



6

ROOKLIN

Rozlomíťácky občasník
o Košickom lezení i nelezení

číslo 1 / 99

ÚVODNIK

Čakajúc na teplé lúče jarného slniečka a do zblbnutia trénujúc, majú snahu vyliezať zo svojich brlohov zvláštne tvory. Voláme ich horolezci-lezci. Nič iného zväčša nemajú na práci iba lezenie po skalách. A o nich bude práve v tomto čísle reč.

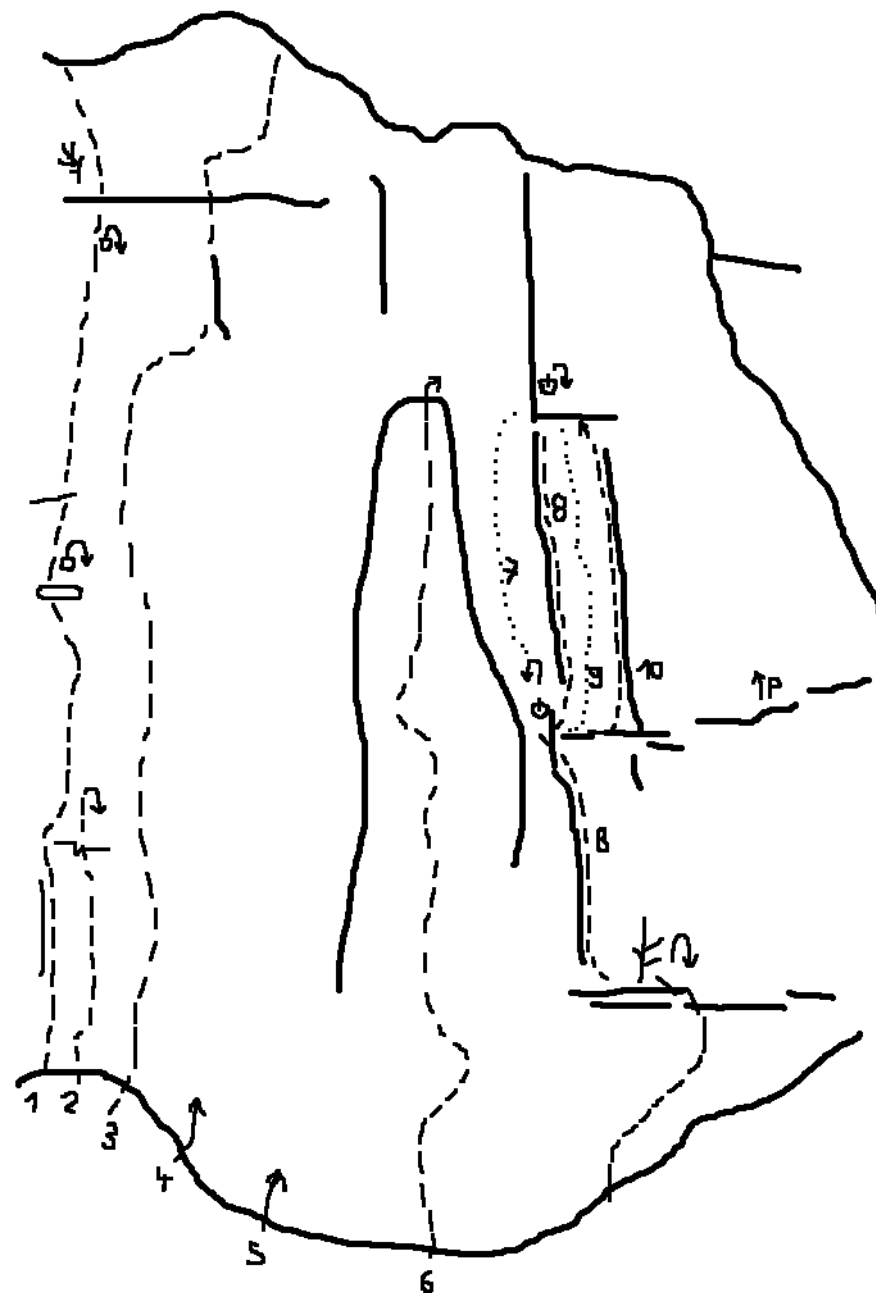
Tentoraz sme pre nich pripravili ďalší kúsok Zádielského lezenia, novinky na T2 a iné veci. Trošku podobeme tých čo sa nevedia na skalách správať no a na koniec niečo z Drevenického Pekla .A možno ešte dačo ...

