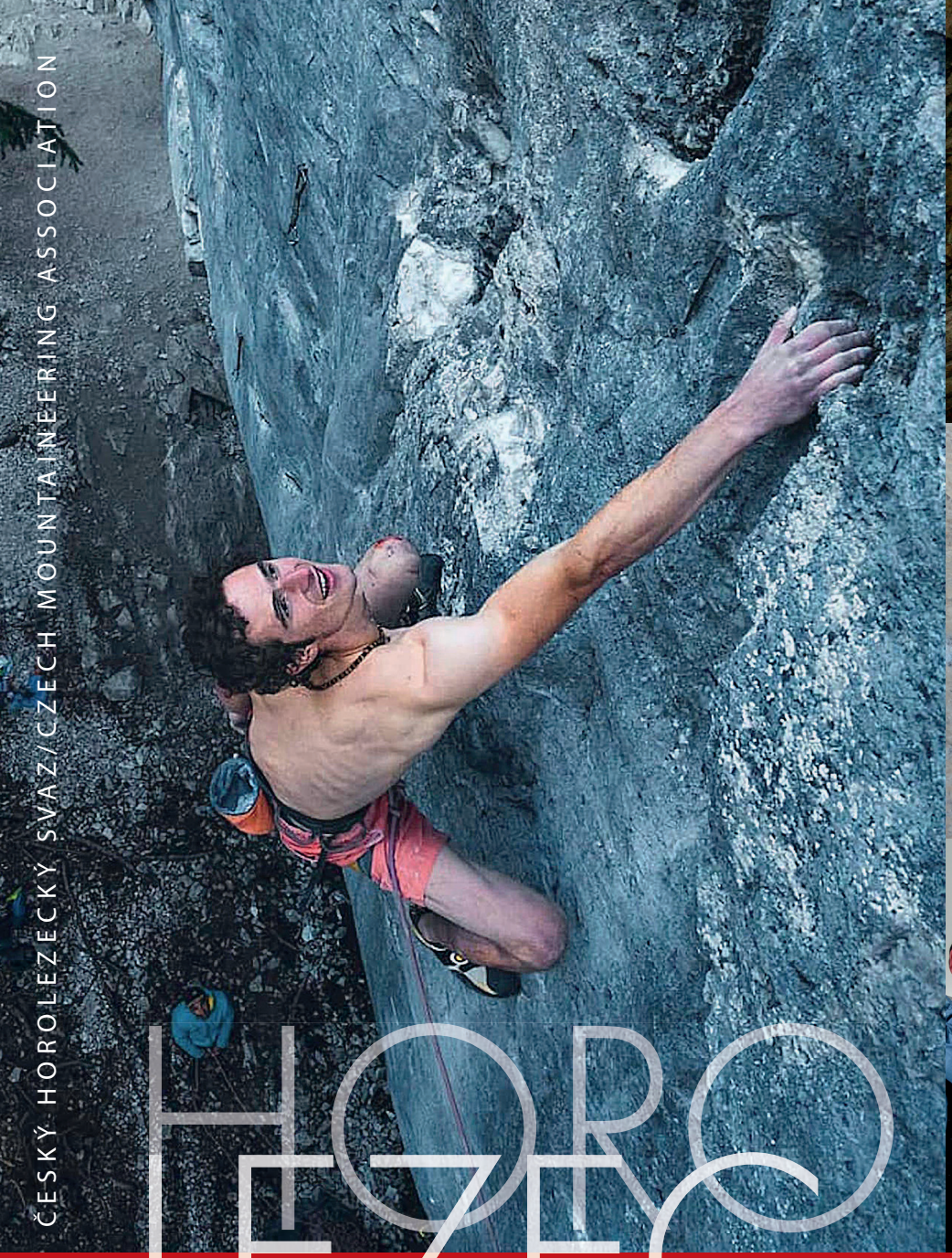
ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ/CZECH MOUNTAINEERING ASSOCIATION









HOROLEZEC

ROČENKA ČESKÉHO HOROLEZECKÉHO SVAZU 2018

ČHS

Výstupy roku 2018

Výstupy roku 2018 byly udíleny
za období od 1. 1. 2018 do 31. 12. 2018
s vyhlášením 8. února 2019 v Liberci,
při příležitosti Jizerské padesátky.

V rámci Výstupů roku byly oceněny nejlepší výkony v následujících kategoriích:

Velehory nad 6 000 m n. m.

- Čestné uznání - **Zdeněk Hák, Marek Holeček**, prvovýstup „**Lapse Of Reason**“ na Kyazo Ri (6 120 m n.m), M6, WI4+, 3+ UIAA, ED+ alpským stylem; Himálaj, Nepál, 28. 5. 2018.

Hory pod 6 000 m n. m. ledovcový, mixový charakter

- Výstup roku - **Marek Holeček, Miroslav Dub**, prvovýstup „**Bloody Nose**“ na dosud nezlezený vrchol Monte Pižďuch (1 000 m n. m.) JZ stěnou, ED+ (M4/WI5+, v jednom místě 95°), 850 m za 33 hodin; Palmer Archipelago, Winkle Island, 1. 1. 2018.

Hory pod 6 000 m n. m. – skalní charakter a big wall

- Výstup roku – **Ondřej Beneš, Christian Fascendini**, „**El Niño**“ na El Capitana, 5.13c A0, 30 délek, 800 m. Jednalo se pravděpodobně o 11. opakování cesty, Ondra Beneš lezl první všechny klíčové délky vždy OS, nebo na druhý pokus RP nebo PP; Yosemity, USA, 10. - 14. 10. 2018.

Sportovní lezení

- Výstup roku s hvězdičkou – **Adam Ondra**, „**Super Crackinette**“ 9a+, historicky první přelez cesty této obtížnosti na první pokus, v tomto případě flash; St. Léger du Ventoux, 10. 2. 2018.
- Výstup roku – **Adam Ondra**, „**Disbelief**“, 5.15 b (9b); Acephale, Kanada, 2. 7. 2018.
- Výstup roku - **Jakub Konečný**, „**Catxasa**“, 9a+; Santa Linya, Španělsko, 31. 12. 2018.
- Čestné uznání - **Adam Ondra**, „**Just Do It**“, 5.14c (8c+), první OS přelez historické cesty, která byla prvním 8c+ v USA a dlouho vůbec nejtěžší cestou na americkém kontinentu; Smith Rock, USA, 10. 11. 2018.
- Čestné uznání - **Edita Vopatová**, „**Klondike Cat**“, 11- (8c); Frankenjura, Bärenschluchtwänden, Německo, duben 2018.
- Čestné uznání - **Gabriela Vrablíková**, „**THC**“, XIb (8b+), první ženský přelez cesty této obtížnosti na pískovcích; levý břeh Labského údolí, 18. 11. 2018.

Bouldering

- Výstup roku – **Martin Stráník**, „**Tekuté štěstí**“, 8C; Moravský kras, 23. 2. 2018.
- Výstup roku – **Adam Ondra**, „**Tekuté štěstí**“, 8C; Moravský kras, 24. 6. 2018.
- Čestné uznání - **Ivana Řezníková**, „**Star Gate**“, 8A+; Sklarska Poręba, Polsko, 16. 10. 2018.

Mixy a ledy sportovního charakteru, drytooling

- Čestné uznání - **Petr Vejvoda, Jan Zahula**, prvovýstup „**Ultimo Minuto“**, M8-, WI5, 110 m; Vallunga, Itálie, 29. 12. 2018.

Skialpinismus

- Výstup roku – **Rosťa Tomanec -** extrémní sjezd Zadné Bašty, cca třísetmetrový sjezd východní stěny s max. sklonem 55°, napříměnípsychicky těžší varianty v horní klíčové stěně; Vysoké Tatry, Slovensko, 10. 3. 2018.
- Čestné uznání - **Rosťa Tomanec, Karel Svoboda, Radovan Horecký** (in memoriam) - „**Tatranská trilogie“**, tři extrémní sjezdy - Predná Bednárova lávka, SV žlab, 55°, 800 výškových metrů, Narovnání Grónského lávky, S žlab a rampa, 53° a 5 m 55°, 700 výškových metrů, Prostredný hrot, V stěna, 50°, 850 výškových metrů; Vysoké Tatry, Slovensko, 23. - 25. 3. 2018.
- Čestné uznání - **Libor Dušek, Zdeněk Jirouš**, **prvosjezd štítu Karla Marxe** (6 723 m n. m.), kombinace výstupu přes tři výškové tábory a sjezdu, výstup AD+; Pamír, 8. 9. 2018.

Talent roku

- **Matěj Bernát** – **kompletní traverz „Brouillard Ridge“**, D, M4, WI3, převážně mixový charakter, z údolí Val Veny k vrcholu Mont Blancu se sestupem do Les Houches; oblast Mont Blanc, Francie, 8. 7. 2018 (spolulezec Radek Zavadil).
- **Markéta Janošová** – „**Hipnofotofilia**“, 8b+, PP; Góra Birów, Polsko, 5. 8. 2018.

My horolezci máme během roku nepřeberně možností, kam se vydat s lanem, s cepínem a mačkami, lyžemi nebo jen s bouldermatkou a pytlíkem magnézia. Pokud zrovna není počasí nebo čas, vždycky si můžeme vybrat z nabídky umělých stěn a bavit se řešením rébusů připravených stavěči.

Začátkem roku pracujeme na síle a vytrvalosti, trénujeme a chystáme se na blížící se sezónu. Vedle toho vyhlížíme podmínky na ledopádech, prašan či firn na skialpy, vylepšujeme fyzičku na běžkách nebo se snažíme trefit podmínky pro vyhlédnutou zimní mixovou cestu. Než nastane jaro, můžeme se vypravit za lezením do teplejších jižních oblastí. V dubnu se rozbíhá pískovcová sezóna, naše srdeční záležitost – nádherné věže, spáry, voštiny, rajbasy a tisíce krásných cest, které nikdy nemůžeme vylézt všechny.

Přes léto ladíme ten nejvhodnější moment k nástupu do vysněné velehorské cesty, jezdíme na vícedélky, chodíme s kamarády po horách, snažíme se posunovat svoje hranice na skalách nebo si jen tak pro radost užíváme domácí píseček. Na podzim chceme využít v horách babí léto nebo si vychutnáváme plnými doušky vápno, žulu, písek a další materiály, kterými příroda obdařila skály u nás nebo v okolním světě. A když se koncem roku definitivně zkazí počasí, zaletíme si někam, kde je líp nebo se přesuneme na umělé stěny a opět trénujeme, aby ta příští sezóna mohla být zase o kousek lepší.

Vůbec si nedokážu představit, že bych mohl být bez té úžasné porce zábavy a dobrodružství, kterou nám horolezectví přináší. Znáte snad nějaký jiný sport, který by nabízel tak rozmanitou paletu možností a aktivit? A to všechno s partou podobně naladěných kamarádů, u kterých jsme zvyklí jeden druhému prakticky bezvýhradně důvěřovat, protože v rukách drží lano, na kterém závisí celá naše existence.

Potřebujeme při všech těch možnostech a skoro neomezené svobodě, kterou máme, vůbec nějaký spolek? Pokud bychom se opravdu chtěli jenom



bavit, nic víc než dost času, peněz a několik parťáků vlastně nepotřebujeme. Jenže ta obrovská svoboda, kterou dnes jako horolezci máme, má i druhý konec, kterým je naše odpovědnost, že se nebudeme jenom bavit na cizí účet.

O skály na kterých lezeme, se někdo musí starat, kontrolovat a vyměňovat jištění, udržovat přístupové cesty a vyjednávat výjimky pro lezení s ochranou přírody – k tomu **máme svůj spolek - ČHS**. Vedle péče o skály se ČHS stará o vzdělávání instruktorů, trenérů a dalších odborníků, stará se i o desítky mládežnických klubů, kde vyrůstá horolezecký potěr, snaží se vychovávat mladé nadějné alpinisty. Každého z nás jistě potěší, když naši borci vylezou světově hodnotnou cestu v horách či na skalách nebo přivezou vynikající umístění z lezecké soutěže. Za tím vším je ale spousta práce a času jednotlivých lidí, bez jejichž úsilí by ČHS nemohl existovat. Všechna ta práce je možná na jedné straně díky nadšení a obětavosti správců skal, vedoucích klubů, lidí v komisích, trenérů, koučů, instruktorů, lektorů a na druhé straně je podepřená soudržností celé horolezecké komunity, která pomocí rostoucího počtu členů zvyšuje i možnosti celého ČHS.

Neměli bychom také zapomínat, že úplně základním a nejdůležitějším kamenem celého ČHS jsou funkční oddíly. Oddíly, kde se horolezci potkávají, plánují společné akce, vychovávají nováčky, předávají si zkušenosti a pomáhají rozvíjet společnou střechu – ČHS – třeba tím, že provozují garantovanou horoškolu nebo se starají o místní skály.

Chtěl bych na závěr **poděkovat všem, kdo jsou ochotní vzdát se části své horolezecké zábavy** a dát svůj čas k dispozici ostatním – ať už v oddílech, komisích nebo při správcování skal.

Díky a **ahoj na skalách nebo v horách!**

Honza Bloudek

Úvod	**3**
Události roku 2018	**4 – 16**
- Významná ocenění	4
- Velehory a hory	5 – 6
- Skály	7
- Kameny	8
- Skialpinismus	9
- Ledolezení, mixy a drytooling	11
- A co holky	12
- Soutěžní lezení	13 – 16
Rok v ČHS	**18-19**
Mezinárodní aktivity	**20-21**
Úspěchy reprezentace	**22-25**
Jakub Konečný	**26-29**
Fyzioterapie	**30-31**
Symbióza lezců a opeřenců	**32-35**
Mladí horalové	**36-37**
Cestovní pojištění	**38**

HoroLezec, ročenka ČHS 2018
neperiodická tiskovina, neprodejné
Editor: Radana Plevková
Grafická úprava: CDS, Praha 8
Tisk: Tiskárna Dvořák, Dobříš
Na obálce:
Adam Ondra – Disbelief, foto Petr Pavlíček,
Jakub Konečný – Underground, foto Jan Kendík
Edita Vopatová – Klondike Cat, foto Petra Růžičková
Mára Holeček a Míra Dub, foto Marek Holeček
Zadní strana: Monte Pižďuch, foto M. Dub
Obsah příspěvků je platný k 31. 12. 2018.

