

Kurz inštruktorov horolezectva 1. kvalifikačného stupňa
Lezenie na umelých stenách a lanové prekážky
Slovenský horolezecký spolok JAMES, Horolezecká škola JAMES

Záverečná práca

Bouldering – šutruj tiež



Liptovský Mikuláš, 2.12.2020

Tomáš Gulanda

Obsah

Úvod	3
Čo je to bouldering	4
Čo ku tomu potrebujem	5
Dva krát trénuj a raz lez, nepredbiehajme!!!	6
Neboj sa, mám ťa	7
Od matracu ku závodom	8
Pod' so mnou von	9
Boulder projekt alebo ako sa vízia stane realitou	12
Čo ďalej	15
Záver a použitá literatúra ..	16

Úvod

Prácou by som chcel inšpirovať iných lezcov aj nelezcov vybehnúť do prírody a stráviť v nej pekné chvíle spolu s priateľmi, rodinou, prípadne začínajúcimi lezúňmi.

„Liezť pre mňa znamená zlyhávať, sústrediť sa na cieľ, napredovať, učiť sa, objavovať zákutia seba samého, zaujímať sa o okolie a prírodu, v ktorej trávim čas a v neposlednom rade žiť.“ (Tomáš Gulanda)



Čo je to Bouldering?

Je to lezenie bez lana na malých skalných blokoch, či nízkych skalách čnejúcich niekoľko metrov nad zemou, zhruba 2-5 m a viac. Názov vznikol z anglického slova **boulder**, čo v preklade znamená **balvan**. Takže doslovný preklad, by som uviedol ako „balvanovanie“. Keďže sa lezie bez istenia, je dôležité podotknúť, že lezec by mal dostatočne ovládať techniku lezenia a pri výbere vhodného terénu dbať na vlastné schopnosti a zručnosti!!!.



Tento typ lezenia je tiež veľmi populárny aj u začínajúcich lezcov už len vďaka faktu, že je to činnosť nenáročná na materiál. Aj napriek kratším vzdialenostiam alebo hovorovo trasám, či lezeckým cestám, rozvíja najmä silu a techniku lezenia, pričom aktivuje rôzne časti a druhy svalov a svalové partie. Človek sa učí stabilizovať telo, pracovať s rovnováhou pomalými pohybmi, alebo v opačnom prípade trénuje výbušnosť pre iný, na seba nadväzujúci dynamický krok. Niekedy toto hranie sa napodobňuje prvky z gymnastiky.

Čo ku tomu potrebujem?

Ako som už spomínal, táto horolezecká disciplína svojim charakterom veľmi pripomína gymnastiku. Lezec v priebehu svojho výkonu lezie väčšinou blízko nad zemou a tým je zbavený psychickej záťaže zo strachu z prípadného pádu, ale do terénu si predsa len treba niečo málo priniesť.

Preto základné vybavenie tvorí triáda:



1. Lezečky – športová obuv vytvorená konkrétne pre lezeckú činnosť.
2. Bouldermatka – tlmič dopadu na zem, pripomína matrac.
3. Vrecúško s magnéziom – pri spotených dlaniach napomáha kvalitnému úchopu.

Popríklad iné doplnky, ktoré vedia dopomôcť k lepšiemu výkonu alebo pohodliu – koberček, na očistenie blata a iných nečistôt z lezečiek, náhradné tričko, voda, v chladnom období teplá bunda, rukavice a iné.

Dva krát trénuj a raz lez. Nepredbiehajte!

Keďže som spomínal, že lezec by mal mať najskôr nejaké schopnosti a zručnosti, ktoré využije na skutočných skalách, je logické, že sa na to musí najskôr technicky pripraviť. Na to, aby dokázal prípadnú problémovú situáciu riešiť v realite, tu máme dostatočné množstvo krytých boulder miestností a rôznych lezeckých hál, v ktorých je možné bouldering trénovať.



V halách sú celoročne ideálne podmienky pre všetkých, či už začiatočníkov alebo aj zdatných lezcov, deti, seniorov, introvertov aj spoločenské typy, jednoducho pre všetkých, ktorí majú záujem so sebou niečo urobiť, posúvať svoje vlastné limity a trénovať pohybové kreácie.