Zádiel, Čertová stena.

Medzi výrazné skalné formácie v Zádieli patrí dozaista aj Čertová stena. Nachádza sa na ľavej strane doliny pod Homolou. Z cesty vidieť jej výraznú pravú časť a takzvané Čertové koľaje. Stenu rozdeľuje Ihla v Čertovej stene. V ľavej časti sa nachádza ešte Čertová veža. Cesty z éry voľného lezenia sa nachádzajú v pravej časti. Ľavá časť obsahuje zväčša staré hákovačky. V zime 1997/98 Peter Nečej + Rozlomity preistili cestu v ľavej časti. Superdiretissima má zatiaľ len jeden AF prelez a je asi za VIII. A ešte tam pridal 25 metrovú cestu Jaro Pukanský, má názov DIABLOVE ROLKY a obtiažnosť VII-.

1. SUPERDIRETTISSIMA L1 VI, L2 VIII

- cesta vylezená v roku 1973 B.Adam-J.Bílek ako IV+ A2, na jeseň roku 1997 a v lete 1998 ju Peter Nečej za pomoci Rozlomíťákov očistil a onitoval. Cestu samozrejme najprv vyliezol odspodu. Cesta je okrem pár metrov v dobrej skale kde prvá dĺžka je za VI a druhá za VIII. Druhá dĺžka má zatiaľ len AF prelez od janka Pukanského. Návrat je zlanením pôvodnou cestou.



2. **DIABLOVÉ ROLKY VII-**, jeseň 98, Jerry Pukanský

- cesta platňu vpravo od superky, končí na polici.

3. **DIRETTISSIMA IV+ A1**, A.Niedenbach-Szenthé

- táto stará klasika je vo veľmi zlom stave ale poskytuje pekné lezenie po vyburinovaných a zatravnovaných kútikoch

4. **STARÁ CESTA V A2**, B.Adam-L.Gibas

- prvá dĺžka výrazne zatravnovaná a potom platňové lezenie, dlho nelezená cesta so zhnitými isteniami

5. **KOMÍN V-**, Andráši-Kuska-Stanko

- podobný stav ako v starej ceste, obohatený stromčekami

6. **DIRETTISSIMA VEŽE V ČERTOVEJ STENE IV+ A1**, Gibas-Vajda

- ???

Cesty z éry voľného lezenia (to je akože teraz). Všetky cesty začínajú prvou V+ dĺžkou ku kruhu a končia v nite zo šlingami. Posledná dĺžka nieje odistená a už sa veľmi nelezí. Zlaniť naspäť cestou.

7. **AKO CHCEŠ VIII+**,

- klasická zádielská kolmá platňa

8. **ĽAVÁ ČERTOVÁ KOĽAJ VII-**

- voľne lezená klasika, asi najkrajšia ľahšia cesta v Čertovke

9. **MOTÝLE VIII**

- odvážne dané nity, v mierne previsnutej platni

10. **PRAVÁ ČERTOVÁ KOĽAJ VII+**

- dosť zle odistená ale veľmi pekná cesta

Turniská - Severná stena Múru

Medzi steny ktoré ešte majú čo povedať ohľadom nových ciest a pridať niekoľko ľahších ciest na Turniskách patrí aj Múr. V jeho severnej stene spravil Maťo Baláž a Zombie dve nové cesty. Teraz táto strana Múru obsahuje 4 cesty a jednu špáru, ktorú možno niekto niekedy vylezie.