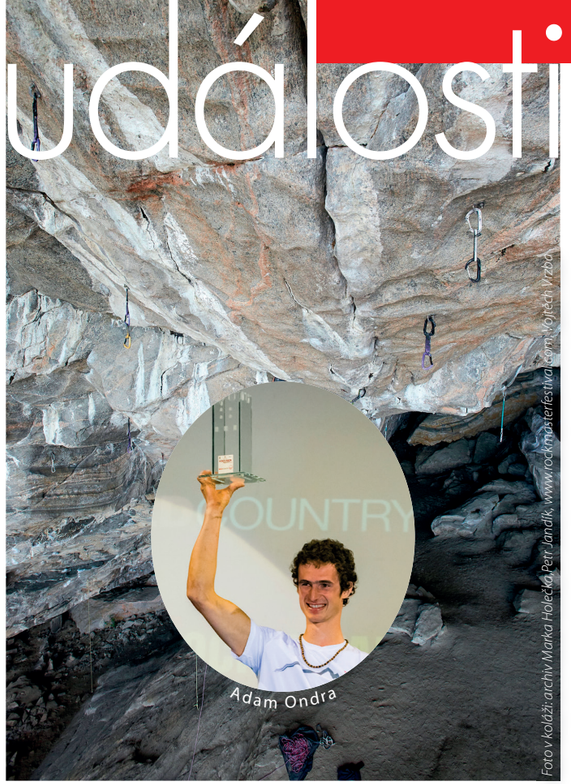




Marek Holeček



Zdeněk Hák



Adam Ondra

Foto v kolázi: archiv Marka Holečka, Petr Jandík, www.rockmasterfestival.com, Vojtěch Vrzba

Významná ocenění pro české lezce a horolezce

Nejvýznamnějším dnem českého horolezectví v roce 2018 bylo 22. září, kdy byla v polském Ladeku, poprvé mimo tradiční Francii a Itálii, slavnostně udělena prestižní horolezecká ocenění - Piolets d'Or neboli Zlaté cepíny za rok 2017. Držiteli Zlatých cepínů se stali **Marek Holeček** a **Zdeněk Hák**, které mezinárodní porota ocenila za jejich prvovýstup na Gasherbrum I, který uskutečnili na přelomu července a srpna 2017 a nazvali jej „**Satisfaction!**". Cesta s obtížností ED+ zvládnutá alpským stylem, pojmenovaná na památku Zdeňka Hrubého, už byla oceněna v anketě ČHS - Výstup roku s hvězdičkou za rok 2017. Velké gratulace oběma, i proto, že se jedná o historicky první Zlaté cepíny pro horolezce z České republiky. Oba aktéři se rozhodli společnou cenu věnovat Českému horolezeckému svazu.

Neméně významné ocenění získal **Adam Ondra**, který se stal již popáté držitelem ceny pro nejlepšího skalního lezce. Tuto cenu, v roce 2018 s názvem **Wild Country Rock Award**, převzal 27. července 2018 v Arcu u příležitosti Rock Masters Festival. Ocenění mu bylo uděleno především za cestu „**Silence**", první 9c na světě, které se Adamovi podařilo přelézt v září 2017, i za prvovýstupy za 9b a první přelez cesty 9a+ stylem flash.

A ocenění třetí, tentokráte tuzemské: Český olympijský výbor udělil na základě rozhodnutí olympioniků a dalších významných sportovců Adamu Ondrovi **Cenu Jiřího Gutha-Jarkovského** za „**Silence**". Za ČHS dodáváme, že cesta je Adamovým autorským projektem a dostal za ni ocenění Výstup roku ČHS 2017 s hvězdičkou.

události roku 2018



▲ *Mára Holeček v cestě „Bloody Nose", foto Míra Dub*

▼ *Mára Holeček na Kyazo Ri, foto Zdeněk Hák*



Velehory a hory

Mára Holeček se spolulezcem **Mírou Dubem** zahájili rok prvovýstupem v Antarktidě, výstup JZ stěnou „jejich" tisícimetrového kopce Monte Pižďuch se jmenuje „**Bloody Nose**", má obtížnost ED+ (M4/WI5+, v jednom místě 95°). Ocenění ČHS – Výstup roku 2018.

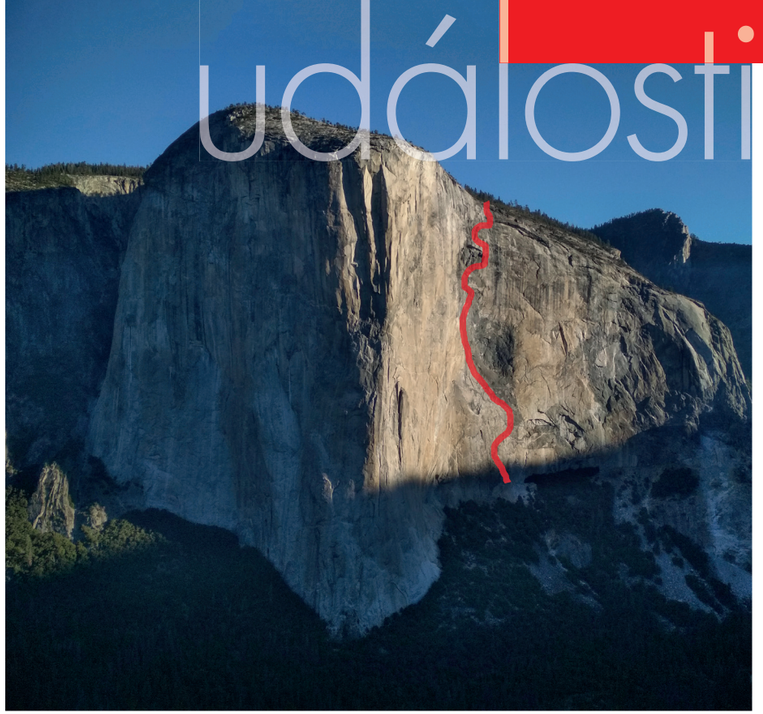
Mára, tentokráte se **Zdeňkem „Háčkem" Hákem** vytvořili na konci května prvovýstup na nepálskou šestitisícovku Kyazo Ri (6 186 m n. m.), který nazvali „**Lapse of Reason**"; obtížnost M6, WI 4+, 3+ UIAA, ED+; alpským stylem. Marek o prvovýstup na Kyazo Ri usiloval již před rokem, pokus však musel předčasně ukončit kvůli zdravotním problémům tehdejšího spolulezce Jána Smoleně.

Šest členů **Nanga Parbat Czech Expedition** 2018 - Pavel Kořínek, Pavel Bém, Radek Groh, Tomáš Kučera, Pavel Burda a Lukáš Dubský - vystoupilo 20. července „Kinshoferovou cestou" na Nanga Parbat (8 126 m n. m.). Doplnili tak pětici českých horolezců, kteří na vrcholu této významné osmitisícovky stanuli před nimi (J. Rakoncaj, J. Nežerka, R. Jaroš, M. Holeček a Z. Hrubý). Nanga Parbat v srpnu nepustil k vrcholu Marka Holečka s Tomášem Petrečkem, jejichž cílem byl prvovýstup Rupálskou stěnou, o který Mára opakovaně usiluje. Marek s Tomášem ukončili svůj pokus cca 300 metrů pod vrcholem kvůli silnému větru a po dalších dvou bivacích sestoupili do základního tábora.

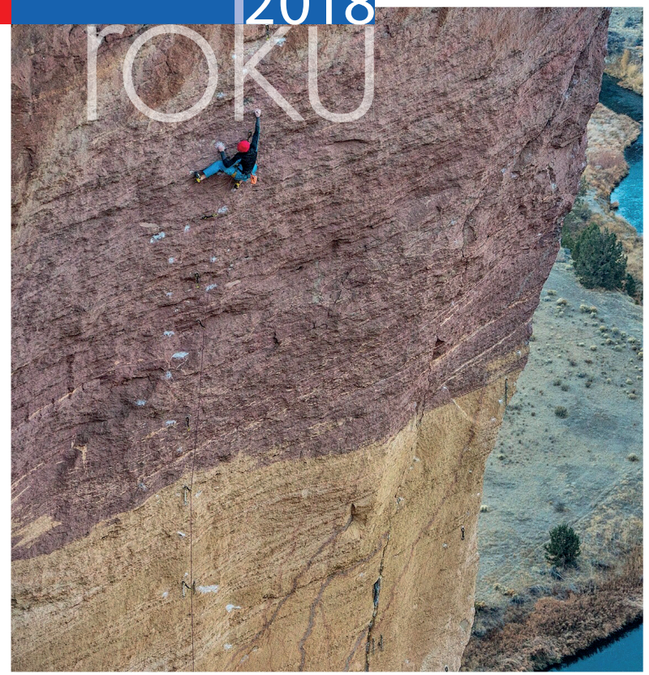
události roku 2018



▲ *El Niño, foto Cristian Fascendini*



▲ *El Niño na El Capitana, foto Ondřej Beneš*



▲ *Adam Ondra, Smith Rock v USA „Just Do It“*

▼ *a Saint Léger du Ventoux ve Francii „Super Crackinette“, obě foto B. Gimenez*

▼ *Spodní partie hřebene Brouillard, foto Matěj Bernát*



Ondra Beneš, **Matěj Svojtka** a Švýcar **Christian Fascendini** udělali na začátku roku 2018 v Mexiku novou vícedélkovou cestu „**The First Lucky Strike**“, 500 m za 7c-. Ondrovi a Christianovi se pak koncem roku podařilo přelézt cestu **El Niño** na El Capitana - 5.13c A0, 30 délek, přičemž ty klíčové délky vyvedl právě Ondra. Pravděpodobně se jedná o 11. opakování cesty, ocenění Výstup roku 2018.

Matěj Bernát s **Radkem Zavadilem** zvládli devítikilometrový, převážně mixový traverz „**Brouillard Ridge**“ z údolí Val Veny k vrcholu Mont Blancu se sestupem do Les Houches, celkový čas 25 h, převýšení téměř 4000 m, obtížnost D, M4, WI3. Pro Matěje ocenění Talent roku 2018.

K významným výstupům by se mohli časem propracovat i mladí alpinisté. Během letního soustředění zvládly dvě dvojky z týmu Sokolíků - Bětka Vlčková a Lukáš Ondrášek, Sam Maštálko a Jan Novák přelézt „**Magic Line**“, 7c, 700 m stěnou Qualido v Bergellu; první dvojice stylem PP, druhá FLASH.



Skály

Téměř všechny významné počiny má na svědomí **Adam Ondra**, podívejme se alespoň na ty nejdůležitější: v Saint Léger du Ventoux ve Francii „**Super Crackinette**“ za 9a+, flash - historicky první přelez stupně 9a+ na první pokus, za který dostal ocenění Výstup roku 2018 s hvězdičkou. Tamtéž „Eagle 4“ za 9b, ve Švýcarsku předtím „Meiose“ 9a+ (původně hodnocena 9b). V Arcu, v Massone, třeba „Underground Dreaming“ 9a+. V Rumunsku dvě místní nejtěžší cesty – „Black Cobra“ 9a a „Stone Butterfly“ 9a+. V Kanadě na OS „Existence Mundane“ 5.14 b (8c) a „First Flight“ 5.14c (8c+), a hlavně na třetí pokus cestu „Disbelief“ 5.15 b (9b) oceněnou jako Výstup roku 2018. Na podzim zářil na Balkáně; při prvním výletu přelezl v Bosně a Hercegovině „High Line“ 9a+/b a další těžké cesty tady a v Chorvatsku. Při druhém vytvořil nejtěžší cestu v Makedonii za 9a+ a nazval ji „Czech Trip“; cesta vznikla prodloužením projektu „Macedonian Trip“ 9a, který přelezl jako první jen pár dní předtím. Poté se vydal do USA, kde v rámci své cesty Climbing the Americas zvládl OS např. „Just Do It“ za 5.14c (8c+) ve Smith Rock, svého času nejtěžší cestu Ameriky. Adamův pokus o on sight přelez „Salathé Wall“ na El Capitana bohužel skončil neúspěchem – pádem cca 100 metrů před koncem této téměř kilometrové cesty.

V roce 2018 se hodně dařilo **Jakubovi Konečnému**: ve Višňovém na Slovensku přelezl své první 9a, cestu „Proces“, a hned vzápětí, 10 minut po jejím vylezení, dal ještě „Procesor“ 9a/a+. Neuvěřitelná vytrvalost. Další devět áčka dal o prázdninách v Arcu, poté v Ospu, a sérii završil ve Španělsku, kde na Štědrý den přelezl desátou cestu této obtížnosti – „La Fabela Pa La Enmienda“. Vrchol přišel poslední den v roce – cesta „**Catxasa**“ za 9a+ a odměna – Výstup roku 2018.

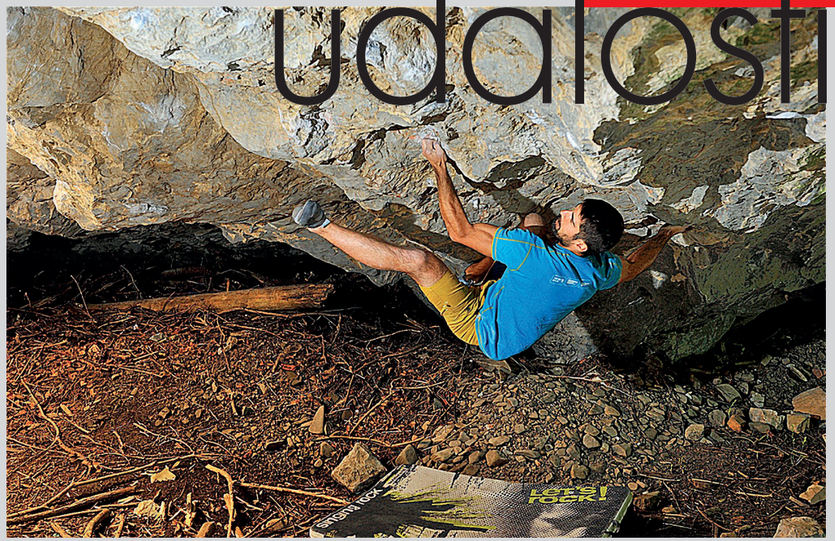


Jakub Konečný, Catxasa 9a+, foto Vojtěch Vrzba

Kameny

Pomyslnou výkonnostní laťku držel v roce 2018 nejvýše **Martin Stráník**, stálice naší boulderingové scény. Začátkem roku zvládl ve švýcarském Chironicu boulder „Der mit dem Fels tanzt" 8C. V červnu pak přidal další 8C (své celkově páté) – vlastní boulder „Tekuté štěstí" - „supersilovku", kterou po něm zopakoval **Adam Ondra**. Oba získali Výstup roku 2018.

Další **Martin**, tentokráte **Jungling**, přelezl své první 8B+, známý „Knockin on Heaven's Door". Bouldery této obtížnosti si při výjezdu do Rakouska připsal i Štěpán Stráník – „Fuse" 8B+, Kremstal.



