

Univerzita Palackého v Olomouci

Fakulta tělesné kultury



Fakulta
tělesné kultury

ZPŘÍSTUPNĚNÍ PÍSKOVCOVÉHO LEZENÍ ŠIRŠÍ LEZECKÉ VEŘEJNOSTI

Bakalářská práce

Autor: Vojtěch Joska

Studijní program: Tv/Žu

Vedoucí práce: Mgr. Luděk Šebek, Ph.D.

Olomouc 2023

Bibliografická identifikace

Jméno autora: Vojtěch Joska

Název práce: Zpřístupnění pískovcového lezení širší lezecké veřejnosti

Vedoucí práce: Mgr. Luděk Šebek, Ph.D.

Pracoviště: Katedra rekreologie

Rok obhajoby: 2023

Abstrakt:

Tato bakalářská práce je zaměřena na pískovcové lezení, jeho specifika a zpřístupnění širší lezecké veřejnosti. Je vypracována na základě studia odborné literatury, metodických příruček a lokálních průvodců na Broumovský výběžek. K jejímu obsahu mi pomohli rozhovory s odborníky i začátečníky, pro které je práce určena primárně. V teoretické části je vymezení základních pojmů pro horolezectví, stručná historie pískovcového lezení a přehled specifik této disciplíny. Výstupem práce je cvičebnice, díky které by se měl jednoduše každý začínající lezec bez zkušenosti s lezením na písku bezpečně zorientovat v problematice a po absolvování zpracovaných cest být připraven lézt již pouze na základě běžného lezeckého průvodce.

Klíčová slova:

Pískovcové lezení, Lezecký průvodce, Cvičebnice, Začátečníci

Souhlasím s půjčováním práce v rámci knihovních služeb.

Bibliographical identification

Author: Vojtěch Joska

Title: Making sandstone climbing accessible to the wider climbing public

Supervisor: Mgr. Luděk Šebek, Ph.D.

Department: Department of Recreation and Leisure Studies

Year: 2023

Abstract:

This bachelor's thesis is focused on sandstone climbing, its specifics, and making it accessible to a wider climbing community. It is based on a study of professional literature, methodological manuals, and local climbing guides to the Broumov area. Interviews with both experts and beginners, for whom the work is primarily intended, helped to shape its content. The theoretical part defines basic concepts for mountaineering, provides a brief history of sandstone climbing, and gives an overview of the specific aspects of this discipline. The output of the thesis is a manual that should help any beginner climber without experience in sandstone climbing to safely navigate the subject matter and, after completing the processed routes, be prepared to climb based solely on a standard climbing guidebook.

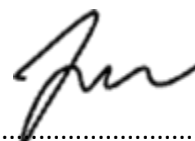
Keywords:

Sandstone climbing, Climbing guide, Exercise book, Beginners

I agree the thesis paper to be lent within the library service.

Prohlašuji, že jsem tuto práci zpracoval samostatně pod vedením Mgr. Luďka Šebka, Ph.D., uvedl všechny použité literární a odborné zdroje a dodržoval zásady vědecké etiky.

V Olomouci dne 25. dubna 2023

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, cursive letters. The signature is positioned above a horizontal dotted line.

Rád bych poděkoval Mgr. Luďku Šebkovi, Ph.D. za rady a především nasměrování, kam se s bakalářskou prací ubírat a na koho se v ní zaměřit.

OBSAH

Obsah	7
1 Úvod	10
2 Přehled Poznatků	11
2.1 Definice cvičebnice	11
2.2 Horolezectví	11
2.3 Lezení	11
2.4 Bouldering	11
2.5 Další disciplíny	12
2.6 Posuzování výkonu v lezeckém sportu	13
3 Pískovcové lezení.....	16
3.1 Pravidla pískovcového lezení.....	16
3.2 Historie pískovcové lezení na Broumovsku	17
3.2.1 První horolezecké výstupy.....	17
3.2.2 Předválečné a válečné období.....	17
3.2.3 40. léta 20. století.....	18
3.2.4 Od 50. let po současnost	18
3.2.5 Současná generace lezců.....	20
3.3 Vybavení na pískovcové lezení	20
3.3.1 Lano	20
3.3.2 Lezecký úvazek	20
3.3.3 Karabina.....	21
3.3.4 Jistící a slaňovací pomůcky	21
3.3.5 Postupové jištění	21
3.3.6 Fixní jištění.....	22
3.3.7 Smyčkování.....	22
4 Cíle.....	26
4.1 Hlavní cíl.....	26
4.2 Dílčí cíle	26
5 Metodika	27
6 Výsledky.....	28

6.1	Úvod.....	28
6.2	Pravidla pískovcového lezení	28
6.2.1	Desatero pískomila:	28
6.2.2	Etiketa pískovcového lezce.....	29
6.3	Rady a tipy.....	30
6.3.1	Výstup/sestup na písku – hezky krůček po krůčku.....	31
6.3.2	Zakládání vlastního jištění na písku	33
6.4	Ostaš	34
6.4.1	Věž: Švadlenka – cesta: Přes náprstek V (Bronislav Dlouhý 15.9.2011)	35
6.4.2	Věž: Večerní – cesta: Němečkova III (Jaroslav Němeček, R. O. Bauše, M. Jirka, M. Jedlička, 6.7. 1951).....	36
6.4.3	Věž: Popraviště – cesta: Quo vadis VIIa (Jiří Koutský, J. Rutar, 24.4. 1998)	37
6.4.4	Věž: Popraviště – cesta: Žlutý kout VI (Vlastimil Klikar a Ivan Kobr, 11.8.1984) 39	
6.4.5	Věž: Hradba – cesta: Hrana dědečka Hříbečka VI (Bronislav Dlouhý, T. Krásný, D. Šulc, 27.4. 2000).....	40
6.4.6	Věž: Borová – cesta: Jiřinčina VI (František Čepelka, R. Zeidler, S. Lanta, 4.7. 1957) 42	
6.5	Bischofstein – Bišík.....	43
6.5.1	Věž: Humambo – cesta: Západní stěna II.....	44
6.5.2	Věž: Kobra – cesta: Kobříř VIIb (Tomáš Polák, S. Beneš, A. Obršál, 17.10.2018) 45	
6.5.3	Věž: Růže – cesta: Severozápadní stěna	46
6.5.4	Věž: Náhradní – cesta: Mirkova spára III (Miroslav Šrytr, D. Sádlo, 7.10.1962) 47	
6.6	Křížový vrch – Adršpach.....	48
6.6.1	Věž: Ovčák – cesta: Severozápadní stěna IV (J. Růžička, N. Borkovec, N. Látalová, 1969) 49	
6.6.2	Věž: Ovečka – cesta: Severozápadní spára IV (J. Růžička, N. Borkovec, N. Látalová, 1969).....	50
6.6.3	Věž: Křeslo – cesta: Křeslo pro hosta VIIa (S. Lukavský a P. Mocek, A. Rosenberg, 28.4. 2006)	51
6.6.4	Věž: Ústecká – cesta: Stará cesta V (W. Taubert, E. Oehme, H. Rieger, 10.9. 1935) 52	

6.7	Rozloučení.....	53
7	Diskuze	54
8	Závěry	55
9	Souhrn	56
10	Summary	57
11	Referenční seznam	58
12	Seznam obrázků	60

1 ÚVOD

Lezení získává v posledních letech stále více na popularitě. K dříve minoritnímu sportu se dnes dostane celá řada lidí v nejrůznějším věku. Ve městech můžeme stále častěji vidět umělé lezecké stěny a pilotní projekty míří i do školních prostor. Kromě umělých stěn se jedná především o outdoorovou aktivitu, kterou můžeme podle zaměření dále dělit na několik odvětví.

Pro svoji bakalářskou práci jsem si jako téma vybral Zpřístupnění pískovcového lezení širší lezecké veřejnosti. Pískovcové lezení je charakteristické odvětví lezeckého sportu, kde se potkává hned několik aspektů, které nenalezneme u žádného dalšího z nich. Jedná se zároveň i o nejbližší odvětví mně samotnému, protože má velkou historii a tradici ve Východních Čechách, konkrétně Broumovském výběžku, odkud pocházím. Pískovcovému lezení se věnuji osmým rokem a o jeho krásy i úskalí bych se prostřednictvím této práce chtěl podělit i s dalšími lezci.

Pískovcové lezení patří mezi méně bezpečné lezecké disciplíny, kde jsou pády a zranění často fatální. Zároveň má lezení na českém pískovci mnoho striktních pravidel, která se ještě liší v závislosti na konkrétních oblastech a chráněných krajinných územích. Z těchto důvodů bych chtěl v této práci shrnout ucelená a přehledná pravidla pro pískovcové lezení, včetně lokálních omezení a pravidel jednotlivých oblastí.

V teoretické části této bakalářské práce se budu věnovat vymezení pojmu horolezectví, rozdělení lezeckých disciplín včetně popisu jejich charakteristických rysů, pravidel a klasifikace obtížnosti. Dále se budu věnovat historii pískovcového lezení na našem území prostřednictvím historických milníků, souhrnem pravidel lezení na písku a charakteristik metodiky jištění na písku.

V praktické části se zaměřím na tvorbu interaktivní lezecké cvičebnice pro lezecké oblasti ve Východních Čechách. Cvičebnice bude kromě základních informací ke každé z oblastí obsahovat popis 15 lezeckých cest, které budou mít u sebe všechny potřebné informace, které začínající lezec na písku potřebuje. Na základě tohoto edukativního materiálu by měl být každý lezec schopný po absolvování popsaných cest zvládat základy jištění na písku potřebné k bezpečnému pohybu na pískovci a s nabytými vědomostmi už dál samostatně a bezpečně lézt podle lezeckých průvodců, které jsou k dostání volně v prodeji.

2 PŘEHLED POZNATKŮ

Horolezectví a lezení se liší na několik dalších disciplín. Pro vymezení pískovcového lezení tak musíme nejdřív pochopit problematiku z širší perspektivy.

2.1 Definice cvičebnice

Cvičebnice je učebnice zaměřená na praktickou část výuky, obsahuje příklady, cvičení a další prvky, které mají posloužit k procvičení a zopakování dané problematiky (Průcha et al., 2003).

2.2 Horolezectví

Z původního významu slova horolezectví je patrné, že se v historii primárně jednalo o zdolávání vrcholů hor. V dnešní době pod sebou tento název nese hned několik sportovních disciplín, z čehož některé se původní aktivitě podobají jen vzdáleně. (Frank & Kublák, 2007)

Širší a přesnější definice, která je aplikovatelná na všechny odvětví tohoto sportu by byla schopnost jedince vypořádat se s problémem, kterým může být v závislosti na disciplíně hora nebo skála (Lourens, 2005).

Svoji fyzickou, ale hlavně psychickou náročností jde o naprostý unikát mezi ostatními sporty. Spíše než jen o sport, může často jít o životní styl. V případě definice horolezectví jako sportovní aktivity se jedná o lezení ve vysokých horách (Hattingh, 1998).

2.3 Lezení

Oproti horolezectví, lezení definuje aktivitu jako řešení problémů na skále (Lourens, 2005).

Lezení je technicky náročný sport, kde jsou jedinci vystavováni extrémně těžkým lezeckým krokům. Problémy mohou být jak přírodního charakteru (skály či kameny), tak charakteru umělého (umělé lezecké stěny) (Künzell et al., 2021).

2.4 Bouldering

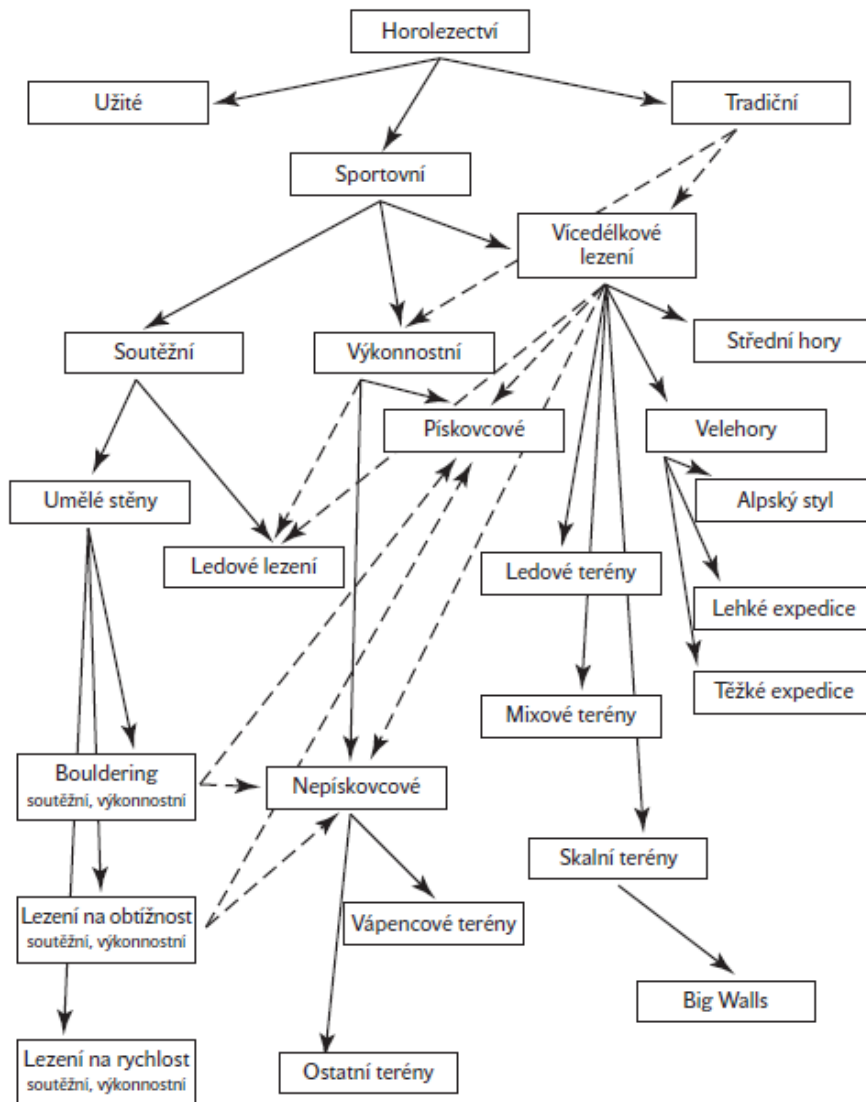
Bouldering lze označit za extrémně náročné až akrobatické lezení bez lana. Lezec nedosahuje velkých výšek, v průměru končí cesty do čtyř metrů. Boulderovat se dá v tréninkových halách, které jsou stále častější téměř v každém větším městě, nebo ve volné přírodě (Köstermeyer, 2023).