1. **ÚZEMIE MOTÝĽOV VI+** Maťo Baláž, september 1998

- patrí asi medzi najkrajšie šestky na Turniskách

2. **SVET OČAMI BORISA VI**, Miro Mén

- po prejení diery nasleduje zaujímavý pilierik

3. **PREBOHA UMYTE JU 2! V+**, stará cesta, nanovo ju vylezol Jaro Varga

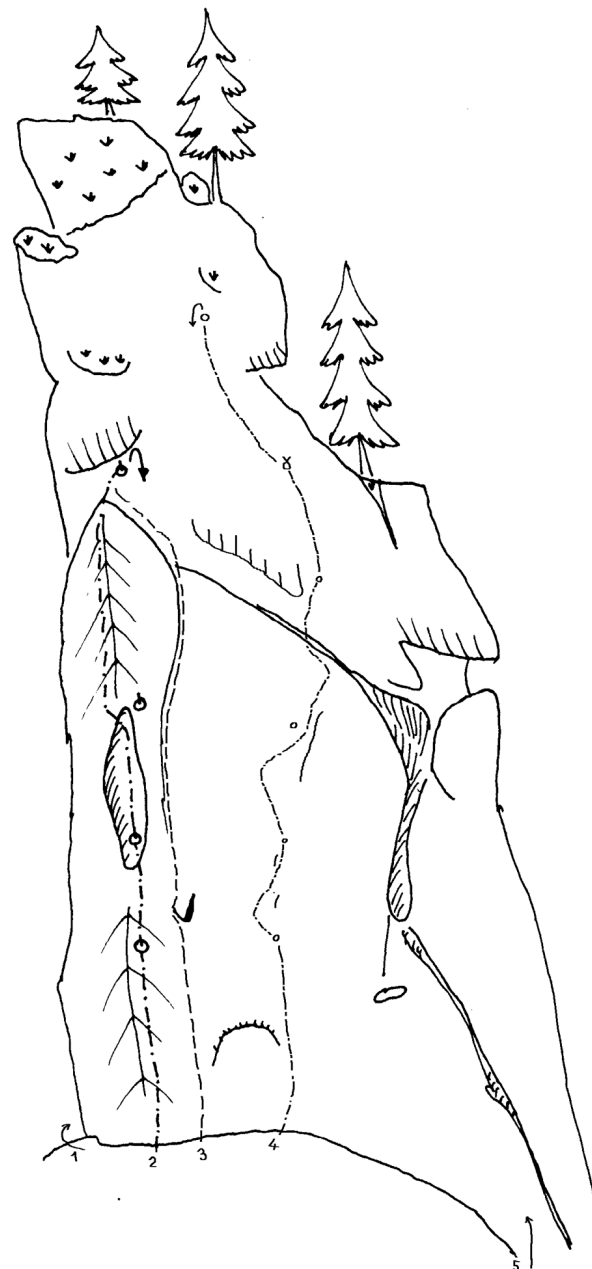
- trochu zaprášená špára, kde k isteniu slúžia čoky, koniec je v Borisovi

4. **PIVNÉ BRUŠKO VII-**, Maťo Baláž, Zombie, september 1998

- kľúčové je miesto nad druhým nitom, kde je krok po lištách a slabé nohy

5. **ŠPÁRA ???**

- skúste



Ftip

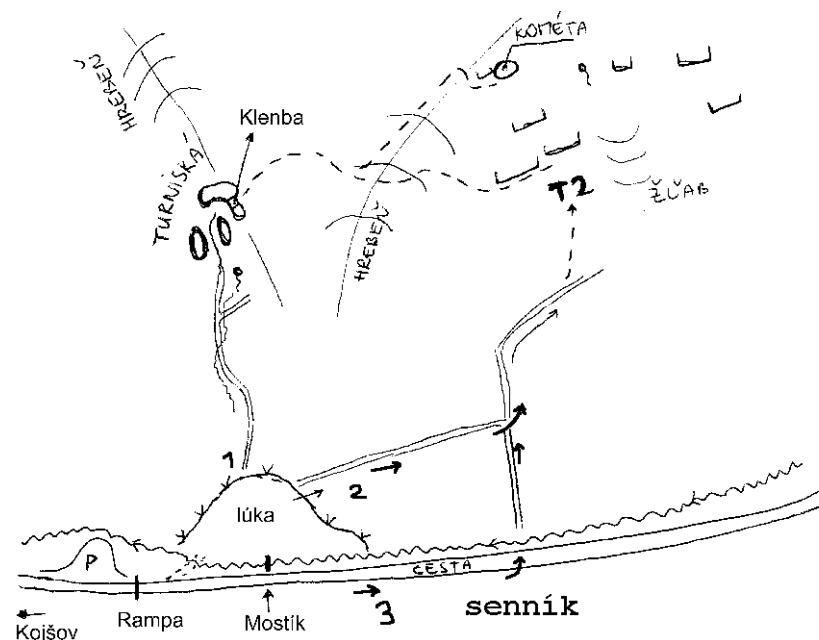


Opäť T2

T2 je v strede záujmu mladých košických lezcov, na viaceré žiadosti pridávam mapku prístupu z Turnísk do T2. Popis dvoch možností prístupovej cesty je v Rookline č.4. Teraz popíšem tretiu možnosť prístupu, ktorá sa v súčasnej dobe najviac používa.

