

Lezecký svět



Taky se ti
POTÍ RUCE?

4camping.cz

Největší nabídka outdoorového a turistického vybavení v ČR!
250 značek • 185 000 ks zboží skladem • 2 660 výdejních míst



Vítěz SHOPROKU 2019
sportovní vybavení

SHOWROOM 10 000 m²

VÝSTAVA STANŮ
29. 5. – 16. 8. 2020

VÍCE INFO

www.4camping.cz
www.vystavastanu.cz

PRODEJNY

Praha (4x), Brno, Plzeň, Bratislava,
Ostrava, Hradec Králové, Liberec,
Pasečlávkvy, Vranovská pláž

Prodejní Výstava stanů a vybavení do přírody

Výstaviště Praha Letňany

29. 5. – 16. 8. 2020

Nejširší nabídka turistického
a outdoorového zboží na jednom místě.
Největší akce ve střední Evropě!

- 250 outdoorových značek na ploše 10 000 m²
- Nejvíce stanů, spacáků, kempingového nábytku, karimatek, outdoorového oblečení a obuvi, batohů, doplňků ... na jednom místě
- 320 postavených stanů – turistických, expedičních a rodinných
- Velké VÝSTAVNÍ SLEVY, dárky k nákupu
- Spacákové ležení – všechny spacáky a karimatky k vyzkoušení
- Soutěž o automobil a další ceny za 1 000 000 Kč
- Vyškolený personál, dobrá dostupnost, parkování a vstup ZDARMA



www.vystavastanu.cz | www.4camping.cz



 EDITORIÁL

VŠICHNI JSME VĚČNÍ ZAČÁTEČNÍCI

Každý z nás si vzpomene na své poprvé, první sedák, bolest nohou z prvních lezeček, první pád do lana i zdolanou věž. Snad u žádné sportovní aktivity jsem častěji neslyšel někoho říkat: „Pořád jsem začátečník,“ než u lezení. Zároveň jsem ale vždy cítil pokoru v hlase. Čím to je? Řekl bych, že to bude neustálým posouváním svých hranic, zkoušením něčeho nového a neustálým opakováním. Přelezu cestu určité klasifikace a jsem zase na nule, když zkusím vylézt jinou o stupínek těžší. I Adam Ondra je neustálý začátečník, například když začal lézt na rychlost.

V rozhovoru, který jsme pro vás připravili, přiznal, že ho lezení na rychlost i trochu baví. Co je ale podle něj nejdůležitější?

„Myslím si, že je důležité si v životě najít činnost a dělat to, co tě baví. V nejlepším případě to bude tvá práce. Uvědomuju si, jaké mám neuvěřitelné štěstí, že to, co mám na světě nejradši, se stalo mým zaměstnáním. Ale pro kohokoliv je strašně důležité, když už práce není to, co ho nejvíce naplňuje, aby si ve volném čase našel něco, co ho opravdu do sytosti a bezzbytku naplňuje. Každý, kdo čte tento časopis, rád tráví čas v přírodě a tam, si myslím, je nekonečné množství neuvěřitelných věcí a zážitků, které se dají zažít, které velmi obohacují každého z nás.“

Tento Lezecký svět je věnován začátečníkům, ale nejen jim. Je pro všechny, kteří hledají to, co je nejvíce naplňuje.

JAKUB LARYSZ, šéfredaktor Světa outdooru

Lezecký svět

příloha časopisu Svět outdooru 2/2020

VYCHÁZÍ

1× ročně, číslo 2/2020 vyšlo v květnu 2020 v Praze

VYDÁVÁ spolek IONUM, IČO 02203022

ADRESA REDAKCE

Klub cestovatelů – Svět outdooru
Masarykovo nábřeží 22, 110 00 Praha 1
redakce@svetoutdooru.cz

ŠÉFREDAKTOR Jakub Larysz
JAZYKOVÁ ÚPRAVA Aneta Michalčová
GRAFICKÁ ÚPRAVA Petra Sedláčková

OBSAH

- 4 ROZHOVOR: ADAM ONDRA**
O olympiádě a budoucnosti lezení
- 8 JAK ZAČÍT S LEZENÍM NA UMĚLÉ STĚNĚ**
Překližka je nejlepší místo, kde začít
- 12 JAK ZAČÍT S FERRATAMI**
Už znáš základy lezení, tak proč nevyrazit na zajištěnou cestu?
- 16 JAK ZAČÍT S LEZENÍM NA SKALÁCH**
Máš natrénováno z překližky? Je čas ukázat, co dovedeš na skále!
- 18 CO BYSTE MĚLI VĚDĚT O LEZENÍ NA PÍSKU**
Na písku nelezou žádné bábovky, co jsi ty?
- 20 JAK ZAČÍT S LEZENÍM NA HORÁCH**
Vše, co bys měl vědět, když vyrazíš do hor
- 24 JAK VYBRAT LEZEČKY**
Jsi nováček a nevíš, jak vybrat lezečky? Poradíme!
- 26 ROZHOVOR S VOJTĚCHEM TROJANEM**
Mladá krev českého sportovního lezení
- 28 RECENZE A TIPY NA LEZECKÉ VYBAVENÍ**

VYBRALI JSME



Foto na obálce: Adam Ondra v Utahu, 2018, fotil Bernard Gimenez

PŘEDPLATNÉ eshop.svetbehu.cz
INZERCE www.guntoa.cz, reklama@guntoa.cz
TISK Triangl Praha
ROZŠÍRUJE V ČR PNS, a. s.
ROZŠÍRUJE V SR MAGNET PRESS, SLOVAKIA s. r. o.

MAGAZÍN SVĚT OUTDOORU
Registrace MK ČR E 13451, ISSN 1801-2000

S ADAMEM ONDROU O OLYMPIÁDĚ A BUDOUCNOSTI LEZENÍ

I když jsou Letní olympijské hry v Tokiu odsunuty na další rok, oslovili jsme Adama Ondru a zeptali se ho na to, jak se na olympiádu připravuje a co si myslí o olympijském formátu. Stane se lezení díky olympiádě mainstreamovým sportem?

PŘIPRAVILI JAKUB LARYSZ A NATÁLIE KOHOUTKOVÁ,
FOTO ARCHIV AO PRODUCTION

Dříve byla představa lezení na olympiádě téměř utopická a někteří lezci takovou věc dokonce odmítali. Patříš k mladé a silné generaci sportovních lezců, ale zároveň máš vrozenou vášně pro lezení venku mimo časomíru a tabulky. Co pro tebe znamená lezení na olympiádě?

Lezení na olympiádě beru spíše jako pozitivní věc. Chápu a respektuju, že si někteří myslí, že sportovní lezení má negativní vliv, a mají obavy, že se vytratí jakýsi duch lezení. Ale když se na začátku 80. let v lezení začínalo závodit, tak proti tomu spousta lidí také protestovalo. Paradox je, že existovali světoví lezci, kteří podepsali jakýsi pakt, že jsou proti lezeckým soutěžím,

Perfektní místo k odpočinku v kvalifikační cestě Mistrovství světa v lezení na obtížnost v Chamonix. Červenec 2019.



Adam Ondra má radost z vyhraného duelu v kvalifikačním závodě na rychlost ve francouzském Toulouse. Listopad 2019.

ale nakonec i většina těchto lezců na závodech dlouhodobě soutěžila.

Samozřejmě se s tím pojí mnoho dalších otázek, ale já si myslím, že olympiáda pomůže sportovnímu lezení.

Mrzelo by tě, kdyby se sportovní lezení nestalo olympijským sportem?

Byla by to škoda, protože podle mě lezení na olympiádu patří. Sám si myslím, že lezení, tak jak je, je divácky atraktivní a není potřeba z toho dělat nějaký paskvil.

Tím narážíš na zvolený formát olympijského lezení?

Asi jsem známý tím, že toto řešení dost kritizuju a myslím si, že mezinárodní lezecká federace se měla rozhodnout spíše pro jednu lezeckou disciplínu – pro něco, co je rychlé, snadno pochopitelné a snadno organizovatelné. Za mě by to byla buď disciplína lezení na obtížnost, nebo lezení na rychlost. Problém toho olympijského formátu je ten, že to je podle mého názoru méně divácky atraktivní. Ten formát je hodně složitý, pro nezaujatého diváka je vlastně velmi těžké pochopit, jak ty jednotlivé disciplíny fungují a jak se jednotlivá umístění potom násobí dohromady. Nemluvě o tom, že to samotné olympijské finále bude trvat minimálně čtyři hodiny, což je pro diváky samozřejmě náročné. Z mého pohledu by byl lepší start představit jednu disciplínu, ukázat, že lezení je úžasný sport, divácky atraktivní, jednoduchý, a doufat, že ten divácký úspěch bude směřovat k tomu, že na dalších olympiádách nám MOV uvolní více sad medailí.

Jak moc jsi podřídil účasti na olympiádě ostatní své lezecké projekty? A jak dlouho se soustavně připravuješ výhradně na olympiádu?

Řekl bych, že na olympiádu se připravuju soustavně od ledna 2018 a na skalách jsem v posledních 16 měsících strávil opravdu

málo. Největší výzva, které jsem se bál, byla, abych neztratil motivaci trénovat na umělé stěně a připravovat se na závody, což je pro účast na olympiádě nezbytné. Proto jsem se v rámci zachování psychického zdraví rozhodl na skalách strávit minimálně jeden den v měsíci. Lezení na skalách potřebuji k tomu, abych cítil, že žiju. Pobyt v přírodě mě nabíjí a to, že si čas od času odskočím na skály, je pro trénink vlastně ve skrze pozitivní, právě protože si dobívám hlavně ty psychické baterky.

Jinak jsem přípravě na olympiádu podřídil i to, že trénuji disciplínu, které se normálně nevěnuji. Byla to velká výzva, bál jsem se, jestli mě to bude bavit a jestli do určité míry motivačně nevyhořím. Nepředstírám, že mě ten trénink rychlosti baví více než normální lezení, ale jsou tam určité různé aspekty, které mě zajímají.

Jak tedy zvládáš trénink na rychlost a jaký je tvůj pokrok?

Tréninku rychlosti věnuji poměrně hodně, zabírá tak 30–40 % mého tréninkového času. Rychlost trénuji přes rok a trénink se hodně mění. Měním metody, které by mě v tomhle lezení teoreticky měly posouvat dále. Dobrá zpráva je, že mě to relativně baví a určité faktory mě posouvají nejenom v lezení na rychlost, ale i v boulderingu a zatím se nezdá, že by to mělo negativní vliv na lezení na obtížnost. Takže když srovnám ten celkový čas tréninku, který věnuji rychlosti, tak je možná výrazně větší, než bych si před rokem myslel, že mu v tomhle období budu věnovat.

Na Youtube máš svůj kanál, kde mapuješ celou svou přípravu na olympiádu. Asi největší turbulence ve tvé přípravě vyvolala diskvalifikace při kvalifikačním závodě na Mistrovství světa v Hachioji za údajně šlápnutí na nýt ve stěně. Jak ses s tím srovnal?

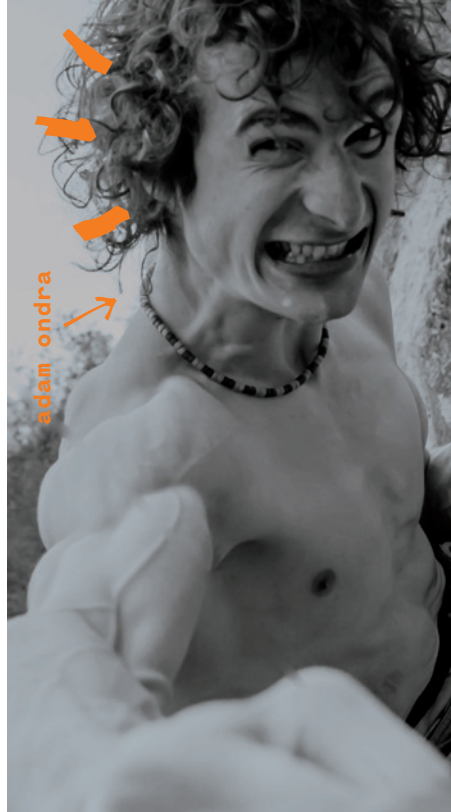
No... První dny byly hodně náročné – přijmout fakt, že jsem se opravdu na první možnosti nenominoval, a že se budu muset připravit na ten druhý kvalifikační závod, který probíhal o několik měsíců později ve Francii. Ale po několika týdnech, jsem to snad docela dobře překonal a začal v tom vidět i určitá pozitivita. Například, že jsem měl vlastně další možnost konfrontace se soupeři i s tímhle speciálním kombinovaným formátem. Troufám si říct, že možná ani na olympiádě nebudu pod takovým tlakem, jako jsem byl na konci listopadu v Toulouse.

Tam jsi se nakonec na olympiádu kvalifikoval, ale nebylo to zadarmo. Co rozhodlo o tom, že jsi nakonec, i přes zdravotní komplikace, absolvoval všechny závodní kola?

První den, kdy se v kvalifikační části rozhodovalo o tom, kdo se z dvacítky nominovaných na závod v Toulouse dostane do finálové osmičky, jsem se cítil ve skvělé formě a myslím, že jsem podal velmi dobrý výkon. Dobře jsem se srovnal s velkým psychickým tlakem a postupoval z prvního místa do finále, kam také postoupili tři Japonci. Ti ale měli mít svá dvě kvalifikační místa na olympiádu již obsazena z prvního nominačního závodu, tak se do šestice, která se měla na olympiádu nominovat, neměli počítat. Jenže japonská lezecká federace podala protest v nějaké arbitráži olympijského výboru, takže tam vládla nejistota a nebylo úplně jasné, že pokud bych nenastoupil do finálového kola a byl bych z tohoto závodu osmý, jestli by to jako nominace na olympiádu stačilo nebo ne. Nakonec jsem se, i přes teplotu a bolest břicha, rozhodl, že to nechci riskovat a do finále jsem nastoupil. Naštěstí jsem se v průběhu toho závodu trochu probudil, a i přes zdravotní indispozici jsem obsadil druhé místo. Samozřejmě jsem rád, že jsem se takto rozhodl, protože i za těchto podmínek jsem dokázal podat takový výkon.