2.5 Další disciplíny

Postupem času se z těchto tří základních disciplín začali v závislosti na terénu, technice a stylu formovat další disciplíny. Mnohé z nich spolu souvisí a především na amatérské úrovni se prolínají (Vomáčko et al., 2008).

Na nadcházejícím vyobrazení můžeme vidět pokus o ucelený přehled všech lezeckých disciplín.

Obrázek 1



Obrázek 1 Schématické znázornění dělení horolezectví na jednotlivé podkategorie (Vomáčko et al., 2008)

2.6 Posuzování výkonu v lezeckém sportu

Sportovní lezení v posledních několika letech získává na popularitě ve všech koutech světa. I díky tomuto trendu se ho podařilo zařadit na program Olympijských her Tokio 2020. Závodí se ve třech kategoriích – lezení na obtížnost, bouldering a rychlostní lezení (Künzell et al., 2021).

Závodní lezení je však jen jedno odvětví, kde sportovci mohou porovnávat svou aktuální formu. Další možností, jakou můžeme posuzovat výkon u sportovců, jsou přelezy jednotlivých cest. Každá lezecká cesta má své hodnocení obtížnosti, díky kterému můžeme hodnotit

jednotlivé výkony bez přítomnosti rozhodčích, jako je tomu u závodního lezení (Magiera & Rocznik, 2013).

Stupnic hodnocení je hned několik. Liší se v závislosti na konkrétní oblasti, případně roku, ve kterém byla cesta poprvé přežena. V současné době jsou ve sportovním lezení nejčastěji používány tři základní stupnice. Francouzská neboli sportovní (pohybuje se v rozmezí od 1 do 9c), USA stupnice (od 5.0 do 5.15d) a stupnice UIAA (od I do XII). Stupnice UIAA vznikla na popud Mezinárodní horolezecké federace a momentálně se díky ní dají mezi sebou jednotlivé stupnice nejjednodušeji převádět (Leskošek & Blagus, 2021).

Lezce můžeme podle posuzovaného výkonu rozdělit do pěti skupin v závislosti na jejich výkonnosti a hodnocení přežezaných cest. První kategorií je nízká výkonnost, která se pohybuje ve stupnici UIAA mezi I a VI. Druhým stupněm je středně pokročilá výkonnost, kde sportovci dosahují na cesty v obtížnosti VII+. Pokročilá výkonnost končí cestami obtížnosti IX, elitní výkonnostní třída se pohybuje v rozmezí do X+ a nejvyšší elitní výkonnostní třída lezců se u přežezů dostává až na stupeň XII UIAA (Draper et al., 2008).

Samotná obtížnost cesty hodnocená stupnicí však není jediným aspektem pro posuzování výkonu lezce. Hodnotí se taktéž styl, kterým byla cesta vylezena (Nick et al., 2008). Aby byl sportovci přežez uznán, musí ji prostoupit bez pádu a bez horního jištění (Dickson et al., 2012). Hodnota přežezu se ještě dále liší v takzvané čistotě stylu. Nejhodnotnějším stylem při posuzování výkonu je on-sight (prostoupení cesty na první pokus bez pádu a jakékoliv předešlé informací o ní) a flash (prostoupení cesty na první pokus bez pádu a bez ohledu na předešlé informační zdroje) (Morenas et al., 2021). Takový výkon je nejtěžší po fyzické i psychické stránce výstupu (Fryer et al., 2013). Pokud lezec zdolá cestu v kuse na dva a více pokusů, cestu si zapisuje ve stylu RP (z německého „Rot punkt“) (Limonta et al., 2020).

Klasifikace a styl přežezu jsou pro posuzování výkonu validní ve všech oblastech a u všech odvětví lezectví. Jsou však případy, kdy konkrétní klasifikace mohou do obtížnosti výstupu připočítávat ještě specifika dané oblasti a její tradice. Příkladem je saská klasifikace používající se na pískovcových skalách ve střední Evropě (Bulička, 2011). Do té se krom fyzické náročnosti započítává psychická náročnost delších odlezů od jištění a psychický dopad přítomnosti hrozících pádů (Baláš et al., 2017). Dle pravidel pískovcového lezení se nemůže v těchto oblastech používat magnézium, což samotný výkon také stěžuje, a tak je tento faktor v klasifikaci zahrnut taktéž (Güney Çetinkaya et al., 2021).

Obrázek 2

UIAA	Francie	USA	Sasko	Británie	Austrálie		Francie	USA
I	1	5.2	I	moderate				
II	2	5.3	II	difficult	11			
III	3	5.4	III	very difficult	12			
IV	4	5.5	IV	4a	13			
V-		5.6	V	4b	14			
V	5	5.7	VI	4c	15			
V+			VII	5a	16		Fb3	
VI-	5+	5.8	VIIb		17		Fb4	V0
VI	6a	5.9	VIIc	5b	18		Fb5a	
VI+	6a+	5.10a	VIII		19		Fb5b	V1
VII-	6b	5.10b	VIIIb	5c	20		Fb5c	
VII	6b+	5.10c	VIIIc		21		Fb6a	V2
VII+	6c	5.10d	IX	6a	22		Fb6a+	
VIII-	6c+	5.11a	IXb		23		Fb6b	V3
VIII	7a	5.11b	IXc	6b	24		Fb6b+	
VIII+	7a+	5.11c	X		25		Fb6c	V4
IX-	7b	5.11d	Xb	6c	26		Fb6c+	V5
IX	7b+	5.12a	Xc		27		Fb7a	V6
IX+	7c	5.12b	XI	7a	28		Fb7a+	V7
X-	7c+	5.12c	XIb		29		Fb7b	V8
X	8a	5.12d	XIc	7b	30		Fb7b+	V9
X+	8a+	5.13a			31		Fb7c	V10
XI-	8b	5.13b			32		Fb7c+	V11
XI	8b+	5.13c			33		Fb8a	V12
XI+	8c	5.13d			34		Fb8a+	V13
	8c+	5.14a			35		Fb8b	V14
	9a	5.14b			36		Fb8b+	V15
	9a+	5.14c					Fb8c	
		5.14d						
		5.15a						

Obrázek 2 Srovnávací tabulka klasifikací (Kublák, 2009)

3 PÍSKOVCOVÉ LEZENÍ

Pískovcové lezení tvoří zvláštní a charakteristickou lezeckou disciplínu, která má na našem území bohatou historii. Svoji filozofií výstupů, unikátností materiálu pískovcových skal u nás a striktních pravidel, dává dohromady odvětví lezeckého sportu, které se lépe popisuje spíše jako životní styl (Lisák, 2015).

Pravidla pískovcového lezení jsou platná na pískovcích v Česku, Německu a Polsku. Pouze na těchto třech územích je pískovec pro jeho vlastnosti třeba s větším apelem chránit (Dieška & Širl, b.r.).

3.1 Pravidla pískovcového lezení

S příchodem sportovního lezení na pískovcové skály začala vznikat první ustanovení a pravidla. Ta se v počátku přenášela především slovním formou. S rostoucím trendem dobývání pískovcových vrcholů bylo zapotřebí tato pravidla písemně ukotvit. Od 1.3. 1988 tak vešla v platnost první ucelená Pravidla pískovcového lezení na našem území. Vzhledem k vývoji techniky lezení, lezecké výzbroje a výstroje byla tato pravidla brzy zastaralá. Pro zamezení zbytečného brzdění vývoje pískovcového lezení, či záměrnému porušování pravidel, byla vydána novela Pravidel pískovcového lezení 1.7. 1998, která platí dodnes (Houser & Lisák, 2012).

Lezení na pískovcové skály je povoleno pouze horolezcům organizovaným pod ČHS (Český horolezecký svaz) nebo U.I.A.A. (Union Internationale des Associations d'Alpinisme). Při přístupu ke skalám jsou horolezci povinni používat turistické chodníky či stezky vytyčené správou CHKO. Pokud nejde jinak, je třeba vybírat takovou přístupovou cestu, která nebude poškozovat povrch půdy a podporovat erozi (Houser & Lisák, 2012).

Při lezení je třeba všemi možnými prostředky předcházet jakémukoliv poškozování povrchu pískovcových skal. Jelikož se jedná o velice porézní materiál, je přísně zakázáno lézt na mokřím, zasněžením či zledovatělém pískovci. V závislosti na oblasti se liší hodiny, kdy je možné opět po dešti na pískovcových skalách lézt. Při výstupu i sestupu je přísně zakázáno jakkoliv měnit povrch skal (vysekávat chyty, dřít skálu lanem, odstraňovat přírodní porosty, prorážet nedokonalé hodiny). Z tohoto důvodu je třeba přizpůsobit i výzbroj a výstroj. Veškeré použité vybavení musí odpovídat standardům, které zajišťují bezpečnost jak lezce, tak skály. Fixní jištění je možné používat pouze schválené Vrcholovou Komisí ČHS. Jako postupové jištění je pak třeba používat pouze textilní smyčky a lanovice, v žádném případě železné blokanty, friendly nebo vklíněnce, které by mohli pískovec trvale narušit (Houser & Lisák, 2012).

3.2 Historie pískovcové lezení na Broumovsku

3.2.1 První horolezecké výstupy

Nejstarší písemné doklady o prvních výstupech na pískovcové věže v Broumovském výběžku se datují ke Svatodušním svátkům roku 1923. Ještě před nimi máme jediný záznam, který však není zcela zřejmý, protože popis cesty a věže nebyl prvovýstupci zaznamenán zcela zřejmě. Jednalo se o počínání saského klubu Hochland, konkrétně lezců Walera Rösela a Herberta Reinholda, kteří věž svého prvovýstupu 29. dubna 1923 pojmenovali Randturm (Věž na okraji). Podle všech informací by se mohlo jednat o dnešní věž Větrnou. (Lisák, 2015)

Další prvovýstupci byli saští lezci z klubů: Kletter Vereinigung Lössnitz, Kletter Vereinigung Bergfreude 1918 a Freie Dresdner Kletter-Riege (F.D.K.R.). Tyto tři skupiny se sešly v městečku Schömberg, odkud se bez víz hned ráno 20. května 1923 vydali na pěší přechod hranic s cílem dorazit do Adršpachu a jeho přilehlých skal, které byly doposud lezci téměř neprobádány. Johannes Unger a Wilhelm Fiehl jako svůj první cíl vybírají skalní objekt Cimbuří. Výstup šel dle jejich slov bez větších problémů, k výstupu použili jeden výstupový kruh a chvíli po poledni stanuli na předvrcholové polici. Zde však zažili menší zklamání, neboť před nimi stála 5-6 metrů vysoká stěna, která pro ně byla nelezitelná a pro jejich počet ji nebylo možná ani překonat stavěním. Pro tento den se tak smířili s menším protějším vrcholem souvěží Cimbuří. Pro hlavní vrchol se vrátili hned o den později, kdy k výstupu vybrali lehčí spáru z náhorní strany věže, která vedla až na hlavní vrchol (Lisák, 2015).

Hlavní skupina se ve stejný den pokusila úspěšně o prvovýstup věže, kterou nazvali Pfingsturm – „Svatodušní“ (dnes věž známe pod názvem Král). Jedná se o dominantní věž celého adršpašského Království. Výstup se neobešel bez pádu, kdy se vedoucí prvovýstupce Willi Adam zřítíl s kusem skály z nejtěžšího místa těsně pod vrcholem. Místo však již měl zajištěné kruhem a na druhý pokus již vše v pořádku dopadlo (Lukavský, 1999).

Kromě těchto dvou výstupů se zájezdu ještě podařilo vylézt Orla, Martinskou korunu a Saskou hlavu. Po jejich návratu vzbudilo lezení v Adršpašských skalách takový úspěch, že již v červnu 1923 začalo do Broumovského výběžku proudit nespočet saských lezců s kompletní výzbrojí a výstrojí často celou cestu na kole (Sýkora, 2004).

3.2.2 Předválečné a válečné období

V nadcházejících letech bylo saskými a sudetskými lezci slezeno mnoho významných vrcholů. Na první český prvovýstup v Adršpašských skalách jsme však museli počkat až do roku 1935. Měl ho na svědomí Josef Janeba, Miroslav Jedlička, Rudolf Otto Bouše a D. Jedličková.