Preto keď je vonku „mrzko“ a prevládajú nevhodné podmienky na „balvanovanie“, zima ani vlhko ťa nemajú šancu zastaviť. Hybaj teda radšej trénovať dnu. V samostatných miestnostiach na bouldrovanie na nás všetkých čakajú stovky ciest rôznych ťažností. Väčšinou to bývajú presne vytýčené línie výstupových ciest plné chytov a stupov. V moderných halách stavači trasu vždy odlišia farbou, takže sa tu zvykne nájsť pekné spektrum farieb. Niekedy sa trasa môže začínať z ľahu, niekedy zo sedu alebo stoja, všetko závisí na tom ako to naprojektuje daná osoba, ktorá to má na starosti. Cieľ je posledný chyt, nazývaný aj TOP. V prírode môže byť cieľom vrch skaly, alebo vhodné miesto na oddych, či návrat nazad dolu na pevnú zem.

Neboj sa, mám ťa

Pri boulderingu v umelých halách je bezpečnosť dôležitá. Jedným prvkom je hrubá žinenka, prípadne matrac vhodný na stlmenie pádu. Druhým je „spotter,“ a tým sa dostávame ku základom bezpečnosti na umelých stenách aj v prírode. Nieкого „spottovať“ je činnosť praktická a je skvelé mať za chrbtom osobu, ktorú človek pozná, respektíve ktorej dôveruje.

Či už kamarát, priateľka, alebo niekto v blízkosti diania, spotter je osoba zasahujúca iba rukami. Cieľom nie je padajúceho chytiť do náručia, skôr by sa dalo povedať pri prípadnom páde lezca „pritisnúť“ naspäť ku stene alebo inak usmerniť pád tak, aby nepadol na inú osobu, respektíve terénnu nerovnosť (konár, vyčnievajúca skala, peň, atď.). Nikdy sa nepohybujeme pod niekým kto lezie nad nami! Je lepšie dať vedieť osobám naokolo, ak sa už viac človek neudrží, že nastane pád a na zem lezec opatrne odskočí.



V prípade nehody môže táto osoba medzi prvými poskytnúť prvú pomoc, alebo ak si nie je istá ako postupovať, zavolať o pomoc ľudí v okolí.

Od matracu k pretekom

Od roku 1998 sa v tomto odvetví konali prvé série Svetového poháru pod hlavičkou Medzinárodnej horolezeckej federácie (UIAA), neskôr pod záštitou Medzinárodnej federácie športového lezenia ISFC. V súčasnosti sa športový bouldering stal veľmi obľúbenou disciplínou v Česku, Európe a vo svete celkovo. Rovnako si svoje miesto chce uplatniť aj na olympiádach.

Disciplíny sa delia na lezenie na obtiažnosť a lezenie na rýchlosť. Tieto majú určité pravidlá ako každá súťaž. Tá má zvyčajne tri kolá – kvalifikácia, semifinále a finále. Športovci majú na bouldre časový limit a neobmedzený počet pokusov, no lezie sa tzv. na „ON SIGHT“ v preklade na pohľad, čo znamená, že si to vyskúša každý športovec po prvý raz práve na súťaži. Začiatok cesty býva označený farebným papierikom, rovnako aj koniec inak nazývaný TOP. Posledný chyt musí športovec držať oboma rukami, niekedy býva na stene nižší chyt označovaný ako BONUS alebo ZÓNA. Výsledky sa sčítavajú od počtu dosiahnutých TOP-ov a BONUSOV a podľa počtu pokusov.

Od roku 2011 je možné všetky súťaže usporadúvané ISFC sledovať cez internetovú televíziu (kanál ISFC na YOUTUBE).

Tolko súťažne. Každý, kto by sa chcel zúčastniť, si vie určite zistiť aj bližšie informácie z kvalitného zdroja. Presuňme sa ale inam a prekročíme pomyselné hranice ďalej.