Vzhledem k tvé medailové historii z mistrovství světa mají od tebe lidé na olympiádě velká očekávání. Cítíš na sobě tlak?

Samozřejmě to cítím a momentálně s tím bojuju tak, že nad olympiádou tolik nepřemýšlím a soustředím se na samotný trénink. Tlak a nervozita bude přicházet s blížící se olympiádou. Ale jak to nakonec zvládnou, to ví čert. Mám svoje triky, jak ten tlak zmírňovat, i když si myslím, že jej není úplně možné vytěsnit. Aby ta nervozita byla základem úspěchu, je jí nutné částečně porazit a zbytek tlaku využít k tomu, abych podal ještě lepší výkon.



adam ondra

**I'M A
CHIMPIE!**
natural energy bar



chimpanzee.cz



Mistrovství světa v boulderingu v Moskvě. Adam se umístil na druhém místě. Duben 2019.

Už teď je lezení na umělých stěnách dost populární. Jak si myslíš, že lezení na Olympiádě v Tokiu ovlivní lezení v budoucnu?

Určitě to ovlivní lezení na umělých stěnách, bude se na nich zvyšovat počet lezců, bude se zvyšovat počet lezeckých stěn, budou větší a hezčí, což si myslím, že pro nás všechny je pozitivní

TIP ZAUJAL TĚ ROZHOVOR S ADAMEM ONDROU A CHCEŠ VĚDĚT VÍCE?
Přečti si celý rozhovor na webu www.SvetOutdooru.cz naskenováním QR kódu.



zpráva. Nemyslím si, že se až tak radikálně bude měnit lezení na skalách. To, že poleze třeba pětikrát více lidí na umělých stěnách, vůbec neznamená, že polezou na skalách. Myslím si, že se lezení na umělých stěnách bude stávat více mainstreamovým sportem, už teď je v městských aglomeracích populárním způsobem odreagování. Ale je na nás lezcích, abychom nováčkům ukázali, například jak se chovat ve skalách, aby to třeba neeskalovalo do problémů s vlastníky pozemků, na kterých se jednotlivé skály nacházejí, nebo se správou chráněných krajinných oblastí. A taky je důležité zachovat tu jedinečnost a diverzitu lezení – aby na skalách existovaly dobře odjištěné cesty pro ty, kdo si chtějí zalézt, ale zároveň aby nezmizela možnost prožít jakési dobrodružství na skalách a v horách a nepřejistovat cesty nýty po jednom metru. 🏔️

ADAM ONDRA

Opakovaným umístováním na stupních vítězů a stanovením doposud nejtěžší přeledené cesty *Silence* o obtížnosti 9c si 27letý lezec Adam Ondra vydobyl pověst nejlepšího lezce na světě. Od roku 2018 se připravuje na Letní olympijské hry v Tokiu, kde bude mít kombinace disciplín sportovního lezení (obtížnost, bouldering a lezení na rychlost) svou premiéru.



MASTER PRO

LENDON
tied to be free



Skvělá manipulace
Speciální konstrukce opletu
Extrémně dlouhá životnost

MASTER PRO 9.7

MASTER PRO 9.2

www.mytendon.cz

Gaia lady

Dámská outdoorová bunda s velmi propracovaným anatomickým střihem.

Pozornost si zaslouží hybridní kombinace materiálů – v bocích jsou vsazeny elastické díly pro vyšší prodyšnost, funkčnost a pohodlí i při náročnějších aktivitách. Pohodlný strečový materiál s výbornou mechanickou odolností zajišťuje pohodlí a zabezpečuje skvělou ochranu proti větru. Přílehavý střih, nízká hmotnost, vysoká prodyšnost.



Solo

Nové lezecké šortky přinášejí maximální pohodlí nejen při lezení.

Díky použití komfortního lehkého a elastického materiálu a skvěle padnoucího střihu s gumou v pase nepřekážejí pod sedacím úvazkem a dovolují se maximálně soustředit na výkon. Atraktivní kontrastní barevné detaily a skvělý poměr cena/výkon z nich činí perfektní produkt pro jakékoliv aktivity v horkých letních dnech.



Zambana

Bavlněné volnočasové dámské kalhoty určené pro lezení, bouldering, lehký trekking i každodenní nošení.

Příjemný elastický bavlněný materiál zaručuje pohodlí při nošení i volnost pohybu. Sportovní střih s tvarovanými koleny, krokovým klínem a zadním sedlem z pružného materiálu uznává křivky ženského těla. Ideální kalhoty pro každý den a všechny nenáročné aktivity.



Mordor

Nové vysoce komfortní a odolné lezecké kalhoty.

Osvědčená hybridní konstrukce kombinuje základní příjemně lehký strečový směsový materiál s výztužemi na kolenou z vysoce oděru odolné elastické Cordury. Perfektní vysoce technický střih s krokovým klínem dokonale padne a neomezuje v pohybu při lezení a dalších aktivitách. Moderní asymetrický design kalhot je dozdoben funkčními lezeckými detaily. Kalhoty Mordor jsou skvělou volbou pro všechny lezce a boulderisty.

JAK NA LEZENÍ na umělé stěně

Navázat se na lano a vyrazit. S prvním krokem vše nepodstatné zmizí. Zůstane jen cesta. Lezení je krásný sport, ve kterém si každý najde to své. Jak ale začít? Třeba na umělé stěně! Umělá stěna představuje místo, na které se jednou za čas vydá snad každý lezec. Někdo na ni chodí pravidelně za cíleným tréninkem, jiný zase jen kvůli nepříznivému počasí nebo časové tísní, kdy po práci prostě nestihá vydat se ven do skal. Pro řadu lidí je ale také pomyslnou startovní čarou, ze které vyrazí poznávat svět vertikál. Není se ostatně čemu divit, začátečník zde totiž najde takřka vše, co k prvním krůčkům potřebuje.

TEXT JAN KLEGA, FOTO ARCHIV HUDYSPORT A. S.

PARTÁK NADEVŠE

Ptáte se, co k úplnosti chybí? Přece kamarád, který vám vše vysvětlí a ukáže! Pokud takového ve svém okolí nemáte, nebojte se na umělou stěnu vyrazit sami. Po několika hodinách lezení s pomocí automatických navijáků nebo na bouldrovce, kde není parták až tak potřeba, určitě odejdete domů pořádně unavení. Svěřit se můžete také do rukou zkušených instruktorů nebo horských vůdců, kteří vás naučí, jak si pohyb vzhůru užít bez toho, abyste ohrozili sebe nebo druhé. Časem zjistíte, že lezec je tvor společenský. Postupně poznáte nové přátele, se kterými své znalosti a dovednosti rozvinete. Spolu už se pak vydáte do skal, k vrcholům štíhlých věží či horských štítů.

Pravidelným lezením na stěně se rychle zlepšíte.



BEZ ČEHO SE NEOBEJDETE

Každý začátečník stojí před volbou, zda si základní lezecké vybavení rovnou nakoupí nebo si při prvních návštěvách stěny vše potřebné zapůjčí. Zcela upřímně, vydejte se raději druhou cestou. Důvod je prostý, nikdy nemůžete dopředu vědět, zda vás lezení vůbec chytne. Pokud ano, vyplatí se nejprve si vše osahat a vyzkoušet. Jednoduše zjistíte, co vám vyhovuje a co zase ne.

Jakmile budete mít jasno, vykročte vstříc nákupu. Nespornou výhodou vlastního vybavení je totiž mimo jiné i to, že ho důvěrně znáte. Víte, co od něj čekat a co už má za sebou. Proto se také vyhněte bazarům. Nikdy si nemůžete být jisti, zda zachovalý zevnějšek náhodou neskrývá nebezpečné poškození. Těch pár ušetřených korun za riziko opravdu nestojí.

LANO | Pro lezení na stěně si poříďte jednoduché dynamické lano o délce alespoň 60 m. Na řadě míst by vám stačilo i kratší, nicméně takto dlouhé využijete i při pozdějších výjezdech do skal. V začátcích klidně sáhněte po modelu o vyšším průměru v rozmezí 9,5–10,2 mm. Rozdíl ve váze oproti tenčím kouskům plně vyváží delší životnost a také lepší tření lana v jistítku.

SEDACÍ ÚVAZEK | zkráceně „sedák“, si vyberte tak, aby vám prostě a jednoduše dobře padl, tedy nebyl ani velký, ani malý. Docela se hodí vybrat takový, který má alespoň drobnou rezervu pro případné povolení nebo dotažení. Oceníte to zejména v chladnějších dnech, kdy si na sebe natáhnete i nějaké ty teplejší svršky, nebo při prvním lezení po vánočním hodování. Dbejte také na to, aby byl dostatečně pohodlný, neomezoval vás v pohybu a nikde neřezal nebo neškrtl.



*Dobry jistič je vždy ve střehu
i při podávání lana prvolezci.*

LEZEČKY | Jako začínající lezci se vyvarujte koupě příliš malých nebo naopak velkých lezeček. Prve uvedené promění každou návštěvu stěny v očištěc, na druhé zase nebude takový spoleh. Jak vybrat lezečky poradíme na straně 24 a 25 tohoto Lezeckého světa.

JISTÍTKO | Při výběru jisticí pomůcky máte v podstatě dvě základní možnosti, tedy jednu z variací kyblíku nebo jistítko podporující blokaci lana při zachycení pádu. Každá z variant má svá pro a proti, proto ať už se rozhodnete jakkoli, vždy věnujte dostatek času tomu, abyste se se zvolenou pomůckou naučili bezpečně pracovat. Nejdůležitějším článkem v celém jisticím řetězci je totiž zodpovědný jistič. O slaňovací osmě ani neuvážíte. Jak už název napovídá, k jištění určena není.

MAGLAJZÁK | Pytlík na magnézium k základnímu vybavení tak úplně nepatří, lézt se dá i bez něj. Bílý prášek má ovšem tu výhodu, že vysouší prsty a ty pak na chytchtech lépe drží. Výběr pytlíku záleží čistě na vašem estetickém citění. Sáhnete po tom, který se vám líbí.

NA CO SI MUSÍTE DÁT POZOR

Spousta začátečníků si neuvědomuje riziko, které na umělé stěně hrozí. Ne nadarmo se lezení řadí mezi rizikové sporty. Oproti jiným je sice relativně bezpečné, ale jen při dodržení všech nutných zásad. I malá chyba může mít vážné následky. Co je potřeba znát? Určitě se musíte naučit navázat pomocí osmičkového uzlu a při lezení správně cvakat lano do



HUDY LEZECKÉ STĚNY TO PRAVÉ MÍSTO PRO VÁŠ LEZECKÝ START

- > Lezecké cesty pro začátečníky i elitní borce
- > Boulderingové sektory
- > Půjčovna vybavení, lezecké kurzy
- > Občerstvení a relaxace

HUDY lezecké stěny
Ocelářská 16, Praha 9
Pražská 21, Ústí nad Labem
Václavská 297/99, Brno - Štýřice



HUDY
LEZECKÁ STĚNA



Co holky nemají v síle těla, to mají navíc v technice lezení.

expresek. Pokud se chopíte jištění, měli byste řádně ovládat práci s jisticí pomůckou, tedy správně podávat nebo naopak dobírat lano, dokázat zachytit případný pád spolulezce a bezpečně jej spustit zase na zem.

VŽDY VE STŘEHU | Pozornost a soustředěnost je na místě, přeci jen v rukou držíte život svého kamaráda. Stejně tak je důležité spolu komunikovat a vzájemně se s parťákem kontrolovat. Pár slov a rychlý pohled představují tenkou hranici mezi parádním zážitkem z lezení a fatální chybou z nepozornosti.

Mrkněte se, jestli se spolulezec dobře navázal a zda má jistič správně založené jistítko. Nachystejte si lano, abyste ho pak nemuseli složitě rozmotávat. Klidně si na jištění sundejte lezečky a nechte svá chodidla odpočinout. Koukejte kolem sebe a dávejte pozor, kde stojíte, aby vám třeba na hlavě nepřistál lezec z vedlejší cesty.

Zní to složitě, ovládnutí základů ovšem zase až tak náročné není. Chce to jen trochu cviku a zdravého respektu. Vše potřebné si určitě brzy osvojíte a budete si moci dosyta užívat krásy vertikálního pohybu. 🧗



JAN KLEGA

Honza je nadšený lezec, který se ve světě vertikál pohybuje více než 15 let. Domovskou oblastí je mu jesenícký Rabštejn, za skalami se ovšem vydává i mimo českou kotlinu, třeba do Vysokých Tater nebo italského Arca. Řídí se jednoduchým heslem: „Polezeme, dokud nám neupadnou prsty.“

MAMMUT SMART 2.0

Jednoduchost a bezpečí

Nová verze osvědčeného jistítka se samoblokující funkcí a dynamickým prokluzem při zachycení pádu, která se vyznačuje intuitivním ovládním, bleskovým podáváním lana bez zasekávání a plynulým spouštěním. Geniálně jednoduchá pomůcka bez pohyblivých dílů zvyšující bezpečnost při jištění.