Jejich výstup vedl na ikonických vrchol Džbánů a dodnes zůstává odvážným výstupem (Lukavský, 1999).

Kromě Adršpašských a Teplických skal se na začátku II. Světové války lezení dostalo i do menších lezeckých oblastí Broumovského výběžku. Například stráně v Třešňové a Zaječí rokli v Broumovských stěnách byly tou dobou odlesněné, a skalná vrcholy tak dobře viditelné už z Broumovské kotliny. 29. května 1939 vznikl významný prvovýstup na Lucifera lezci Alfred Schneeweiss, Kurt Triemer, Erich Thieme, Max Thieme, Alfred Herrman a Helmut Förster. Ti skálu nazvali „Befreiungsturm“, tedy věž Osvobození. Do vrcholové knížky připsali popis, že byla vylezena ku příležitosti oslav osvobození sudetských krajů (Lisák, 2015).

3.2.3 40. léta 20. století

14. duben 1944 je často pokládán za počátek horolezecké činnosti místních lezců z Čech. Tento den poprvé na Ostaš vyrazila skupina mladých nadšenců, ze kterých se později složil náchodský lezecký oddíl. 22. dubna se dvojici Vladimír Samek a Vladimír Kršiak podařilo jako prvním Čechům zopakovat a dobýt cesta na ostašského Sokola. Lezecký oddíl vzniká 9. června 1944, kdy se konala schůze K.Č.T. Náchod. Všichni členové souhlasně vyčlenili lezecký odbor, a tak vznikl ještě toho dne klub Horolezci K.Č.T. Náchod. V období po II. Světové válce se opět otevřela možnost výjezdů i do Adršpachu a s ní přišly i úspěchy českých horolezců na písku. Dvojici Jaroslav Löffelman a Vladimír Samek se podařilo první český přelez dvoudenního výstupu na Velkého konšela, při jehož výstupu je třeba absolvovat nelehký exponovaný přeskok, který je dodnes výzvou i pro mladé lezce dnešní generace (Sýkora, 2004).

3.2.4 Od 50. let po současnost

Do náchodského lezeckého oddílu byl uspořádán v roce 1950 oficiální nábor nových horolezců a s nimi začala zlatá éra. Lezci čerpali z podpory svých starších kolegů z oddílu v Náchodě a Polici nad Metují. Informací a tištěných publikací bylo tou dobou jinak pomálu. Nové trendy se na Broumovsko dostávaly díky přeposílce lezeckých časopisů ze západu od Dietricha Hasseho. Nikdo však například netušil, zda se zde správně při prvovýstupech dodržují všechna pravidla saského pískovcového lezení. Všichni horolezci se však snažili postupovat podle logických pravidel, nové cesty dělat vždy odspodu a snažili se používat co nejméně fixního jištění, aby mohly křehké skalní pískovcové útvary zůstat neporušené i pro další generace (Sýkora, 2004).

Na přelomu 50. a 60. let začala do skal proudit nová generace, která se primárně zaměřovala na panenské skalní vrcholy a prvovýstupy. Do našeho kraje se po odluce opět vracely

i saští lezci v čele s Herbertem Richterem, který byl tou dobou jednoznačnou špičkou v pískovcovém lezení. Svoji psychickou i fyzickou vytrvalostí dokázal předvádět neuvěřitelné výkony jak ve spárách, tak při stěnovém lezení. Jednou z těchto kombinací, která jeho um reflektuje je i cesta na Papouška, která začíná dvaceti metrovou spárou bez jištění a přes jeden kruh pak vede kolmým rajbasem až na vrchol. Na tu dobu se jednalo o mimořádné výkony. Další výstupy, kterými se Richter neodmyslitelně zapsal do historie prvovýstupců, jsou například Stará cesta na Velrybu, Převíslý Sokolík na Starostovu dceru nebo Slunovrat na Starostu (Lukavský, 1999).

Čeští lezci však nezapomněli a na Herberta Richtera svým odkazem navázal Karel „Kokša“ Hauschke, jako jeden z nejvýznamnějších prvovýstupců šedesátých let. Karel Hauschke aktivně lezl pouze pár let. Cesty, které však po sobě zanechal, ho neodmyslitelně navždy zapsaly mezi nejlepší pískovcové lezce u nás. Měl neobyčejný cit pro logické linie prvovýstupů a kromě úctyhodných výkonů ve stěně, dokázal protnout i obávané spáry. Mezi nejznámější cesty z jeho dílny patří bez pochyby „Letecká cesta“ na Milence, „Dvoudenní spára“ na Pegase nebo „Houbařská cesta“ na Zub. 9. května 1965 dodělal svůj poslední velký prvovýstup s Antonínem Srbem na Tyroláky. „Cesta mořských vlků“ ukončila šest let trvající éru historických prvovýstupů Karla Hauschkeho, který následně emigruje do Německa, kde staví svépomocí loď, se kterou se vydal na následujících třicet let na cestu kolem světa křížovat oceány (Sýkora, 2004).

Adršpašské skály byly vždy považovány za ráj spárařů. Jedním z největších talentů, kteří posunuli spárové lezení na novou úroveň byl Ladislav Šolc, narozený roku 1946. Bertholdem Rosenbergem prostoupili jako první odvážnou a náročnou převíslou spárou na Koberce, kterou nazvali „Bílá růže“. Dalším důležitým jménem 70. a 80. let je Václav Horných, který se do dějin zapsal především „Údolní hranou“ na Štěpánskou Korunu. Zajímavou postavou byl i Jaroslav „Piskoř“ Houser, který je dnes znám především z historek bujarých večírků. Mimo to se však jednalo o prvotřídního lezce, který s lezením pokračuje i ve svých 74 letech stále jako aktivní prvovýstupce. Celý život se snaží zanechat po sobě ve skalách co nejméně stop. I proto jeho cesty dnes patří k těm odvážnějším a často hůře odjištěným výstupům. Důkazem toho je i cesta „Bílé myšky“ na Pegase, kde se nejtěžší krok dělá v šířce zhruba 15 metrů od posledního jištění, kde by pád znamenal cestu na zem (Lukavský, 2000).

Od 70. let začali lezci panensky neprostoupené pískovcové věže osazovat vrcholovými deníky nejen v centrálním Adršpachu, ale také v okolních, ne méně podstatných lezeckých oblastech. Jména, která jsou dnes hojně opakována napříč lezeckými průvodci jsou kromě již výše zmíněných dále Leopold Páleníček s Františkem Půlpánem, charismatický Miroslav „Lanč“ Šmíd, který mimo své prvovýstupy také stojí za zrodem Mezinárodního horolezeckého festivalu v Teplicích nad Metují, nebo jedni z neaktivnějších prvovýstupců vůbec – Stanislav „Cikán“

Lukavský a Petr „Mocan“ Mocek. Petr Mocek, má svém kontě přes 1500 prvovýstupů a přes 1200 z nich je na Broumovsku.

3.2.5 Současná generace lezců

V 70. letech minulého století začala nová generace lezců kromě odvahnosti výstupů, posouvat pískovcové lezení především sportovní náročností. Nově vzniklé cesty, z velké části stěnového charakteru, otevřeli novou éru sportovního pískovcového lezení. Jedním z prvních pionýrů tohoto sportu byl Igor Koller, který je dnes znám například cestou „Kalamárka“, která vede po hraně na Chrámové stěny v Teplických skalách. V 80. letech dominoval výkonnostnímu lezení Tomáš Čada. Ten za svoji cestu „Gravitační komplexy“ na Papriku v Teplických skalách dokonce získal s Lubošem Benešem ocenění Výstup roku a byl součástí reprezentačního týmu sportovního lezení (Lisák, 2015).

3.3 Vybavení na pískovcové lezení

3.3.1 Lano

Lano je základním vybavením, bez kterého nejde tento sport provozovat. Je to spojující prvek lezce a jističe. V počátcích se lezci na pískovcové věže vydávali s různými kusy lan, prádelních šňůr či konopných provazů. V dnešní době jsou však jasně ustálená pravidla, která musí každé horolezecké lano splňovat. Ke sportovnímu lezení se používá lan dynamických, které mají průřev okolo 8 %. Skládají se z dvou hlavních částí – jádra a opletu. Jádro je hlavní pevnostní a nosný prvek, který je z vnějšku chráněn opletem proti nepříznivým vlivům jako UV záření, vlhkosti, mechanickému poškození či nečistotám. Pro pískovcové lezení je ideální používat impregnované lano s širším průměrem. Impregnace prodlouží životnost lana díky ochraně před nečistotami a širší průměr lana má zpravidla certifikaci na vyšší počet pádů, po jehož překročení se již nedoporučuje lano dále používat (Frank & Kublák, 2007).

3.3.2 Lezecký úvazek

Lezecké úvazky slouží k navázání lezce na lano. Nejpoužívanějším typem je bederní úvazek, který je možné doplnit o úvazek hrudní. Celotělové úvazky nejsou pro sportovní lezení vhodné, vyjma dětí, pro které jsou naopak celotělové úvazky (tzv. motýlky) bezpečnější. Bederní úvazek se skládá z hlavního bederního pásu, dvou nohaviček a středového jisticího oka, který všechny části spojuje. Podle výrobců a typů sedacích úvazků můžeme najít několik možností spon a zapínání. Před použitím je vždy třeba důkladně nastudovat, jak funguje konkrétní model,

abychom předešli fatálním úrazům. Sedák by měl samovolně na těle lezce držet a zároveň by neměl nikde škrtit. Při lezení či dlouhém sezení v zavěšení by pak mohlo lehce docházet k odkrvení dolních končetin (Frank & Kublák, 2007).

3.3.3 Karabina

Karabiny jsou další nepostradatelnou složkou lezecké výbavy. Mohou sloužit jednak ke spojení lezce s lanem, lana s jištěním, ke slaňování nebo také k jištění. Typů karabin je několik a liší se na základě jejich použití. Hlavní rozdělení je na dvě skupiny lezeckých karabin a to karabiny se zámkem a bez zámkem. Základní karabiny bez zámkem slouží nejčastěji k postupovému jištění či odvěšení materiálu. Nikdy by však karabina bez zámkem neměla být použita k jištění či slaňování. Zámkové karabiny, nejčastěji oválné a HMS karabiny, slouží k jištění spolulezce, ke slaňování nebo odsednutí na jistícím stanovišti.

3.3.4 Jistící a slaňovací pomůcky

K jištění či slaňování slouží lanové brzdy, které za pomoci třecích ploch zpomalí lano. Člověk je tak schopný udržet vlastní rukou i větší pády spolulezce, či bez většího fyzického vypětí spustit sebe sama. Provléknutím lana jistící pomůckou dochází k třecí síle okolo 2,5-4,5 kN a zbylou sílu je člověk schopný udržet jednou rukou. Některé jistící pomůcky mají samosvorný mechanismus, který pomáhá eliminovat lidskou chybu. Pro jeho odblokování je pak na jistítku nejčastěji umístěna páčka. Ani tyto samosvorné mechanismy však nejsou plně automatické a je třeba mít při jištění vždy lano v ruce pod jistícím prvkem. Nejjednodušší a nejrozšířenější jistící a slaňovací pomůcky jsou osmička a kyblík.

3.3.5 Postupové jištění

Jako postupové jištění se označuje jištění, které si musí lezec sám nést a založit. Vždy je třeba dbát maximálně na ochranu skály, aby při jakémkoliv zakládání jištění nedocházelo jejímu ničení. Mezi postupové jištění patří expresky, různé druhy vklíněnců a smyčky. Expresky slouží k propojení fixního či postupového jištění s lanem. Vklíněnce jsou nejčastěji kovové jistící pomůcky, které se umísťují do trhlin či spár nad přirozené terénní zúžení, kde jako klín drží v případě pádu sílu vyvinutou směrem dolů. Na písku se však kovové jištění používat nesmí, proto je tu alternativa rozvorového vklíněnce zvaná UFO. UFO je textilní pogumovaný vklíněnc, který funguje také na bázi klínu a je s ním možné odjistit i pravidelné rovnoběžné spáry bez zúžení. Místo klasických vklíněnců se na písku používají uzly z lanovic a plochých smyček. Smyčky

sešívání se nejčastěji používají k obhozům skalních výčnělků, trnů nebo k provazování hodin. (Kublák, 2012).

3.3.6 Fixní jištění

Fixní jištění se často používají na místech, kde je obtížné nebo nemožné vytvořit přirozená postupová jištění. Typicky se jedná o hladké pískovcové stěny. Fixní jištění na pískovcových skalách může být pro charakteristickou křehkost materiálu pouze dvojího typu. Nejtypičtějším jištěním je certifikovaný pískovcový kruh, který se může lišit svojí délkou a šířkou dříku v závislosti na oblastech. Druhou možností fixního jištění na pískovcových skalách je borhák.

