

# LEDOLEZENÍ S ČESKÝM HOROLEZECKÝM SVAZEM

## metodický víkend ČHS



**30. a 31. ledna 2016**  
(náhradní termín 6. a 7. února 2016)  
**ledová stěna Vír**



**Akce je zaměřena na seznámení s lezením v ledu, mohou se jí zúčastnit i ti, kdo nemají s ledolezením žádné zkušenosti.** Účastníci akce získají základní metodické poznatky týkající se lezení v ledu – zásady lezení s mačkami a cepíny, budování postupového jištění a jisticích stanovišť v ledu, zásady jištění a slaňování. Ti, kdo budou mít zájem, si budou moci všechny získané poznatky vyzkoušet v praxi, a samozřejmě si budou moci na ledové stěně zalézt.

**Akci organizuje Metodická komise Českého horolezeckého svazu ve spolupráci s HO Vír,** metodický výcvik povedou lektoři ČHS. Účast není podmíněna členstvím v ČHS.

**Termín - 30. a 31. ledna 2016** (náhradní termín 6. a 7. února 2016)

Jedná se o dvoudenní akci, ale protože metodický program v sobotu a v neděli bude stejný, doporučujeme jednodenní účast.

**Místo - Ledová stěna ve Víru,** cca 7 km od Bystřice nad Pernštejnem

GPS: 49°33'33.8"N, 16°18'31.4"E

### Ubytování

Pro zájemce, kteří chtějí zůstat ve Víru celý víkend, je domluveno **spaní v ubytovně v obci Vír,** cca 350 m od ledové stěny. Vícelůžkové pokoje, cena 200 Kč / osoba / noc, kapacita 45 míst. Pokud máte o nocleh zájem, rezervujte si jej na telefonním čísle 737 379 981.

**Účastnický poplatek** (platba na místě)

- členové ČHS – 100 Kč / den
- ostatní – 150 Kč / den

### Přihlášky

**Kapacita ledové stěny i metodických stanovišť, na kterých bude probíhat program, je omezena, proto prosíme o včasné přihlášení.** Programu v jednotlivých dnech se může zúčastnit nejvýše 50 osob. V případě většího počtu zájemců budeme muset ty, kdo se přihlásí pozdě, odmítnout. **Přihlášku pošlete e-mailem na [jiri.fafلاك@horosvaz.cz](mailto:jiri.fafلاك@horosvaz.cz) nejpozději do pondělí 25.1.2016.**

- Do předmětu zprávy uveďte metodický den Vír, abychom vaši přihlášku snadno identifikovali.
- Do zprávy napište jména přihlašovaných osob a uveďte, zda se jedná o člena ČHS. Určitě napište, zda chcete přijet na sobotu nebo na neděli, popř. zda chcete zůstat celý víkend.

## Program metodického víkendu

Na programu každého ze dvou metodických dnů bude metodický výklad a výcvik lezení v ledu.

**Metodický program v obou dnech bude probíhat na čtyřech stanovištích, která budou věnována těmto tématům:**

1. Materiál, zásady a použití stoupacích želez a cepínů, základní technika lezení ledů.
2. Šrouby do ledu, postupové jištění.
3. Jistící stanoviště v ledu.
4. Abalakovy hodiny a organizace slanění.

Účastníci metodického dne budou rozdělení do skupin, ve kterých se postupně zúčastní metodického výcviku na všech stanovištích.

Program bude v sobotu i v neděli začínat v 10 hod. a bude ukončen v 16 hod. Poté bude umožněno lezení top rope na ledové stěně.

### Vybavení účastníků metodického dne

- **Ti, kdo se chtějí s ledolezením seznámit jen teoreticky**, by měli mít stoupací železa (mačky) a přilbu, protože bez těchto „ochranných pomůcek“ není pohyb pod stěnou, na jednotlivých stanovištích možný.
- **Ti, kdo si budou chtít vše vyzkoušet a lézt**, by si měli přivést kromě maček a přilby také dva technické cepíny, sedací úvazek s odsedávací smyčkou, jistítko vhodné pro dvě lana, 5 karabin s pojistkou zámku (minimálně jeden typ H – pro HMS), 1 expresku, 1 plochou smyčku 120 cm, 1 kulatou smyčku průměr 6-8 mm, 2 šrouby do ledu (1 ks 22 cm) a háček pro Abalakovy hodiny.
- Všem doporučujeme vhodné, tj. teplé, lezecké oblečení.

**Na místě bude možné si některé vybavení zapůjčit** (cepíny, mačky, přilby, sedací úvazky). Materiál je však k dispozici pouze v omezeném množství a je nutno jej **předem rezervovat** na stránkách <http://www.ledovastenvir.cz>

### Dotazy a informace

- V případě dotazů týkajících se programu kontaktujte hlavního organizátora akce Radan Keila – [radan.keil@gmail.com](mailto:radan.keil@gmail.com) tel. 603 489 772.
- Dotazy týkající se přihlášek adresujte na sekretariát ČHS – [jiri.faflak@horosvaz.cz](mailto:jiri.faflak@horosvaz.cz)