Infocena: 890 Kč
www.hudy.cz



ROCK EMPIRE 3B SLIGHT

Komfort a styl

Pohodlný třípřezkový sedák od firmy Rock Empire opatřený nastavitelnými nohavičkami, který můžete nosit třeba celý den, aniž by vás jakkoli omezoval. Čtyři poutka pojmu všechny materiál bez ohledu na to, zda se s ním vydáte na stěnu, do skal nebo do hor.

Infocena: 1 930 Kč
www.hudy.cz



LA SPORTIVA FINALE VS

Pohodlí nadevše

Univerzální lezečky od firmy La Sportiva vhodné pro začátečníky i pokročilé lezce, kteří preferují pohodlí a snadné nazouvání. Jsou poddajné a velice pohodlné. Protisměrné pásky na suchý zip zajišťují dobré utažení a obepnutí nohy. Perforovaný nárt se stará o výbornou prodyšnost, odolná podešev Vibram XS Edge zase o dlouhou životnost.

Infocena: 2 450 Kč
www.hudy.cz





PURE MOUNTAIN

ENGINEERED
IN THE DOLOMITES





METODIKA

JAK ZAČÍT na ferratách

Lezení zajištěných cest je stále populárnější. Někoho jste viděli, jak stoupá na první pohled hladkou stěnou, někdo vám o tom povídal, něco jste četli. Chtěli byste to tedy vyzkoušet a nevíte jak na to? Sestavili jsme pro vás několik rad a tipů, jak začít a vyhnout se školáckým chybám.

TEXT A FOTO VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK, HORSKÝ VŮDCE UIAGM

PŘEDTÍM NEŽ VYRAZÍTE NA ZAJIŠTĚNOU CESTU

- Vyberte si vhodnou ferratu (např. obtížnost B dle Schallovy stupnice)
- Zajistěte si náskres a popis ferraty včetně přístupu, sestupu a parkování
- Poříďte si nebo zapůjčte vhodné vybavení
- Pohlíďte si pěkné počasí (pozor na bouřky, na zimu, ale i na vedro!)

JAK VYBRAT VHODNOU FERRATU

Začít s lezením zajištěných cest můžete klidně i v Česku, ferraty u nás už rostou jako houby po dešti. Inspirujte se třeba na www.svetoutdooru.cz/hory anebo na www.ferraty.unas.cz. Pro začátek doporučujeme nižší obtížnost, např. B, pak postupně přidávat obtížnější a delší.

NÁKRES A MANUÁL NA ZAJIŠTĚNOU CESTU

Nákresu ferraty nebo cesty se též říká topo. Správné topo by mělo obsahovat údaje, jako je obtížnost, a to i jednotlivých úseků. Délku cesty. Nástup, sestup včetně délky či vzdálenosti. Odhadovaný čas na přeлезení. Orientaci. Převýšení. Přístup a situační mapu včetně doporučeného parkování. GPS souřadnice a třeba i druh horniny. Ten si buď vytisknete, nebo uložte do svého chytrého mobilu.

VHODNÉ VYBAVENÍ

Používejte pouze certifikované vybavení (helmu, sedák, prsák, tlumič pádu, smyčky i karabiny).

Pro začátek doporučujeme celotělový nebo kombinovaný úvazek (sedací a hrudní úvaz spojený pevnostní smyčkou, tzv. alpské navázání).

Určitě lezte s helmou. Chráníte si hlavu v případě vašeho pádu, ale i pádu kamení či výstroje někoho nad vámi.

Tlumič pádu používejte jenom párací. Ty lanové neboli destičkové vyřadte nebo si vůbec nepůjčujte.

Nepoužívejte opotřebené nebo jinak poškozené vybavení.

Seznamte se dokonale se svou nebo zapůjčenou výstrojí. Čtěte návody.

Před nástupem proveďte vzájemnou kontrolu správného oblečení a zapnutí úvazku včetně jeho správného spojení s tlumičem pádu.

Věnujte navazování dostatečnou péči.

Važte přehledné a čitelné uzly, které se dobře kontrolují.

Ke spojení tlumiče a sedáku nepoužívejte nikdy karabinu, ani šroubovací. Pakliže v návodu k použití není uvedeno jinak.

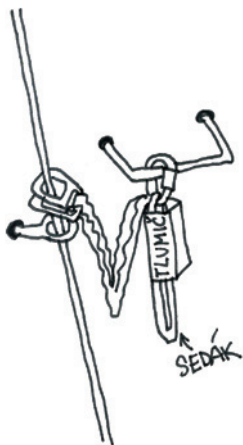
ZTP NEBOLI ZLATÁ TŘI PRAVIDLA

1. Budte na ferratě vždy zajištěni a to i v lehkém terénu.
2. Dodržujte dostatečné rozestupy.
3. Používejte správné a certifikované vybavení.

PRAVIDLO ČÍSLO 1: BUĎTE STÁLE ZAJIŠTĚNÍ

Vypadá to jako triviální poučka. Odpovíte si na ni sami: „Jak jinak!?“ Lehce se řekne a těžko někdy udělá. Takže:

- Nepodceňujte jištění i na vyložené lehkých úsecích.
- Při „přecvakávání“ mohou být na krátký okamžik obě dvě karabiny mimo jistící ocelové lano a vy jste v tomto okamžiku absolutně nezajištěni, tzv. „syndrom startovacích kabelů“.
- Karabina na ocelovém laně zůstává otevřená (není dovřená).
- Jistěte se i na vrcholech, při focení i během odpočinku.
- V případě odsednutí do kramle nebo přičky na žebříku, buďte stále zajištěni i do ocelového lana. Kramle slouží pouze k postupu. Nejsou určeny k zachycení pádu!

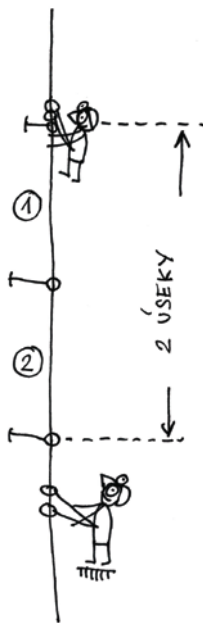


PRAVIDLO ČÍSLO 2: DODRŽUJTE ROZESTUPY

Rozestupy se dodržují především z důvodu pádu na hlavu kolegy pod vámi. Za dodržení a udržení rozestupu zodpovídá vždy druholezec. Dodržíte si ho tedy jako volný prostor mezi vámi a lezcem před vámi. V případě, že tento lezec před vámi zastaví, zastavte také. Výjimkou jsou horizontální pasáže, kde vás může být více na jednom úseku.

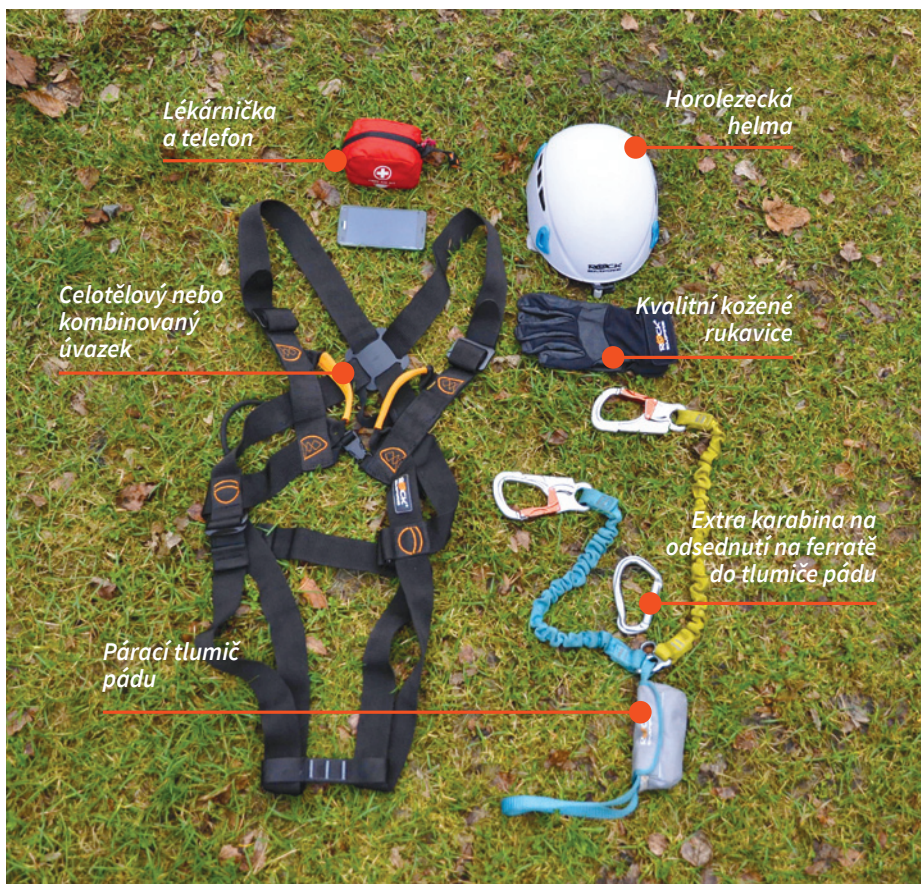
Jak velký rozestup má být?

Doporučujeme minimálně dva volné úseky, raději však více. Úsekem myslíme část lana mezi dvěma držáky lana. V případě, že jsou úseky krátké (např. v převisu nebo v těžkém místě), počet úseků adekvátně přidejte tak, aby vás kolega nad vámi v případě pádu neohrozil a to ani po vypáráni tlumiče (přidejte k nohám ještě minimálně 1,5 m). Kontrolujte prostor nad vámi a nestůjte ve spádnicí lezce nad sebou.



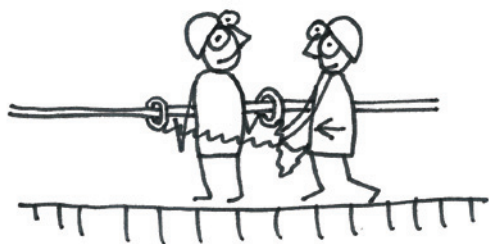
PRAVIDLO ČÍSLO 3: POUŽÍVEJTE SPRÁVNÉ A CERTIFIKOVANÉ VYBAVENÍ

Pro začátek toho opravdu nepotřebujete mnoho. Doporučujeme celotělový nebo kombinovaný úvazek. V případě pádu vás udrží ve vzpřímené poloze a jednoduše se spojuje s tlumičem pádu. Bez helmy na ferratu raději vůbec nechoďte. Tlumič pádu doporučujeme párací. Starý lanový typ raději vůbec nepoužívejte. Pro odsednutí do tlumiče pádu si pořídte nejlepší twist-lock karabinu. Pak už vám stačí jenom rukavice – chrání ruce proti volným drátům, které mohou čouhat z pramenu ocelového lana, a zvyšují komfort při svírání lana. Lékárnička a nabitý mobil s patřičnými telefonními čísly by taktéž NIKDY neměly chybět na vašich vertikálních dobrodružstvích. Dále se hodí mít nákras ferraty pro plánování přestávek a zvolení dobré taktiky. A taky čelovka. Při nákupu vybavení se seznamte s návody na použití. Dozvíte se v nich, kdy dané vybavení vyřadit a najdete tam i příklady správného a nevhodného používání



KDYŽ TO NEJDE PODLE VAŠICH PŘEDSTAV

- V případě, že postupujete pomalu a někdo vás předbíhá, myslíte především na vlastní bezpečnost.
- Vždy zůstávejte zajištěni!
- Nedovoďte, aby vám někdo manipuloval s vašimi karabinami.
- Snažte se společně domluvit na bezpečném místě, kde si vyměníte pořadí. Nejlépe na nějaké polici nebo v jedno-
duchém terénu.
- V případě, že se necítíte komfortně, nechte se zajistit lanem.
- Nebojte se odpočívat a k odsednutí používejte oko přímo na tlumiči pádu k tomu určené.
- Kvalitní rukavice vám ušetří také spousty sil a někdy i bolesti.
- Když všechno selže, začněte s těmi nejlepšími – s horskými vůdci UIAGM.



VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK

*horský vůdce UIAGM, www.alphaguide.cz
Po horách leze od svých patnácti let. Než se však vydal na hory s prvními nadšenci, musel sám ujit dlouhou cestu, na jejímž konci bylo mezinárodně platné razítko licence UIAGM, nejvyšší kvalifikace na světě pro vedení lidí v horách, ať už při lyžování, lezení či alpinismu.*

HELMA SALEWA VEGA

Bezpečnost a komfort

Univerzální model Vega má mnoho větracích otvorů a klípy na zachycení čelovky. In-moldovaná konstrukce je extrémně lehká – pouze 250 g. Helma splňuje lezecké bezpečnostní certifikáty EN 12492 a UIAA 106. Je dostupná ve dvou velikostech a mnoha barevných variantách!

Infocena: 2 690 Kč, www.salewa.com



VIA FERRATA SET SALEWA ERGO TEX

Ergonomie šetřící čas

Maximálně jednoduchá je manipulace s tímto kompaktním via ferrata setem se soupravou dvou elastických popruhů a karabinami Ergotec 2.0. Za výsledkem pohodlného přecvakávání mezi jisticími body s minimem námahy stojí ergonomicky tvarované, do dlaní padnoucí karabiny, na kterých spolupracovala i Technická univerzita v Mnichově. Set také ve své kategorii obdržel i několik ocenění.

Infocena: 3 380 Kč, www.salewa.com



BOTY SALEWA DROPLINE

Stabilita v terénu

Tento nový model je díky své stabilitě a podpoře v nerovném terénu jako dělaný na via ferraty. Pružný svršek z Air Mesh materiálu je dobře prodyšný a oceníte ho při dlouhých túrách. S hmotností 371 g ani nebudete vědět, že je máte na nohách. Podešev dodává kvalitní švýcarský výrobce POMOCA a mezipodešev je vyrobena z EVA. Jsou dostupné také ve variantě s GORE-TEX®

membránou.