Obrázek 3



Obrázek 3 Originální náčrt pískovcového kruhu, který je schválený ČHS (Těšitel, 2003)

3.3.7 Smyčkování

Smyčkování je typický způsob vytváření postupového jištění na pískovci za využití pomocných smyček, lanovic a popruhů. Běžná délka takových smyček se pohybuje od půl do dvou metrů a na konci je spojena uzlem či sešitá pevnostním švem do kruhu. Tento způsob jištění je velice jednoduchý, ale zároveň efektivní. Jištění pomocí smyček používali již první alpinisté v průkopnickém období. Techniku znatelně vylepšili a do dnešní podoby upravili především pískovcoví lezci ze Saska a později z českých pískovcových oblastí. Na pískovci pro jeho křehkost

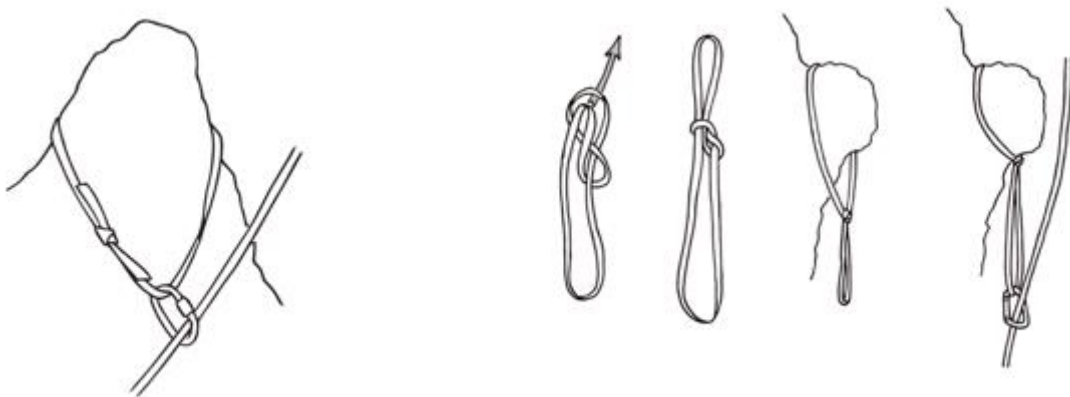
není možné používat k dojišťování cest žádné kovové jistící pomůcky, jako jsou friendly, vklíněnce či abalaky. Smyčkování je dnes považováno za opravdové lezecké umění a hodí se minimálně jeho základy znát i mimo pískovcové oblasti. Využít i na pevnějších horninách například v situacích, kdy prvolezci dojde materiál (Kublák, 2012).

Za použití smyček lze vybudovat postupové jištění třemi hlavními způsoby:

- 1) Na skalních hrotech, tzv. obhozy nebo obvodové smyčky

Pro takové jištění je ideální použít ploché smyčky sešité pevnostním švem. Pokud je smyčka spojena uzlem, je třeba umístit ho tak, aby se vůbec nebo minimálně dotýkal skály. Při použití kulaté lanovice se zvětšuje riziko sesmeknutí obhozu z hrotu.

Obrázek 4

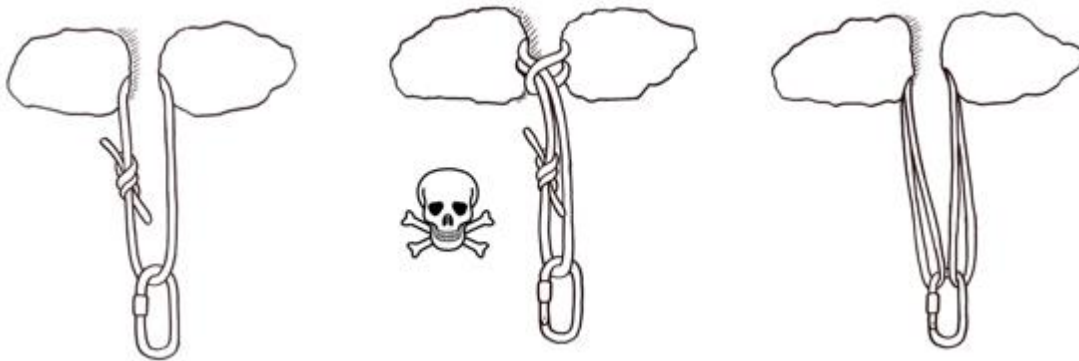


Obrázek 4 Vlevo plochá smyčka na skalním hrotu. Vpravo možnost použití kravské osmičky na popruhové smyčce pro zamezení sesmeknutí obhozu z méně výrazných hrotů (Kublák, 2012).

- 2) Provazováním skalních hodin

Hodiny jsou typickým jištěním pro pískovcové lezení, protože pískovec zvětrává jako měkká hornina rychleji, a výskyt hodin je tak oproti žule nebo vápnu mnohem častější. Aby se dalo mluvit o opravdovém jištění, je u pískovce třeba mít tloušťku sloupce hodin alespoň 5 cm. Skalní hodiny se dají provazovat „na jednoducho“, kdy na smyčce rozvážeme uzel, prostrčíme jeden konec dutinou a opět spojíme smyčku uzlem. U větších hodin lze použít sešitou smyčku a provázat hodiny dvojité.

Obrázek 5

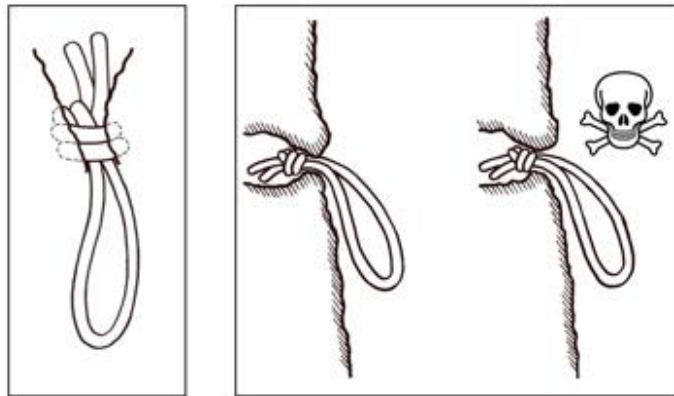


Obrázek 5 Na obrázku vlevo vidíme provázání hodin „na jednoducho“. Vpravo vidíme dvojité provázání hodin. Uprostřed jsou hodiny provázány liščí smyčkou, čemuž je třeba se vyvarovat. Liščí smyčka se vždy stahuje do nejužšího místa, které je v případě hodin zároveň

3) Ve spárách a puklinách vkládáním uzlu na smyčce

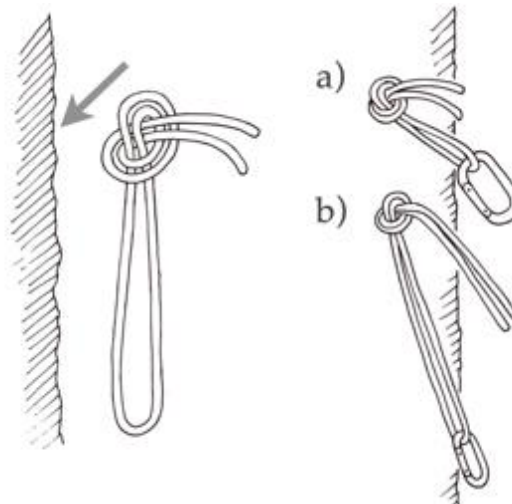
Smyčkování za pomoci uzlů je velice podobné zakládání vklíněnců. Pro založení takového jištění je třeba spára nebo puklina širší, než je uzel, která se dále zužuje ve směru případného zatížení. Zúžení musí být do takové míry, že jím uzel dále neprojde. Nejčastěji se pro smyčkování používá kulatých lanovic různých průměrů. Možné je však použít také plochých smyček, které se lépe zakládají na místa, která z rozšíření přechází do velmi úzkých spár. Oproti vklíněncům je třeba u smyček brát na vědomí, že jsou mnohem tvárnější a měkčí než kovové jisticí prostředky. Zúžení tak musí být dostatečně malé, aby se uzel po zatížení, utažení a zmenšení průměru neměl šanci vytrhnout ven. Dále je třeba volit vhodnou délku smyček. Volné konce vycházející z uzlu je potřeba nechat dostatečně dlouhé jednak proto, aby se uzel nemohl rozvázat a zároveň měl druholezec šanci postupové jištění vybrat. Nosné oko smyčky je třeba mít dlouhé tak, aby jištění zabíralo v optimálním směru zatížení a založení smyčky. Kdyby se uzel založil do větší hloubky ve spáře tak, že by konec oka sotva dosáhl ven, veškerá síla by v případě pádu trhala smyčku ven ze spáry na místo jejího vertikálního směru viz Obrázek 6.

Obrázek 6



Obrázek 6 Na prvním obrázku vidíme spárovou smyčku z kulaté lanovice. Na druhém obrázku pak vlevo správně založený uzel a na obrázku vpravo uzel založený špatně (příliš široká spára). Rozhodují jen malé rozdíly (Kublák, 2012).

Obrázek 7



Obrázek 7 Vlevo můžeme vidět ideální směr zakládání uzle tak, aby bylo možné ho později vytáhnout druholezcem za volné konce. Vpravo je jako varianta a) vyobrazena příliš krátká smyčka, která by se v případě pádu mohla vytrhnout ze spáry ven. Varianta b) je ideální stav

4 CÍLE

4.1 Hlavní cíl

Hlavním cílem této bakalářské práce je vypracování edukativního materiálu pro lezce bez předešlých zkušeností s pískovcovým lezením. Tyto poznatky přinesou uživatelům dostatečný vhled do problematiky pískovcového lezení, a dál tak budou schopni vybírat si cesty a jištění bez další asistence pouze a základě lezeckých průvodců.

4.2 Dílčí cíle

Dílčím cílem této bakalářské práce je vytvořit cvičebnici pískovcového lezení a jištění.

5 METODIKA

Cvičebnici pískovcového lezení jsem vytvořil především pro méně zkušené a začínající lezce, kteří by rádi začali s pískovcovým lezením. V cvičebnici najdou užitečné informace týkající se pravidel lezení na písku, praktické rady a tipy týkající výstroje a detailněji zpracované tři oblasti v Broumovském výběžku – konkrétně Ostaš, Jiráskovy skály a Křížový Vrch.

Pro nácvik lezení na písku jsem vybral 15 cest v rozmezí klasifikace III-VIIb, které jsou dobře odjistitelné a jsou různého charakteru. Informace ke konkrétním lezeckým cestám vychází z oficiálních lezeckých průvodců pro dané oblasti. Kromě fixního jištění jsem do práce zapracoval na základě vlastního výzkumu i jištění postupové.

Po základním seznámení s pískovcovým lezení jsou zpracované cesty rozděleny do jednotlivých oblastí. U každé cesty je pak zpracovaný přístup za pomoci QR kódu odkazující na mapy.cz, popis cesty, charakter, jištění a dodatečné doporučení pro zakládání vlastního postupového jištění či budování jisticích stanovišť.

6 VÝSLEDKY

Následující část uvádí praktickou část bakalářské práce, kterou je cvičebnice pískovcového lezení.

6.1 Úvod

Do vašich rukou se dostala lezecká cvičebnice, která by měla ulehčit první kroky při objevování krás pískovcového lezení. Najdete v ní nejdůležitější informace, díky kterým byste neměli přijít k úhoně vy, vaši spoluлезci, ale ani okolní příroda. Při přebírání tipů a informací je vždy třeba brát v potaz, že lezení je individuální sport, kde nese každý zodpovědnost sám za sebe.

Pokud je to vaše první zkušenost s pískovcovým lezením, a tedy i lezením po vlastním jištění, nepřeceňte své síly a buďte trpěliví. Díky zpracovaným cestám v této cvičebnici byste měli získat základní zkušenosti se zakládáním jištění na písku a měli byste být schopni u dalších cest hned na pohled na základě běžného průvodce odhadnout, zda je bezpečné se do nich pouštět.

Pískovcová skalní města jsou na našem území neodmyslitelnou součástí lezecké historie. Jsou to poklady, které i v našich přírodních podmínkách přinášejí v kapesní podobě dobrodružství velehor a sportovní vyžití světových oblastí. Jsou to stále místa, která člověku úspěšně vzdorují. Své přírodní bohatství však pískovcové skály nezvládnou udržet bez naší pomoci. I ty největší skalní dominanty jsou z malých zrněk písku. Jsou křehké a náchylné na okolní vlivy. O svoji krásu se podělí s každým, kdo přijde s pokorou, bude se řídit jednoduchými pravidly a v přírodě po sobě zanechá co nejméně stop.

6.2 Pravidla pískovcového lezení

Pískovcové skály jsou v chráněných územích, jsou to přírodní památky a je třeba se podle toho chovat. K pískovcovému lezení se váže několik pravidel, která je třeba respektovat. Není to nic složitějšího, stačí se jednoduše řídit desaterem pískomila a být členem Českého horolezeckého svazu. Každý člen má členskou kartičku, která ho kromě lezení opravňuje také ke vstupu mimo turistické chodníky i v CHKO, což je často k přístupu k odlehlým věžím nutností.

6.2.1 Desatero pískomila:

1. Nelezte na mokřím či vlhkém pískovci – riskujete nejen poškození skály, ale taky své zdraví. Mokřý pískovec se může jednoduše vydrolit a jištění vytrhnout.