Martin Stráník v boulderu Tekuté štěstí, foto Petr Piechowitz

1658 DNÍ V LAVINOVÉM TERÉNU

Mgr. Marek Biskupič, PhD.
ředitel Strediska lavinovej prevencie Horskej záchrannej služby na Slovensku a horský vůdce UIAGM

Tupilak Jacket

MOUNTAIN EQUIPMENT





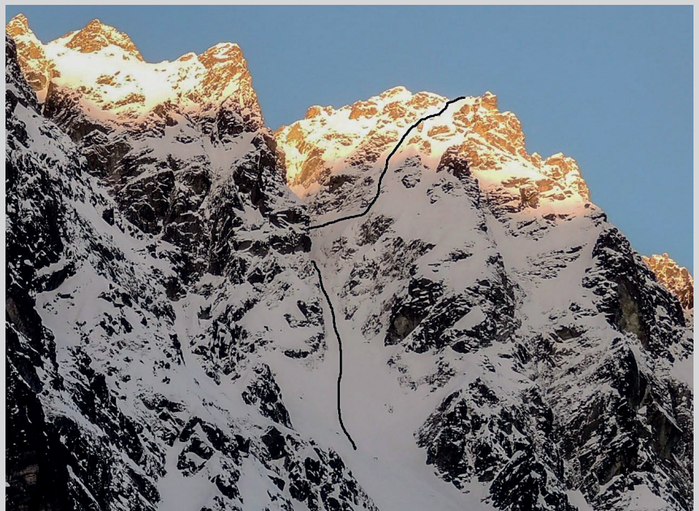
Skialpinismus

Rosťa Tomanec sjel v březnu ve Vysokých Tatrách velmi ceněnou a psychicky hodně náročnou Zadnú Baštu do Mengusovské doliny. V horní stěně se jednalo o napřímení těžší varianty původní linky, max. sklon 55°, 550 výškových metrů na dno Satanovy dolinky. Získal Výstup roku 2018.

Opominout nelze **Tatranskou trilogii** v podání Rosti Tomance a jeho parťáků, která se jim podařila koncem března 2018:

- Predná Bednárova lávka, SV žlab, 55°, 800 výškových metrů. Jeden z absolutně nejkrásnějších a také nejdelších „černých" sjezdů v Tatrách; Rosťa a Radovan Horecký.
- Narovnání Grónského lávky: Severní žlab a rampa, 53° a 5 m 55°, 700 výškových metrů; Rosťa s Radovanem Horeckým a Karlem Svobodou.
- Prostredný hrot: Východní stěna, 50°, 850 výškových metrů. Rosťa s Radovanem Horeckým a Karlem Svobodou.

Liboru Duškovi a **Zdeňku Jiroušovi** se v září podařil **prvosjezd štítu Karla Marxe** (6723 m n. m.) v jižním Pamíru; jednalo se o kombinaci skialpinismu se skalním a ledovcovým lezením.



◀ *V traverzu při sjezdu Zadní bašty, foto R. Tomanec*

◀ *Zadná bašta - nákres trasy*

▼ *Rostislav Tomanec, selfíčko při sjezdu*



události roku 2018



▲ ▼ *Prvosjezd Piku Karla Marxe, foto archiv*



Naše čtyřčlenné skialpinistické družstvo (Tomáš Lichý, David Novák, Standa Heczko a Matyáš Urban) se zúčastnilo Mistrovství Evropy v náročném terénu na Sicílii na úpatí Etny. Nejlepšího výkonu dosáhl David Novák – bodované 8. místo ve sprintu.

HUDY Český pohár ve skialpinismu obsahoval šest závodů, a to včetně Mistrovství České republiky, které proběhlo v Rokytnici nad Jizerou jako tradiční skialpinistický závod O dřevěného Krakonoše. Mistry republiky se stali **Michal Štantejský** a **Karolína Grohová**, **Petr Novák** a **Kateřina Trdlová** (veteráni), **David Novák** a **Terezie Skřídlovská** (junioři), **Tomáš Dudek** a **Kateřina Hladíková** (kadeti). **V celkovém hodnocení poháru byli úspěšní stejní závodníci**, s výjimkou kategorie žen, kde bodovala **Naďa Hradilová**, a kadetů, kde nejlépe uspěl **Jakub Švec**. Dva ze závodů se konaly v zahraničí (Slovensko, Polsko) a byly spolu s MČR součástí Středoevropského poháru ve skialpinismu.



▲ *Tatranská trilogie, foto archiv R. Tomance*

▼ *Tatranská trilogie, foto z videa*





Ledolezení, mixy a drytooling

Petr Vejvoda a **Jan Zahula** udělali na samém konci roku v Itálii v údolí Vallunga novou mixovou cestu „**Ultimo Minuto**“, obtížnost M8-, WI5, 110 m.

Na ledové stěně ve Víru proběhlo Mistrovství republiky v ledovém lezení na rychlost, vyhráli **Milan Dvořáček** a **Karolína Matušková**. Mezinárodní MČR v drytoolingu se uskutečnilo na podzim v nové lokalitě v Brně, mistry ČR se stali **Miroslav Matějec** a **Aneta Loužecká**. Reprezentanti Aneta Loužecká a Tomáš Indra se zúčastnili i několika závodů Světového poháru v ledolezení.

◀ *Ultimo minuto, foto Jan Zahula*

▼ *Mezinárodní MČR v drytoolingu, Brno, Aneta Loužecká foto Pavel Nesvadba*



A co holky?

Sedmnáctiletá **Eliška Adamovská**, držitelka ocenění Talent roku 2017, přelezla na začátku roku 2018 v Olianě cestu „Mind Control“ za 8c/+.
Teprve čtrnáctiletá **Markéta Janošová** zvládla v srpnu cestu „Hipnofotofilia“ 8 b+ (VI.6+) v oblasti Góra Birów, a v září cestu „Krucjata trzeźwości“ 8b (VI.6) v oblasti Wielka cima, Podzamcze, obě cesty PP. Za Hipnofotofilii dostala ocenění Talent roku 2018.

Edita Vopatová si připsala své druhé 8c – „Klondike Cat“ ve Frankenjuře. V oblasti pískovcového lezení zazářila **Gabriela Vrablíková**, která zvládla v Labáku na Protěžovou věž cestu „THC“, XIb - jedná se o první český ženský přelez cesty této obtížnosti, celkově teprve šestý přelez.
Ivana Řezníková se již delší dobu prosazuje v boulderingu – v polské Sklarske Porębě zvládla své druhé 8A+ - boulder „Star gate“.



▲ *Markéta Janošová v cestě Krucjata trzeźwości, foto Marcel Janoš*



▲ *Edita Vopatová, Klondike Cat, foto Petra Růžičková*



▼ *Gabriela Vrablíková, THC, foto Petr Klofáč*



▼ *Ivana Řezníková, Star Gate, foto Tomáš Strnad*

Soutěžní lezení

Rok 2018 byl druhou sezónou, v níž se soutěžilo na mezinárodní úrovni kromě jednotlivých disciplín i v olympijské kombinaci.
Sezóna 2018 byla z hlediska celkové výkonnosti absolutně nejúspěšnější v historii české mládežnické reprezentace, která získala mj. titul juniorského mistra Evropy, titul juniorského vicemistra světa, historicky první českou medaili z oficiálních mezinárodních závodů mládeže v boulderingu, 7 medailí z mezinárodních mládežnických závodů IFSC, 30 postupů do finále v mezinárodních závodech IFSC, 4. místo v pořadí národů na mládežnickém mistrovství Evropy a 7. místo v pořadí národů na mládežnickém mistrovství světa v lezení na obtížnost.
Na Mistrovství světa mládeže v Moskvě si vedl výborně hlavně **Jakub Konečný**, který vybojoval stříbrnou medaili v lezení na obtížnost a stal se tak juniorským vicemistrem světa. **Eliška Adamovská** závodící v kat. A si v téže disciplíně dolezla pro 4. místo, v lezení na rychlost byla naší nejúspěšnější závodnicí Tereza Cibulková na 10. místě v kategorii B, do semifinále v boulderingu postoupil rovněž v kategorii B Marek Jeliga.
Jakub Konečný získal v květnu na Mistrovství Evropy mládeže v lezení na obtížnost a rychlost v rakouském Imstu zlato v lezení na obtížnost.





▲ *ING MČR Zličín, Jakub Konečný*
◀ *Eliška Adamovská, obě foto P. Jandík*

události roku 2018





Česká seniorská reprezentace odjela z MS ve sportovním lezení v Innsbrucku se dvěma medailemi a šesti bodovanými místy ve všech soutěžních disciplínách. Nejúspěšnějším z českých reprezentantů byl **Adam Ondra**, který obsadil 2. místo v lezení na obtížnost a 2. místo v olympijské kombinaci. Vynikajících výsledků dosáhli junior **Jakub Konečný** v lezení na obtížnost (finále, 6. místo) a **Jan Kříž** v lezení na rychlost (čtvrtfinále, 8. místo). **Hana Křížová**, věkem patřící ještě do kategorie A (16 - 17 let), vytvořila nový ženský rekord v lezení na rychlost časem 10,477 s.
V medailovém žebříčku patřila ČR sedmá pozice. V hodnocení národů nás žádný ze zúčastněných států neporazil ve všech třech disciplínách. Pouze domácí Rakousko se s námi dělí o 9. příčku v lezení na rychlost a je lepší v lezení na obtížnost i v boulderingu. Poprvé v historii měla česká reprezentace dva závodníky ve finále MS (Adam Ondra, Jakub Konečný) a v hodnocení národů v lezení na obtížnost dosáhla historického maxima v podobě 4. místa za Rakouskem, Japonskem a Slovinskem.

▲ *Jan Kříž, MS Innsbruck, obě foto Monika Brkalová*
▼ *Adam Ondra, ING MČR Zličín, foto Petr Jandík*





▲ *MS Innsbruck, Vojtěch Trojan*



▲ *Eliška Adamovská*
▼ *Iva Vejmolová, všechny fotografie Monika Brkalová*

Ve Světovém poháru IFSC bodovali čeští reprezentanti ve všech disciplínách a kategoriích s výjimkou ženského boulderingu.
ING Mistrovství ČR v lezení na obtížnost proběhlo již tradičně v Praze v Metropoli Zličín. Mistrem republiky v kategorii dospělých se dle očekávání stal **Adam Ondra** a na 1. místě stanula také **Iva Vejmolová**. Mistrovství republiky v kategorii juniorů vyhráli **Vojtěch Trojan** a **Sabina Večeřová**, v kat. A **Štěpán Potůček** a **Eliška Adamovská**. ING MČR bylo zároveň posledním závodem Českého poháru v kategoriích dospělých, mládeže J a mládeže A. **Celkovými vítězi v jednotlivých kategoriích se stali mezi dospělými Martin Stráník, Iva Vejmolová, z juniorů Vojtěch Trojan a Sabina Večeřová a v kategorii A Šimon Potůček a Eliška Novotná.** Součástí celého klání bylo i Akademické mistrovství České republiky. Akademickým mistrem ČR se stal **Tomáš Binter** a mezi ženami zvítězila **Iva Vejmolová**.

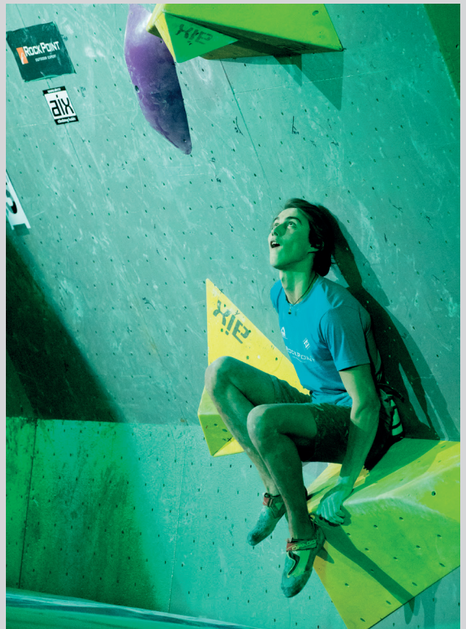
K celkovému vyhodnocení ČP mládeže v lezení na obtížnost pro rok 2018 v kategorii B došlo již na říjnových závodech v Chocni. První místa obsadili **Marek Jeliga** a **Markéta Janošová**.
V kategorii U14 se v celkovém hodnocení nejlépe umístili **Adam Adamovský** a **Barbora Bernardová**, mezi U12 **Lukáš Mokroluský** a **Mariana Janošová** a v kategorii U10 **Lukáš Uherec** a **Adéla Bodanská**.



Rock Point Mezinárodní mistrovství České republiky v boulderingu v Lanškrouně vyhráli **Vojtěch Trojan** v mužské kategorii a **Eliška Adamovská** mezi ženami. **Vojtěch Trojan** vyhrál i v juniorské kategorii, nejlepší juniorkou byla **Jana Ondřejová**, v kategorii B zvítězili **Ondřej Slezák** a **Eliška Bulenová** a v kategorii A **Šimon Potůček** a **Eliška Adamovská.**

V Lanškrouně došlo i na vyhlášení výsledků Rock Point Českého poháru v boulderingu, kde nejvíce bodů v sezóně posbírali **Martin Stráník** a **Eliška Adamovská**. Nejvyšší příčky v celkovém hodnocení Rock Point Českého poháru mládeže v boulderingu obsadili stejní závodníci jako při MČR mládeže, s výjimkou kat. B, kde se nejvýše umístil **Lukáš Doleček.**

MČR v lezení na rychlost se uskutečnilo v brněnském lezeckém centru Duro Singing Rock. Na prvních místech se umístili **Jan Kříž** a **Hana Křížová**, v mládežnických kategoriích pak **Matěj Burian** a **Denisa Mercová** mezi juniory, **Hana Křížová** v kategorii A, **Čeněk Babača** a **Tereza Cibulková** v kategorii B.





▲ *Eliška Adamovská, WYCH Moskva, všechny foto Monika Brkalová*
◀ *Vojtěch Trojan, MČR Lanškroun*
▼ *Martin Stráník, MČR Lanškroun*



Edita Vopatová - Rock Point Team

ROCK POINT
OUTDOOR EXPERT

VYBAVTE SE NA SKÁLY I STĚNU
U OUTDOOR EXPERTA

Partner lezecké mládežnické reprezentace ČR

www.rockpoint.cz



ROK VE ČHS

Jednání valné hromady ČHS se uskutečnilo 24. března 2018 v Praze na Strahově, zúčastnila se nebo byla zastoupena téměř třetina členů. Na programu byla kromě obvyklých bodů malá novela stanov ČHS týkající se zejména členství fyzických osob v ČHS a možnosti hlasování členů mladších 18 let na valné hromadě.

Ve složení výkonného výboru, který během roku zasedal desetkrát, došlo ke změně – v květnu odstoupil z funkce člena výkonného výboru **Radan Keil** a nahradil jej **Pavel Aksamit**. Obsazení odborných komisí se nezměnilo.

Od podzimu je **novým sídlem ČHS** i sídlem sekretariátu Smíchov, Nádražní 29/21 Praha 5.

V roce 2018 se opět zvýšil počet členů; na konci roku 2018 měl ČHS celkem 23 tisíc členů, z toho se v cca 5 tisících případů jednalo o evidované členství. Členové ve věku do 18 let tvořili téměř 30 % členské základny. V ČHS bylo zaregistrováno 395 oddílů, 67 z nich byly členské spolky. Všichni členové ČHS byli zapsáni do Rejstříku sportu vedeného MŠMT. Zadání údajů do rejstříku předcházela komplexní změna a kontrola členské databáze ČHS.