Infocena: 3 999 Kč

www.salewa.com



NanoConcept®

Zůstaň v suchu za každého počasí

Vyzkoušej nejprodávanější impregnaci textilu a kůže v ČR na bázi nanotechnologie. Aplikuj na **bundu, boty, stan**, prostě na všechno, co nechceš, aby promoklo

Jdi na www.nano-concept.cz

Účinnost garantována ochranou známkou Masarykovy univerzity



Firmu založil v roce 2002 Ben MOON, známý anglický lezec, který na přelomu 80. a 90. let minulého století posunul hranice sportovního lezení a jako první přešel obtížnost 8c+ (Hubble). S lezením začal ve svých sedmi letech a v době, kdy firmu zakládal, měl s lezením již téměř 30letou zkušenost. A právě tyto zkušenosti nyní úspěšně přenáší do své firmy. Podílí se na návrhu a vývoji, snad jen u oblečení pro ženy si nechá poradit...

Mezi hlavní položky vyráběného sortimentu patří zcela jistě bouldermatky. Celkem tři velikosti bouldermatek – nejmenší PLUTO s rozměry 100 x 100 cm (tloušťka 9 cm), největší SATURN (160 x 120 x 14 cm) v různobarevných variantách, se vyznačují originálním řešením skládání – vrchní, dopadová plocha zůstává po rozložení rovná, bez záhybů. Vyrobené jsou ze dvou spojených vrstev pěny. Součástí bouldermatky je vždy kobereček k očištění lezeček před samotným bouldrováním. Bouldermatky mají nastavitelné ramenní popruhy, které v rozloženém stavu zakryje uvedený kobereček.

Dalším sortimentem jsou pytlíky na magnézium (mágo, maglajz) s unikátním systémem zavírání. U modelů SPORT

a TRAD není použita klasická šňůrka se zdrhovadlem, ale „síťka, kterou lze jednoduše otevřít i s jednou rukou ve spáře a druhou rukou za zády“.

V nabídce nechybí posilovací desky (balkny), kartáče na čištění chytů, batoh na lano s nezbytnou plachtou, aby se lano neválelo např. v písku, brašna přes rameno či batoh pro přenesení lezeckého „harampádí“ pod stěnu...

Lezecké doplňky značky MOON Climbing se vyznačují jednoduchostí a praktickými, funkčními prvky.

Více na www.ZelenaZebra.cz / www.ZEBRAtrade.cz



ČESKÝ RÁJ
outdoor od roku 1993



ceskyraj.com



Eshop



Prodejna 200m²



JAK ZAČÍT na skalách

Když poprvé vyrazíte z umělé stěny do přírody na opravdové skály, asi vás nejdříve překvapí absence barevných chytů. V přírodě po barvách lézt nebudete, orientovat se začnete kromě očí i citem a hmatem. Dále počítejte s tím, že na skalách je jenom málo věcí podle normy. Postupové jištění může být rozmístěno nepravidelně. Nebo vůbec. Slaňáky mohou být za hranou a budete se asi muset naučit i slaňovat. Na co se tedy připravit a na co se těšit?

TEXT A FOTO VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK, HORSKÝ VŮDCE UIAGM

PRAVIDLA

Takže především respektujte pravidla chování v lezeckých oblastech: dodržujte dobu omezení lezení, parkujte na povoleném místě, chovejte se ohleduplně, na písku nepoužívejte magnézium apod. Spoustu užitečných informací najdete na www.horosvaz.cz.

DOPORUČENÍ

Vyberte si pro začátek vhodnou oblast. Nastudujte si v průvodci četnost jednotlivých obtížností tak, abyste si v oblasti vůbec zalezli. Raději s lezením začněte na cestách o jeden až dva stupně obtížnosti lehčích, než jste schopni přelézt na umělé stěně.

Nejdříve lezte jednodélkové cesty, dlouhé 10 až 25 metrů, které jsou dobře odjištěny. To znamená takové, kde jsou fixní jisticí body od sebe vzdáleny méně než tři metry.

Podle popisu v průvodci nebo názvu na skále najdete cestu, kterou chcete lézt. Prohlédněte si celou linii. Najděte očima fixní jištění. Zkuste projít vizuálně i mentálně celou cestu.

TIP NA SKALÁCH jsou daleko častěji než na překlízce potřeba různé uzly. Naučte se, jak vázat a použít alespoň ty základní: lodňák, půllodňák, prusíkový uzel...

PRO PRVNÍ VÝPRAVY DO SKAL DOPORUČUJEME:

- Jednoduché lano dlouhé alespoň 60 m. Uložené nejlépe v obalu na lano s plachtou.
- Dostatek expresek nebo karabin.
- Dočasné jisticí prostředky (sada vklíněnců, na písek smyčky, štáradlo).
- Normovanou jisticí pomůcku, nejlépe kyblík k jištění i slaňování.
- Karabinu s pojistkou zámku.
- Šitou smyčku 80 cm pro sebejištění a karabinu s pojistkou zámku.
- Šitou smyčku 120 cm pro zajištění na stromě či hrotu.
- Pojistný prusík (1,5 m, průměr 6 mm) pro sebejištění při slaňování.
- Horolezeckou přilbu.
- Lékárničku.
- Repelent.



Lezení na skalách je skvělé propojení sportu a přírody.

TIP JAK ZAKLÁDAT MEZIJIŠTĚNÍ i všechny ostatní praktické znalosti pro bezpečné lezení na skalách se nejlépe naučíte pod vedením zkušeného instruktora nebo certifikovaného horského vůdce.



Provádějte partnerskou kontrolu.



Lezte s helmou.



Používejte lanoplachtu.

BLACK OUT ANEB DÁVEJTE SI MAJZLA!

V případě, že druholezec leze na top rope (s horním lanem) a vybírá během výstupu mezijistištění, ujistěte se, že nevybere i to poslední (vratný bod). Umístěte tam nejlépe šroubovací karabiny, aby ho to trklo.

V případě, že sdílíte s jinou dvojicí vratný bod (zpravidla slaňák na konci cesty), dbejte na to, aby se vaše lana v tomto bodu nedotýkala a nedošlo tak k jejich propálení.

Jističi vždy drží lano i pod jističí pomůckou a ví, jak se takové jističko používá. Netelefonuje, nekouří a soustředí se pouze na jistiění.

JISTĚNÍ A BEZPEČNOST

Stejně jako na stěně i ve skalách praktikujte vzájemnou kontrolu lezců (Partner check): řádné zapnutí úvazku, správné a úplné navázání, založení lana do jističí pomůcky, zajištění karabiny a uzel na konci lana. To vše před každou cestou!

V některých cestách nelze spoléhat jen na fixní jističí body, je potřeba umět založit vlastní dočasné jističí prostředky a případně zvládnout i další úkony, které v tělocvičně nejsou běžné, například slanění nebo dobírání druholezce.

Jističi by si měl najít vhodné místo na jistiění. Místo pod nástupem by mělo být co nejrovnější. Jističi by neměl hrozit pád někam do hlubin či jakékoliv ohrožení shora.

Prodlužujte mezijistištění tak, aby lano vedlo co nejpříměji. Tření lana může lezce zle potrápít. Z lezení se tak může stát posilování nebo horor.

Naučte se zřetelně a jasně komunikaci. Ne vždycky se dá na skalách domlouvat v průběhu lezení. Lezec může odlézt tak, že ho nevidíte, u delších cest někdy ani pořádně neslyšíte. Pověly si proto ujasněte ještě před vlastním lezením. Dohodněte se, jestli se prvolezec nechá spustit, bude dobírat druholezce či bude slaňovat.

MATROŠ

Nestyďte se lézt s helmou. Moderní přilby jsou lehoučké a prakticky ani nevíte, že je máte na hlavě. Helmu používá i jističi! Cyklista i hasič!

Mějte do cesty dostatek materiálu (exprese a karabin). Včetně dostatečně dlouhého lana.



Z lezení na skalách nebuďte zklamaní, ono se to poddá.

TIP PO STAŽENÍ LANA z cesty přímo na lanoplachtu, berte do další cesty konec lana, který leží shora na hromadě. Takový konec lana se dobře odebrá a netaháte ho zespoda hromady, kde se může uzlovat a zachytávat.

Používejte lano délky alespoň 60 m, na kterém můžete lézt cesty dlouhé až 30 metrů. Dělejte na konci lana uzel. Při jistiění i při slanění.

Používejte na lano ochranný vak či plachtu. Važte si svého lana! Lano čas od času přemotávejte a dejte pozor na zauzlování. Na umělé stěně je to nepřijemnost, ale vždy se dá odsednout nebo přelézt do lehčí cesty, na skále to může znamenat pěkné krušné chvíle.

POSLEDNÍ RADA

Nebuďte zklamaní, když nějakou cestu nevylezete i když na ni papírově podle cest v tělocvičně máte. Lezte dál, lezte jiné cesty, objevujte nové oblasti a zkrátka si lezení v přírodě užívejte. Lezte se zkušenými – třeba s horskými vůdci. 🧗



VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK

horský vůdce UIAGM, www.alphaguide.cz
Po horách leze od svých patnácti let. Než se však vydal na hory s prvními nadšenci, musel sám ujit dlouhou cestu, na jejímž konci bylo mezinárodně platné razítko licence UIAGM, nejvyšší kvalifikace na světě pro vedení lidí v horách, až při lyžování, lezení či alpinismu.

MÁŠ SVŮJ PROJEKT?

SPOJ HO S TÍM NAŠÍM



CT
climbing
technology

NOVÝ SPORTOVNÍ
SEDÁK **QUARZO**

CO VĚDĚT o lezení na písku

Začínat lézt na písku v Labském kaňonu není zrovna jednoduchá záležitost. Monumentální skalní masivy sice lákají, ale pustit se na ně chce již jistou dávku lezeckých zkušeností. Chráněná krajinná oblast Labské pískovce není ale jen „Labák“. Poměrně rozsáhlé území poskytuje dostatek cest pro každého lezce. Pokud s lezením začínáte, je tedy lepší zajít do skalních oblastí Rájce, Tisé nebo Ostrova. Cesty jsou pro začátečníky přívětivější a přesto krásné.

TEXT MARKÉTA LAKOMÁ, FOTO MARTIN RAK,
PETR ŠPÁNEK A ARCHIV AUTORKY

OBLASTI PRO ZAČÍNÁJÍCÍ PÍSKOLEZCE

Pískovcové lezení je jiné. Kdo je zvyklý lézt na stěně nebo na vápenci, bude možná překvapen. Jištění zde totiž není po metru, ale na starých cestách leckdy až v pěti metrech, přestože současný standard je tři metry, v obtížných cestách dva metry. Lezec je tak odkázaný na vlastní jištění a značnou dávku odvahy. Při zdolávání klasických cest postavených před mnoha lety, kdy jističí materiál nebyl zdaleka takový jako dnes, si člověk často říká, že ti, co cestu vystavěli, byli naprostí blázni. V Rájci, Tisé a Ostrově dosahují skály výšky 7 až 15 metrů a jejich klasifikace je od IV po VIII – platí zde pískovcová klasifikace. Samozřejmě hodně taky záleží na tom, kdo cestu vytvořil. Každý má totiž trochu jiný úhel pohledu na to, jak bylo zdolání cesty obtížné. Proto se může někdy stát, že vás to cestou třeba trochu překvapí. Výhodou těchto oblastí je, že je často možné ze skály sejít zadem a lze si tedy hodit lano



z vrchu. Tím se rázem otevřou další možnosti pro začátečníky. Všechny výše zmíněné oblasti jsou taky poměrně „family friendly“. Pod skalami je příjemný písek, relativně rovný terén a stín. Mezi stromy jde zavěsit hamaku. Celý den si to tady i rodina s malými dětmi užije, aniž by bylo nutné urputně hlídat ratolesti a vláčet se daleko od auta s kupou lopatiček, báboviček a kyblíčků.

KULTOVNÍ LABSKÉ ÚDOLÍ

Pokud zvládnete vylézt VIIa nebo máte zkušenější partáky, je čas vydat se do kultovního „Labáku“. Naberete vytrvalost a osaháte si „písek“. Když budete mít štěstí, můžete tu potkat Máru Holečka nebo Jindru Hudečka. Nejhlubší pískovcový kaňon Evropy je se svými cestami dlouhými až 80 metrů pro tyto lezecké ikony skvělým tréninkovým místem. Na levém břehu najdete kratší

DEUTER GUIDE LITE 30+

Odlehčená legenda

Paráda pro ty, co šetří každý gram! Nový Guide Lite je ještě lehčí, disponuje přepracovaným pohodlným zádočným systémem, odnímatelným víkem, čelním vstupem a celou řadou praktických detailů, které usnadňují život ve světě vertikál. Jednoduše na něj připnete cepíny a trekové hole, lyže, přílbu a lano. Brýle si zase můžete pověsit na poutko na levém ramenním popruhu.

Infocena: 3 550 Kč, www.hudy.cz



LA SPORTIVA ZODIAC JEANS MEN

Frajerské lezecké jeansy

Lezecké kalhoty od firmy La Sportiva, které si oblíbíte pro komfortní střih a příjemný a zároveň odolný a lehký strečový materiál. Nezbytné drobnosti nastrkáte do celkem pěti kapes, pytlík s magnéziem zase při lezení zavěsíte na praktické poutko. Skvělá volba do skal i na běžné nošení ve městě.

