



## Kurzy lezení

- Seznamovací lezecký kurz
- Boulderling – lezení v minimálních výškách
- Lezení na umělé stěně
- Lezení rodičů s dětmi
- Trénink sportovního lezce
- Základy do skal
- Skalní lezení na vápenci
- Skalní lezení na pískovci
- Jeskyně
- Výstup na zajištěných cestách – via ferraty

(Zdroj: [www.stenaholesovice.cz](http://www.stenaholesovice.cz))

## Slovníček pojmů

- **Chyt, stup** – napodobenina skalního výstupku, za který se dá přidržet i na něm stát
- **Spodák** – chyt s možností uchopení prsty zespodu
- **Spára** – svislá rýha ve skále
- **Sokolík** – svislá hrana, s protitěžištěm lze použít jako chyt
- **Rajbas** – lezecký terén bez ostrých hran umožňující držení jen „třením“
- **Sedák** – bezpečnostní úvazek obepínající zadek, stehna a pás
- **Osma** – slaňovací/jisticí karabina
- **Maglajs** – magnezium, lezci ho používají proti pocení rukou
- **Expreska** – dvě karabiny spojené páskou, základ jištění přímo na stěně
- **Cesta** – řada stejnobarevných stupů na stěně sestavených do výstupové linie jisté obtížnosti

– v německy mluvících zemích se nazývají Klettersteig a v italských regionech via ferraty. Zajištění je sestaveno z ocelových lan, žebříků a skob takovým způsobem, aby každý lezec vystačil s bezpečnostním úvazkem a dvěma smyčci s karabinami. Platí zde zásada: vždy jištěn alespoň jednou smyčí!

Bezpečný pohyb ve via ferratách vyučují specializované kurzy v lezeckých centrech. Z běžného vysokohorského turisty je obratem horolezec, který se bez obav a sám (!) může vydat i do velmi „vzdušné“ skalní stěny. V alpských zemích jsou těchto cest stovky.

Mezi lezecké aktivity patří ale i skutečné pikantérie – například ledové lezení. Tady už je třeba vybavit se dvojicí speciálních cepínů, tzv. „ledovými zbraněmi“, a velmi dobrými mačkami. I to lze ale trénovat pod střechou. Jak? Ledový kolmý terén dokáže vzdáleně na-

podobit kus masivního dřeva, do kterého lze zbraně i přední hroty maček zaseknout. Takoví matadoři lezení pak smí utrousit poznámku: „Potkali jsme se na rampouchu...“

### Umělá stěna – oblíbená seznamka

Oblíbenost lezeckých stěn stoupá mimo jiné i proto, že zcela přirozenou cestou, nenásilně a bez rizika trapasu, sbližuje lidi. „V obecném povědomí je zafixováno, že horolezectví přitahuje slušné, zodpovědné, přátelské lidi s kusem zdravého charakteru a sportovního ducha. A toto povědomí funguje jako vnadidlo pro ty, kteří hledají přátele nebo přímo partnery,“ prozrazuje skoro až spiklenecky výměnou za slib naprostého utajení jeden z českých známějších lezců. Manželku i současnou přítelkyni našel právě na umělé lezecké stěně.