Podkladem pro hospodaření ČHS v roce 2018 byl **rozpočet ve výši 18 800 000 Kč.** Celkové příjmy převýšily plán o 6% hlavně díky vyšším státním dotacím. ČHS využil v roce 2018 i finanční prostředky z „loterií“ na podporu mládeže, dotace Magistrátu hl. m. Prahy a podporu od partnerů. **Činnost ČHS podpořili finančně či materiálně tito partneři:** Rock Point, Montura, UNIQA pojišťovna, Singing Rock, HUDY sport, Mountain Equipment, Rock Empire a Tendon. **Mediálními partnery byli** Lezec.cz, Montana, Lidé a hory, Horyinfo.cz, Everest, Svět outdooru a Pohora.

Předseda ČHS **Jan Bloudek** se zúčastnil několika jednání EUMA (European Union of Mountaineering Associations), kde působí ve funkci zastupujícího místopředsedy. Dále se podílel na projednávání změny celkové strategie UIAA, která byla předložena k projednání na valném shromáždění UIAA v Mongolsku.

V rámci mezinárodního projektu **Climbing for Everybody** financovaného z prostředků Erasmus+ se uskutečnila poslední dvě týdenní setkání, ve Slovinsku a v Itálii. Na závěrečném pracovním jednání v Bratislavě se zúčastněné horolezecké svazy domluvily na pokračování spolupráce, která by měla být zaměřena hlavně na mládež, údržbu skal, alpinismus a vzdělávání instruktorů.

Členové ČHS si opět mohli pořídit **cestovní pojištění UNIQA** kryjící jak běžný pobyt v zahraničí, tak horolezectví a další outdoorové aktivity; pojištění využilo cca 3500 členů.

Členové ČHS byli automaticky kryti úrazovým pojištěním, instruktoři, trenéři a závodníci pak pojištěním odpovědnosti trenérů a cvičitelů a **cestovním pojištěním pro reprezentanty**, vše na základě rámcových smluv uzavřených mezi ČOV/ČUS a pojišťovnami.

K dispozici byl již druhým rokem **balíček ČHS Trio** zahrnující členství v ČHS, členství ve Slovinském horolezeckém svazu a cestovní pojištění UNIQA, díky kterému měli členové k dispozici slevy na alpských chatách vlastněných řadou zahraničních horolezeckých svazů i velmi kvalitní pojistné krytí. Balíček využilo cca 1300 členů.

Díky úzké spolupráci mezi ČHS a SHS James mohli členové využít **slev na chatách ve Vysokých Tatrách** a díky přidruženému členství ČHS v Balkánské horolezecké unii také **slevy na chatách ve Slovinsku a dalších balkánských zemích**.

Činnost oddílů a členů ČHS byla i v roce 2018 podpořena prostřednictvím grantů (podrobnější informace **o dalších grantech** jsou uvedeny dále v textu). K podpoře spolkové činnosti přispělo **setkání s oddíly**, které se uskutečnilo ve Žďárských vrších.

Členové měli jako vždy možnost zapůjčit si **průvodce a další publikace** z knihovny ČHS. Informovanost byla podpořena prostřednictvím webu a Facebooku ČHS i prostřednictvím **čtvrtletních elektronických Zpravodajů**. Podporou pro lezce je také **databáze Skály ČR**. Na podzim byla vydána mobilní aplikace pro Android a iOS. Začátkem roku 2019 databáze obsahovala 86 487 cest na 14 738 skalách. Polohy skal z databáze dodává ČHS serveru mapy.cz a Hasičskému záchrannému sboru.

CO PŘINESL ROK 2018 V HLAVNÍCH OBLASTECH ČINNOSTI

O úspěších v oblasti sportu se dočtete v Událostech roku, zde jen krátce. **Marek Holeček** a **Zdeněk Hák** obdrželi nejvyšší horolezecké ocenění – **Zlatý cepín** – za prvovýstup Satisfaction na Gasherbrum I. **Adam Ondra** získal další ocenění pro nejlepšího skalního lezce – **Wild Country Award**, hlavně za Silence, nejtěžší cestu na světě za 9c z roku 2017, a za tentýž výkon i Cenu Jiřího Gutha-Jarkovského od Českého olympijského výboru.

Adam Ondra přivezl z MS v soutěžním lezení dvě stříbrné medaile, z lezení na obtížnost a z olympijské kombinace. Junior **Jakub Konečný** získal stříbrnou medaili z MS mládeže v lezení na obtížnost a zlato z téže disciplíny na ME. Celá závodní sezona v soutěžním lezení byla velmi úspěšná, historických úspěchů dosáhla mládežnická reprezentace.

Podařilo se zvýšit počet reprezentantů v soutěžním lezení, které podporuje **Sportovní centrum Olymp**, **Adam Ondra** byl opět členem **TOP Teamu ČOV**. Systém soutěžního lezení se podařilo posílit díky vyškolení dalších trenérů. Pokračovala práce s talenty ve **Vrcholovém sportovním centru mládeže**, do něhož bylo zařazeno 24 závodníků.

Rozvinula se spolupráce mezi ČHS a SHS JAMES v oblasti soutěžního lezení.

Na jaře byl sestaven nový tým **mladých alpinistů – Sokolíků**, pro které se rozběhl tříletý výcvik s cílem vychovat nové osobnosti českého horolezectví.

V oblasti **závodního skialpinismu** a **ledolezení** působila malá reprezentační družstva, jejichž členové se zúčastnili vybraných mezinárodních závodů.

V oblasti **vzdělávání** se uskutečnily instruktorské kurzy SCI, RCI a HAL, které úspěšně absolvovalo 21 členů ČHS, další podstoupili doškolení. Řady instruktorů a trenérů rozšířila i dvacítka nových absolventů kurzu Instruktor lezení na umělé stěně, kteří v rámci něj získali i licenci Trenér C; jednalo se především o členy ze sítě klubů mládeže.

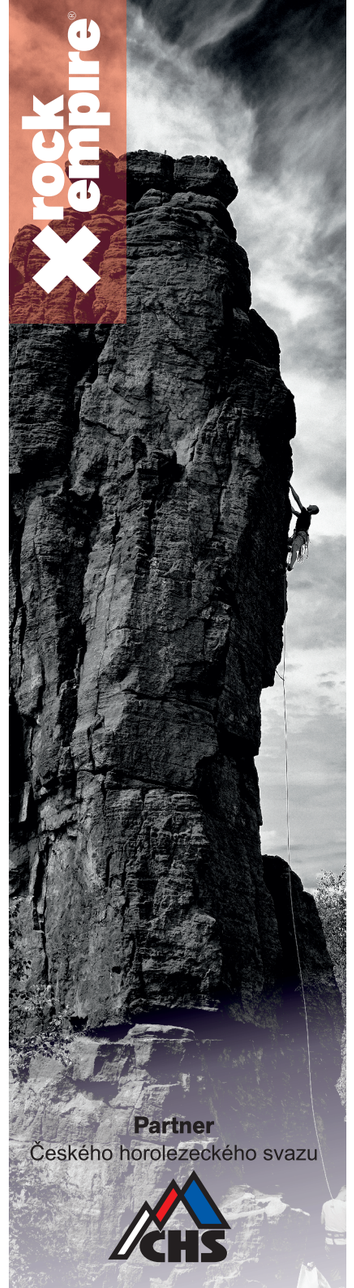
Během roku se uskutečnilo **7 metodických akcí pro veřejnos**t, z toho dvě v rámci horolezeckých festivalů. Lékařská komise ČHS uspořádala již 29. ročník **Pelikánova semináře** věnovaný především horské medicíně, první pomoci apod.; na akci se sjela šedesátka zájemců o tuto problematiku.

Systém **Garantovaných horoškol** se zatím nepodařilo příliš rozšířit, přibyla jen jedna nová horoškola.

Do **sítě klubů mládeže** přibyli další zájemci, na konci roku 2018 bylo zapojeno již 45 oddílů. Zájem o spolupráci a výměnu zkušeností mezi těmito oddíly potvrdilo další setkání, které se uskutečnilo v Jihlavě. Novinkou byla soutěž Mladí horalové v přírodním víceboji, jejíž první ročník byl hodnocen jako velmi úspěšný. Oddílům zapojeným v síti klubů mládeže byly poskytnuty finanční příspěvky v celkové výši cca 835 tisíc Kč. Práce s mládeží byla podpořena i prostřednictvím grantů mládeže ČHS, které byly přiděleny čtyřiceti oddílům v celkové výši téměř 500 tisíc Kč.

Členové oblastních vrcholových komisí a správci se věnovali údržbě skal, kontrole a výměně jištění a jednání s orgány ochrany přírody. Bezpečné jištění bylo podpořeno nákupem certifikovaného materiálu a dvěma školeními správců skal. Na údržbu skal byly poskytnuty granty v hodnotě cca 93 tisíc Kč. V průběhu roku probíhala jednání s orgány ochrany přírody, díky kterým jsou **prodloužena povolení lezení** např. v Labském údolí, v Tiských stěnách, v Broumovských stěnách apod. V listopadu se konal v Českém ráji seminář věnovaný vztahu horolezectví a ochrany přírody, který uspořádal ČHS ve spolupráci se Správou NP České Švýcarsko a s Agenturou ochrany přírody a krajiny.

Božena Valentová



MEZINÁRODNÍ AKTIVITY

V letošním roce skončil tříletý mezinárodní projekt Erasmus+ Climbing for Everybody, kterého se účastnila i Česká republika. Co bylo jeho cílem?
Dlouhodobým cílem bylo rozjet spolupráci mezi šesti horolezeckými svazy ze zúčastněných zemí, kterými byly Slovinsko, Itálie, Maďarsko, Slovensko, Chorvatsko a Česká republika jako lídr projektu.

Co všechno měla česká strana jakožto lídr na starosti?
Nejdříve jsme museli celý projekt vymyslet a domluvit zahraniční partnery, s čímž nám hodně pomohl předseda JAMESu Igor Koller s jeho mezinárodními kontakty. Dále bylo potřeba projekt sepsat, přihlásit, dostat se do nejužšího výběru v Bruselu a projekt pak obsahově i administrativně vést. Nyní nás čeká ještě předání kompletní dokumentace, vyúčtování a audit.

Jak jste uvedl, navázání spolupráce s dalšími horolezeckými svazy byl jeden z cílů projektu. Jaké byly ty další?
Jak už vyplývá ze samotného názvu Climbing for Everybody, chtěli jsme ukázat, že lezení není sport jen pro úzkou skupinu lidí, kteří lezou těžké cesty na skalách nebo ve vysokých horách, ale že se jedná o širokou škálu aktivit, ze kterých si může vybrat každý. Patří sem i vysokohorská turistika v letních i zimních horách, skialpy, via ferraty, skalní lezení, bouldering i lezení na umělých stěnách.
Díky projektu jsme také měli možnost porovnat si zkušenosti z jednotlivých zemí a zjistit, co komu funguje, co nefunguje, jaké chyby bychom neměli opakovat a co se od koho naopak můžeme naučit. Celý program jsme zahájili analýzou, prostřednictvím které jsme zjišťovali, v čem má jaká země silné a slabé stránky, a na základě toho jsme vybrali šest oblastí, kterým jsme se během projektu detailněji věnovali v pracovních skupinách.

O jaké oblasti se jednalo?
Jedno z témat se týkalo práce s mládeží, jak ji získat a udržet, další naopak řešilo třetí generaci a práci se znevýhodněnými lidmi. Další témata, na kterých jsme pracovali, byla ochrana přírody a přístup do chráněných oblastí, mediální komunikace, spolupráce mezi kluby na mezinárodní úrovni a také problematika metodického vzdělávání.

O které z těchto oblastí lze říct, že si v ní vedeme dobře a kde se máme naopak hodně co učit?
Máme hodně co dohánět v práci se znevýhodněnými lidmi, kde zatím nemáme dostatečnou kapacitu, abychom mohli rozvíjet nějaké větší aktivity.
V začátcích jsme také s aktivitami pro třetí generaci. Velmi dobře si ale vedeme v oblasti ochrany přírody a myslím, že spolupráce mezi horolezeckým svazem a ochranáři je u nás asi na nejlepší úrovni ze všech šesti zemí participujících na projektu. Také v oblasti práce s mládeží jsme byli v porovnání s jinými zeměmi na velmi dobré úrovni.

V čem byste řekl, že měl projekt Erasmus+ Climbing for Everybody největší přínos pro ČHS, potažmo pro české lezení?
Když budu mluvit za ČHS, tak nám projekt v první řadě přinesl obrovské množství mezinárodních kontaktů. Ze zemí, s kterými jsme spolupracovali, jsme si asi nejvíc rozuměli se Slovinci, ke kterým máme způsobem uvažování asi nejblíže, podobná je i struktura našich svazů a problémy, které řešíme. Vlastně toho máme hodně společného i historicky, protože náš svaz vznikl za Rakouska-Uherska jako odnož toho slovinského, společně jsme tehdy coby Slované spolupracovali proti převažujícímu rakousko-německému vlivu. Po rozpadu Rakouska-Uherska jsme se osamostatnili, ale mnoho společného zůstalo, proto jsme se nyní rozhodli naši vzájemnou spolupráci obnovit a opět u nás založit odnož slovinské PZS. Naši členové si tedy mohou společně s naším pojištěním pořídit i slovinskou průkazku a díky ní čerpat výhody (především slevy na horských chatách), které mohou využívat Slovinci, jakožto vlastníci mnoha horských chat a členové alpské reciproční dohody.
Úsměvné je, že se Slovinci opět vyvažujeme německý vliv ve vedení evropské horolezecké asociace EUMA, kde jsou členy vedení i kolegové z Německa a Rakouska. Tato asociace vznikla na podzim roku 2017 a nám se dostalo té cti, že máme v boardu českého zástupce na pozici zastupujícího předsedy. Myslím, že bez projektu Climbing for Everybody, kterým jsme o sobě dali vědět, by k něčemu takovému vůbec nedošlo.