Od rampy sa ide stále po ceste (tj. neodbočuje sa na lúku) asi takých 300m až po ďalšie miesto kde je na ľavej strane sklad dreva a na pravej je posed. O tomto posedu už vidieť KOMÉTU, priamo hore lesom až na miesto kde je odbočka do prava. Odbočkou asi ešte 5 minút a už na ľavej strane vidieť skalky. Prvé výrazné skalné formácie je sektor PREVISY.

Mapka prístupu na T2:



V tejto oblasti skoro každý mesiac pribudne nejaká cesta. Tu je zoznam najnovších prelezov a ciest:

Stienka pri Kométe: Skúter - Ľavá Zombieho cesta asi VII-
Nesmrtelný Zombie (preklasifikované) VIII- (Maťo Baláž 98)
Pravá Zombieho cesta VIII- (veľmi pekná cesta 98)
Továreň na lišty VIII- (Janko Pukanský jeseň 1998)

Veľké previsy: Pekelná kuchyňa IX+ ,Duškov prelez Jankovho previsu

Kútik nahnevaných climberov

Mnohí z nás už zažili pri lezení veci, ktoré vlastne už z lezením nemajú nič spoločného (to nemyslím večerné flámy). Človek-lezec sa po mnohých úvahách rozhodne zainvestovať tu trochu peňazí na to aby spravil nejakú cestu a tak

zanechal nehynúci pomník pre nasledujúce generácie. Keď nezoženie vŕtačku (čo je poväčšinou) neostáva nič iné iba sa chytiť sekáča a kladiva. Potom výroba cesty trvá niekedy i pár týždňov. No a zatiaľ v stene visia rôzne pomôcky, tu fix, tu karabínka, sem tam nejaká skoba a nebodaj už aj očka z nitov. Ten lezec (vlastne to môžeš byť aj ty) sa teší na posledný víkend a potom už bude cesta hotová.

A tak príde pod svoj najnovší ešte nedokončený výplod fantázie a na perách mu stuhne úsmev. Karabínky, fix, nity, skoby všetko je preč. Celá niekoľko týždňová robota je v

Rozhodujúcim faktorom je to, že zväčša sa do týchto ciest nedá dostať jednoduchým spôsobom a tiež o týchto cestách vedia väčšinou len lezci. A tak sa naskytá otázka, robia to "kvázi -lezci" normálnym lezcom ? Ak áno tak sa vy ničitelia ciest a práce iných spamätajte a uvážte: "Každá vec čo je v stene, tam nie je na to aby si ju zobral, ale na to aby slúžila všetkým".

Nová cesta v Zádiely

Tesne pred skončením letnej lezeckej sezóny sa podarilo Duškovi vyliezť projekt v stienke pod Sirotou. V poradí je to tretia cesta sprava, začínajúca na pravej strane jaskyne. Obtiažnosť cesty je X-/X , názov je DEMARŠ a kľúčový krok je nad prvým istením.

Tréning svetových lezcov

Marietta Uhden

Hneď na začiatok Marietta radí začiatovníkom: nepotrebuješ žiadny samostatný tréning sily, ale lez koľko je len možné. Pre každého, kto sa chce stať dobrým lezcom je dôležité, osvojiť si dodrú techniku, čo trvá niekoľko rokov. Neskôr sa vždy dá dodatočne trénovať silový tréning. Samotný tréning tiež nie je všetko. Súhra tela, ducha a správneho tréningu, len to vedie konečne k úspechu.

Tréning

Najhlavnejší princíp pri tréningu u nej znie: počúvajte svoje telo! Ono vám povie, čo je pre neho dobré. To platí aj o intenzite trénovania, ako aj pre počet oddychových dní. Predovšetkým neprevádzajte také cvičenia, ktoré spôsobujú bolesti. Pretrénovanie a ignorovanie bolesti z nesprávnej citlivosťosti, ktoré môžu viesť do chronických poškodení, ešte žiadnemu lezcovi neposlúžili. Kto ale na druhej strane nevstupuje do tréningu motivovane, ten z neho vyťaží len málo osožného. K tomu: kvalita tréningu je stále dôležitejšia ako kvantita.