2. Respektujte časová omezení – před lezení se vždy ujistěte, že cílová oblast je již opravdu otevřená.
3. Respektujte dočasné uzavírky – pískovcová skalní města nejsou útočištěm pouze pískářů. Je to útočiště mnoha vzácných druhů flóry i fauny, které potřebují svůj klid.
4. Nepoužívejte magnezium tam, kde je to zakázané – pískovcové lezení je kus historie. Jsou oblasti, kde je lezení s magnéziem povolené a oblasti, kde je jak kvůli ochraně přírody, tak tradice, jeho použití zakázáno. Informaci najdete v každém průvodci pro danou oblast.
5. Jako přístupové cesty používejte značené stezky a turistické chodníky.
6. Nepoužívejte železné jistící pomůcky typu – friendly, vklíněnce nebo skoby.
7. Nelezte s horním jištěním – nebo si alespoň lezení s horním jištěním dobře promyslete. Nikdy nesmí docházet ke tření lana o skálu. Top rope styl lezení se na písek nehodí. Pokud nejde jinak, dostatečně si prodlužte jistící vratný bod, aby nedošlo k poničení skály.
8. Nepřeceňte své síly – a myslte i na schopnosti spolulezce! K pískovcovému lezení neodmyslitelně patří delší nejištěné úseky a lezení po vlastním jištění. Vždy je tak třeba dobře promyslet, zda jsem na cestu fyzicky i psychicky dostatečně připraven a spolulezec po mně cestu zvládne bezpečně zopakovat.
9. Buďte ohleduplní ke skále i okolí – svůj pobyt ve skalách si užijte a snažte se po sobě zanechat co nejmenší stopu, aby si ji mohli užít i generace po nás.
10. Buďte ohleduplní k ostatním lezcům – svoboda jednoho končí tam, kde začíná svoboda druhého. Takhle jednoduché pravidlo zaručí, že si svůj den ve skalách bude moci užít každý (Výkonný výbor ČHS, 2020).

6.2.2 Etiketa pískovcového lezce

Pokud přicházíte z jiných lezeckých oblastí, žádné velké změny se bát nemusíte. Pokud máte jen zkušenosti na umělé stěně, kulturní šok pro vás může být větší. Není se však čeho bát.

Lezci si obecně tykají a na písku tomu není jinak. Stejně jako všude tedy platí, že se zdraví. Zdraví se pod skalou, na chodníku i v restauračních zařízeních.

Na každé věži najdete vrcholovou knížku. Svůj výstup vždy запиšte ve tvaru: *Datum výstupu – název cesty – jména účastníků v pořadí výstupu*. K zápisu ještě můžete přidat styl výstupu (například Onsight) nebo číslo opakování dané cesty (jen u nových nebo zřídka lezených cest). Snažte se šetřit při zápisu místem, aby se mohli zvěčnit i další lezci.

Každá oblast má svá specifika, mezery v klasifikaci nebo lokální omezení. Není nic jednoduššího, než se prvních lezců, které potkáte, na potřebné věci doptat. Lepší hloupá otázka, než případné zranění, zbytečný konflikt s jinými lezci nebo ochránci přírody.

Ostatní lezce při výstupu nekomentujte a snažte se je zbytečně nerušit. Jsou místa, kde by případná chyba byla fatální. V takových případech komentáře z úst procházejících lezců či turistů nejsou ku pomoci.

Lezení s magnezíem je obecně na většině pískovcových skal zakázáno. Zkuste tento zákaz akceptovat. Nejde jen o ochranu přírody, ale také tradice. Většina cest byla prostoupena bez magnézia a odspodu. Prvovýstupci to v takových podmínkách zvládli, určitě to zvládnete s již osazenými kruhy také. Pokud se výkonnostně blížíte k saským devítkám, zkuste si o používání magnezia pro danou oblast zjistit víc, ideálně například z rozhovoru s místními lezci.

Prvovýstupy byly dělány vždy odspodu. Podle toho je taky udána obtížnost. Saská klasifikace kromě fyzických obtíží počítá i s mentální náročností cesty. Pokud budete cestu nacvičovat s horním jištěním, pro cvakání použijete šáhla nebo jiné pomůcky, budete si obtížnosti uměle snižovat. Zakázat to nikdo nemůže ani nechce, jen je třeba své výkony následně hodnotit podle stylu přelezu, který je na písku cennější více než kde jinde.

Jištění za pomoci jistící pomůcky UFO je kapitola sama pro sebe. Jedná se zjednodušeně o textilní friend, který je tvoře smyčkou, na které je do sebe zapadající pogumovaný klín. Při zatížení se rozšiřuje a tím brání svému vytrhnutí ze spáry. Tímto stylem jdou odjistit i konstantně ubíhající spáry bez zúžení, které by jinak odjistit nešly. Pokud máme tedy v cestě spáru bez fixního jištění, do které nejde založit klasická smyčka a cesta je dle toho hodnocena vyšším číslem klasifikace kvůli psychické náročnosti výstupu, je třeba počítat s degradací sportovního výkonu a použití UFA například poznamenat do vrcholového zápisu v knížce.

Lezecká etiketa není nic složitého. Stačí se chovat tak, jak bychom chtěli, aby se ostatní chovali k nám. Stejně tak je to ve vztahu k přírodě. Vždy se snažme zanechat ji tak, jak bychom ji sami chtěli najít.

A teď vzhůru do skal!

6.3 Rady a tipy

Lezečky, úvazek, helma, lano, expresky, slaňovací pomůcka. To je základ, který člověk ani nemusí vytahovat z batohu. Co s sebou ale přináší za specifika lezení na písku?

Z povinné výbavy skalních lezců by bylo dobré ještě některé věci upřesnit. Na písku se leze na lanech jednoduchých. Co se délky týče, určitě je dobré zvolit alespoň 60 metrů dlouhé lano.

V průvodcích není běžně uvedena výška věže a kratší lano by při slanění mohlo znamenat problém.

Do kruhů či borháků stačí klasické expresky, stejně jako v jiných oblastech. K postupovému jištění se používají smyčky, uzly a „bambule“ (tzv. kinderkopf uzel). Do začátku je ideální mít základní rozměry napříč všemi velikostmi, aby v cestě prvolezce nic nezaskočilo. K tomu přidat dvě až tři smyčky sešité, které jsou ideální na obhozy nebo prodloužení jištění.

Na zakládání smyček, případně na její vyndání je ideální štáradlo. Jakákoliv dřevěná tyčka, kterou bude možné dosáhnout do úzké spáry, kam by se ruka nedostala. Přivázat se může na pomocnou šňůru nebo třeba gumičku a jednoduše se připne na sedák.

Tip: Do své výbavy na začátek můžete použít i různé odřezky lan. Z delších kusů můžete uplést bambuláka, neboli uzel opičí pěst. Z kulatých lanovic a pomocných rep šňůr udělat smyčky s vůdcovským uzlem nebo osmičkou na konci. Jako nejmenší rozměr můžete použít uzel na jednom delším konci jako je příklad zelené smyčky na obrázku č.7. Šířku plochých smyček vybírejte okolo 8-12 mm a kulaté šňůry se hodí od 6mm až do 11mm.

Obrázek 8



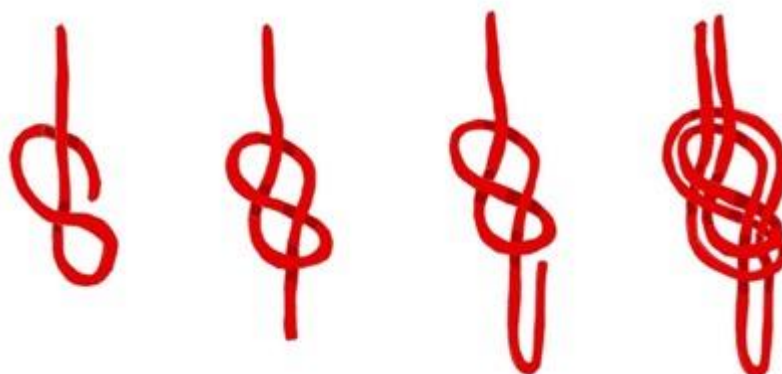
Obrázek 8 Možnost použití smyček, vlastní zpracování

6.3.1 Výstup/sestup na písku – hezky krůček po krůčku

Oproti lezení na stěně, nebo jiným sportovním oblastem má lezení na písku ještě pár dalších specialit, na které je třeba se připravit. Vezmeme to hezky popořadě:

1. Prvolezec si navěsí všechny materiál na sedák, vezme si helmu, naváže se na lano a s jističem se navzájem zkontrolují, že je lano u obou v pořádku – tedy jak v sedáku, tak jističí pomůcce.

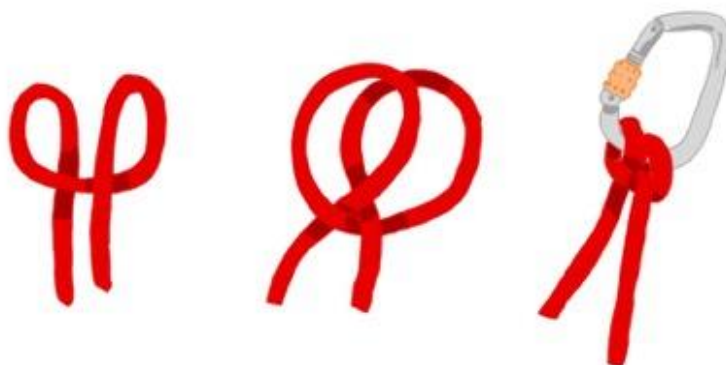
Obrázek 9



Obrázek 9 Jak osmičkový uzel pro připomenutí, vlastní zpracování

2. Prvovezec se vydává do akce. Nezapomíná s jističem mluvit, hlásit cvakání, potřebu povolení či naopak dobrání lana atd.
3. Při dobytí vrcholu se prvovezec cvaká do slaňáku a dává pokyn jističi, že je v pořádku nahoře a jistič může „ZRUŠIT!“ – přestat s jištěním a odcvaknout lano z jistítka. Cvaknout do slaňáku se lezec může jak odsedkou, tak za pomoci lodního uzle.

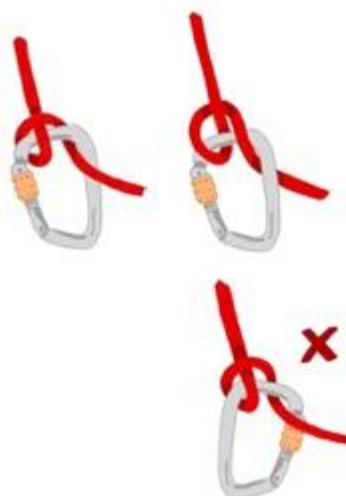
Obrázek 10



Obrázek 10 Jak na lodní uzel, vlastní zpracování

4. Prvovezec zůstává na vrcholu, kde si připraví jistící stanoviště a jakmile je připravený, dává pokyn spolulezci. Dobírání druholezce seshora je nejjednodušší přes půllodní uzel, který je cvaknutý přímo do vratného jistícího bodu.

Obrázek 11



Obrázek 11 Jištění přes půllodní uzel. Pozor, aby lano nešlo přes zámek karabiny!, vlastní zpracování

5. Než se pustí druholezec do cesty, hlásí „LEZU“ a jistič odpovídá „JISTÍM“. Tím předejdeme případnému nedorozumění, protože jistič často nemusí na druholezce vidět.
6. Jakmile jsou všichni nahoře zajištěni ve fixním jištění, lano se jednoduše přemotá, jeden konec se prostrčí vratným bodem (slaňákem) a postupně všichni slaní.
7. Při slaňování nezapomeňte na obou koncích udělat uzel, aby nemohlo dojít k proklouznutí slaňovací pomůckou a následnému pádu.

Proč na písku jistíme seshora? Vratný bod (neboli slaňák) je většinou za hranou vrcholu věže. Při spouštění prvolezce by tak docházelo k velkému tření, které by ničilo slaňák, skálu a v konečném důsledku i samotné lano.

6.3.2 Zakládání vlastního jištění na písku

Pro svou křehkost je na pískovci zakázáno používat kovové jisticí pomůcky, jako jsou například friendly nebo vklíněnce. To však neznamená, že si lezec cestu nemůže dojistit. K lezení na písku patří smyčkování stejně jako skobování k Tatrám. Je to schopnost, která chce určitě chvíli cviku a co nejvíce zkušeností. V začátcích tak nic neuspěchej, zkoušej si zakládat různé smyčky klidně i ze země cestou do skal a časem poznáte, že jde o jednoduchý systém jištění, který je zároveň velice účinný.

Nejjednodušší vlastní jištění na písku je provazování skalních hodin. Hodiny se dají provazovat jak na jednoducho, tak na dvojito. Vždy je však třeba vyvarovat se použití liščí

smyčky! Ta se při zatížení stahuje do nejužšího místa skalních hodin a hrozí tak větší nebezpečí jejich poškození či vytrhnutí.

Druhou možností je obhoz skalních trnů nebo výčnělků obvodovou smyčkou. K tomu jsou ideální ploché smyčky, které mají větší tření. Kulaté lanovice se mohou při zatížení jednodušeji vysmeknout. Pokud nemáte smyčku sešitou, ale spojenou uzlem, vždy se ho snažte umístit tak, aby se nedotýkal skály.

Nejtypičtějším stylem smyčkování je zakládání uzlů do spár a puklin podobně, jako se zakládají vklíněnci. Stačí najít místo, kde narušení skály přechází z rozšíření do výrazného zúžení a do takové „hnízda“ založit uzel. Oko smyčky projde zúžením dál a uzel zůstane nad zúžením. Potřeba je vždy zvolit dostatečně velký uzel, který při zatížení neprojde ze spáry ven. Pro tento typ jištění je možné použít jak kulaté lanovice, ploché smyčka nebo tzv. bambulák – uzel opičí pěst.