Čím konkrétně se EUMA bude zabývat?
EUMA by se hlavně měla starat o zájmy horolezců na evropské úrovni, protože Evropská komise přichází s řadou nařízení, zákonů a směrnic, které se horolezců přímo dotýkají. Jako horolezci máme tisíce horských chat, u kterých na nás dopadají legislativní úpravy typu, že všechna ubytovací zařízení musí splňovat určité požární a hygienické standardy, např. že nádobí se nesmí mýt ve dřezu ale v elektrické myčce, zpřísněné standardy ohledně pitné vody apod. Kvůli takovým nařízením se pak některé chaty musejí zavírat, protože nejsou schopné požadovaný standard zajistit, nebo se jim díky tomu provoz ekonomicky nevyplácí. My se jako EUMA musíme snažit, aby EU zohlednila, že horské chaty nejsou hotely, ale často spartánsky vybavená zařízení vysoko v horách, jejichž provoz není možný bez dobrovolnické i finanční podpory. Vedle horských chat se horolezeckých zájmů v Evropské unii týkají i tisíce kilometrů horských cest a obrovské množství chráněných lezeckých oblastí.
Velká část pro horolezce nevhodných úprav a nařízení ale nejde jen na vrub Evropské komise, která má velmi otevřený systém a předpokládá, že zájmové strany se budou o svoje potřeby v dostatečném časovém předstihu starat. Když komise přijde s nějakým novým návrhem, je možné ho připomínkovat a účastnit se debat a úprav, ale je zapotřebí pracovat v delším časovém horizontu, ne až ve chvíli, kdy má úprava začít platit. Toto by měl být hlavní úkol EUMA – starat se o zájmy horolezců ve složitém organismu bruselských procesů.

Kolik má v současnosti EUMA členských zemí?
V tuto chvíli má 25 členských zemí, tedy zdaleka ne všechny evropské země, které by tam mohly být. Na druhou stranu jsou jejími členy všechny nejdůležitější země, protože myšlenka založit evropskou asociaci vzešla z Clubu Arc Alpine (CAA), což je sdružení 7 zemí ležících podél alpského hřebene. CAA došel k názoru, že Evropská unie lépe přijme jako partnera organizaci zastupující celé evropské horolezectví než regionální uskupení.

Zmínil jste, že účasti ve vedení EUMA velmi pravděpodobně napomohl projekt Climbing for Everybody. Bude navázaná mezinárodní spolupráce pokračovat v nějaké formě i nyní po jeho skončení?
Určitě. Plánujeme dále spolupracovat v oblasti mládeže a již tento rok chceme uspořádat mládežnický tábor v Ostrově u Tisé, kam pozveme mládež ze všech partnerských zemí projektu a prostřednictvím UIAA i z některých dalších. Plánujeme i společné akce zaměřené na výchovu mladých alpinistů a vzdělávání.
Pokračovat budeme zcela jistě i ve spolupráci ohledně ochrany přírody. Chceme společně hledat možnosti jak zajistit, aby se hory a skály nedevastovaly a současně mohly být stále využívány horolezci k aktivitám, které nás spojují.

Honzy Bloudka, předsedy ČHS, se ptala Lucie Žemberyová

Erasmus+

Climbing for everybody

euma
european-mountaineers.eu

singing rock®

Partner
Českého horolezeckého svazu



www.singingrock.cz



ÚSPĚCHY REPREZENTACE

České mládežnické lezecké reprezentaci se v letošním roce podařilo dosáhnout vůbec nejlepších výsledků v historii a výborně si vedla i dospělá reprezentace. Co všechno za těmito úspěchy stojí a co jim předcházelo?

Dosažené úspěchy jsou výsledkem práce řady lidí, kteří do závodního lezení spoustu let vkládají své znalosti, čas i peníze – všem těmto závodníkům, trenérům, stavěčům, fyzioterapeutům, pořadatelům, rozhodčím, funkcionářům, rodičům, dobrovolníkům a vůbec každému, kdo českému lezení pomáhá, bych chtěl tímto moc poděkovat. Výrazný podíl na současné úrovni reprezentace má dlouhodobá koncepce, kterou ČHS vytvořil a začal naplňovat v letech 2010–2011. Od té doby sledujeme kontinuální vzestup výkonnosti reprezentace jako celku, což ale mohl do určité fáze vidět pouze ten, kdo je schopen dlouhodobě sledovat výsledky a srovnávat je, jelikož reálná výkonnost nemusí být vždy vyjádřena pouze medailí.

Naší snahou v posledních letech bylo vybudovat kvalitní tým trenérů reprezentace a myslím, že letos si to opravdu sedlo. Máme dostatek kvalifikovaných lidí, kteří pro závodní lezení dýchají, ty se nám podařilo skvěle propojit s fyzioterapeuty, což považuji také za důležitý aspekt. Ve výsledcích se zcela jistě odrazilo i to, že atmosféra v mládežnické reprezentaci je fantastická, sportovci jsou spolu rádi a jsou hrdí na to, že patří k reprezentaci.

K úspěšné sezóně bez pochyby přispěl i větší objem prostředků, které se ČHS díky výsledkům a fungujícím projektům v posledních dvou letech podařilo získat na soutěžní lezení od státu a částečně i od partnerů, takže jsme si mohli dovolit věci, které jsme si dříve dovolit nemohli.

Které věci to byly? A pomohl k získání většího množství prostředků fakt, že se sportovní lezení stalo olympijským sportem?

Určitě to s tím souvisí. Každopádně jsme díky přijetí soutěžního lezení mezi olympijské sporty stihli ještě v roce 2017 zřídit vrcholové sportovní centrum mládeže, letos pak zajistit fyzioterapeutický servis nejen reprezentantům a členům VSCM, ale i mladším dětem, byli jsme schopni uspořádat více soustředění v lepší kvalitě a mohli jsme také začít lépe přispívat na náklady závodníkům, a dokonce i trenérům. Větší množství peněz, které jsme mohli využít, nebylo pro úspěchy reprezentace rozhodující, ale velmi pomohlo některé věci urychlit. Rád bych proto ocenil současný přístup MŠMT a lidí, kteří se na přípravě projektů i podkladů pro ně v rámci ČHS podílejí, a poděkoval partnerům reprezentace, značkám Rock Point za podporu mládežnického týmu a Montura za podporu dospělých.

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ, MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

OLYMP CENTRUM SPORTU MINISTERSTVA VNITRA

MONTURA® The Ergonomic Equipage

ROCK POINT



Tomáš Binter a Marek Jeliga procházejí cestu na Evropském poháru mládeže v Brunecku v Itálii 2018.

Soutěžní lezení v jeho **profesionálním pojetí je u nás poměrně mladou záležitostí. Jak jsme na tom tedy s propracovaností tréninkové metodiky?**

Zhruba do roku 2010 bylo u nás jak lezeckou veřejností, tak vedením svazu soutěžní lezení považováno za nepříliš důležitou odnož skalního lezení. Tomu odpovídalo finanční, personální i odborné zajištění, které bylo minimální. V zahraničí tou dobou dělali soutěžní lezení už na profesionální úrovni a my jen viděli, jak nám ujíždí vlak. U dospělých. V přípravě mládeže už byl v nedohlednu. Měli jsme sice několik výjimečně talentovaných jedinců, ale jinak naši mladí závodníci obvykle končili na spodních příčkách výsledkových listin. A nebylo to tím, že bychom neměli šikovné děti, jenom jsme s nimi neuměli pracovat. V Rakousku, Francii, nebo ve Slovinsku na tom byli v tomto ohledu tehdy mnohem dál a tak, když jsem začal působit u reprezentace, jsem se k nim jezdil učit. V současnosti máme řadu kontaktů na vedení reprezentací jiných zemí a díky tomu i přehled o tréninkových metodách a přístupech všude na světě. Z nich máme vytvořenou metodiku tréninku, kterou vyučujeme v rámci školení trenérů ČHS a třeba právě na výsledcích mládežnické reprezentace je vidět, že to funguje. Zatímco já sbíral v zahraničí praktické informace o tom, jak trénovat závodní lezce, vědecký pracovník docent Jiří Baláš z Laboratoře sportovní motoriky FTVS, mimo jiné autor vynikající odborné publikace Fyziologické aspekty výkonu ve sportovním lezení, pracoval v lezecké problematice na svých vlastních výzkumech a zároveň sbíral vědecké poznatky ze zahraničí. Společně jsme pak dali dohromady testovou baterii, kterou museli v sezóně 2018 poprvé povinně absolvovat všichni členové reprezentace jako součást nominačních pravidel a kterou od nás nyní přejímají i jiné země.

Takže v něčem se teď mohou učit i jinde od nás. Co si slibujete od povinného zavedení těchto testů?

Většina reprezentantů absolvovala tyto testy v Laboratoři sportovní motoriky na FTVS již od roku 2013, ale pokud odkryly nějaké slabiny, které závodník subjektivně nepovažoval za limitující, nebyl nijak nucen na nich pracovat. V roce 2018 jsme ale našli odvahu zařadit testy jako povinné nominační kritérium v lezení na obtížnost a v boulderingu s jasně danými limity pro jednotlivé parametry, a i když to vzbudilo i negativní reakce zejména u lidí mimo současné špičkové lezení v uvedených disciplínách, hrozně to pomohlo, protože závodníci, kterých se to týká, jsou nyní nuceni svůj limitující nedostatek odstranit, pokud chtějí setrvat v reprezentaci.

Nemůže se stát, že by testy eliminovaly i některého z kvalitních závodníků?

To se nestane a hned ze dvou důvodů. Za prvé, bez dané úrovně – a ty testové parametry skutečně nejsou nijak přepálené – nemá sportovec šanci být na mezinárodní úrovni konkurenceschopný. A za druhé, když někdo limity nezvládne, může na závodech startovat mimo reprezentaci na vlastní náklady a pokud testy v průběhu roku splní, je do reprezentace zařazen. Samozřejmě dobré výsledky v testech z nikoho neudělají kvalitního závodníka, ty jsou jen předpokladem, k němuž se musí přidat spousta dalších věcí od techniky přes psychiku až po taktiku. Ale bez dostatečné fyzické připravenosti lezec nemá na mezinárodní úrovni šanci.



Tomáš Binter a David Urbášek na MS v Innsbrucku 2018

rodní licencí, který jim staví tréninkové cesty a bouldery v jejich domovských destinacích.

V rámci soutěžní přípravy reprezentace spolupracuje ČHS s dvěma pražskými lezeckými centry, kde jsou dle aktuálních potřeb a fáze přípravy reprezentantů stavěny tréninkové cesty a bouldery. Chystáte navázat obdobnou spolupráci i s některými mimopražskými centry?

Ano, rádi bychom tyto aktivity přenesli i do regionů, v letošním roce připravujeme spolupráci v Brně, Ostravě a chtěli bychom se domluvit i v Liberci. V každém z těchto center by měli mít reprezentanti výborné tréninkové podmínky a také bezplatný vstup.

Zmínil jste, že díky většímu objemu prostředků si nyní může česká lezecká reprezentace dopřát služeb fyzioterapeutického týmu z Fyzio gym Cooper. Jak je nastavena tato spolupráce?



Soustředění reprezentace v dubnu 2018 na Smíchově

Pro budoucí úspěchy českého soutěžního lezení je určitě významným milníkem vznik vrcholového sportovního centra mládeže. Jakou dostávají členové VSCM péči a podporu?

Dostávají komplexní servis, který poskytují trenéři, pohybový terapeuti a fyzioterapeuti, Laboratoř sportovní motoriky FTVS a také smluvní stavěč reprezentace. Dále mají nárok na materiální a finanční podporu, jsou jim tedy propláceny náklady spojené s tréninky, závody a s pořizováním lezeckého vybavení.

U vrcholového centra mládeže ovšem uplatňujeme odlišný model, než jaký bývá obvyklý v jiných sportech, kde se většinou musí talentovaná mládež přestěhovat do místa vrcholového centra a tam povinně trénovat pod najatými trenéry. My si ale uvědomujeme, jak důležité jsou pro závodníky sociální vazby, navíc naši špičkoví sportovci pocházejí z různých koutů ČR a kdybychom se je snažili centralizovat do jednoho místa v republice, vždy bychom o některé z nich přišli. Proto členové našeho vrcholového sportovního centra, pokud chtějí, mohou trénovat na svých domovských stěnách pod vedením svých trenérů, pouze odevzdávají své tréninkové plány a evidenci trenérům VSCM, kteří jim k tréninkům podávají rady a doporučení. Sportovci také mohou využívat služeb smluvního stavěče, což je Jan Zbranek, jediný český stavěč s mezinárodní licencí, který jim staví tréninkové cesty a bouldery v jejich domovských destinacích.



Část juniorských závodníků, trenéři a fyzioterapeut na předzávodním tréninku na MSJ v Moskvě 2018. Zleva zadní řada: David Urbášek, Vojtěch Trojan, Saša Gendová, Tomáš Binter, Patrik Chovan, Eliška Adamovská. Vpředu: Jakub Konečný, Eliška Bulenová, Sabina Večeřová, Jana Ondřejová, Tereza Širůčková, Markéta Janošová, Michaela Smetanová.

Rád bych zdůraznil, že se nejedná jen tak o nějaký fyzioterapeutický tým, ale že jej vede Patrik Chovan, člověk, který vystudoval na FTVS specializaci sportovní lezení a sám je velmi dobrý lezec. Přesně tedy chápe, co lezci potřebují, a veškerá jeho práce je orientovaná na to, aby vedle zdravotního aspektu zohledňovala i nutnou výkonnost jak dlouhodobou, tak v dané sezóně.

Spolupráci máme nastavenou tak, že na začátku přípravy udělají fyzioterapeuti pohybové diagnostiky všech závodníků a následně s nimi individuálně pracují, přičemž vše je koordinováno s jejich trenéry a tréninkovými plány. Kromě toho doprovází fyzioterapeutický tým reprezentaci na nejvýznamnějších závodech, tj. na ME mládeže, MS mládeže a MS dospělých.

Lezecká reprezentace spolupracuje i s Olympem, Centrem sportu Ministerstva vnitra. O co přesně jde?

Spolupráce mezi ČHS jako sportovním svazem a Olympem má jasně definované podmínky, díky nimž si Olymp vzal na základě výkonnosti a její perspektivy pod svá křídla několik lezeckých reprezentantů, kterým poskytuje určitý rozpočet na přípravu a těm nejlepším dokonce pravidelný plat. V tuto chvíli Olymp podporuje sedm závodních lezců, z toho pět s pravidelným měsíčním příjmem, což je o tři víc než loni. Těmto lezcům nabízí Olymp také nefinanční podporu – např. možnost ubytování, regenerace a práce se sportovním psychologem. Musím říct, že tato spolupráce je pro nás průlomová a funguje na výborné úrovni.

To zní skvěle. Kdybychom ale na chvíli nechali stranou to, co se povedlo, a zkusili najít rezervy českého soutěžního lezení, které by to byly?

Rezerv je a pořád bude celá řada – jakmile bychom podlehli sebeuspokojení, bude cesta dolů rychlá a dopad tvrdý. Vždycky lze přece zvyšovat odbornost na jednotlivých úrovních, zlepšovat podmínky a servis, lépe komunikovat a spoustu dalších věcí. Dva postuláty ale budou platit stále – za prvé, že kvalitních lidí není nikdy dost, za druhé, že pokud chce člověk něco zlepšit, musí začít sám u sebe. Proto jsme vděční za každého vzdělaného, šikovného a nadšeného člověka, který je ochoten českému soutěžnímu lezení pomáhat a při hledání chyb a rezerv v rámci komise soutěžního lezení začínáme nejdříve u sebe samých.