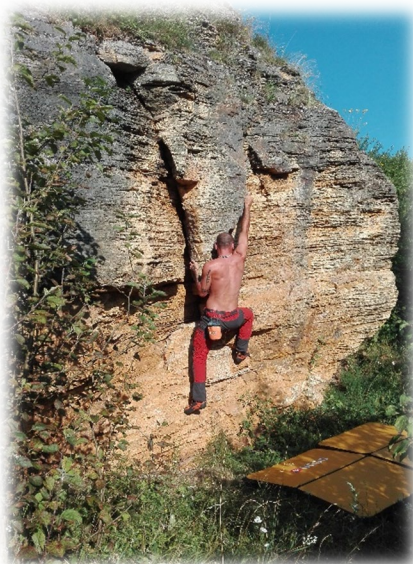
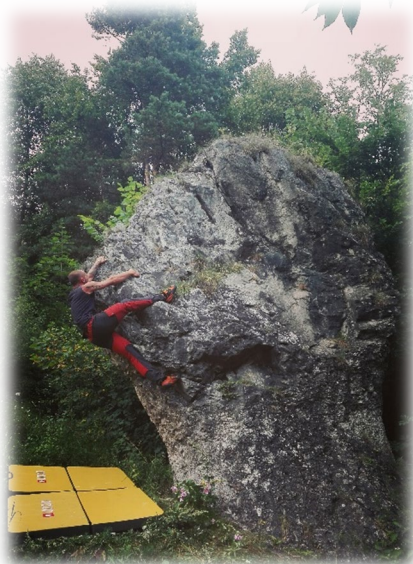
Pod' so mnou von.



Pod'me „balvanovanie“ prebrať trochu z iného konca. Rekreačne! Ako lezec sa zabávam najviac tam za oknom, vonku. A preto sa u mňa časom vytvorila tendencia hľadať rôzne alternatívy tejto vášne. Šutre v mojom okolí mám preto napozierané už dlhšie a chcel by som sa podeliť o nejaké úlovky z nich. Preto by som rád rozdelil terén na viacej typov a začnem od tých viackrát spomínaných menších skaliek, neskôr prejdeme na traverzové steny, ku high ball až po nejaké low cost aletrnatívy. Ide sa...

1. Menšie skalky

Klasika. Do pár metrov dlhé prelezy. Pár vhodných miest sa mi podarilo nájsť. Tu sú niektoré z nich. Nachádzajú sa aj v okolí Liptova. Jánošíkova päť, Bešeňovské travertíny a iné.



2. Traverzové steny

Pod týmto pojmom si vždy vybavím stenu pri kúpeľoch Lúčky. Lezie sa zo strany na stranu. Samozrejme je tiež možnosť spraviť aj nejaký ten kratší prelez dohora. Prípadný pád je už však veľmi nebezpečný pre zdravie!!!



3. High ball

Ide zvyčajne o desiatky metrov dlhé cesty, podobajúce sa sólo lezeniu inak označovanému ako free solo, čo znamená, že lezec v podstate lezie prirovnania hodnú trasu s nutnosťou použiť klasické horolezecké lano, no v tomto prípade stúpa bez jeho pomoci . Tu sa už ale vyskytuje veľké riziko smrti v prípade pádu. Vhodné len pre špičkových lezcov!!!



4. Low budget alternatíva

Ako nízko rozpočtový variant, by som navrhoval napríklad piliere pod mostami, poprípade ploty, budovy v meste a iné, ktoré nás neskôr možno privedú opäť k hľadaniu v lese. Niekedy tu sa dá potrénovať aspoň niečo aj v „upršanom“ počasí, alebo keď je zavretá bouldrovka.



Boulder projekt, alebo ako sa vízia stane realitou

„Dôkladný a chladnokrvný prieskum, múdra úvaha a zváženie všetkého, potom železné odhodlanie, to je polovica úspechu.“ (Julius Kugy)

Aby som to uviedol na pravú mieru, čistenie nového „menhýru“, ktorý si práve našiel a ešte v tebe z neho pretrváva úžas, je činnosť nezištná, a človek by ju mal mať istým spôsobom rád. Keď počas celého procesu, keď pravdepodobne niekde visíš na lane, drhneš a kefuješ skalu, si špinavý od zeme, vo vlasoch a veciach na sebe máš kopy ihličia, machu a „bordelu“, ale po celý čas sa hlúpučko usmievaš do slnka, pretože ti je jednoducho na duši krásne z pobytu v lese, vtedy si pravdepodobne na správnej ceste.