Obrázek 12



Obrázek 12 Vlevo můžeme vidět ideálně založený uzel, uprostřed opičí pěst a napravo obhoz, vlastní zpracování

6.4 Ostaš

Menší skalní oblast, která je velice dobře dostupná a pro začátečníky ideální i díky své snadné orientaci. Dělí se na dva hlavní lezecké sektory – Horní a Dolní Ostaš.

Jak se na Ostaš dostat? Výchozím bodem do obou oblastí je chatová osada Ostaš, ke které se dá dojet jednoduše autem. Nejbližší autobusová zastávka je Police nad Metují – Pěkov, Ostaš a vlakem se dá dostat do Žďáru nad Metují, odkud je osada také v dochozí vzdálenosti.

Kde je možné spát? Přímo v chatové osadě je kemp U Malíka s kompletním zázemím.

Kde seženu lezeckého průvodce? Lezecký průvodce pro Ostaš je taktéž k zakoupení v kiosku u kempu.

6.4.1 Věž: Švadlenka – cesta: Přes náprstek V (Bronislav Dlouhý 15.9.2011)

- Popis cesty: „Z komínku nad schody překrokom na lištu v severozápadní stěně. Přímou stěnou (kruh) na vrchol.“ (Kadlec, 2016)
- Charakter: rajbas
- Jištění: kruh
- Nástup: Po zelené turistické ke Kočičímu hradu. Švadlenka je hned za Šenkovnou vedle dřevěných schodů.

Obrázek 13



Obrázek 13 QR kód s polohou Šenkovny na mapy.cz

- Tip: Jako první jištění použít ještě před startem obhoz stromu, který bude jistit jak jističe, tak případný pád prvolezce pod kruhem.

Obrázek 14



Obrázek 14 Švadlenka – Přes náprstek V, vlastní zpracování

6.4.2 Věž: Večerní – cesta: Němečkova III (Jaroslav Němeček, R. O. Bauše, M. Jirka, M. Jedlička, 6.7. 1951)

- Popis cesty: „Vpravo od východní hrany stěnou k římse, traverz doleva na hranu a po ní na vrchol.“ (Kadlec, 2016)
- Charakter: stěna
- Jištění: obhoz, smyčka
- Nástup: Po zelené turistické ke Kočičímu hradu. Večerní věž je přímo v levé části náměstíčka před kočičím hradem u turistického rozcestníku.

Obrázek 15



Obrázek 15 QR kód s polohou turistického rozcestníku u věže Večerní na mapy.cz

- Tip: Celý blok na obrázku jde obhodit dlouhou lanovíci nebo smyčkou. V druhé římse je pak možné dát ještě plochou smyčku, nebo menší kulatou lanovici.

Obrázek 16



Obrázek 16 Večerní – Němečkova III, vlastní zpracování

6.4.3 Věž: Popraviště – cesta: Quo vadis VIIa (Jiří Koutský, J. Rutar, 24.4. 1998)

- Popis cesty: „Vlevo od skalního útvaru *Useknutá hlava* spárou v jihovýchodní stěně (2 kruhy) a komínem na temeno.“ (Kadlec, 2016)

- Charakter: ruční spára
- Jištění: 2 kruhy
- Nástup: Po zelené turistické ke Kočičímu hradu. Za skalním útvarem *Useknutá hlava* podlézt dřevěné zábradlí a hned doprava.

Obrázek 17



Obrázek 17 QR kód s polohou skalního masivu Popraviště na mapy.cz

- Tip: Cesta je ideální tréninková spára. Výlez z komínu končí kousek od turistického chodníku. Nahoře není slaňák, ale dá se jednoduše zajistit o strom. Dobré je tak kromě karabin do kruhů s sebou vzít i smyčku na zhotovení štanu u stromu.

Obrázek 18



Obrázek 18 Popraviště – Quo vadis VIIa, vlastní zpracování

6.4.4 Věž: Popraviště – cesta: Žlutý kout VI (Vlastimil Klikar a Ivan Kobr, 11.8.1984)

- Popis cesty: „Výrazným žlutým koutem (kruh) na temeno.“ (Kadlec, 2016)
- Charakter: stěna/sokolík
- Jištění: kruh, smyce, obhoz
- Nástup: Po zelené turistické ke Kočičímu hradu. Za skalním útvarem *Useknutá hlava* podlézt dřevěné zábradlí a hned doprava. Cesta je ve žlutém výrazném koutě.

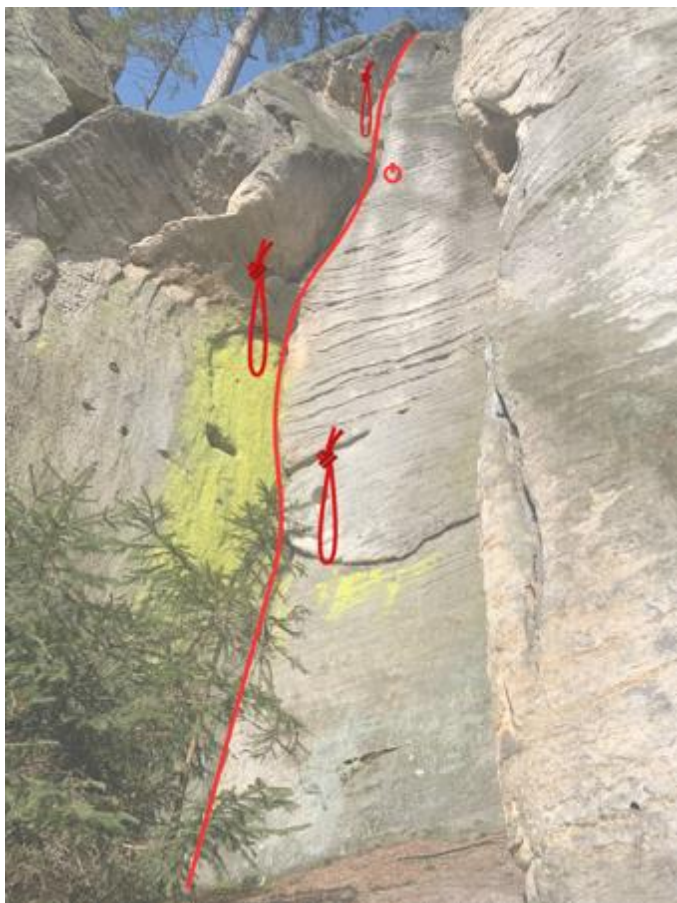
Obrázek 19



Obrázek 19 QR kód s polohou skalního masivu Popraviště na mapy.cz

- Tip: V cestě lze na několika místech v ubíhajícím sokolíku najít ideální zúžení pro založení smyce. Zkuste si pár takových jištění založit již ze země, aby vás v cestě práce se zakládáním nebrzdila a zbytečně jste se nevysílili. V půlce cesty k 1.kruhu jde založit buď větší lanovice, bambulák, nebo vymyslet obhoz ideálně z lepičky. Na vrcholu opět není slaňák, a dobírá se tak od stromu.

Obrázek 20



Obrázek 20 Popraviště – Žlutý kout VI, vlastní zpracování

6.4.5 Věž: Hradba – cesta: Hrana dědečka Hříbečka VI (Bronislav Dlouhý, T. Krásný, D. Šulc, 27.4. 2000)

- Popis cesty: „Od levého okraje stěny podél východní hrany (kruh) a po pilíři přímo na temeno.“ (Kadlec, 2016)
- Charakter: rajbas
- Jištění: kruh, 2x hodiny, smyce

- Nástup: Po zelené turistické ke Kočičímu hradu. Za skalním útvarem *Useknutá hlava* podlézt dřevěné zábradlí a hned doprava. Kolem popraviště asi padesát metrů podél masivu.

Obrázek 21



Obrázek 21 QR kód s polohou skalního masivu Hradba na mapy.cz

- Tip: První hodiny jsou ještě pod kruhem. V úseku nad kruhem jsou druhé hodiny a před výlezem lze ještě založit dobrá smyčce do zúžení ve spáře.

Obrázek 22



Obrázek 22 Hradba – Hrana dědečka Hříbečka VI, vlastní zpracování

6.4.6 Věž: Borová – cesta: Jiřinčina VI (František Čepelka, R. Zeidler, S. Lanta, 4.7. 1957)

- Popis cesty: „Vpravo od východní hrany stěnou k římse a v ní traverz doleva za hranu ke kruhu. Stěnou vlevo do spáry a tou na vrchol.“ (Kadlec, 2016)
- Charakter: stěna
- Jištění: kruh, plochá smyčce
- Nástup: Po zelené turistické ke Kočičímu hradu. Za skalním útvarem *Useknutá hlava* podlézt dřevěné zábradlí a hned doprava. Kolem popraviště asi 70 metrů podél masivu k věži.

Obrázek 23



Obrázek 23 QR kód s polohou skalní věže Borová na mapy.cz

- Tip: Cesta je o poznání těžší než Hrana dědečka Hříbečka se stejnou klasifikací. Existuje lehčí varianta cesty za V – „Od jihovýchodu koutovou spárou k římse a po ní traverz doprava ke kruhu.“ Ke kruhu je cesta po chytech, kruh se cvaká z dobré pozice. Ve spáře se dá dobře založit uzel z ploché smyčky na jednoducho a pak jedna úzká lanovice.

Obrázek 24



Obrázek 24 Borová – Jiřinčina VI, vlastní zpracování

6.5 Bischofstein – Bišík

Jiráskovy skály na samém počátku Adršpašsko-Teplických skal, které se tyčí nad Černým jezírkem vedle zámečku Bischofstein, jsou pohádkovou oblastí, které je sice hůře dostupná, za to nabízí klidné lezení na samotě v okouzlující přírodě.

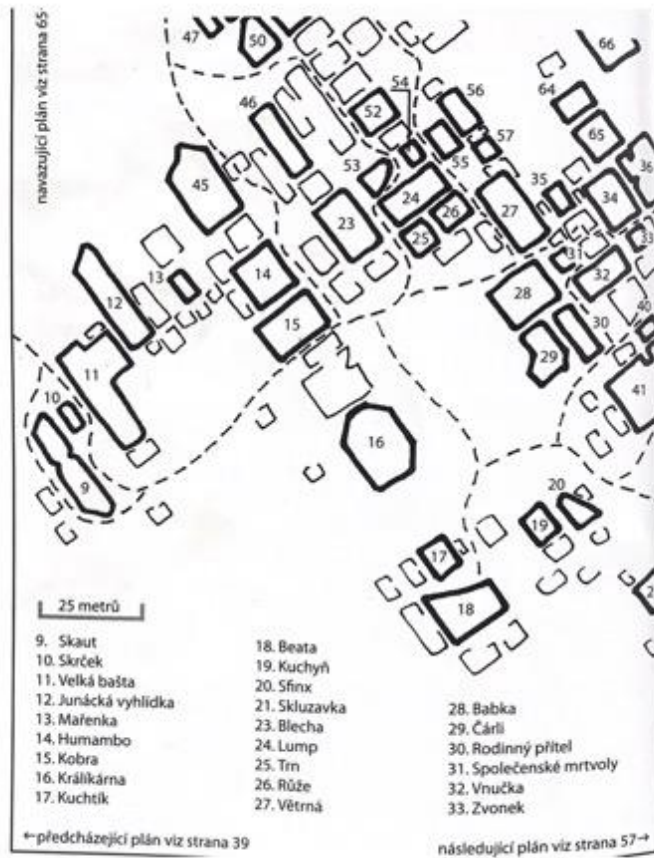
Jak se na Bišík dostat? Ideálně autem, buď z Teplic nad Metují nebo ze Stárkova. Druhá možnost je pak vlakem do Teplic nad Metují – nádraží a odtud po žluté turistické cestě pěšky 4,5km do skal.

Kde je možné spát? Zámeček Bischofstein nabízí přímo ve svém areálu možnost kempování.

Kde seženu lezeckého průvodce? Jiráskovy skály najdete v průvodci Teplické skály – 2. díl od nakladatelství JUKO. Zakoupit se dá například v informačním centru v Teplicích nad Metují.

Jak se ve skalách zorientuji? Na následujícím obrázku jsou zaznačené všechny níže popsané cesty. Jako výchozí bod poslouží souřadnice v mapách, která vás zavede k věži Společenské mrtvoly.

Obrázek 25



Obrázek 25 Nákres skalních věží z průvodce Teplické – horolezecký průvodce / 2 (Houser & Lisák, 2012)

Obrázek 26



Obrázek 26 QR kód s polohou skalní věže Společenské mrtvoly na mapy.cz

6.5.1 Věž: Humambo – cesta: Západní stěna II

- Popis cesty: „JZ stěnou přes plošinku na vrchol.“ ((Houser & Lisák, 2012)
- Charakter: rajbas

- Jištění: smyce
- Nástup: viz nákres skalních věží.
- Tip: Jednoduchá cesta na krásnou věž. První lezci na pískovci lezli naboso. Tato cesta je ideální jako historická sonda pro ty z vás, kteří si stejný pocit volnosti chtějí také vyzkoušet. Cestou jdou jako jištění použít obhozy dvou stromků.