Když jste začínal působit u reprezentace, byl jste si vědom, že oproti jiným evropským zemím jsme silně pozadu. Jak je tomu nyní, o osm let později a necelé dva roky před olympiádou?

To je jednoduché, protože rozhodují výsledky, odpovím čistě čísly. Mládežnická reprezentace byla v poslední sezóně v hodnocení národů 4. na mistrovství Evropy a 7. na mistrovství světa v lezení na obtížnost. Na mistrovství světa dospělých skončila česká reprezentace 4. v lezení na obtížnost a žádná země ji nedokázala předstihnout ve všech disciplínách. Ale my přece jako země nepatříme na 4. místo v Evropě natož na světě – a to ani počtem obyvatel, ani ekonomicky, ani počtem lezců ne, navíc dokážeme kvalitně pokrýt všechny disciplíny, což nezvládne většina ekonomicky i základnou daleko silnějších zemí. Všechno je tedy v kvalitě přípravy. Nyní dostáváme jak individuálně, tak jako svaz řadu zahraničních nabídek ke spolupráci. Svými výsledky jsme si vysloužili mezinárodní respekt a prestiž. Doma ale není nikdo prorokem…

Tomáše Bintera, předsedy Komise soutěžního lezení ČHS se ptala Lucie Žemberyová, foto Monika Brkalová

JAKUB KONEČNÝ



Santa Linya, La Fabela 9a, foto Eliška Adamovská

Jméno Jakub Konečný zná dnes v lezeckém světě snad každý. Mistr republiky, vítěz Českého poháru, juniorský mistr Evropy, juniorský vicemistr světa na posledním MS dospělých v lezení na obtížnost obsadil skvělé šesté místo. Kromě toho na skalách válcuje cesty obtížnosti 9a, nejnověji si ze Španělska přivezl i jedno 9a+. Čtenářům ročenky poodhalil tenhle nenápadný tichý mladíček něco málo ze svého lezeckého světa.

Věk: 19 let
Bydliště: Lipník nad Bečvou
Studuje: elektro v Ostravě
Sourozenci: bratr, sestra
Koníčky kromě lezení: výlety, příroda, fotky…

Kubo ty jsi vyletěl v lezení velmi rychle nahoru. K lezení tě přivedli rodiče, dělal jsi předtím nějaké sporty, daly ti nějaký základ? A co rodiče, sportovci, jak tě dokázali motivovat, pomoci v posouvání se při lezení?

Asi klasicky jsem trávil čas s rodinou, hodně jsme výletovali, jezdili na kole… hodně jsem trávil čas venku a bavilo mě to. Takže myšlenkou v té době byl určitě sport. Hodně jsem shyboval, klikoval, cvičil…, v hlavě jsem měl něco jako "klukovsky" být v něčem dobrej. Základ to byl určitě super, i to, že jsem si poté své plány skládal po svém.

Ty to obvykle popisuješ velmi skromně, ale vyrůst lezecky v Lipníku nad Bečvou asi není jednoduché. Co víc jsi dával lezení, že jsi ostatním utekl?

Řekl bych, že jsem tomu lezení porozuměl takhle lépe. Spíše jsem se do toho kousl více než ostatní, možná až trochu sobecky jsem myslel jen na to jedno a ono to bavilo. Ale pokud jde o podmínky, tak stěžovat si rozhodně nemůžeme. Prostě jsme lezli. Přijde mi, že u nás lezecky dlouhodobě nevyrůst nejde, máme tady to nejlepší, co šlo.

Tvojí největší předností je bezesporu vytrvalost, co ještě ti jde a čemu se raději vyhneš? Jakému typu chytů, cest?

Vytrvalost určitě, bylo to i těmi podmínkami, ve kterých jsem se pohyboval. Ale mám takový období, kdy se to hodně mění. Dříve jsem třeba považoval za přednost lištu, teď spíše velké chyty a tahy. Asi se rád vyhnu těžkým kolmáčům, ale vše má něco do sebe a baví to. Je to i o štěstí, „boulder-světák styl" se začal objevovat i na laně. Pak už je to i o tom, jak komu co sedne. Neuděláš plusko a hned jsi o dvacet míst pozadu.

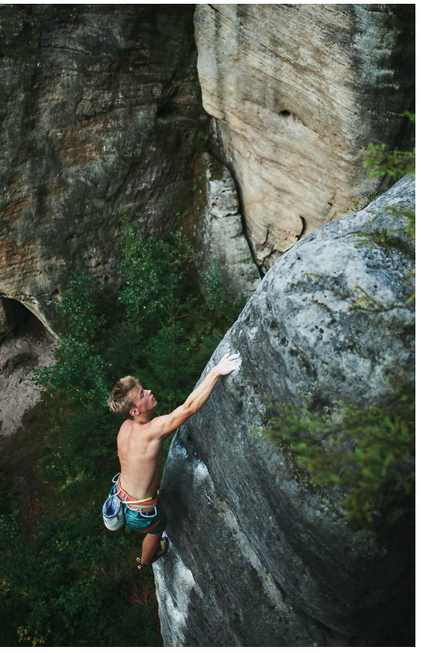
Vnímáš rozdíl ve stavěčích? Nebo se staví dle určitého trendu a všechny cesty kladou podobné nároky?

Je mi to nejspíše jedno a myslím, že bych ani rozdíl nepoznal. Úkolem je hlavně pochopit stavěče, najít myšlenku, přečíst kroky, cestu lézt rychle a správně.



Céüse, foto Vojtěch Trojan

Kuba Konečný v Ádru, foto Radmil Schneider



Za poslední rok dva jsi udělal obrovský posun v technice lezení. Tvé lezení působí velmi efektivně, což vždy nebývalo. Mají na to vliv skály, lezení na více umělých stěnách nebo prostě už soutěžní zralost?

Nevím, každý má svůj styl a já vyspěl do toho mého. Hodně jsem se odrazil i od nějakého období kdy to šlo-nešlo… Teď už to vidím automaticky, ale zlom to byl pro mě velký, tak trochu změna přístupu k tréninku. Nějakým způsobem to gradovalo až ke konci roku, takže v tom nějaká vylezenost byla. U mě hrálo velkou roli i jakési sebevědomí, když jde o závody, to byl pro mě klíč. A závodů s lanem jsem letos absolvoval opravdu hodně.

Zatím jsi se blýsknul zejména v lezení na obtížnost. Kdy se dočkáme velkých boulderingových úspěchů? A co olympijská trojkombinace? Láká tě? Tvůj názor na ní?

Bouldery mě baví, akorát mi nejdou. Každopádně i u nich cítím trochu progres, zkouším u nás pohyby imitovat a alespoň se přiblížit těm velkým krokům takhle. U lezení na vytrvalost dokážu lépe vnímat, co mi chybí a jak si najít správnou cestu, jak něco zlepšit. U boulderů to tak není. I během samotných závodů se mi daří sbírat motivaci ze všeho. Nerad si dělám velké cíle, rád se nechám překvapit. Když vidím, jakým stylem se posouvají vpřed závody, ale i závodníci… Kombinace je jakoby nová disciplína, motivace to je obrovská a přiblížit se svému maximu je cíl. Zatím si ale nedokážu představit bodovat v bouldrech a ještě k tomu v rychlosti.

Než opustíme soutěže, co ty považuješ za svůj top v soutěžích? Ať už daný umístěním nebo výkonem. A co velká zklamání? Byla?

Top bylo určitě letošní MEJ v Imstu, tam se mi povedlo srovnat se fyzicky super ale hlavou ještě lépe, spokojenost s každým pohybem. Dokonce to pro mě znamená daleko více než samotné umístění. Je hrozně složité vyladit formu přesně na daný den. Někdy se to povede během dvou týdnů, někdy během třech dní, experimentovat mi pomohlo a hodně jsem toho takhle o sobě zjistil. Letos se mi podařilo na tomhle opravdu zapracovat. Zklamání snad ani žádná nebyla.

Co říkáš názoru, že je dobré nechat lézt děcka hodně na skalách a pak že se z nich stanou dobří závodníci. Jsou ty disciplíny výhledově slučitelné nebo bude stále více specializace pouze na jedno z toho?

Tohoto bych se určitě chytl, taková nejpřirozenější cesta. Podle mě i já jsem po své první sezóně, právě skalní, toho do sebe nasypal spoustu. Další už byla mizerná. Hodně jsem to kombinoval a kombinuji pořád. Existuje mnoho příkladů, které tohle potvrzují. Každý má na to svůj postoj, ale snažím se to vidět jednoduše a přínosně. Přílišná specializace mě naopak nebaví.

Dostali jsme se na skály. Jak často se na ně dostaneš? Kam nejčastěji a kam nejraději?

Na skály se dostávám vždy s kamarády, když je auto, je víkend, tak i ten tréninkový den občas obětuju, ono si to vše i lépe sedne do těla, cítím. Nejblíže z Lipníka máme Moravský kras, skály v okolí Žiliny, vlastně celé Slovensko, i ty písky nemáme daleko, je zde celkem mnoho boulderových oblastí, které jsou za rohem. Vždy je kam jet, špatně tady na tom nejsme, jen jsme v Lipníku tři, co lezeme.

Letos jsi nasypal pěkných pár kousků za 9a (11 UIAA) a celý rok vyvrcholil jedním 9a+. Vzhledem k tomu, že je valíš na pár pokusů a i to „a+" bylo za pár dní, by se dalo očekávat, že máš na víc. Máš chuť se do něčeho dlouhodoběji kousnout?

Ona každá cesta dá zabrat, některá jde rychleji, některá pomaleji a některá třeba nejde vůbec a může to být třeba jen 8c. Pořád vidím, že je na čem pracovat a není kam spěchat. Zatím tu chuť se pověnovat projektu týdny nemám, takhle mě to baví, radost z cest. Slučitelné potom projektování na skalách se závody moc není. Sám netuším, kdy se opět dostanu na tak dlouhou dobu do skal.

V souvislosti s tím množstvím těžkých prásků mě napadá, že docela málo lezeš na OS. Je to tím, že těch výjezdů do skal není až tolik?

Myslím, že ano, ale nějak mě to ani neláká, nevím proč. Zatím to byly oblasti, kde jsem měl cíle jiné a času omezeně, který jsem využil jinak. Plány ale jsou.

Stejně jako u těch top věcí v soutěžích i tady se bavíme zejména o delších sportovkách s lanem? Co další disciplíny. Bouldering? Ale taky třeba tradiční písky se spárami a komíny. No a pak horské štíty?

Láká mě všechno, stíhat se každopádně všechno nedá. Bouldering venku volím, když mám třeba volnější den, je parta, nálada. Když je čas, nějaký punkový výlet na kopečky neodmítnu, rád takhle výletuju, koukám po kamenech v lese. Na českých pískách jsem byl párkrát a hodně mě nadchly, takové hraní s pohybem. Momentálně tréninková priorita jsou závody, daří se mi do lezeckého harmonogramu vkládat většinou jen skalky v okolí a tak, ale časem se dostanu myslím ke všemu.

Jaké zaujímají vlastně skály místo ve tvém lezení. Relax, parta, povinnost, priorita?

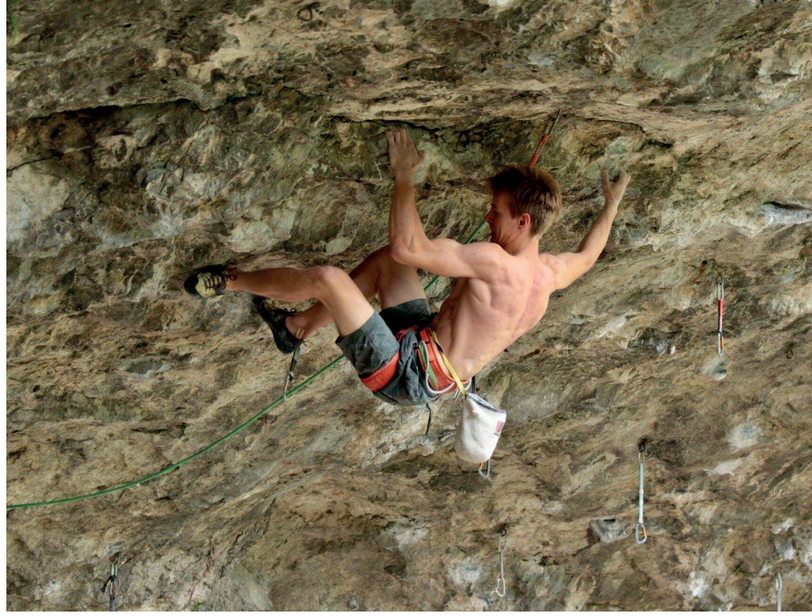
Nejpřirozenější aktivita, relax, parta. To je určitě klíč, žádný stres, vnější tlak, mám asi štěstí, že jsem si to takhle našel.

Možná nejtěžší otázka na konec. Proč lezeš?

Mám to rád:)

Díky moc za rozhovor!

Ptal se Petr Resch



Višňové, Proces 9a, foto Petra Adamovská

Massone, Underground 9a, foto Jan Kendík





FYZIOTERAPIE

opomíjená součást lezeckého tréninku



Patrik Chovan
narozen 31. 7. 1985, vystudoval Fakultu tělesné výchovy a sportu, specializaci na sportovní lezení a paragliding, od roku 2013 pracuje ve firmě Fyzio gym Cooper jako pohybový terapeut na plný úvazek, ve volném čase se věnuje zejména rodině, je ženatý a má dvě malé dcerky, a samozřejmě leze



Patriku, na začátek, jak ses vlastně dostal k lezení? A jak moc lezeš, co přelezeš?
S lezením jsem začal až po střední škole ve dvaceti. To jsem pracoval v Anglii a tam jsme začali s kámošema podnikat první výjezdy do skal – Peak District a okolí. Lezení mě pohltilo a i to byl důvod, proč jsem se zanedlouho přihlásil na FTVS, kde byla sportovní specializace lezení. Tam jsme byli dobrá lezecká banda a občas jsme něco při škole polezli. Momentálně toho času na samotné lezení moc není, ale aspoň si toho člověk víc užívá, když už se zadaří. Tento rok jsme s dětma jezdili hlavně na bouldry. Je to pro mě naprosto nová disciplína, ale začalo mě to moc bavit. Nějaké kousky za 7B+ se podařily. Předtím to byly v Čechách hlavně písky – Labák, Ádr – tam se občas podařila nějaká lehčí desítka. Spíše jsou to cesty sportovního charakteru – přece jen na klasiky by se tam musel člověk více zabydlet. No a na vápně je to několik cest za 8a.

