

## PROPOZICE K METODICKÉ AKCI ČHS

|                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Metodický seminář | Lezení sportovních vícedélkových cest na horách s ČHS<br>– základní pohyb ve vícedélkovém terénu, jistící stanoviště, jištění, práce s lanem a bezpečný sestup/slanění                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| Ověření znalostí  | Ověření znalostí a schopností pro tento kurz nebude probíhat. Uchazeč by ale měl znát: <ul style="list-style-type: none"> <li>• jištění prvolezce, lezení na prvním konci lana</li> <li>• správné cvakání expresek</li> <li>• znalost existence různých typů jistítek</li> <li>• uzly, jejich pojmenování a provedení</li> <li>• zablokování jistící pomůcky/půlloďáku</li> <li>• jištění pomocí půlloďáku</li> <li>• slaňování s prusíkem</li> </ul> |
| Místo konání      | Rakousko , Naturpark Hohe Wand – Maiersdorf                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Termín konání     | 19. – 21. 9. 2025 – sraz v kempu ve městě Maiersdorf<br>Příjezd 18. 9. ve večerních hodinách – <b>začátek 19.00</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Cena kurzu        | 5.000,- Kč                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Lektoři           | Michael Hron, Michaela Adámková                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |

### Co bude předmětem:

- pochopení principu lezení vícedélkových cest
- správná práce s lany (dvojčaty či půlkami)
- tvoření štandů v případě fixních bodů (dva borháky, nýty)
- tvoření štandů kombinované či pomocí vlastních pomůcek (vklíněnce, friendly, smyčky)
- jištění druholezce ze štandu
- komunikace mezi lezci v horách
- postup ve dvoučlenném a tříčlenném lanovém družstvu
- střídání lezců na jistícím stanovišti
- slaňování vícedélkových cest (60 m, spojená lana)
- praktické tipy – co je/není nutné sebou brát do stěny, co se hodí, co je zbytečné
- orientace v průvodci

#### Požadavky na uchazeče:

- Uchazeč by měl znát, jak se bezpečně pohybovat na skalách, jistit, slaňovat. Při ověření znalostí uchazeč předvede, co umí a případné nedostatky budou diskutovány s instruktory.
- Požadovaná lezecká obtížnost je od 4. stupně U.I.A.A. klasifikace obtížnosti
- Člen ČHS s platným průkazem

#### Výzbroj a výstroj:

- Prsní a sedací úvaz, plochá smyčka na svázání o nosnosti 15 KN a délky min. 150 cm
- Helma
- Do dvojice dvě poloviční lana nebo dvojčata o délce 60 m
- Karabiny s pojistkou zámku – cca 4 ks
- Jistítka
- Batoh
- Dobré oblečení
- Pevná obuv, lezečky na lezení

#### Pojištění:

Je nutné mít uzavřenou pojistnou smlouvu na záchranu v horách.

#### Ubytování:

Ubytování v kempu s teplou vodou a záchody, lokace: Hohe Wand Blick – Camp Hohe Wand – StraÙe 188, 2724 Maiersdorf, Rakousko GPS: 47.826685, 16.054285

Cena ubytování v kempu je – cca 18,- EURO za den a **není zahrnuta v ceně kurzu**

#### Stravování:

Vlastní. Na kopci je restaurace s možností jídla a pití.

Na túru doporučujeme se vybavit lehkou svačinou (oplatek, kousek sýru, trvanlivý salám). Budeme celý den na túře od cca 8 do 18 hodin.

#### Jiné: (doprava, kontakt na ubytování atd.)

Informace k lokalitě: <https://www.naturpark-hohewand.at/>

Počasí v lokalitě:

[https://www.yr.no/sted/%C3%98sterrike/Nieder%C3%B6sterreich/Hohe\\_Wand/](https://www.yr.no/sted/%C3%98sterrike/Nieder%C3%B6sterreich/Hohe_Wand/)

Akci organizuje Sekce vzdělávání ČHS. Účast na kurzu je podmíněna členstvím v ČHS.

Kapacita kurzu je omezena max. 10 osob.