Obrázek 27

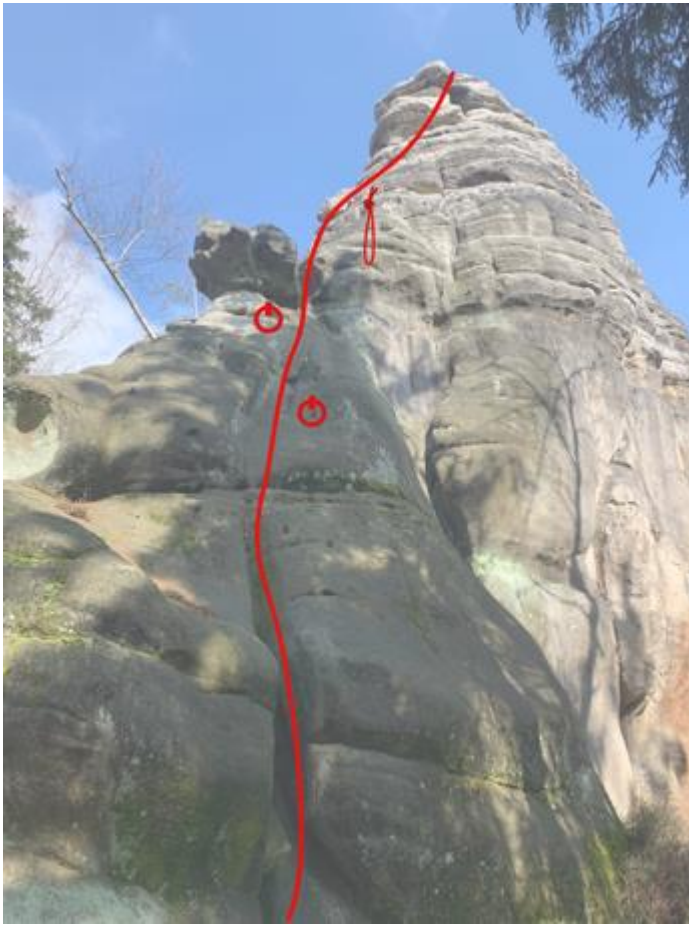


Obrázek 27 Humambo – Západní stěna II, vlastní zpracování

6.5.2 Věž: Kobra – cesta: Kobříř VIIIb (Tomáš Polák, S. Beneš, A. Obršál, 17.10.2018)

- Popis cesty: „Vpravo od jižní hrany spárou a stěnou k 1. kruhu. Žlábkem (2. kruh) na balkon a cestou Jihozápadní hrana na vrchol.“ ((Houser & Lisák, 2012)
- Charakter: rajbas
- Jištění: 2 kruhy, smyce
- Nástup: viz nákres skalních věží.
- Tip: skvěle odjištěný technický rajbas. Na věž vede ze stejného místa, jako cesta na Humambo, cesta Jihozápadní hrana za III – „Od západu komínem a přechodem po blocích doprava ke hraně. Po hraně pod převis, traverz vlevo do komínku a jím na vrchol.“ (Houser & Lisák, 2012). V cestě jde založit také několik smyček a jde se tak vyhnout nejtěžší pasáži v cestě Kobříř.

Obrázek 28



Obrázek 28 Kobra – Kobříř VIIb, vlastní zpracování

6.5.3 Věž: Růže – cesta: Severozápadní stěna

- Popis cesty: „Vpravo od Staré cesty stěnou pod převis, vpravo stěnou ke kruhu a žlábkem na plató. Starou cestou na vrchol.“ ((Houser & Lisák, 2012)
- Charakter: rajbas
- Jištění: kruh, smyce
- Nástup: viz nákres skalních věží.
- Tip: V cestě je krom smyce pod kruhem ještě místo se skalními hodinami. Jsou však malé, proto je třeba vzít si s sebou jednu užší smyčku na provázání.

Obrázek 29



Obrázek 29 Růže – Severozápadní stěna III, vlastní zpracování

6.5.4 Věž: Náhradní – cesta: Mirkova spára III (Miroslav Šrytr, D. Sádlo, 7.10.1962)

- Popis cesty: „Od JZ z chodby spárou, výše dvojspárou na předvrchol a vlevo stěnou na vrchol.“ ((Houser & Lisák, 2012)
- Charakter: ruční spára
- Jištění: 2 smyce a nahoře obhoz
- Nástup: viz nákres skalních věží.
- Tip: ideální spára pro začátečníky. Na začátku lze lézt i rozporem, nebo variantou v koutové spáře vpravo na balkon.

Obrázek 30



Obrázek 30 Náhradní – Mirkova spára III, vlastní zpracování

6.6 Křížový vrch – Adršpach

Křížový vrch je tvořen dvěma pásmy pískovcových skal, které se tyčí mezi Dolním Adršpachem a Zdoňovem. Adršpašské skály jsou na dohled, avšak charakterem se tyto dvě oblasti dost liší. Křížový vrch je ideální oblast pro začínající lezce. Skály jsou zde oproti Adršpachu v průměru nižší a charakterem více stěnové. Klasifikace je zde oproti Adršpachu také o něco mírnější, na což je dobré nezapomínat při případné změně oblasti.

Jak se na Křížový vrch dostat? Do Adršpachu se dostane člověk ideálním spojením vlakem. Ze zastávky je to pak na Křížový vrch už jen kousek. Druhá možnost je pak autem, kde je však třeba počítat s placeným parkováním a v sezóně s vyšší dopravou.

Kde je možné spát? V Adršpachu je možností ke spaní více. Krásný kemp s příjemným zázemím je například u penzionu Zámecká.

Kde seženu lezeckého průvodce? Křížový vrch je bohužel momentálně vyprodaný.

Jak se ve skalách zorientuju? Na Křížáku jsou skály hezky označené na mapy.cz

6.6.1 Věž: Ovčák – cesta: Severozápadní stěna IV (J. Růžička, N. Borkovec, N. Látalová, 1969)

- Popis cesty: „U západní hrany spárou na temeno západního pilíře. Překrokem doprava a spárami přes jeskyňku na předvrchol. Cestou Komín na vrchol.“ (Lisák, 2012)
- Charakter: ruční spára
- Jištění: 2 smyce a dvoje hodiny
- Nástup: viz mapy.cz

Obrázek 31



Obrázek 31 QR kód s polohou skalní věže Ovčák na mapy.cz

- Tip: Cesta je pro svoji oblíbenost poměrně dost ošlapaná. Díky tomu je však o to jednodušší orientace v ní. Kromě značených smyc a hodin jde cesta dojistit i na dalších místech.

Obrázek 32



Obrázek 32 Ovčák – Severozápadní stěna IV, vlastní zpracování

6.6.2 Věž: Ovečka – cesta: Severozápadní spára IV (J. Růžička, N. Borkovec, N. Látalová, 1969)

- Popis cesty: „V pravé části SZ stěny koutovou spárou na vrchol.“ (Lisák, 2012)
- Charakter: ruční spára
- Jištění: 2 smyce a dvoje hodiny
- Nástup: viz mapy.cz

Obrázek 33



Obrázek 33 QR kód s polohou skalní věže Ovečka na mapy.cz

- Tip: V cestě je daleko více zúžení ideálních pro založení vlastního jištění. Do cesty si tak vezměte určitě víc než tři smyce.

Obrázek 34



Obrázek 34 Ovečka – Severozápadní spára IV, vlastní zpracování

6.6.3 Věž: Křeslo – cesta: Křeslo pro hosta VIIa (S. Lukavský a P. Mocek, A. Rosenberg, 28.4. 2006)

- Popis cesty: „Vpravo od cesty Přes borovici, stěnou (3 kruhy) na předvrchol a cestou Oknem na vrchol.“ (Lisák, 2012)
- Charakter: rajbas
- Jištění: 3 kruhy, obhoz stromu
- Nástup: viz mapy.cz

Obrázek 35



Obrázek 35 QR kód s polohou skalní věže Křeslo na mapy.cz

- Tip: Dobře odjištěná cesta se zajímavými technickými kroky. Kruhy jsou vždy před těžším krokem.

Obrázek 35



Obrázek 36 Křeslo – Křeslo pro hosta VIIa, vlastní zpracování

6.6.4 Věž: Ústecká – cesta: Stará cesta V (W. Taubert, E. Oehme, H. Rieger, 10.9. 1935)

- Popis cesty: „Východní hranou k 1. kruhu. Stěnou na římsu a po ní traverz doprava (2. kruh) až za severní hranu do vhloubení. Stěnou na vrchol.“ (Lisák, 2012)
- Charakter: stěna
- Jištění: 2 kruhy, smyce
- Nástup: viz mapy.cz

Obrázek 36



QR kód s polohou skalní věže Ústecká na mapy.cz

- Tip: Jedna z nejstarších cest na Křížovém vrchu vůbec. Dobře odjištěná cesta, která je místní populárkou, kvůli čemuž začíná být také dosti ochozená. Nad druhým kruhem je třeba pokračovat v traverzu až za hranu.

Obrázek 37



Obrázek 37 Ústecká – Stará cesta V, vlastní zpracování

6.7 Rozloučení

Všechny cesty, které jste v této cvičebnici pískovcového lezení absolvovali, poslouží jako základ pro vaše další kroky na písku. Nyní stačí kouknout do běžného lezeckého průvodce a vybrat si ze stovek cest, které tam na vás čekají. Na základě již vylezených cest máte ucelenou představu o klasifikaci v jednotlivých oblastech. Kromě jemných odchylek mezi oblastmi je však třeba brát v potaz i autory cesty, kteří cestu dělali. Než člověk podle jména na první dobrou sám odhadne chystané obtížnosti cesty, je dobré čerpat informace a zkušenosti od ostatních lezců. Ideálním místem je pro to webový portál www.piskari.cz, kde najdete většinu cest na Broumovsku. U některých je jen komentář, jinde i fotka, která může pomoci s orientací.

Na konec bych chtěl jen popřát mnoho zážitků a naplno prožitých dnů ve skalách. Lezení na písku není jen o číslech. Je o lidech, přírodě a vzájemném propojení.

7 DISKUZE

Prvotní fázi psaní této bakalářské práce předcházela rozsáhlá rešerše zdrojů o pískovcovém lezení. Jelikož se jedná o charakteristickou lezeckou disciplínu, bylo v celku obtížné dostatečné množství zdrojů dohledat. I lezecká metodika je pro pískovcové lezení značně odlišná, proto bylo třeba pracovat s materiály tomu uzpůsobenými.

Pro nedostatek informací a svá specifika je pro lezce bez předchozích zkušeností velice náročné začít s pískovcovým lezením. Lezení na písku má spoustu striktních pravidel, používá se zcela odlišný způsob jištění a lezecké terény jsou pro svůj materiál oproti jiným horninám také odlišné. Proto jsem vypracoval cvičebnici pískovcového lezení pro tři oblasti v Broumovském výběžku. Díky cvičebnici dnes může i lezec bez předchozích zkušeností s pískovcovým lezením sám s tímto sportem začít. Díky všem informacím obsaženým ve cvičebnici by se měl bezpečně vyhnout jakýmkoliv nebezpečným situacím vyplývajících z neznalosti terénu a pískovcových specifik. Na základě absolvování všech cest lezci nabydou dostatečným vhledem do problematiky pískovcového lezení a budou dále schopni samostatně provozovat tento sport jen na základě informací z běžně dostupných lezeckých průvodců.

Pískovcové lezení není jen o charakteristickém jištění a lezení bez magnézia. Je to kus historie a odkaz našich předků, který je třeba chránit. Proto jsem se kromě metodiky pískovcového lezení zaměřil na etický kodex a pravidla chování pískovcových lezců. Lezci z jiných sportovních oblastí na krajích měst nebo z umělých lezeckých stěn mohou být často naučení na jistý způsob chování. Pískovcové oblasti jsou však z pravidla na území chráněné krajinné oblasti, proto je třeba s vyšším apelem komunikovat pravidla chování lezců na takových místech. Za oponou lezení se odehrává několika leté vyjednávání se správou ochránců přírody o výjimce pro lezce a vykonávání lezecké činnosti v oblastech CHKO. Jakákoliv nedisciplína ze strany lezců jednoduše přispívá k častějším a častějším uzavírkám jednotlivých oblastí.

Kromě pravidel chování v přírodě jsem vypracoval v cvičebnici etický kodex pískovcového lezce, který má sloužit především pro udržení tradice pískovcového lezení. I nově příchozí generace lezců jednoduše na jednom místě najde souhrn doporučených pravidel, která pomohou s udržením zvyklostí, pravidel výstupů a lezení, ale také díky nim můžeme předcházet střetům, které občas mezi jednotlivými generacemi lezců vznikají a často jsou způsobeny pouhou nedostatečnou informovaností začínajících lezců, kteří nemají dostatečný vhled a kontext do problematiky.

Díky vypracované cvičebnici lezci získají dostatečné informace jak o metodice pískovcového lezení, tak kontextu pravidel a zvyklostí, které se ve skupině lezců na písku dodržují.

8 ZÁVĚRY

Hlavním cílem této bakalářské práce bylo vytvořit edukativní materiál pro lezce, kteří nemají zkušenosti s pískovcovým lezením. Na základě studia odborné literatury, metodických příruček a lokálních průvodců na Broumovský výběžek jsem vytvořil cvičebnici, která umožňuje uživatelům snadno se seznámit s problematikou pískovcového lezení a poskytuje jim dostatečný vhled do této disciplíny. Po absolvování zpracovaných cest by měl být uživatel schopen vybírat si cesty a jištění bez další asistence pouze na základě běžného lezeckého průvodce.