Infocena: 2 399 Kč

www.hudy.cz





Nádherné údolí řeky Labe.

cesty kolem výšky 40 metrů. Nově vystavěné cesty Richardem Litochlebem nebo Zbyňkem Homolou jsou lépe jištěné a také více odpovídají standardní klasifikaci. V Dolním Žlebu najdete taky příjemnou lezeckou hospůdku, kde to o víkendech opravdu žije. Z levého se na pravý břeh lehce dostanete přívozem. Skála je zde tvrdší a méně „osolená“, v létě jsou vysoké stěny hodně rozpálené. Dlouhé cesty v obtížnosti VIIa až XII jsou krásné, výhledy na řeku a okolní skály velkolepé. Až se do stěny vydáte, nezapomeňte si zkontrolovat délku lana, nemusí být totiž tak dlouhé, jak byste potřebovali.

KDYŽ NENÍ ODVAHA, POBLÍŽ JE FERRATA

Přijde vám klasické lezení obtížné? Nemáte odvalu to vyzkoušet? Na začátek si můžete zkusit vylézt ferratu. Je to poměrně bezpečný způsob, jak zjistit, jestli nemáte závratě a zda vás skalní lezení bude bavit. V Děčíně na začátku Labského kaňonu najdete hned 16 zajištěných cest různých obtížností. Vystavěl je další matador klasického lezení Karel Bělina. Cesty dostupné prakticky z centra města můžete zvládnout i s většími dětmi. Přimo pod ferratou si lze půjčit i kompletní vybavení a zaplatit zkušeného průvodce. Nic vám tedy nebrání pustit se do objevování kouzla lezení na písku.

PRÁVIDLA LEZENÍ NEJEN NA PÍSKU

Kompletní pravidla lezení nejen na písku najdete na webových stránkách Horolezeckého svazu a určitě je dobré si je přečíst na www.horosvaz.cz/pravidla-lezeni.

Základní pravidla zní:

- nelézt za mokra a vlhka,
- nepoužívat „maglajz“,
- nepoužívat jištění poškozující skálu (vklíněnce, skoby, frendy).



Myslet musíte také na to, že se pohybujete v národním parku, a tak jsou pravidla pro pohyb v této lokalitě poměrně přísná. Zvláště v období hnízdění ptáků jsou některé stěny a oblasti uzavřené. Aktuální přehled najdete na webových stránkách www.horosvaz.cz/ochrana-prirody. 🗣️

MARKÉTA LAKOMÁ

Narodila se a žije v Děčíně, kde jsou pískovcové skály na každém kroku. Přestože miluje pohyb a pobyt venku mezi fajn lidmi, nepovažuje se za žádného velkého lezce, ale ráda neustále překonává své hranice a vrhá se na další a další výzvy. Stres z práce marketáka kompenzuje výlety za lezením u nás i v zahraničí se svou rodinou a psem. Sama říká: „Nevadí mi, že jsem tak nějak pořád na začátku. Každá další cesta je výzva a po ní krásný pocit.“



UBYTOVÁNÍ A PARKOVÁNÍ

Najít ubytování v Labských pískovcích není složité, stačí si jen vybrat druh ubytování od hotelů přes malé penziony po ubytování v soukromí nebo v kempch.

KEMPY:

www.kempdecin.cz
www.podcisarem.cz
www.tisa.cz

PARKOVÁNÍ:

V oblastech Rájce, Ostrova a Tisé to není problém. Horší je to v Labském kaňonu. Město se ale snaží situaci řešit. Využít se dá i parkoviště ve městě a ke skalám dojet vlakem a přívozem. Je to pár minut.

JAK ZAČÍT na horách

Toho, jak začít s lezením a chozením po horách, je plný internet. Metodiky bylo napsáno tolik, že kdyby se navršila na hromadu, mohla by po ní vést docela dlouhá hřebenová túra. Říká, jak to dělat dobře, ale asi ji nikdo nečte, takže se stále dělají stejné chyby nebo se šíří nevyvratitelné mýty. Rozhodli jsme se vám poskytnout instantní neboli rychlý návod, jak na to a co by se vám mohlo hodit.

TEXT A FOTO VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK, HORSKÝ VŮDCE UIAGM



Vše dobře naplánujte. Začněte od jednoduchých túr k těm složitějším. Ideální je mít za sebou turistický základ – umět chodit v terénu, znát mapu, být zvyklý nosit batoh a odhadnout svoje možnosti.

Kontrolujte počasí z více zdrojů a porovnávejte je. Kromě globálních serverů, kontrolujte vždy i národní předpověď počasí. Oblíbené stránky: www.meteoblue.com, www.mountain-forecast.com, www.bergfex.com, apod.

V zimních horách sledujte i předpověď lavinovou.

Berte s rezervou výškřiky na internetu nebo sociálních sítích typu: „bylo to zadarmo, nebylo se třeba jistit, s prstem v nose, dali jsme to i bez čelovky a v nátělníku,“ apod.

Zkontrolujte si ještě doma vaše vybavení, aby vám při akci nevpovědělo službu: kvalitní boty, které nepromoknou s neopotřebovanými tkaničkami, batoh, který se nerozpadne, bunda, která neproteče nebo se jí nerozjede zip, a tak dále.

Na druhou stranu to s vybavením nepřehánějte, aby vás netlačilo k zemi.

Taktika „nás mnoho“ se na lezení v horách nehodí. Ideální je malá, kompaktní a dynamická skupinka.

Nechodte na hory sami. Dejte vždy vědět, kam a s kým jdete.

Začněte s profesionály. S horskými vůdci.

Dále byste měli být dostatečně psychicky silní jedinci a umět to kdykoliv otočit.



Podle mapy stojíme na
támhleťom kopci.

KONEČNĚ NA HORÁCH

1. PROČ SE POHYBUJEME PO LEDOVCI? | Aniž bychom si to přímo uvědomovali, přechod či překonání ledovce je většinou přímá nebo rychlejší cesta k vrcholu. A někdy i jediná možná cesta. Pohyb po ledovci může být lepší než lezení po skále. (Avšak do určitého sklonu.) Na ledovci, firnu či sněhu je však potřeba se pohybovat řádně vybaven a dostatečně vycvičen.

2. CO ZNAMENÁ PÁD DO TRHLINY? | Taková příhoda je pro nás především stresová situace a časová ztráta během naplánované túry. Pád může zapříčinit zranění či smrt. Další komplikací může být podchlazení či ortostatický šok. Jak tedy minimalizovat pád do trhliny? Eliminovat jej můžete již před vlastní túrou, zejména vhodným výběrem trasy. Žádoucí je dobrá viditelnost a absolvování túry za vhodného ročního období (zavřené či zasněžené trhliny nebo úplně otevřené, a tím pádem dobře viditelné, jsou jasnou výhodou).

3. ČÍM VÍC TÍM LÍP | V případě, že se pohybujete na ledovci ve dvou lidech jako partáci, musíte zvládat záchranné techniky. A to co nejlépe a bez zaváhání. Měli byste zvládnout techniku navázání na lano a techniku na vytažení z trhlín pomocí kladkostroje. To platí i při pohybu na ledovci ve třech osobách. V případě, že už jste čtyři nebo i víc, většinou si vystačíte se správným navázáním a v případě pádu do trhliny někoho z družstva pouhým tažením celého družstva a vytažením kolegy z trhliny. Samozřejmě, že počet osob na ledovci by měl odpovídat délce lana a tím pádem i dodržení rozestupů.

4. V TENZI | Navázání na lano na ledovci plní funkci pouze za předpokladu, že dodržíte rozestupy. Když se skupinka zastaví, nedocházejte se. Při pochodu taktéž kontrolujte lano, aby mezi vámi bylo co nejvíce natažené. Přebytečné lano mezi vámi si nemotejte do ruky. Toto lano opět prodlužuje váš či kolegův pád.



*Ideální je absolvovat
řádný výcvik.*



*Pohyb ve skalním
terénu můžeme mít
spousty podob.*

CO TEDY DĚLAT PO PÁDU DO TRHLINY?

PADAJÍCÍ

- Kontrola pádu, podvědomé reflexy
- Po zastavení: akustický signál a ujištění ostatních, že žijete, můžete doplnit info o vašem zdravotním stavu
- Sebezajištění
- Batoh či lyže můžete pomocí 120 cm smyčky pověsit pod sebe a připravit na vytažení extra
- Příprava na sebezáchranu

ZACHYCUJÍCÍ PÁD

- Kontrola a zachycení pádu, podvědomé reflexy
- Vytvoření tutového kotevního bodu
- Organizace záchrany a jasné signály
- Aplikace naučených dovedností
- V případě komplikací nebo nezhodnutí situace volání o profesionální pomoc

VE SKALNÍM TERÉNU

Podařilo se vám úspěšně nastoupit na túru suchou nohou nebo po ledovci a čeká vás skalní túra? Pravděpodobně vás čeká změna taktiky a převázání lana.

Použijte helmu a pro přípravu na lezení si vyberte bezpečné místo, kde vám nehrozí pád do hlubin ani pád kamenů seshora.

Zkontrolujte si i časový plán, který by měl odpovídat obvyklým časům nebo vašemu plánování.

Buďte si jisti, že víte, kudy budete sestupovat.

Mějte připraven i nouzový nebo náhradní plán.

Mějte u sebe zálohovaný popis a náskres cesty či túry.

Ve skalním terénu se pohybujte rychle a jistě. Čas utíká rychleji, než si připouštíte.

Práce s lanem by vám měla jít od ruky.

Začněte s túrami, které jsou opatřeny jisticími stanovišti tak, abyste nemuseli tvořit složitá stanoviště z vlastního „matroše“.

TIPY NA VYBAVENÍ

- Lano odpovídající délky (nutná znalost metodiky a ledovcové matematiky)
- Sedák (na ledovci se nepoužívá prsák ani celotělový postroj)
- Sada karabin, šitá smyčka 120 cm
- Ledovcový šroub
- Cepín
- Mačky
- Prusíky pro vytažení z trhliny

TECHNICKÉ VYBAVENÍ:

- Mačky mějte vždy s vyhazováký sněhu (antiboot)
- Cepín by měl mít v hlavici dostatečně velký otvor pro procvaknutí HMS karabiny
- Výhodné jsou karabiny s key lock systémem
- Mějte na sedáku pořádek a zvyknete si na „gear management“
- Na batohu se dá ušetřit i jeden kilogram hmotnosti
- Na hory se hodí lano s úpravou „water repellent“ a označenou půlkou
- Jisticí kyblík je vždy lepší než osma
- Umějte používat na jistění i poloviční lodní uzel
- S prusíky (smyčky o průměru 6 mm a délkách 2 x 1,5 m a 1 x 3 m) vyřešíte spousty nouzových situací

NA TÚRU NEZAPOMÍNEJTE KROMĚ LEZECKÉHO VYBAVENÍ BRÁT (PLATÍ I NA LEDOVCE):

- Lékárničku včetně isofolie
- Čelovku (i na krátké túry)
- Nabitý mobil (s obalem)
- Bundu do nečasu
- Zálohovaný nákres či popis
- Kvalitní mapu ve folii nebo mapníku (ochrana proti dešti a vodě)
- Buzolu nebo kompas (když dojde navigaci štáva, hodně pomůže)
- Sluneční brýle (bez nich může být túra peklo)
- Opalovací krém (kdo ho zapomněl, pozná večer na chatě)

NA ZÁVĚR

Šťěstí přeje připraveným. A v případě nesnázi: Připravte se na nejhorší a doufejte v nejlepší. Na horách platí tyto rady dvojnásob. 🏔️



VOJTĚCH „WATT“ DVOŘÁK

horský vůdce UIAGM, www.alphaguide.cz
Po horách leze od svých patnácti let. Než se však vydal na hory s prvními nadšenci, musel sám ujit dlouhou cestu, na jejímž konci bylo mezinárodně platné razítko licence UIAGM, nejvyšší kvalifikace na světě pro vedení lidí v horách, ať už při lyžování, lezení či alpinismu.



MIKINA WILD COUNTRY WORK HOODIE

Recyklovaná trvanlivost

Mikina od firmy Wild Country je vyrobena z recyklovaného polyesterového materiálu získaného z mleté kávy. Chytré řešení šetrné k životnímu prostředí, které také zajišťuje skvělou funkci, protože materiál odvádí tělesnou vlhkost zvenčí, rychle schne a zabraňuje nepříjemným zápachům. Skvělou přilnavost zajišťují pletené manžety na rukávech a na spodním lemu.

Infocena: 2 590 Kč, www.wildcountry.com



SEDÁK WILD COUNTRY MISSION

Odnalá svoboda

Lehký třípřezkový úvazek pro sportovní lezení. Mission Mens kombinuje komfort s prodyšností a odolností. Díky konstrukci V-Flex poskytuje vynikající rozložení hmotnosti po celé ploše pásu a nohaviček a zaručuje vyšší pohodlí. Je k dispozici ve čtyřech velikostech a disponuje nízkou hmotností 428 gramů.

Infocena: 2 490 Kč

www.wildcountry.com

JISTÍTKO WILD COUNTRY REVO

Bezpečnost nadevše

Revo je bezkonkurenčně nejbezpečnější jistítko na trhu. Je určené pro většinu používaných průměrů jednoduchých lan. Tato první oboustranná jistící brzda není závislá na směru vložení lana, čímž je eliminována jedna z nejčastějších příčin nehod při jistění. Má asistované zablokování v případě pádu a s inovativním anti-panic systémem umožňují bezpečné spouštění lezce bez možnosti, jak obejít jistící mechanismus. Ovládání jistítka je intuitivní, povolování lana jde díky kladce lehce, ale hlavně velmi plynule. Je vhodný pro pokročilé lezce i úplné začátečníky.

Infocena: 2 790 Kč, www.wildcountry.com



Myslete na pomocnou
RUKU
v nouzi.

