

LEDOLEZENÍ S ČESKÝM HOROLEZECKÝM SVAZEM

adidas metodický víkend ČHS



1. a 2. února 2014 (náhradní termín)
ledová stěna Vír



Akce je zaměřena na seznámení s lezením v ledu, 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 - 1. a 2. února 2014

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 na telefonním čísle 737 379 981.

Účastnický poplatek (platba na místě)

- členové ČHS – 100 Kč / den
- ostatní – 150 Kč / den

Přihlášky

Kapacita ledové stěny i metodických stanovišť, na kterých bude probíhat program, je omezena, proto prosíme o včasné přihlášení. 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.**

- Do předmětu zprávy uveďte metodický den Vír, abychom vaši přihlášku snadno identifikovali.
- Do zprávy napište jména přihlašovaných osob a uveďte, zda se jedná o člena ČHS. Určitě napište, zda chcete přijet na sobotu nebo na neděli, popř. zda chcete zůstat celý víkend.

Program metodického víkendu

Na programu každého ze dvou metodických dnů bude metodický výklad a výcvik lezení v ledu.

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

1. Materiál, zásady a použití stoupacích želez a cepínů, základní technika lezení ledů.
2. Šrouby do ledu, postupové jištění.
3. Jistící stanoviště v ledu.
4. Abalakovy hodiny a organizace slánění.

Účastníci metodického dne budou rozdělení do skupin, ve kterých se postupně zúčastní metodického výcviku na všech stanovištích.

Program bude v sobotu i v neděli začínat v 10 hod. a bude ukončen v 16 hod. Poté bude umožněno lezení top rope na ledové stěně.

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, jistítko 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.

Na místě bude možné si některé vybavení zapůjčit (cepíny, mačky, přilby, sedací úvazky). Materiál je však k dispozici pouze v omezeném množství a je nutno jej **předem rezervovat** na stránkách <http://www.ledovastenavir.cz>.

Dotazy a informace

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