005), *Sicherungsmethode*, Panorama 2/05, str.59 -61
- Schrag, K.: *Horská turistika - Trekking. Škola alpinismu*. Praha, Goldstein & Goldstein 1997
- Schubert P., (2002), *Bezpečnost a riziko I*, Freytag und Bernd, Praha, 1. vydání
- Schubert P., (2002), *Bezpečnost a riziko II*, Freytag und Bernd, Praha, 1. vydání
- www.petzl.com
- www.sakal.stredozem.cz/metodika
- www.singingrock.com

Rámcový program kurzu:



Bude upraven podle aktuálních podmínek, počasí, atp.

Středa-

- 14.00** – Sraz na chatě, ubytování a seznámení s obsahem kurzu, upřesnění Vašich požadavků
- 16.00** – Odchod na bouldrové kameny, jistící bod ve skále, možnosti jistících bodů, materiál pro tradiční skalní lezení, povely při střídavém vedení, využití HMS, jednoduché vedení lana
- 19.00** – večere
- 20.30** – Plánování túry, příprava, mapa, GPS, průvodce

Čtvrtek -

- 8.00** – odchod na túru, v průběhu túry nácvik střídavého vedení výstupu s jednoduchým vedením lana, organizace jistícího stanoviště, jištění ve stanovišti HMS, slanění se sebejištěním
- 18.00** – večere
- 19.30** – Meteorologie, geologie – vztah k jistícím pomůckám

Pátek

- 8.00** – odchod na túru, procvičování témat předešlého dne, v průběhu túry nácvik střídavého vedení výstupu s dvojitým – střídavým vedením lana, organizace jistícího stanoviště, jištění ve stanovišti ATC, Reverso, slanění se sebejištěním
- 18.00** – Večere
- 19.30** – Základní lanové techniky pro řešení lezecké nehody, první pomoc ve stěně

Sobota -

- 8.00** - odchod na túru, procvičování témat předešlého dne, v průběhu túry nácvik střídavého vedení výstupu s dvojitým – střídavým vedením lana, organizace jistícího stanoviště, jištění ve stanovišti ATC, Reverso, slanění se sebejištěním, základní praktické seznámení s problematikou sebezáchrany
- 18.00** – Večere
- 19.30** – Základní lanové techniky pro záchranu spolulezce nahoru, kladkostroje, protiváha, řešení lezecké nehody, první pomoc ve stěně

Neděle

- 8.00** - odchod na cvičný terén u chaty, praktický nácvik záchrany nahoru i dolů, sebezáchrana
- 14.00** – Zakončení kurzu, shrnutí, diskuse
- 16.00** – Odchod z chaty a odjezd

Zpracoval Radek Lienerth
instruktori@horosvaz.cz
603810600