Dílčím cílem bylo vytvoření cvičebnice pro pískovcové lezení a jištění na základě odborné literatury, průvodců a rozhovorů s odborníky i začátečníky. Cvičebnice poskytuje uživatelům praktické rady ke konkrétním lezeckým cestám, ke kterým najdou v práci veškeré potřebné informace. Vzhledem k tomu, že pískovcové lezení je charakteristickou lezeckou disciplínou, která má v oblasti Broumovského výběžku dlouhou historii, doufám, že tato cvičebnice bude přínosem pro všechny lezce, kteří chtějí začít taky takové dobrodružství v krásách našich pískovcových skalních měst.

Závěrem bych chtěl říci, že vytvoření této cvičebnice pískovcového lezení beru jako důležitý krok ke zpřístupnění této disciplíny širší lezecké veřejnosti a zachování bezpečí jak na straně lezců, tak na straně přírody.

9 SOUHRN

Cílem této bakalářské práce bylo vypracování edukativních materiálů pro lezce bez předchozích zkušeností s pískovcovým lezením.

V první části jsem se věnoval vymezení základních pojmů horolezectví a jeho disciplín. Následně jsem na základně odborné literatury ucelil poznatky o pískovcovém lezení. Zaměřil jsem se na základní pravidla platná pro lezení na písku v chráněných krajinných oblastech. V další kapitole jsem shrnul stručnou historii pískovcového lezení, především v Broumovském výběžku. Teoretickou část jsem pak zakončil shrnutím charakteristik ve výbavě pískovcových lezců.

Praktická část je edukativního charakteru a měla by sloužit všem lezcům, kteří chtějí začít s lezením na písku. Na začátku jsou obecná pravidla, rady a tipy, vycházející z metodických příruček, průvodců a vlastních zkušeností. Hlavní částí je pak cvičebnici, ve které je 15 zpracovaných cest ze tří lezeckých oblastí v na Broumovsku. Cesty jsou záměrně vybrány v rozmezí klasifikace II-VIIb saského značení, aby lezec získal představu o náročnosti cest a mohl se bezpečně rozhodnout do jaké cesty v konkrétní klasifikaci sám nastoupí. Zvláštní apel napříč celou praktickou částí je na popis zakládání vlastního jištění pomocí smyc, které je pro pískovcové lezení charakteristické.

Praktická část je zhotovena jako kompletní lezecká cvičebnice pískovcového lezení, ve které lezci najdou všechny potřebné informace. Práce může sloužit jako základ pro případnou diplomovou práci, která by doplňovala cvičebnici o další charakteristické disciplíny spadající pod pískovcové lezení, které jsou hluboce zakotveny v historii dobývání pískovcových věží. Konkrétně se jedná o pískovcové stavění a přeskoky.

Veškeré internetové zdroje a použitá literatura je uvedena v referenčním seznamu.

10 SUMMARY

The aim of this bachelor thesis was to develop educational materials for climbers without previous experience in sandstone climbing. In the first section, I focused on defining the basic terms of mountaineering and its disciplines. Subsequently, based on professional literature, I summarized the knowledge of sandstone climbing, with a focus on basic rules applicable for climbing on sandstone in protected landscape areas. In the following chapter, I briefly summarized the history of sandstone climbing, mainly in the Broumovský výběžek area. I concluded the theoretical part with a summary of the characteristics of equipment for sandstone climbers.

The practical part has an educational character and should serve all climbers who want to start climbing on sandstone. At the beginning, there are general rules, advice, and tips, based on methodological manuals, guides, and personal experience. The main part is a training manual, which includes 15 processed routes from three climbing areas in Broumovsko. The routes are intentionally selected within the range of classification II-VIIb of the Saxon grading system, to give the climber an idea of the difficulty of the routes and to allow them to safely decide which route to tackle in a particular classification. A special appeal throughout the practical part is on describing how to set up personal protection using loops, which is characteristic of sandstone climbing.

The practical part is made as a complete climbing manual for sandstone climbing, where climbers can find all the necessary information. This work can serve as a basis for a possible diploma thesis, which could complement the manual with other characteristic disciplines falling under sandstone climbing, deeply rooted in the history of conquering sandstone towers. Specifically, this includes sandstone building and jumps.

All internet sources and literature used are listed in the reference list.

11 REFERENČNÍ SEZNAM

Baláš, J., Giles, D., Chrastinová, L., Kárníková, K., Kodejška, J., Hlaváčková, A., Vomáčko, L., & Draper, N. (2017). The effect of potential fall distance on hormonal response in rock climbing. *Journal of Sports Sciences*, 35(10), 989–994. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1206667>

Bulička, M. (2011). *Základy bezpečného lezení II.* (2011. vyd., Roč. 2011). Bynovec: Hudysport a.s.

Dickson, T., Fryer, S., Blackwell, G., Draper, N., & Stoner, L. (2012). Effect of style of ascent on the psychophysiological demands of rock climbing in elite level climbers. *Sports Technology*, 5(3–4), 111–119. <https://doi.org/10.1080/19346182.2012.686504>

Dieška, I., & Šírl, V. (b.r.). *Horolezectví zblízka* (Roč. 1989). Olympia.

Draper, N., Jones, G. A., Fryer, S., Hodgson, C., & Blackwell, G. (2008). Effect of an on-sight lead on the physiological and psychological responses to rock climbing. *Journal of Sports Science and Medicine*, 7(4), 492–498.

Frank, Tomáš., & Kublák, Tomáš. (2007). *Horolezecká abeceda* (Vyd. 1). Epoque.

Fryer, S., Dickson, T., Draper, N., Blackwell, G., & Hillier, S. (2013). A psychophysiological comparison of on-sight lead and top rope ascents in advanced rock climbers. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 23(5), 645–650. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2011.01432.x>

Güney Çetinkaya, Abdullah Güngör, & Dicle Aras. (2021). Impact of the “Chalk” on perceived visual quality and the willingness to climb: A research on sports climbing. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 25(1). <https://doi.org/10.15561/26649837.2021.0103>

Hattingh, G. (1998). *The climber's handbook* (1st ed). Stackpole Books.

Houser, J., & Lisák, P. (2012). *TEPLICKÉ SKÁLY – 2. Díl* (1. vyd.). JUKO.

Kadlec, A. (2016). *Ostaš—Horolezecký průvodce* (1. vyd.). JUKO.

Köstermeyer, G. (2023). *Der Boulder Coach: Technik, Taktik, Training* (3. Auflage). Rother.

Kublák, T. (2012). *Horolezecká metodika—3.díl—Jištění a slaňování* (2012. vyd.). <https://books.apple.com/cz/book/horolezeck%C3%A1-metodika-3-d%C3%ADI-ji%C5%A1t%C4%9Bn%C3%AD-a-sla%C5%88ov%C3%A1n%C3%AD/id574303071>

Künzell, S., Balas, J., España-Romero, V., Giles, D., & Legreneur, P. (2021). Editorial: Research in Sport Climbing. *Frontiers in Psychology*, 12, 4129. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.752617>

Leskošek, B., & Blagus, R. (2021). *The reliability of the difficulty grading of sport climbing routes.* 27(1). <https://eds.p.ebscohost.com/eds/pdfviewer/pdfviewer?vid=3&sid=3391e2e1-274d-404b-bbf7-de5cfd6a83e3%40redis>

- Limonta, E., Fanchini, M., Rampichini, S., Cé, E., Longo, S., Coratella, G., & Esposito, F. (2020). On-Sight and Red-Point Climbing: Changes in Performance and Route-Finding Ability in Male Advanced Climbers. *Frontiers in Psychology*, *11*, 902. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00902>
- Lisák, P. (2012). *Křížový vrch*. JUKO.
- Lisák, P. (2015). *Vysoká hra* (1. vyd.). JUKO.
- Lourens, T. (2005). *Guide to climbing*. Stackpole Books.
- Lukavský, S. (1999). *Adršpašské skály: Horolezecký průvodce*. Juko.
- Lukavský, S. (2000). *Adršpašské skály: Horolezecký průvodce. Díl 2*. JUKO.
- Magiera, A., & Rocznik, R. (2013). The climbing preferences of advanced rock climbers. *Human Movement*, *14*(3), 254–264. <https://doi.org/10.2478/humo-2013-0031>
- Morenas, J., Luis del Campo, V., López-García, S., & Flores, L. (2021). Influence of On-Sight and Flash Climbing Styles on Advanced Climbers's Route Completion for Bouldering. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *18*(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312594>
- Nick, D., Jones, G., Fryer, S., Hodgson, C., & Blackwell, G. (2008). Effect of an On-Sight Lead on the Physiological and Psychological Responses to Rock Climbing. *Journal of sports science & medicine*, *7*, 492–498.
- Průcha, J., Walterová, E., & Mareš, Jiří. (2003). *Pedagogický slovník* (4., aktualiz. vyd). Portál.
- Sýkora, B. (2004). *Písaři: Kapitoly z historie lezení v Adršpašsko-Teplických skalách* (P. Lisák, Ed.). JUKO.
- Vomáčko, L., Baláš, J., & Strejcová, B. (2008). *Lezeme a šplháme*. Grada.
- Výkonný výbor ČHS. (2020). *Pravidla lezení v pískovcových skalních oblastech v. Český Horolezecký Svaz*. <https://www.horosvaz.cz/res/archive/003422.pdf?seek=1312359965>

12 SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1 Schématické znázornění dělení horolezectví na jednotlivé podkategorie (Vomáčko et al., 2008)	13
Obrázek 2 Srovnávací tabulka klasifikací (Kublák, 2009)	15
Obrázek 3 Originální nákres pískovcového kruhu, který je schválený ČHS (Těšitel, 2003)	22
Obrázek 4 Vlevo plochá smyčka na skalním hrotu. Vpravo možnost použití kravské osmičky na popruhovém smyčce pro zamezení sesmeknutí obhozu z méně výrazných hrotů (Kublák, 2012).	23
Obrázek 5 Na obrázku vlevo vidíme provázání hodin „na jednoducho“. Vpravo vidíme dvojité provázání hodin. Uprostřed jsou hodiny provázány liščí smyčkou, čemuž je třeba se vyvarovat. Liščí smyčka se vždy stahuje do nejužšího místa, které je v případě hodin zároveň. 24	
Obrázek 6 Na prvním obrázku vidíme párovou smyčku z kulaté lanovice. Na druhém obrázku pak vlevo správně založený uzel a na obrázku vpravo uzel založený špatně (příliš široká spára). Rozhodují jen malé rozdíly (Kublák, 2012).	25
Obrázek 7 Vlevo můžeme vidět ideální směr zakládání uzle tak, aby bylo možné ho později vytáhnout druholezcem za volné konce. Vpravo je jako varianta a) vyobrazena příliš krátká smyčka, která by se v případě pádu mohla vytrhnout ze spáry ven. Varianta b) je ideální stav 25	
Obrázek 8 Možnost použití smyc, vlastní zpracování	31
Obrázek 9 Jak osmičkový uzel pro připomenutí, vlastní zpracování.....	32
Obrázek 10 Jak na lodní uzel, vlastní zpracování	32
Obrázek 11 Jištění přes půllodní uzel. Pozor, aby lano nešlo přes zámek karabiny!, vlastní zpracování	33
Obrázek 12 Vlevo můžeme vidět ideálně založený uzel, uprostřed opičí pěst a napravo obhoz, vlastní zpracování	34
Obrázek 13 QR kód s polohou Šenkovny na mapy.cz	35
Obrázek 14 Švadlenka – Přes náprstek V, vlastní zpracování	36
Obrázek 15 QR kód s polohou turistického rozcestníku u věže Večerní na mapy.cz.....	37
Obrázek 16 Večerní – Němečkova III, vlastní zpracování.....	37
Obrázek 17 QR kód s polohou skalního masivu Popraviště na mapy.cz	38
Obrázek 18 Popraviště – Quo vadis VIIa, vlastní zpracování.....	39
Obrázek 19 QR kód s polohou skalního masivu Popraviště na mapy.cz	39
Obrázek 20 Popraviště – Žlutý kout VI, vlastní zpracování	40
Obrázek 21 QR kód s polohou skalního masivu Hradba na mapy.cz	41

Obrázek 22 Hradba – Hrana dědečka Hříbečka VI, vlastní zpracování	41
Obrázek 23 QR kód s polohou skalní věže Borová na mapy.cz.....	42
Obrázek 24 Borová – Jiřinčina VI, vlastní zpracování.....	43
Obrázek 25 Náskres skalních věží z průvodce Teplické – horolezecký průvodce / 2 (Houser & Lisák, 2012).....	44
Obrázek 26 QR kód s polohou skalní věže Společenské mrtvoly na mapy.cz.....	44
Obrázek 27 Humambo – Západní stěna II, vlastní zpracování.....	45
Obrázek 28 Kobra – Kobřít VIIb, vlastní zpracování.....	46
Obrázek 29 Růže – Severozápadní stěna III, vlastní zpracování	47
Obrázek 30 Náhradní – Mirkova spára III, vlastní zpracování	48
Obrázek 31 QR kód s polohou skalní věže Ovčák na mapy.cz	49
Obrázek 32 Ovčák – Severozápadní stěna IV, vlastní zpracování.....	50
Obrázek 33 QR kód s polohou skalní věže Ovečka na mapy.cz	50
Obrázek 34 Ovečka – Severozápadní spára IV, vlastní zpracování	51
Obrázek 35 QR kód s polohou skalní věže Křeslo na mapy.cz	51
Obrázek 36 Křeslo – Křeslo pro hosta VIIa, vlastní zpracování	52
Obrázek 37 Ústecká – Stará cesta V, vlastní zpracování.....	53