Vždy a všude s cestovním
pojištěním UNIQA.

www.uniqa.cz

Nejlepší pojištění pro horolezce od UNIQA

je k dispozici pro členy ČHS na www.horosvaz.cz/cestovni-pojisteni.



JAKÉ VYBAVENÍ si vybírají profíci?

PŘIPRAVIL JAKUB LARYSZ, ŠÉFREDAKTOR SVĚTA OUTDOORU

EDITA VOPATOVÁ
Lezkyně a první Češka s přelezem obtížnosti 8c

Edit, jak velký boj to pro tebe byl a cítila ses někdy při lezení dané cesty v nebezpečí?

Na proces nacvičování této cesty ráda vzpomínám. Když jsem cestu prolézala poprvé, přišla mi neskutěčně těžká, ale reálná na přeлезení. Lézt cestu tak obtížnou na úplné hranici mých možností mě motivovalo. Začala jsem proto speciálně na tuto cestu trénovat, a tak dvakrát do měsíce jsem si ji jezdila vyzkoušet. Účinek tréninku šel znát. Asi po měsíci a půl přišel den D. Všechno do sebe zapadlo (lezení bez chyby, výborná lezecká forma, dobrá podmínka, boj jako lvice) a už jsem se radovala z přelezu. Strach jsem neřešila. Jednalo se o sportovní cestu, kde nehrozil žádný nebezpečný pád, takže nebyl důvod se bát.



Jaké vybavení tě při takovém výkonu nenechalo ve štychu a proč?

Na prvním místě dámský sedák Climbing Technology Anthea. Je pohodlný a parádně mi sedí, takže ten používám vždy. Dále expresky Nimble Fixbar. Líbí se mi jejich design a tvar karabin. A také mezi mé oblíbené produkty patří: praktický vak na lano City Rope Bag, unikátní poloautomatické jističko Click Up, rukavice na jištění Progrid Plus a všechny HMS karabiny, které má CT opravdu skvělé!



JÁN SMOLEŇ
Horolezec, autor prvovýstupu Asado M8 7a+ C2 na Fitz Roy

Smolo, asi jako každý horolezec jezdíš do hor žít, ale někdy je to prostě čirý boj o život. Kdy a kde jsi měl hodně strach a pocit, že to nemusí dopadnout dobře?

Áno, život v horách je nádherný, ale vie byť aj dost nebezpečný... Najviac sa asi bojím lavín, ladovcových trhlín a samozrejme padajúcich

kameňov. To sú faktory, ktoré síce môžeš minimalizovať svojimi skúsenosťami, ale keď si v nesprávny čas na nesprávnom mieste, tak máš proste smolu!

Čo sa týka lezenia samotného, tak najviac šedivých vlasov mi pribudlo v predposlednej dĺžke na Cerro Torre, kde som liezol holými rukami v kolmóm 90° „našľahanom“ snehu a prípadný pád by mal fatálne následky. To bolo fakt o hubu. Vlastne o tri huby! Istenie aj štand boli tak mizerné, že pri páde by sme šli do doliny všetci traja!

Jaké vybavení tě nenechalo v té překerní situaci a co bys o tomhle kousku řekl čtenářům?

Climbing Technology sú špecialisti na železo, a tak mám od nich samozrejme najradšej tie „tvrdé“ produkty. Ak by som mal vypichnúť moje najobľúbenejšie hračky, tak to budú určite mačky Hyper Spike s naozaj detailne prepracovaným každým hrotom, ľahučké cepíny North Couloir s dobrou geometriou a kýblik Be Up, ktorý je jednoducho super!

ZDENĚK HÁK
Mezinárodní horský vůdce UIAGM a držitel ocenění Zlatý cepín

Changabanga, tak jste s Markem Holečkem přejmenovali Chamlang, sedmitisícový vrchol v Nepálu, na který jste udělali prvovýstup severozápadní stěnou. Existují momenty, kdy ses během lezení nebál?

Strach u mě vždycky mizí úměrně s přibývajícím nadmořskou výškou. Takže nejvíc jsem se bál první den. Čím výš jsem byl, tím méně jsem se bál a pak už vůbec. :-)




Bez jakého vybavení by sis s touto horou ani neškrtl a je to tvůj oblíbený kus vybavení pro takový typ výstupů?

Co se týče lezeckého vybavení, tak není přímo věc, bez které bych si neškrtl. Dobrý lezecký materiál může pomoci či výstup zjednodušit. Takovými věcmi pro tento typ výstupů jsou jednoznačně lehoučké technické mačky Hyper Spike a cepíny North Couloir od CT. Aby bylo jasno, tak člověk si ani neškrtné jedine bez škrátka, plynu a vaříče. Bez toho bychom si ani neškrtl!!! :-)



Materiál vyvíjený lezci, vyráběný v Evropě! Climbing Technology má pro své produkty tři základní kritéria: bezpečnost, jednoduchost a funkčnost. Rozsáhlé know-how v kombinaci s nejnovějšími výrobními technologiemi jsou ideálními podmínkami pro vývoj a výrobu toho nejlepšího lezeckého vybavení. Lezte bezpečně a... dobře se bavte!
www.climbingtechnology.cz

 VYBAVENÍ

Jak vybrat LEZEČKY

Neodmyslitelnou součástí výbavy každého lezce jsou boty s hladkou a přilnavou podešví, takzvané lezečky. Jejich nákup je ale pěkně ošemetnou záležitostí, proto vám poradíme, jak vybrat ty pravé.

TEXT JAN KLEGA, FOTO ARCHIV HUDYSPOŘT, A. S.



Lezečky na suchý zip lze snadno a rychle about i vyzout.

PÁR RAD NA ZAČÁTEK

Pokud se řadíte mezi nováčky, pořídte si tvrdší lezečky. Svaly ve vašich chodidlech ještě nemají dost síly, a tak jim opora přijde vhod. Vyvarujte se koupě příliš malých nebo naopak velkých bot. Prve uvedené promění každou návštěvu stěny v očištěc, na druhé zase nebude takový spoleh. Zvolte ty, které pevně obepnou nohu a zároveň budou natolik komfortní, že v nich vydržíte chvíli stát. Lezečky se běžně nosí bez ponožek, prostor navíc proto opravdu není potřeba.

Na nákup vyrazte až odpoledne, kdy je noha již oteklá. Pamatujte na to, že každé chodidlo je originál. Nespěchejte a vyhraďte si dost času. Lezečky se vyrábějí v celé řadě variant, které se navzájem liší provedením, šířkou a tvarem, použitými materiály, způsobem fixace na noze i designem. Hledání těch pravých nějakou tu chvíli zabere.

Vyzkoušejte několik různých modelů, klidně i ve více velikostech, abyste mohli jednotlivé varianty porovnat. Pokud na prodejně mají cvičnou stěnu, určitě ji využijte. Postavte se špičkou boty na menší stup a otestujte stabilitu. Zároveň se ujistěte, že vás lezečka bolestivě netlačí do achilovky.

TIP JAK PEČOVAT O LEZEČKY? Kožené lezečky necháváme vyschnout na dobře větraném místě daleko od zdroje sálavého tepla a slunečních paprsků. Páchnoucí boty můžeme vložit na den do mrazicího boxu a ošetřit přípravkem proti pachu (např. Grangers Odour Eliminator). Lezečky nepereme v pračce.

Jakmile vyberete, vrhněte se do lezení. Časem posílíte nohy, zdokonalíte techniku a přijдете na to, co vám vyhovuje. Následující lezečky už si pořídte těsnější. Budete v nich mít lepší cit, což vám pomůže v dalším zlepšování. Pokud už budete chtít vyloženě výkonností boty, sáhněte po takové velikosti, ve které budete mít prsty ve špičce řádně skrčené. Pozor, i tak ale musíte v lezečkách vydržet déle než jen pár minut.

VÝBĚR PODLE ZPŮSOBU POUŽITÍ

Stejně jako u dalšího vybavení, i u bot dobře zvažte, které lezecké disciplíny se chcete věnovat nejvíce a v jakém terénu se budete pohybovat nejčastěji.

Na kolmé a lehce převislé technické cesty jsou lepší tvrdší lezečky, které se nebudou tolik prohýbat. Na malých stupech toho ustojíte mnohem víc.

Do střech a na písek se více hodí měkké a citlivější boty.

Pro bouldering je důležitá těsná pata, přesná špička a snadné a zároveň rychlé nazouvání. Takové lezečky mají často prohnutou klenbu s agresivně zakončenou špičkou.

Ve vícedélkových cestách a velkých stěnách oceníte pohodlnou obuv. Pokud se chystáte lézt spáry, zvolte tvrdší lezečky. Myslete na své kotníky. Spolehlivě je ochrání vyšší modely.

TKANIČKY, SUCHÝ ZIP NEBO NAZOUVÁKY?

Lezečky s tkaničkami nejlépe dotáhnete a přizpůsobíte vašemu chodidlu. Jejich nevýhodou je pomalejší nazouvání a vyvazování. Suchý zip je mnohem rychlejší a jednodušší. Lezečky s více pásky umožňují lepší stažení. Pokud se rozhodujete mezi nazouvacími a zavazovacími lezečkami, mějte na paměti, že prvně uvedené jsou měkké a citlivé, ovšem noze poskytují menší oporu.

NA MATERIÁLU ZÁLEŽÍ

Lezecká obuv se vyrábí ze dvou základních materiálů. Kůže se může časem vytáhnout až o jednu velikost. Někteří výrobci se tomuto snaží zabránit podšívkou, i tak ale boty povolí. Lezečky ze syntetických materiálů se příliš nevytahují, můžete proto počítat s tím, že budou podobně sedět od začátku do konce jejich životnosti.

LEZEČKY PRO ŽENY

Dámské lezečky se od pánských neliší jen barevným provedením, ale také tvarem, který respektuje stavbu ženského chodidla. Obecně se dá říci, že jsou o poznání měkkí a pohodlnější než stejné modely v provedení pro muže.

LEZEČKY PRO DĚTI

Dětem určitě nekupujte příliš těsné lezečky, ve kterých by trpěly, je to nezdravé pro vývoj jejich nohou. Spíše zvolte až o číslo větší velikost. Pro začátek pomůže zaplnit prostor ponožka, postupem času budou ovšem boty sedět stále lépe. Vaše raatolest do nich prostě doroste. 🐼



JAN KLEGA

Honza je nadšený lezec, který se ve světě vertikál pohybuje více než 15 let. Domovskou oblastí je mu jesenícký Rabštejn, za skalami se ovšem vydává i mimo českou kotlinu, třeba do Vysokých Tater nebo italského Arca. Řídí se jednoduchým heslem: „Polezeme, dokud nám neupadnou prsty.“



LA SPORTIVA SKWAMA WOMEN

Do ploten i převisů

Nová výkonnostní dámská lezečka La Sportiva s velmi citlivou špičkou. Perfektně se hodí do ploten, díky anatomické patě a pogumované špičce na prstech si však poradí i v technicky náročných převisech. Podešev je na špičce rozdělena do dvou rozdílně tuhých částí, dá se tedy dobře prošlápnout při lezení na tření, zároveň však její hrany skvěle drží na lištách.

Infocena: 3 250 Kč

www.hudy.cz

LA SPORTIVA TESTAROSSA

Lezečky pro náročné

Inovovaná verze legendárních lezeckých bot z dílny italské značky La Sportiva s přepracovanou patní částí, která lépe rozkládá tlak a díky nové přilnavé gumové směsi perfektně drží. Testarossy jsou prodyšné a zároveň si drží tvar. Asymetrické šněrování skvěle fixuje nohu, prohnutí dodává jistotu i na velmi malých stupech. Ideální volba pro výkonnostní lezce.

Infocena: 3 290 Kč

www.hudy.cz



LA SPORTIVA KATANA

Ustojí i nemožné

Osvědčené víceúcelové lezečky, které se hodí na bouldering, skály i do hor. Poddajný svršek je činí velmi pohodlnými, dva protisměrné suché zipy je po utažení zase velmi dobře fixují na noze. Katany jsou opatřeny speciální mezipodešví, která poskytuje výbornou oporu při hranění a zvyšuje citlivost ve špičce. Ocení je jak začátečníci, tak lezci se širokým záběrem disciplín.

Infocena: 2 950 Kč

www.hudy.cz



VOJTĚCH TROJAN: mladá krev českého sportovního lezení



*Bumaye 8c+, Margalef,
Španělsko.*

Kromě legendárních a celosvětově známých horo/lezců dáváme prostor i dravému mládí a nadějím sportovního lezení. Takovým případem je i reprezentant České republiky v lezení na obtížnost a boulderingu. Může úraz zabránit špičkovým výkonům a co motivuje Vojtěcha k tréninku?

PŘIPRAVIL JAKUB LARYSZ, FOTO JAKUB KONEČNÝ

Vojto, je ti 20 let a na pomyslné pažbě přelezů už máš dva zářezy v obtížnosti 9a (11 UIAA). V kolika letech jsi začal lézt?

Začal jsem lízt, když mi bylo sedm let. Zhruba 3–4 roky jsem k tomu dělal spoustu dalších sportů. Pořádně trénovat a soustředít se výhradně na lezení jsem začal, když mi bylo tak 12.

Pocházíš z Liberce, jaké jsou tvé domácí skály a lezecká stěna?

Tady na severu toho je spousta (lano i bouldering). Nejradši jezdím do Labáku, který považuju za téměř domácí. Kousek je to taky na Krkavku, kde je spousta těžkých sportovních cest a je to téměř srovnatelný s vápnem.

Nejvíce trénuju na boulderovce, kterou máme u dědy v garáži. Těžkej underground, ale na trénink síly i silový vytrvalosti ideální. Často taky lezu na Boulder Pointu, kde mě v poslední době baví hlavně moonboard.