Jak ses dostal ke svému současnému zaměstnání?
Tak nějak jsem měl vždy kladný vztah ke sportu a zároveň mě bavily i biomedicínské obory. V minulosti jsem měl jednou i nápad stát se doktorem, ale to mi vymluvili, protože mě přece jen víc bavilo sportovat a cestovat než se učit. Ale vždy jsem se chtěl věnovat sportu a fyzioterapii a tak nějak jsem skončil na FTVS. Co osud nechtěl, ve skalách jsem potkal svou úžasnou ženu, která je fyzioterapeutka. Neustálé dohadování při trénování a cvičení o tom, co je správné a co ne, mě donutilo se znovu v problematice propojení fyzioterapie a sportu víc vzdělávat. Zajímalo mě, jak by se lezení a lezecký trénink daly zefektivnit a co dělat, aby mohl člověk co nejvíc lézt a zároveň nebýt často zraněný. Těch otázek je však stále víc a víc, a proto vzdělávání stále nekončí. Ale už se aspoň tolik se ženou při cvičení a trénování nehádáme (smích). V roce 2013 jsme založili Fyzio gym Cooper – tam od té doby oba naplno pracujeme.

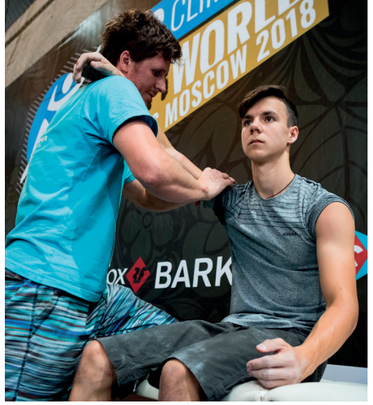


A co cesta k české reprezentaci? Jaká je tam teď tvoje pozice?
Tak to vlastně ani sám úplně nevím, ale zkusím to nějak sesumírovat. Vzhledem k tomu, že s Nikol oba lezeme, byli lezci stále našimi klienty. Jedním z nich se stal i můj guru z FTVS Jirka Baláš, od kterého jsem se předtím učil já na fakultě, a potom se on začal u nás učit něco o pohybu. Asi se mu zalíbil náš komplexní koncept fyzioterapie, pohybové terapie a sportovní přípravy, a tak nás představil komisi soutěžního lezení, a už to bylo. Momentálně nás reprezentanti pravidelně navštěvují a tvrdě na sobě makají. Letos jsme s nimi i jeli na několik mezinárodních závodů a soustředění, kde jsme jim poskytovali komplexní terapeutické služby. Aktivační rozcvičky, terapie akutních zranění, regenerační masáže, a další. Určitě to byl zajímavý a úspěšný rok a jsem rád, že jsem toho mohl být součástí.

Jak na tom byli fyziologicky tví svěřenci z reprezentace, když se ti poprvé dostali do rukou? A jak jsou na tom dnes?
Tak na to se nedá obecně odpovědět. Je to individuální, každý vyniká v něčem jiném. Co je nejdůležitější je, že se při cvičení učí vnímat svoje tělo, pracovat s ním a zkvalitňovat pohyb, což jim pak výrazně pomáhá při zlepšování jejich výkonnosti. Snaží se pracovat na svých slabých stránkách a ladit detaily v pohybech, a to vše je může posunout vpřed. Určitě už dnes udělali kus dobré práce, a hlavně jsou motivovaní na sobě pracovat a to je základ úspěchu.

Jak jsme na tom ve srovnání se světem? Jaké máš vlastně možnosti srovnání, případně školení se speciálně na lezení? Naučil ses (učíš se) něco na lezcích?
To je zajímavá otázka, protože hodně času v izolaci jsem strávil pozorováním a debatováním se zahraničními trenéry a terapeuty a všude to je dost odlišné. Některé krajiny se hodně věnují posilování, jiné zase koordinaci. Každopádně si myslím, že v mnoha zemích tráví lezci více času celkovým tréninkem, cvičením a terapií, než mají ve zvyku lezci u nás. A určitě jsem se toho na lezcích mnoho naučil. Každý lezec, kterého jsem vedl (vedu), byl pro mě inspirací a motivací k přemýšlení a řešení terapeuticko-tréninkové tématiky.

Existují nějaká specifika, která má pouze lezení a jinde (v jiném sportu) se s nimi člověk nesetká? Bylo (je) zapotřebí vymýšlet nějaké specifické postupy (cviky) speciálně pro lezce?
Lezení je velmi specifické. Nároky, které na pohybový aparát klade, se dost podceňují. Klouby se často



nacházejí v hraničních rozsazích pohybu a zároveň v zatížení. Aby si lezec nekoledoval o zranění a zároveň podal výkon, potřebuje mít dobrou mobilitu a zároveň dobrou stabilitu a sílu v těchto rozsazích pohybu. Tyto parametry jsou v podstatě obecné předpoklady. Já se ale snažím vše řešit přímo do lezení. Veškeré terapeutické postupy a baterie cviků, které jsem vytvořil a používám, jsou tedy specifické právě pro tento sport. Důležité je skloubit postupy vedoucí k prevenci zranění s těmi, které vedou k posunování výkonu. A to je právě to, co je filozofií naší práce se sportovci.

Na MS v Innsbrucku ses hodně věnoval i Adamu Ondrovi. Měl nějaké speciální požadavky? Dokázali jste se nějak vzájemně obohatit?
S Adamem jsem strávil hodně času v izolaci v Innsbrucku. Adam je velmi zajímavý člověk. Nikdy jsem nepotkal nikoho, kdo by tak komplexně uvažoval o lezení, a nejen o výkonu, ale i o obohacování lezecké komunity. Co se týče jeho požadavků, tak je určitě zvyklý na hodně tvrdou masáž. Vždy jsem měl po terapii s ním ruce na hadry. Ostatní účastníci zájezdu si na sebe nedají zatlačit ani z poloviny tak. Mezi speciální požadavky bych zařadil zahřívání jeho lezeček před závoděním – ale kdo by si nechtěl zalézt v Adamových lezečkách (smích). A myslím, že Adam určitě ocenil můj ostrý přístup k masáži, aspoň si to vždy na druhý den pochvaloval.

Co říkáš šikovnosti Japonců v boulderingu? Může tam mít vliv nějaký speciální genom nebo speciální pohybová příprava?
Japonci tráví hodně času koordinačními cviky a boulderingem, což je vidět na jejich pohybovém projevu. Taky tráví tréninkem a cvičením hodně času. Takže si myslím, že to je z velké části právě zásluhou tréninku, ale taky na to bude mít vliv odlišný životní styl a tak.

Asi nejčastěji kladená otázka – na které chyby si dát nejvíce pozor? Speciálně u lezení?
Aby vám nesmekla noha (smích). Myslím, že nejdůležitější je, aby zátěž a trénink, který člověk absolvuje, byl adekvátní tomu, na co je jeho tělo připravené. Ostatně tělo na zátěž připravíte jen správně nastaveným tréninkem.

Nechal bys své dítě (děti) věnovat se soutěžnímu lezení na špičkové úrovni?
Kdyby je to bavilo, tak bych je v tom určitě podpořil.

Stíháš ještě běžnou terapeutickou praxi, nebo už tě lezení úplně pohltilo?
Stále mám několikaleté klienty, kteří nejsou lezci. Lezců však přibývá stále víc.

Ptal se Petr Resch,
foto Monika Brkalová, úvodní foto Lukáš Bíba



SYMBIÓZA



Zastydlá vajíčka sokola stěhovavého

Václav Sojka
Již 25 let je pracovníkem státní ochrany přírody, posledních 19 let pracuje u Správy Národního parku České Švýcarsko, kde se věnuje i ornitologii… Současně je profesionálním fotografem, členem Asociace profesionálních fotografů ČR a držitelem významných ocenění za své fotografie krajiny. Snímky publikuje v knihách, časopisech i v informačních materiálech národního parku. K Českému Švýcarsku a jeho skalám má vztah i jako bývalý horolezec.

LEZCŮ A OPEŘENCŮ NA SKALÁCH

Horolezci vědí, že nejsou na skalách sami. Se sokolem stěhovavým se už většina z nich zná. S jakými dalšími chráněnými i nechráněnými druhy ptactva se mohou lezci na skalách setkat?

V našich skalách hnízdí mimo sokola ještě celá řada dalších ptáků. Někteří jsou chránění zákonem, ale i ostatní si zaslouží naši ohleduplnost.

Výr velký (chráněn): Tato největší evropská sova hnízdí také ve skalních stěnách. Vejce klade přímo do písku ve skalních pecích a na velkých římsách. Rozpětí křídel až 180 cm a přenášení velké kořisti ho nutí vybírat si skalní dutiny s velkou přistávací plochou. Někdy obsadí skalní hnízdo krkavcům nebo čápům. Hnízdění začíná obvykle v březnu. Samice sedí sama dlouhých 40 dní, pak ještě zhruba 14 dní zahřívá mláďata na hnízdě. Většinou kolem 10. května jsou už mláďata na hnízdě sama a samice k nim zalétá pouze v noci nebo když jsou v nebezpečí.



Výřice v hnízdní dutině

Čápi černí ▶

Čáp černý (chráněn): Staví si důkladná hnízda na velkých stromech nebo na skalních balkonech a věžích. Oproti příbuznému čápovi bílému je velmi plachý. Začíná hnízdit od konce března a v průběhu dubna tak, jak se postupně vrací z Afriky. Jeho hnízdění se může protáhnout až do začátku července.

Poštolka obecná: Dnes se s ní můžete většinou setkat ve městech a ve volné zemědělské krajině. Poštolek, které žijí ve skalách, je čím dál méně. Hnízdí stejně jako sokol ve skalních dutinách, kde klade svá vejce přímo do písku. Hnízdo z větví si nestaví, ale někdy obsadí třeba staré krkavčí hnízdo. Hnízdí od konce dubna do července.

Krkavec velký: Velmi inteligentní velký pták s výrazným zobákem. Velká, důkladná a dobře zateplená hnízda si staví na stromech nebo ve skalních stěnách. Hnízdí od konce února do května.

Kavka obecná (chráněna): Malý krkavcovitý pták žijící často ve skupinách. Staví si důkladné teplé hnízdo na stromech, starých domech nebo ve skalních stěnách. Hnízdí od dubna do června.

Rehek domácí: Původně hnízdil ve skalách a vysokých horách, kde ho můžeme najít i dnes, ale většina rehků podlehla svodům civilizace a dnes hnízdí v zahradách. Hnízdit začíná v květnu a po vyvedení mláďat začíná druhé hnízdění.

Ve vysokých horách Evropy můžete potkat ve skalních stěnách ještě také krásného **zedníčka skalního**. Skalními dutinami, ve kterých si staví hnízda z větviček a mechu, nepohrdnou občas i některé druhy **sýkorek**. Ve spodních částech skalních stěn hnízdí v dutinách **střízlík obecný**, nad vodou pak **skorec vodní**. Ve skalních dutinách nad vodou hnízdí občas také **kachna divoká**. A aby toho nebylo málo, tak na stromech v blízkosti skal hnízdí další opeřenci – **jestřáb, káně, krahujec, sojka, ořešník, holub hřivnáč, křivka**…



Je známo, že všechny ptáky, zákonem chráněné i nechráněné, můžeme ohrozit hlavně v době hnízdění; ohrožena jsou především vejce a mláďata…
Ano, v době hnízdění je to největší problém. Nejhůře jsou na tom ptáci, kteří kladou vejce přímo do písku skalních dutin – sokol, výr, poštolka. Ptáci, kteří si staví mechem zateplená hnízda z větví, jsou na tom o trochu lépe.
Nejhorší je rušení ptáků, kteří sedí na vejcích. Vejce snadno zastydnou, protože rodiče se dají z vajec snáze zahnat než z mláďat – k mláďatům mají silnější pouto. Čím menší mládě, tím je choulostivější a zranitelnější, ale ani velká mláďata nemají vyhráno. Dokud nejsou ještě letuschopná, mohou při vyrušení ze strachu vyskočit z hnízda a zabít se pádem na zem… Nebo vyplašení a zahnání rodičů využije drzý krkavec a mláďata zabije…

Hlavně v době hnízdění je dobré si při vstupu do skalní oblasti všímat, „co kde létá". Vyrušení ptáci se většinou poplašeně ozvou. Někteří, jako sokol nebo krkavec, se dokonce pokouší vetřelce za soustavného pokřiku zahnat. U nás v Labských pískovcích jednou vlezla nejmenovaná dvojice lezců do dočasně chráněné plochy za cedule a pásky. Lezli stěnu, kde v horní části hnízdil sokol. Sokolice kroužila nad prvolezcem a hlasitě mu nadávala… Když přišel strážce a mimo jiné se ptal: *„Copak jste si nevšimli ani toho řvoucího ptáka?"*, odpověděli: *„ Jo, něco tam řvalo, to jo, ale nenapadlo nás, že je to nějakej problém."*
Každý pták má jinou strategii obrany. Krkavec někdy zvolí naprostou nenápadnost, takže přijdete do hnízdní lokality a krkavec vyletí nenápadně a tiše z hnízda, sedne si několik set metrů daleko a občas se varovně ozve. Takže když nevidíte, odkud vylétl, máte dojem, že hnízdo má tam, odkud se ozývá.
Výr se při vstupu do jeho hnízdního teritoria může ozvat krátkým varovným houknutím (nedaleko sedící samec varuje hnízdící samičku). To je vše, pak je ticho a výřice sedí na hnízdě do poslední chvíle. Spoléhá na svoje maskování, ani se nehne a většinou jí to vyjde. Projdete dva metry vedle a může to krátkodobě zvládnout. Jak ji ale zvednete z vajec, už se většinou nevrátí.
Černý čáp je také velký „držák". Sedí jako přikovaný a nedá se jen tak zahnat z hnízda. Jak se ale zvedne, má už velký problém se do hnízda vrátit. Pokud to zvládne, pak si celkem určitě příští rok najde něco jiného. Ale jiných klidných míst dnes bohužel moc není.



◀ *Skalní dutina v Sasku - Bielatal 26. 5. 2014. Okroužkovaná mláďata sokola stěhovavého. Jedním z nich je sameček Elias. Foto Uli Augst.*

Skalní hnízdo sokola v Českém Švýcarsku. Dospělý Elias se svými potomky ▶

Mezi lezci se často diskutuje o potřebě, a hlavně rozsahu uzavírek v době hnízdění.
Lokální uzavírky v době hnízdění jsou opravdu potřeba, snažíme se ale o jejich rozumné vymezení – smyslem není prudit, ale chránit něco, co ochranu vyžaduje. Jsem velmi rád, že většina horolezců ochranu ptačích spoluobyvatel skalních stěn chápe a respektuje. Dnes se dokonce setkáváme i se skvělou aktivní ochranou ptáků samotnými horolezci.

Lezci občas poukazují na rozdílný přístup k ochraně přírody v jednotlivých oblastech. Někde jsou uzavírány jen části skal či jednotlivé věže, jinde rozsáhlejší území. Na některých skalách trvají jarní uzavírky např. do května, jinde se nesmí lézt ještě v polovině prázdnin. Co tyto rozdílné přístupy ovlivňuje?
Co se týká rozsahu jednotlivých uzavírek, tam to hodně záleží na hnízdní lokalitě. Něco jiného je třeba hnízdění v kaňonu Labe, kde jsou dlouhé pásy vysokých stěn nad hlubokým a širokým údolím. Údolí je tak široké, že k rušení nemůže dojít z protější strany. Pokud je údolí široké méně, pak může docházet k rušení z protějších stěn a musí se zavřít větší území.

