

# OBSAH

- 7 Úvod
- 8 Dějiny horolezectví
- 12 Významní lezci
- 14 Přístup a ohleduplnost k přírodě

## Začínáme

- 16 Lezecké styly
- 18 Instrukce a organizace
- 20 Hry, které horolezci hrají
- 22 Klasifikace obtížnosti a příručky
- 24 Druhy hornin

## Typy lezení

- 26 Umělé lezecké stěny
- 28 Sportovní lezení
- 30 Bouldering
- 32 Klasické lezení

## Vybavení

- 34 Výstroj – co na sebe
- 36 Obuv
- 38 Úvazky
- 40 Horolezecká lana
- 42 Pomůcky pro postupové jištění
- 44 Jisticí a slaňovací pomůcky
- 46 Fixní jisticí body
- 48 Specializované a moderní vybavení

## Základní bezpečnostní dovednosti

- 50 Uzly, spojky a smyčky
- 54 Navazování na lano
- 56 Typy jisticích bodů
- 58 Jak zřídit bezpečný štand
- 64 Metody jištění
- 68 Lezení s horním jištěním (top roping)
- 72 Postup jištění při venkovním prvolezení
- 74 Učíme se prvolezt
- 76 Používáme fixní jištění a expresky

- 78 Bezpečné sportovní lezení
- 80 Zakládání a vybírání postupového jištění
- 84 Pokročilé techniky zajišťování
- 86 Manipulace s lanem a lanové techniky
- 88 Zajištění druholezce

## Klíčové techniky

- 90 Tělesná pozice a rovnováha
- 92 Efektivní práce nohou
- 94 Chyty
- 98 Lezení „na sokolíka“ a na rozpor
- 100 Lezení prstových spár a spár na ruku
- 102 Komíny a spárokomíny (širočiny)
- 104 Převisy a převislé stěny
- 106 Stěnové lezení
- 108 Dynamické kroky, vysoké kroky a protlačení na chytu
- 110 Uzamknutí pozice, protiváha nezatižené nohy a „Egyptán“
- 112 Odpočinek a šetření energie

## Jak získat větší sílu a dovednosti

- 114 Aerobní zdatnost a výdrž
- 116 Síla a výkonnost
- 120 Pohyblivost
- 122 Tréninkové programy a výživa
- 124 Psychologická příprava

## Učíme se od mistrů

- 126 Jak si vylepšit styl s Johnem Dunnem
- 128 Jak se učit zkušenostmi s Jimem Doninim
- 130 Horolezecké výpravy s Jeremy Colensem a Rachel Kelseyovou

## Slaňování a výstup po laně

- 132 Zřízení slaňovacího stanoviště
- 134 Slanění

- 136 Bezpečnost při slaňování
- 138 Výstup po laně

### Co dělat v nouzi

- 140 Jak se vyhnout problémům
- 142 Pády
- 144 Zablokování jistící pomůcky a odpojení se ze systému
- 146 Slanění s možností stažení lana a záchranné sestupy
- 148 Spuštění a vytažení spolulezce
- 150 Pět běžných problémů a jak je řešit
- 152 První pomoc

### Specializované lezení

- 154 Závodní lezení
- 156 Technické lezení
- 158 Lezení velkých stěn (bigwall)
- 162 Za hranicemi skalního lezení

### Kde lézt

- 164 Boulder, Colorado, USA
- 166 Red Rocks, Nevada, USA
- 168 Yosemiteké údolí, USA
- 170 Squamish, Kanada
- 172 Alpy, Evropa
- 174 Verdon, Francie
- 176 Costa Blanca, Španělsko
- 178 Sardinie, Itálie
- 180 Severní Wales, Spojené království
- 182 Arapiles, Austrálie

### Odkazy

- 184 Zdokonalování horolezce
- 186 Slovníček pojmů
- 188 Rejstřík
- 192 Poděkování