Tento pekný proces, by som po svojich vlastných skúsenostiach aj rád načrtnol v pár bodoch:

1. Násť v lese vhodný balvan – napríklad počas poobednej prechádzky s láskou.
2. Nachystať si potrebné náčinie – lano, sedák, istítko lopatka, kefa, metlička, motyčka, prípadne čokoľvek, čo ti pomôže splniť víziu (kamoš, hudba, dobrá nálada, atď).
3. Pripraviť terén a okolie – odhádzať skaly či konáre, zarovnať nerovnosti, upraviť doskočisko, poprípade spevniť dopad drevom, vydrhnúť cestu.
4. Doniesť si na miesto činu všetko potrebné na bouldrovanie uvedené na začiatku - lezky, bouldermatka, vrečko s magnéziom, ...
5. Zoznámenie sa s trasou, problémovými úsekmi, chytmi – čítanie cesty, predstavovať si, aký krok asi nasleduje, rozobrať si cestu po častiach taktizovať a naplánovať výstup.
6. Spottovať, ísť do toho, ovládnuť strach, uspieť.
7. A posledný najdôležitejší bod, vypiť kafičko z koťoga, ktoré s priateľmi v prírode vždy chutí skvele a podeliť sa o pocity a zážitky s ostatnými, čo o tom ešte nevedia.

Keď, to všetko klapne potom táto činnosť dáva zmysel a význam. Neskôr môžu výsledky našej práce vyzeráť nasledovne:





Prípadne si naplánujeme na danej skale viacero variant. Ak prípravu nezanedbáme v halách a krytých boulder miestnostiach, výsledky sa skôr, či neskôr určite dostavia. Takto sa dá výborne pripraviť na konkrétnu trasu.



Čítanie cesty môže vyzerat' aj takto. Magnéziom si vieme označiť dôležité miesta, kľúčové chyty a aj týmto spôsobom sa dá daná cesta prejsť plynule, bez zastavovania.



Čo ďalej?

Snáď sa už len pozerat' dopredu, ktorý balvan by sa mohol hodiť ako nový projekt. Je fajn, keď človek vie vidieť skalku iným pohľadom a vidí v nej lezecký potenciál.



Veľmi pekný kúsok, ktorý mám v hľadáčiku už dlhšiu dobu. Tým, že to človek svojou prácou nachystá iným lezcom, má pocit, že aj on pridal ruku k dielu. Už sa mi stalo, že náhodný návštevník (asi lezec) spomenul, že sa do toho chcel pustiť už dávno. Možno je čas stretnúť ľudí s rovnakou vášňou a ísť za svojou víziou. Radosť z pohybu je to, pri čom relaxujem.



AK SA TI NEDARÍ NEZÚFAJ, NÁJDI BALVAN, POŠÚCHAJ A MEDZITÝM POZRI NA TÚ NÁDHERU PRED TEBOU



Záver

Dúfam, že moja práca bude prínosom, priblížením a prehĺbením vedomostí v problematike boulderingu pre každého. Vychádza z veľkej časti z mojich vlastných skúseností, pokusov či ucelených praktických záverov. Ako samouk som sa naučil, čo funguje a hlavne čo mi vyhovuje. Fakty som čerpal z internetových zdrojov alebo knižných publikácií.

#ŠUTRUJTIEŽ

Použitá literatúra:

1. Tomáš Frank, Tomáš Kublák a kolektív - Horolezecká abeceda

2. <https://cs.wikipedia.org/wiki/Bouldering>

- fotodokumentácia: Tomáš Gulanda

- inšpirované: <https://www.climbingbus.com/>

- fotka pri High Ball – stiahnutá z internetu