Pokud jde o dobu hnízdění, pak např. v Labských pískovcích záleží na tom, kdy hnízdící pár sokolů stěhovavých začne sedět na vajíčkách. Sokoli mohou začít hnízdit od března do začátku května – pokud pak přijde špatné počasí, nejsou ztráty tak velké, jako kdyby všechny páry začaly hnízdit v jeden den. Každý pár to má ale trochu jinak. Když je na hnízdišti klid už od února, pak mají sokoli velkou šanci zahnízdit už v březnu a do začátku prázdnin je od nich pokoj. Pokud mají klid, ale mají prostě na všechno dost času, pak začnou hnízdit později, ale takovýchto od přírody pozdních není moc. Pokud na hnízdišti pořád někdo ruší, pak zasednou i „rychlíci" později… A pokud přijdou kvůli rušení o první snůšku, pak musí najít nové volné hnízdiště, musí se znovu pářit a pak zasednout na novou snůšku a čas hnízdění se tím protahuje… Sokoli, kteří začnou hnízdit až v květnu, pak měsíc sedí na vejcích a minimálně další měsíc a půl potřebují k vyvedení mláďat. Toto pozdní hnízdění se nestává často, ale je třeba s tím u některých párů počítat.
Situaci může z pohledu horolezců zkomplikovat i to, že v uzavřeném sektoru hnízdí ještě třeba čáp černý. Ten obvykle potřebuje hnízdit ještě o měsíc déle než sokol.

Vadí hnízdícím ptákům a jejich mláďatům lezec na skále, turista pod skalou, nebo kdokoli v zorném úhlu hnízdící samice…?
V hnízdním teritoriu vadí jinak horolezec a jinak turista, rogalista, fotograf, tremp, jeskyňář, lesní, dělník… Horolezec je v tomto na prvním místě, protože vleze a vyleze tam, kam se ostatní nedostanou. Lze říci, že prakticky všichni ptáci se cítí nejvíce ohroženi, když je nebezpečí nad nimi. Pokud je nebezpečí dole pod nimi, je to lepší, ale ne o moc. K tomu je potřeba dodat, že všichni mají daleko lepší oči než my – vidí nás perfektně i na velkou vzdálenost a vidí nás daleko dříve než my je. Konkrétně sokol vidí holuba na 10 km! Kdykoli se dívám na sokola špičkovým dalekohledem, který přitahuje 70x, vidím, že sokol už mě dávno vidí, a to někdy i na vzdálenost kilometrů. Zrak je jejich hlavní (špičkový) smyslový orgán. Naproti tomu třeba čich mají daleko horší než savci. Takže pokud se dotkneme ptačího mláděte a přeneseme na něj svůj pach – nevadí. Pokud se dotkneme srnčete a přeneseme na něj svůj pach – vadí. Srnka se k němu nevrátí a srnče naší vinou zahyne.
Hodně také záleží na osobnosti hnízdícího ptáka, jsou mezi nimi nebojsové, stejně jako vyděšení hysterici. Samičky jsou většinou daleko statečnější než samci atd. Každý hnízdící pár je jiný a také každé hnízdní teritorium je jiné, jak už bylo výše řečeno.

Řada zvířat si zvyká na lidi, na lidská sídla a adaptuje se na život v nich. Jak je tomu v případě chráněných i dalších druhů ptáků – obyvatel skal? Je lépe je maximálně chránit, nebo „otužovat"…?
Myslím si, že je potřeba je maximálně chránit, což ale neznamená nesmyslně. Úcta k zázraku života by nám neměla dovolit vědomě ohrozit život nejen chráněných druhů. A pak je tu ještě zákon a ten se staví velmi silně a jasně na stranu živých tvorů, zvláště pak chráněných.
Pravdou je, že řada zvířat si na nás lidi a naše působení do určité míry zvykla. Adaptovala se a je to jejich plus, mají velkou šanci vedle nás přežít. Příkladem mohou být poštolky ve městech nebo sokoli na turistické vyhlídce ve Skaláku. Ale co ti ostatní? Mají smůlu?
A chceme mít divoká zvířata a divočinu? Anebo napůl ochočené mrzáčky? A jak moc adaptovaní by měli být? Měli by pozdravit? Aportovat?
Ano, pokud se budeme bavit o sokolech, jsou sokoli, kteří snesou lidskou přítomnost víc, a jsou sokoli, kteří lidskou přítomnost snesou méně. Ale žádný nesnese rušení při hnízdění. To, že občas dokáží silní jedinci vyhnízdit, ačkoli byli rušeni, je zázrak a nelze na tom stavět strategii ochrany přírody.



Co všechno dělají ornitologové v zájmu chráněných druhů ptactva, vedle již zmíněných lokálních uzavírek?
Státní ochrana přírody by měla o svěřeném území a jeho obyvatelích vědět maximum, aby dokázala efektivně a správně chránit, co chránit má. To stojí mnoho peněz, času a lidského potenciálu.
O tom, co děláme v Labských pískovcích, je například příběh sokola stěhovavého. Člověk způsobil, že v roce 1972 zmizel poslední sokol z Labských pískovců (předtím tu hnízdilo více než 20 párů). Saská ochrana přírody zahájila v roce 1989 program znovunavrácení sokola do volné přírody Labských pískovců. Ten trval 8 let a byl úspěšný. Od začátku devadesátých let začali u nás opět hnízdit sokoli (1992 v Saském Švýcarsku, 1996 v Českém Švýcarsku). Tehdy jsme na české straně začali s intenzivním monitoringem a ochranou sokolích hnízd. Abychom je mohli chránit, museli jsme se naučit, jak je hledat, vědět, co jsou zač a co potřebují. Museli jsme se naučit myslet jako sokoli. Ze začátku bylo životně důležité ochránit každé hnízdění. Každý živý divoký jedinec měl cenu zlata. Velkou pomoc nám poskytli kolegové ze Saska. Hlídat hnízda nám pak pomáhali dobrovolníci z programu nevládní organizace Děti Země. U prvních hnízdění bylo také velmi důležité kroužkování mláďat – abychom měli šanci získat důležité informace o dalším osudu našich sokolů. Kam létají na zimu, kde hnízdí, s kým hnízdí, kolika let se dožili atd. Kroužkování sokolů je často spojeno s lezeckým výstupem na skalní věž a dlouhým slaněním do hnízdní dutiny.
Velmi rychle se do ochrany zapojili i horolezci. Rád vzpomínám na vstřícný postoj zejména děčínských lezců.
V dnešní době velmi dobře spolupracujeme s ČHS. Dokážeme si spolu sednout, konzultovat, jednat a řešit problémy. V případě sokola je to ještě skvělé předávání informací o hnízdních lokalitách, konzultace a pomoc při značení hnízdišť. Bez konkrétních lidí jako je Jan Pleticha by to nešlo. Děkuju!

ptala se Božena Valentová, foto Václav Sojka

HUDY



ŘEŠÍTE NÁKUP VYBAVENÍ PRO VÁŠ HOROLEZECKÝ ODDÍL?

KONTAKTUJTE NÁS A MY VÁM PŘIPRAVÍME ZVÝHODNĚNOU NABÍDKU SPECIÁLNĚ PRO VÁŠ ODDÍL!

David Schinzel
Technical advisor

Mob: +420 604 563 691
Email: david.schinzel@hudy.cz

HUDY

MLADÍ HORALOVÉ odstartovali





Mladí horalové – nová soutěž Českého horolezeckého svazu, která je určena pro děti a mládežníky, kteří více tíhnou k lezení na skalách a v horách a k pobytu v přírodě. Jedná se o soutěž družstev odehrávající se v přírodě, která spojuje lezení, metodiku a další znalosti a dovednosti potřebné ke zvládání různých situací v přírodě a rozvíjí zdravou soutěživost a vzájemnou spolupráci. Soutěž, kterou připravila a organizovala Komise mládeže ČHS s odbornou pomocí komisí metodické a lékařské, byla inspirována obdobnými soutěžemi, které pořádají např. Skauti, a před lety i horolezecký svaz.

Od prvotní myšlenky až do podzimního finále uběhl téměř rok, na jehož začátku se diskutovala pravidla, věkové kategorie, počty členů družstev, délka tras, měření času versus bodování disciplín, otázek bylo víc než dost.

Pokud jde o samotné disciplíny, zařazení lezení bylo jasné od začátku. Ale co dál? „První pomoc by měli soutěžící taky umět… Orientace v terénu - zvládnou děti pracovat s buzolou? Překážky určitě chceme, ať už lanové nebo přírodní. Stavba stanu na čas, ta prověří organizační schopnosti v týmu. A co nějaká metodika, vázání uzlů…?“



Nakonec bylo rozhodnuto, že do soutěže bude zařazeno šest disciplín, v nichž jsou obsaženy základní situace a dovednosti, které by měli mladí horolezci znát:

- první pomoc – základní ošetření zraněného v přírodě
- orientace v terénu – práce s mapou a buzolou
- lezení a slaňování
- překonávání lanových překážek
- prusíkování a uzlování
- stavění stanu na čas

V průběhu jara 2018 začali první zájemci posílat přihlášky do soutěže a nakonec počet přihlášených oddílů předčil očekávání. **Původně se počítalo se šesti družstvy v každé kategorii, ve výsledku se jich zapojilo dvaadvacet.** V létě se začaly ozývat kluby, že po uspořádání oddílového kola soutěže jsou děti nadšené a těší se na finále.

Uspořádání celostátního finálového kola, které v prvním, pilotním roce navázalo na základní kola oddílová, **se ujal horolezecký oddíl Lezci.com**, na základě jehož návrhu bylo rozhodnuto, že se finále uskuteční v Českém ráji, v okolí obce Frýdštejn na Maloskalsku.

V sobotu 15. září se na start finále postavilo celkem 22 čtyřčlenných družstev ve dvou věkových kategoriích. Na tříkilometrové trase, která vedla nádhernou krajinou mezi obcemi Malá Skála a Frýdštejn, pořadatelé připravili pro závodníky celkem šest disciplín. Družstva vybíhala na trasu v pětiminutových intervalech, kdy se střídala družstva starších dětí (13-17 let) a družstva dětí mladších (8-12 let). Na trase závodníci společně **překonávali nejprve nízké lanové překážky, prusíkovali a vázali uzly** a následně v rámci první pomoci **zachraňovali** přímo pod hradem Frýdštejn zraněné osoby. Od stanoviště První pomoci čekal závodníky náročný přeběh Vranovského hřebene ke stanovišti Orientace. Závodníci zde v nepřehledném terénu určovali **správný směr pohybu a odhadovali vzdálenost**. Krátkým nenáročným přeběhem se závodníci dostali na stanoviště Lezení a slaňování, kde předvedli své **lezecké dovednosti**. Po slanění následoval krátký přeběh do prostoru cíle, kde ještě museli v co nejkratším čase **postavit a zbourat stan**. A právě celkový čas byl hlavním kritériem pro vyhodnocení pořadí jednotlivých družstev.

O celkovém pořadí rozhodovala nejen fyzická zdatnost a dovednosti, které děti trénovaly ve svých oddílech, ale hlavně vzájemná podpora a spolupráce. V **mladší kategorii** se nejlépe dařilo dětem z oddílu **HOVRCH z Nového Města nad Metují**, ve **starší** se s tratí nejlépe popasovali závodníci **z LK Mšeno**.

Velké díky patří všem, kdo přispěli k uspořádání tohoto závodu, zejména **pořadatelům z oddílu Lezci.com** v čele s Jardou Kuprem, a samozřejmě i těm, kdo se jej zúčastnili. Budeme se těšit zase za rok, tentokrát u vodní nádrže Pastviny v podhůří Orlických hor. **Horolezci z Lanškrouna** budou ti, kteří vezmou na svá bedra **pořádání dalšího ročníku** soutěže Mladí horalové. Takže na Pastvinách na viděnou!

Komise mládeže ČHS, foto Tomáš Srb

Akce byla spolufinancována
z projektu Evropské unie - Erasmus + „Climbing for everybody“.

Climbing for Everybody

Climbing for Everybody

Spolufinancováno
z programu Evropské unie
Erasmus+



ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ

nabízí svým členům možnost sjednání cestovního pojištění na základě rámcové smlouvy s pojišťovnou UNIQA

VÝHODY POJIŠTĚNÍ:

- **Kvalitní cestovní pojištění** od 785 Kč/rok.
- **Pojistné částky do 3 milionů Kč** na léčebné výlohy a asistenční služby.
- **Krytí nákladů na záchranné operace** (horská služba, využití vrtulníku).
- Pojištění není omezeno nadmořskou výškou, ve které k případnému incidentu dojde a **vztahuje se i na pohyb mimo značené cesty a sjezdovky**.
- Pojištění se vztahuje na téměř **jakýkoli pobyt v zahraničí**. Nejen horolezectví, vysokohorskou turistiku, ferraty, skialpinismus, vodní sporty, jízdu na horských kolech, kiting a další sporty, ale i pobyt u moře, poznávací zájezd, ozdravný pobyt, kurz či školení v zahraničí.
- Můžete si zvolit výhodnější **balíček pro rodiny** – pro 1 - 2 dospělé a až čtyři děti.



www.uniqa.cz
www.horosvaz.cz/cestovni-pojisteni/



ČHS Trio – Zvládnete každé dobrodružství

Součástí balíčku ČHS Trio je:

- **Celoroční pojištění do zahraničí** na léto i na zimu, k vodě i do hor, zvýhodněný balíček pro rodiny až se 4 dětmi.
- **Až 50% sleva na ubytování** ve více než 1300 alpských chatách **po celé Evropě**. (Rakousko, Německo, Francie, Itálie, Švýcarsko, Španělsko, Slovinsko, Lichtenštejnsko).
- Jistota, že **české skály** jsou dobře udržované.

ČHS Trio – pojištění, chaty, skály | www.horosvaz.cz/chs-trio

ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ
CZECH MOUNTAINEERING ASSOCIATION

PLANINSKA ZVEZA SLOVENIJE
ALPINE ASSOCIATION OF SLOVENIA
SPD 1893

UNIQA

ČESKÝ HOROLEZECKÝ SVAZ

představuje své hlavní mediální partnery:

Lezec

www.lezec.cz

montana

www.montana.cz

a mediální partnery

everest

www.czech-press.cz

horyinfo

www.horyinfo.cz

Svět outdooru

VYBAVENÍ, CESTY, EXPEDICE, OSOBNOSTI

www.svetoutdoru.cz

ČHS je členem

UIAA

iFSC

ISMF International Ski Mountaineering Federation



Monte Pižďuch