V 16 letech jsi měl na lezecké stěně nehodu, jak se to stalo?

No prostě klasika, jak to u takových věcí bejvá – sešlo se víc věcí dohromady a nehoda je na světě.

Ve zkratce – navázal jsem si jednoduchou kličkou (asi takovou, jakou děláte na tkaničce u bot) konec lana na sedák (abych ho pak nemusel hledat, až lano donesu pod jinou cestu) – tak moc

jsem se zabral do cesty, kterou jsem šel lízt, že jsem se vůbec nezkontroloval, to platilo i pro jističe, jelikož byl dost otrávenej tím, že při prohlížení cesty zdržuju. Lano se bohužel nerozvázalo při lezení, ale až když jsem do něj spadnul já.



Máš z pádu nějaké trvalé následky? A co sis z té události odnesl?

Je to dost zvláštní, ale vlastně kromě toho, že se vždy důsledně kontroluju, občas i při lezení, mě to vlastně nijak nepoznámalo. Člověk by si řekl, že přehodnotí pohled na svět a podobně, ale to se mi vůbec nestalo. Myslím, že je to tím, že to bylo zapříčiněno mojí vlastní chybou, které se dá lehce předejít.

Občas mě bolí pata, kterou jsem měl roztržštěnou. A mám lehce zhoršenou hybnost zápěstí. Ale vesměs jsem úplně fit, a co se týče lezení, mě to nijak nepoznámalo.

Vloni jsi reprezentoval Českou republiku na závodech v lezení na obtížnost i v boulderingu. Kvůli aktuální situaci kolem pandemie neproběhly nominální závody do reprezentace. Jak se udržuješ v kondici, když byly stěny poslední dva měsíce zavřené?

Vzhledem k tomu, že mám svojí domácí boulderovku, tak jsem neměl nijak zhoršené tréninkové podmínky. Problém byl a je spíš s motivací. Hranice jsou zavřené, člověk nemůže vyjet do zahraničí na těžký cesty na vápně a závody jsou v nedohlednu. Proto jsem se hodně zaměřil na lezení nejen těžkých cest tady u nás na písku. Je to zase úplně jiný styl lezení a hrozně mě baví se v něm zlepšovat, když je na to teď ten čas a prostor.

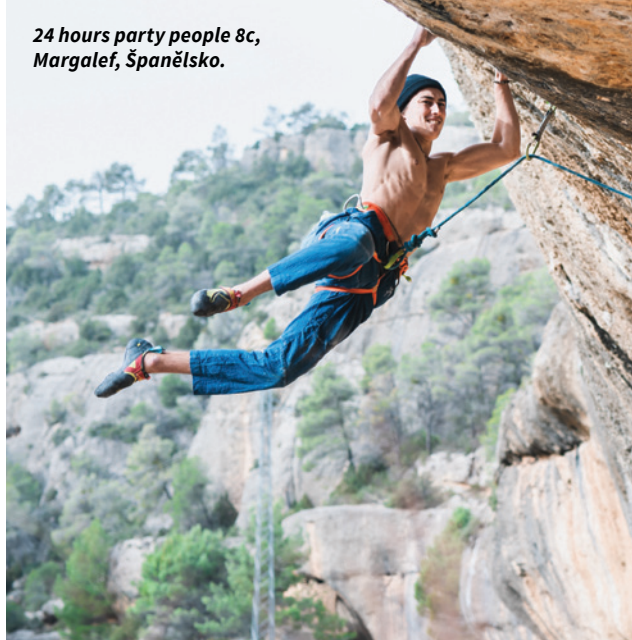
Kdo tě inspiruje a motivuje k tréninku, ať už na závody, těžké skalní stěny nebo bouldering?

K tréninku mě asi nejvíc inspirují samotné cesty, které chci vylízt. Pokud bych měl říct, kdo mě inspiruje jako osoba, tak by to bylo hodně složité. Nejvíc mě inspirují lidi, kteří jsou oddaní lezení, lezou těžký čísla, ale zároveň si umí život užít i jinak. Obecně asi lidi, kteří lezou pro lezení, pro dokonalost pohybu a pro ten prožitok. Pokud bych měl říct jedno jméno, tak Chris Sharma.

Co máš raději, skály s lanem, bouldering nebo překlíčku? Nebo jsi univerzální lezec?

Baví mě všechno. Pokud je to výzva, tak mě to baví. Nejvíc mě asi baví ten pocit, když se přibližuješ svojí hranici. Je jedno, jestli to je jeden super těžkej krok v boulderu nebo komplexní výkon při lezení na laně. Obecně venku lano, vevnitř bouldery. Přejde mi, že lezení venku na laně je mnohem komplexnější než venkovní bouldering. Pro mě je ten prožitek mnohem hlubší a hodnotnější.

**24 hours party people 8c,
Margalef, Španělsko.**



Naopak vevnitř mě víc baví boulderovat, protože si člověk víc vyhraje s různorodostí a množstvím pohybů.

Co se ti vybaví, když se řekne Rafiki?

Značka, která dělá super oblečení nejen pro lezce. Nejvíc se mi na Rafiki líbí to, že to dělají lidi, který sami lezou a baví je to.

Jsi nadějí českého lezení, jaké máš další cíle? Přelézt 9c, účast na olympiádě nebo...

Obecně se snažím o to, aby mě lezení pořád bavilo a motivovalo. Dneska bych jako svůj bližší cíl viděl například přelezení cesty Action Direkt (9a) ve Frankenjuře – (první 9a na světě). Nebo nějaké hodnotné umístění na světovém poháru. Dlouhodobějším cílem by mohlo být přelezení cesty za 9a+.

Ale jak říkám, nejde o to, jestli to jsou čísla na skalách nebo umístění na závodech. Dneska to tak je, ale za pět let mě to může chytnout třeba v horách a polezu bigwally. V tom je to lezení hrozně hezký, že člověk může celý život objevovat nový a nový věci. 🏔️

VOJTĚCH TROJAN

Mladá krev sportovního lezení a reprezentant České republiky v lezení na obtížnost i boulderingu. Je mistrem ČR v boulderingu, přelezl dvě cesty obtížnost 9a, čímž se zapsal mezi pár nejlepších českých lezců. Neomezuje se pouze na jeden styl lezení a rád si klade nové výzvy. Z českých lezeckých oblastí má nejraději Labské údolí. Jeho přelezy můžeš sledovat na Instagramu: www.instagram.com/_vtrojan_



Rafiki

Česká značka lezeckého oblečení, které je charakteristické atraktivními barvami a příjemnými materiály. Vyráběno lezci pro lezce a všechny,

kteří spolu sdílí vášně z ničím neomezeného pohybu, cítí se nad věcí a vyznávají hodnoty, jakými jsou individualita a originalita.



**Mr. Hyde 8c+,
Ceuse, Francie.**



EDELRID SWIFT PROTECT PRO DRY 8.9

LANO S ARAMIDEM V OPLETU

Jedná se o dynamické lano s certifikací jednoduchého, polovičního i dvojitého lana, určeného pro alpské, tradiční lezení, mixy, ledolezení, méně doporučené je pro sportovní lezení a indoor. Úplnou novinkou jsou vlákna Aramidů v opletu pro zvýšení jeho odolnosti proti přefíznutí. Lano jsem testoval na různých materiálech a s různými jistítky. Já osobně používám nejvíce klasický kýbl. Osobně jsem s lanem spokojen. Jištění, chytání pádu, slaňování i na jednom prameni bylo bez problémů. Lano je lehké, tenké a poměrně tuhé, takže lezení je super, protože lano netáhne a dobře klouže v karabinách (i při vytočení celé délky). Další pozitivum lana je jeho úprava CutProtect, které kromě odolnosti vůči přefíznutí výrazně zvyšuje i jeho mechanickou odolnost. Osobně jsem s lanem spokojen a můžu ho doporučit.

RYCHLÁ FAKTA

Typ lana | dynamické lano (jednoduché, poloviční, dvojitě)

Hmotnost | 53 g/m

Průměr lana | 8,9 mm

Počet pádů | 6/20/20

Značená polovina | ano

Dodává | Edelrid GmbH

Infocena | 5 979 Kč (60 m)

Tester | Jan Špička, lezec a outdoorový nadšenec

Více na www.edelrid.de

ZAÚJALO NÁS

- Odolnost
- Technologie CutProtect
- Trojitá certifikace

BEAL BIRDIE

KOMPAKTNÍ POLOAUTOMAT

Jistítko od firmy Beal je vhodné jak pro jištění prvolezce i druholezce při lezení na top rope. Kompaktní a kompletní kovová konstrukce včetně páky působí solidně a důvěryhodně. Třecí prvky jsou z nerezové oceli. Lano se při průchodu jistítkem nekroutí a dávání lana jde velmi snadno a plynule. Určeno je pro všechny jednoduchá dynamická lana o průměru 8,5 mm – 11 mm. Beal však logicky uvádí, že nejlépe s Birdie fungují lana o průměrech 9–10 mm. S okrajovými průměry již hůře. Osobně si myslím, že se jedná o kompaktní a jednoduché jistítko, které kvalitně zachycuje pád, dobře se spouští a plynule dává lano, když s ním lezec zběsile necuká. I tak je nutno se s ním naučit pracovat a zacházet stejně jako s jakýmkoliv podobným poloautomatickým jistítkem.

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 210 g

Průměr lana | 8,5 – 10,5 mm

Materiál | dural, nerezová ocel

Rozměr | 100 x 50 x 45 mm

Barva | zelená, modrá, oranžová

Záruční doba | 2 roky

Certifikace | EN 15151-1

Dodává | Totaloutdoor

Infocena | 1 390 Kč

Tester | Vojtěch Dvořák, horský vůdce UIAGM

Více na www.totaloutdoor.cz

ZAÚJALO NÁS

- Kompaktní rozměr
- Široký rozsah průměru lan
- Perfektní zachycení pádu



SINGING ROCK ROCKET

PURPurová RAKETA

Na první pohled tento sedák zaujme lehkou a laminovanou tužící tenkou konstrukcí, která díky velké ploše poskytuje dobré rozložení tlaku na nohy a pas. Vyzkoušeno! Navazovací body jsou příkladně zesíleny. Jistící oko šíře 12 mm, přestože je odlehčeno na minimum, poskytuje pevnost 15 kN. Materiál možno odkládat do dvou předních pevných tvarovaných poutek a do dvou zadních měkkých poutek. Zadní tahací poutko u tohoto sportovního sedáku nehledejte. Zadní gumičky jsou odepínatelné a malá kovová sponka s háčkem reguluje jejich dotažení. Sedák má pouze jednu patentovanou 16mm Rock&Lock sponu z nerezové oceli v pase. Díky ní je možno celý pas rozdělit. Nohavičky jsou bez spon, ale jsou opatřeny vloženou gumičkou pro jejich fixaci na stehně bez sjíždění. Ted už jen najít řádnou lezeckou výzvu a proletět jí jako raketa. Purpurová!

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 245 g [vel. M] (± 15 g)

Určení | Unisex

Barva | purpurová

Velikosti | XS–XL

Počet spon | 1

Počet poutek | 4

Dodává | Singing Rock

Infocena | 2 000 Kč

Tester | Vojtěch Dvořák, horský vůdce UIAGM

Více na www.singingrock.cz

ZAÚJALO NÁS

- Design a patentovaná nerezová spona
- Zesílené navazovací body
- Konstrukce poutek



EVOLV SHAMAN VEGANSKÉ LEZEČKY

Na nohy se nám na začátku lezecké sezóny dostala nová generace lezeček Evolv Shaman se syntetickým (veganským) svrškem vyvíjená ve spolupráci s Chrisem Sharmou. Na první pohled agresivně tvarované díky prohnutému prostoru pod prsty tzv. Love Bump. Nohu fixuje trojice suchých zipů, které se zatahují přes dělený měkký jazyk. Lepička TRAX® SAS je silná 4,2 mm, takže ji jen tak neprolezete. A díky systému variabilní tloušťky gumy neboli technologii Molded VTR je zajištěna celková delší životnost lezečky. Tření mi přišlo excelentní. Lepička je přetažená i přes patu na jisté patování. Další guma je vedená i přes špičku, což je skvělé nejenom při boulderingu, ale i při zaseknutí do spáry. Testováno na dírkách i na lištách. Mezipodešev tu odvádí skvělou práci. Pro výběr velikosti doporučuji pro výkonnostní lezení vybrat stejnou velikost jako vaše civilní boty. Pro pohodlné lezení přidejte ½ čísla.



OGÚN MÁNIA ULTRALEHKÉ LEZECKÉ KALHOTY

Dlouhé kalhoty, ale pocit jako v krátkých. Nechcete se pařit v dlouhých kalhotách, ale zároveň nechcete být poštipáni od komárů nebo odření ze spáry, kde vás zachránilo založené koleno? Mánia kalhoty by mohly být správná volba pro vás. S přehledem ustojí váš rozštěp, protože jsou elastické. Když nelezete, ale jen tak „chill-outujete“, máte k dispozici čtyři kapsy. A při boulderingu ještě extra držák na kartáček. Kalhoty v pase drží pohodlná a široká guma, která vás vystřelí do dynamy tak, že možná celý šutr přelehete a máte po problému. Materiál je lehký, příjemný na dotek a rychleschnoucí, takže se nemusíte bát ani deep water soloingu. Kalhoty jsou nemačkávé, takže je stačí vytáhnout ve tvaru kopačkáku z gear bagu a vyrazit do města. Nikdo by neměl nic poznat. S „žíněnkou“ na zádech a rukama od máča skvělá kombinace, ne?

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 290 g
Dostupné velikosti | XS–XXL
Barvy | 5 barev
Materiál | 93 % Nylon, 7 % Elastan
Střečovost | 2 way stretch
Střih | 3D fit
Počet kapes | 4
Držák na kartáček | ano
Dodává | Český ráj outdoor
Infocena | 1 550 Kč
Tester | Vojtěch Dvořák, horský vůdce a seekayaker
Více na www.ceskyraj.com

ZAUJALO NÁS

- Nízká hmotnost
- Pohodlný střih
- Vzdušný a příjemný materiál

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | 540 g (pár UK 8)
Dostupné velikosti | 4–13,5 US včetně půlek
Mezipodešev | MX-P: 1.6mm HALF-LENGTH + LOVE BUMP
Knuckle box | speciálně upravený prostor pro palec
Svršek | SYNTHETIC (SYTHRATEK VX)
Podrážka | 4.2mm TRAX® SAS
Dodává | Salewa Czech Slovakia

Infocena | 2 799 Kč

Tester | Vojtěch Dvořák, horský vůdce

Více na www.evolsports.com

ZAUJALO NÁS

- Prohnutí lepičky Love Bump
- Lepička TRAX® SAS
- Zapínání



RAFIKI TARRAGONA A CHULLILLA LEZECKÝ SET

Dámský lezecký set od Rafiki se skládá z ¾ kalhot Tarragona a trička s krátkým rukávem Chulilla. Na první pohled zaujme dámským střihem a pestrými barvami, které česká firma Rafiki ráda používá. Kalhoty jsou z ultralehkého, prodyšného, ale zároveň odolného materiálu, který rychle schne. Tuto vlastnost nejedna z nás v létě jistě ocení. Díky elastickým manžetám v pase a pod kolena kalhoty perfektně sedí na svém místě a zároveň nebrání v pohybu. Při jejich ¾ délce máte chráněna kolena. Tričko je vyrobené z velmi lehkého, příjemného, eko materiálu, které má neutrální uhlíkovou stopu. Pro jeho výrobu bylo použito 50 % bio bavlny a 50 % Lenzing®Modalu – značkového vlákna, který má skvělé vlastnosti, jako jsou stálobarevnost a udržení tvaru. Přesně takový set by měla mít doma každá nadšená kyně do lezení a dalších outdoorových aktivit.

RYCHLÁ FAKTA

Hmotnost | kalhoty 170 g (velikost S), tričko 85 g (velikost S)
Velikosti | XS–XL (34–42)
Materiál | kalhoty (elastan, polyamid), tričko (bavlna, modal)
Barvy | kalhoty (žlutá, červená), tričko (tyrkysová, fialová)
Dodává | Rock Point
Infocena | kalhoty 1 590 Kč, tričko 690 Kč
Tester | Jana Slezáčková
Více na www.rafiiki.cz

ZAUJALO NÁS

- Dámský střih
- Prodyšnost ultralehkého materiálu
- GOTS certifikát



RYCHLÁ FAKTA

Střih | men (REGULAR FIT)
Hmotnost | 305 g (L)
Dostupné velikosti | S-XXL
Počet kapes | 4
Barvy | camel, indigo, petrol
Materiál | odolná tkanina (52 % Bavlna, 37 % PAD + 11 % PUR), zesílení: (93 % Cordura + 7 % PUR)
Dodává | Direct Alpine
Infocena | 2 590 Kč
Tester | Vojtěch Dvořák, horský vůdce a seekayaker
Více na www.directalpine.cz

ZAÚJALO NÁS

- Elastický a odolný materiál
- Volné zakončení nohavic
- Skvělý střih

DIRECT ALPINE MORDOR MŮJ MILÁŠEK

Hybridní konstrukce pro tradiční lezce. Zkrátka pro takové, kteří ještě pořád lezou odspoda nahoru a mají rádi žulu nebo písek. A pro všechny, kteří využijí zesílená kolena odolnou elastickou Cordurou pro zakládání do spár nebo je odírají při balancování ve výlezu na věž. Díky elastickému materiálu a střihu s krokovým klínem není problém udělat rozštěp. Když ho uděláte! Bezva je i volné zakončení nohavic, takže můžete lehce zkracovat. Celkem na kalhotách Mordor najdete čtyři kapsy: dvě přední průhmatové, stehenní zajištěnou suchým zipem a zadní nakládanou. V širokém pase jsou poutka pro provlečení opasku a na nohavici i poutko pro čistící kartáček. Kalhoty Mordor by měly být dobrou volbou pro všechny lezce, boulderisty a aktivní outdoorové nadšence, kteří hledají vyvážený poměr pohodlí a odolnosti. Navíc s dobrým pocitem, že jsou vyrobeny v EU.

PINGUIN ATTACK 45

BATOH VERZE 2.0

Jako jeden z mála horolezeckých batohů dál nabízí dvě oddělitelné komory a úplně oddělitelné víko, ze kterého můžete vytvořit i ledvinku. Vše vyrobeno z kvalitního a odolného materiálu Nylon 6.6. Spony Nifco je možno dobře rozepínat i v rukavicích. Zipy jsou YKK s bytelnými táhly. Zádový systém se jeví jako pohodlný. Boční zipový vstup je díky dvoukomorové konstrukci spíše kratší, než jsem zvyklý u jiných batohů. Středový kompresní popruh pod víkem je vhodný k fixaci lana nebo oblečení. Fixace cepinů je rychlá a pevná. Na lyže je na bocích pár pevných popruhů pro podélnou fixaci a spony na těch kompresních jsou odolné proti povolování při namáhání přes jejich hrany. Zip spodní komory je ještě extra jističen popruhem se sponou. Zkrátka ti, co mají rádi popruhy, si s tímto batohem užijí. A oddělitelná plástěnka ve víku je součástí batohu!



RYCHLÁ FAKTA

Objem | 45 l
Materiál | Nylon 6.6
Hmotnost | 1 560 g
Vnější/vnitřní zipové kapsy | 3/1

Odnímatelný bederní pás | ano
Zádový systém | 3D Mesh Back System
Integrovaná plástěnka | ano
Možnost pitného vaku | ano
Specifická vlastnost | ledvinka z víka batohu

Dodává | Pinguin
Infocena | 2 592 Kč

Tester | Vojtěch Dvořák, horský vůdce a seekayaker
Více na www.pinguin.cz

ZAÚJALO NÁS

- Multifunkční víko
- Odolný materiál
- Zádový systém

DOLDY ARROW LIGHT LEHKÝ LEZECKÝ BATOH

Lehký a jednoduchý batoh určený pro skialpinismus, lezení či horskou túru pro muže i ženy. Doldy Arrow Light je velice praktický a bez zbytečných „pseudovyčítávek“, ale zároveň na něm najdete vše, co hledáte. Prostorná hlavní komora, odnímatelný bederní pás s jednoduchým systémem uchycení lyží, cepinů či hůlek z něj dělají ideální batoh do stěny, na skialpovou nebo VHT túru. Je také vybaven kompresním popruhem pro připevnění lana pod víko nebo pískalkou na hrudním pásu. Batoh je vyroben z lehkého, avšak odolného materiálu, s 3D tvarováním zad. To zabraňuje ulpívání sněhu a nečistot, a dle vlastních zkušeností musím říci, že se „bordel“ na batohu opravdu nějak zásadně nedrží. Designově se mi batoh velmi líbí, včetně takových drobností, jako je česká vlaječka, což našinec určitě velmi ocení.

RYCHLÁ FAKTA

Objem batohu | 42 l
Materiál | TripleRip Light
Hmotnost | 1 100 g (700 g bez bederního pásu a zádové výztuhy)
Počet komor | 1 (plus vnější a vnitřní kapsa na víku)
Rozměr | 70 x 31 x 26 cm
Dodává | Doldy

Infocena | 2 898 Kč
Tester | Jan Špička, lezec a horolezec
Více na www.doldy.cz

ZAÚJALO NÁS

- Odnímatelný bederní pás
- Odolný materiál
- Střih





LED LENSER MH5

ČELOVKA I RUČNÍ SVÍTELNA V JEDNOM

Firmu Ledlenser netřeba představovat, čelovka MH5 si ale prezentaci rozhodně zaslouží. Pro navolení světelných režimů slouží jediné tlačítko, ovládání je velmi intuitivní. Na výběr máte ze tří režimů (400 lm, 4 hodiny, 180 m dosvit; 20 lm, 35 hodin, 40 m dosvit; červené světlo). Provoz obstarává Li-ion akumulátor 14500, který můžete v případě potřeby nahradit běžně dostupnou tužkovou baterií. K nabíjení využijete dodávaný magnetický USB kabel. Během chvíle čelovku přeměníte v ruční svítilnu s kovovým klipem na opasek nebo popruh batohu. Unikátní reflektorová čočka umožňuje zaostření světelného paprsku. Pouhým pootočením hlavy svítilny tak volíte mezi osvětlením blízkého okolí nebo svitem do dálky. Stupeň krytí je IP54 (částečná ochrana před prachem a ochrana proti stříkající vodě z každého směru).

RYCHLÁ FAKTA

Materiál | plast
Hmotnost | 92 g
Baterie | Li-ion 14500 nebo AA baterie
Doba provozu | až 4 hodiny na maximální režim 400 lm
Vodotěsnost | dle normy IP54
Konektivita | magnetické připojení USB
Dodává | MORIS design s.r.o.
Infocena | 1 390 Kč
Tester | Martin Slezáček, outdoorový nadšenec
Více na www.ledlenser.cz

ZAÚJALO NÁS

- Regulace světelného kuželu
- Červené světlo
- Jednoduchost ovládání

VYBAVENÍ

NOVINKY A ZAJÍMAVOSTI V LEZECKÉM VYBAVENÍ

MOON CLIMBING WARRIOR

Skládací boulder matka

WARRIOR je boulder matka se systémem skládání, kde vrchní, dopadová plocha zůstává rovná bez záhybů. Součástí je kobereček k očištění lezeček. Boulder matka je vyrobena ze dvou spojených vrstev pěny – na straně dopadu je vrstva pěny s uzavřenými buňkami a vespod vrstva s otevřenými buňkami. Boulder matka má nastavitelné ramenní popruhy pro pohodlné přenášení, které v rozloženém stavu zakryje kobereček. Materiál spodní strany boulder matky je odolný proti propíchnutí či prodření, zároveň protiskluzový. V případě znečištění je tato spodní část ve sbaleném stavu zabalena „dovnitř“.

Infocena: 4 749 Kč, www.ZelenaZebra.cz



CLIMBSKIN® KRÉM NA RUCI

Přírodní ochrana pokožky

CLIMBSkin® je španělská značka krému na ruce pro lezce a další sportovce, jejichž ruce jsou extrémně namáhané, a tedy vyžadují speciální péči. Díky unikátnímu složení z osmi přírodních ingrediencí se rychle vstřebává a hydratuje pokožku. Tím ji chrání před poraněním a napomáhá regeneraci odřené, otlačené pokožky. Má hustou konzistenci, není mastný a neobsahuje žádná umělá barviva ani parfémy, pouze přírodní ingredience, které dodávají krému příjemnou, charakteristickou vůni.

Infocena: 395 Kč
www.ZelenaZebra.cz



CHIMPANZEE ENERGY BAR

Dark Chocolate & Sea salt

Nová receptura oblíbené energetické tyčinky ve sladko slané kombinaci. Je vhodná pro vegany a neobsahuje soju. Chimpanzee je čistě přírodní systém sportovní výživy pro váš aktivní život.

Dejte vale chemii

a okuste sílu přírodní energie

#EatWellGoFar

Infocena: 39 Kč

www.chimpanzee.cz



RAFIKI BISHOP

Představujeme ti Bishopa!

Tohle není žádný ušmudlaný pytlík na mágo. Tohle je boulder bag s rolovacím zipáním na kovovou sponu. Bishop vydrží, i když s ním nebudeš jednat jako v rukavičkách. Z boku najdeš praktickou kapsičku na zip, kam schováš klíče, peníze a náplast, kdyby došlo na nejhorší. Má rolovací uzávěr na suchý zip a s kovovou přezkou, boční kapsu na zip s integrovanou kapsičkou a držákem na klíče. Dále tři kapsy na kartáčky a další boulderingové doplňky. Vnitřní materiál: microfleece.

Infocena: 790 Kč, www.rockpoint.cz



KOMPLETNÍ VYBAVENÍ PRO VAŠE LEZECKÉ AKTIVITY





Široká špička Altra FootShape™ maximálně respektuje tvar chodidla, umožňuje přirozené postavení prstů, přispívá k lepší stabilitě při dopadu a vyšší efektivitě odrazu.

ZERO Z DROP

Podéšev s nulovým dropem a různou mírou tlumení podporuje zapojení všech svalů a šlach nohy včetně achilovky a zachovává správné držení těla.

FIT4HER

Technologie Fit4Her™ Altra přizpůsobuje tvar bot anatomickým odlišnostem dámské nohy. Dámské a pánské boty nejsou stejné - Altra nevyrábí unisex modely.

PRODEJCI ALTRA

www.endorphinrepublic.cz

Praha 5

www.funrun.cz

Praha 1

www.hudy.cz

Praha 1

www.nalehko.com

Praha 3, Liberec

www.pandaoutdoor.cz

Písek

www.pod7kilo.cz

Praha 7

www.sportbart.cz

Ústí nad Orlicí

www.sport-hlubina.cz

Moravská Ostrava

www.trailpoint.cz

Praha 7

www.alpensport.eu

Rajec, SK

www.geosport.sk

Nemecká, SK

www.outventuresport.com

Martin, SK

www.pro-body.sk

Košice, SK



SUPERIOR 4 / tempové trailové boty

nulový sklon podrážky



široká špička



běžné boty

boty ALTRA



www.a-running.cz

NA ŠÍŘCE ZÁLEŽÍ