Pred tréningom nasáva Marietta vzduch behaním, byciklovaním, alebo gymnastikou. Potom začne samostatné zahrievanie. Najväčšie svalové partie na začiatok, t.j. visy na veľkých chytoch, polohy nôh, slabé naťahovania, a ďalšie prešahy. Všeobecne nepotrebuje začať s vlastným tréningom. Vyhýbať sa malým chytom! Marietta vsádza v zime na bouldre 10 –12 ťahové, pestujúce maximálnu silu, ktoré sa nachádzajú v previsnutých terénoch. Pritom lezie aj známe bouldre na otestovanie denného stavu a tréningových pokrokov. na konci vylezie jeden, alebo dva ľahké bouldre. Tento úsek trvá cca. 2 hodiny. Po prestávke ide na posilňovací stroj, alebo činky. Tu prevádza cvičenie na princípe kulturistov 8 opakovaní. Prešahy jednou rukou slúžia na vylepšenie koordinácie. Dáva pozor na to, aby trénovala negatívne svaly, čo zaručuje svalovú vyrovnanosť a zväčšuje rozsah zaťažovaných svalov. Toto pri bicepsových a tricepsových cvičeniach, alebo pri zhyboch aj dipsoch v rovnakej jednote. Aby trénovala špeciálnu prstovú silu, vešľa sa Marietta na jednoprstovky, alebo dvojprstovky na tréningovú dosku, stavia sa pritom na váhu a pokúša sa vydržať odbremením na 2 – 3 sekundy. Po tejto tréningovej fáze ide na skalú, kde trénuje vytrvalosť. Buď sa pokúša liezť OS, alebo lezie veľa ciest RP. Podľa momentálneho telesného stavu zvyšuje potom aj počet lezeckých dní.

Strava

Aj pri jedení platí: počúvaj svoje telo! Ono ti povie, čo a koľko máš práve zjesť. Môžeš počúvať aj svoje chůtky, ale všetko s mierou. Marietta pije denne 3 – 4 litre tekutín. Pritom uprednostňuje hlavne v zime teplé nápoje (zelený čaj, šľava s teplou vodou a medom) a v lete studené nápoje – hlavne vodu. Vyvaruje sa mäsu tak ako aj zeleniny z mrazničky, kde sa ničí prirodzená energia stravy. Všetko musí byť čerstvé a v žiadnom prípade denaturované. A napokon neberie žiadne pomocné preparáty.

Mariettin typ

Buďte trpezliví a doprajte si oddych. Musíte dbať o svoje telo a zdravie. Myslite stále na toto: hranice a úspechy si stanovujete v hlave.

Andreas a Christian Bindhammerovci

Andreas a Christian tvrdia, že lezci sú nadaní pre rôzne druhy lezenia. Týmto si musí najprv každý pre seba nájsť to svoje, či mu sedia vytrvalostné alebo silové cesty, aby sa mohol koncentrovať na odpovedajúci spôsob lezenia. A. a CH. sa špecializovali na súťažné lezenie, čo podporuje práve vytrvalosť. Ich tréningový rozvrh je zariadený práve podľa termínového plánu pretekov v roku.

Tréning

Po pretekárskej sezóne si najprv stanovujú oddychovú pauzu 2 – 3 týždne, v ktorej ľahko bouldrujú podľa chuti a nálady. Predovšetkým obaja netrávia pauzu bez lezenia, čo sa negatívne prejavuje na záťaži prstov. Po tejto oddychovej pauze sa skladá tréning zo štyroch fáz: výstavbová fáza, prechodná fáza, fáza maximálnej sily a fáza vytrvalosti. Každá tréningová jednotka začína systematickým zahrievaním, čo začínajú zahrievaním veľkých svalových skupín (napr. zhyby na rôzne širokých tyčkách). Potom staticky zaťažujú štyri a tri prsty. Nie je tým nikdy zanedbané naťahovanie prstov. Vo výstavbovej fáze, ktorá trvá 4 – 6 týždňov, začína každá jednotka modifikovaným systematickým tréningom, v ktorom sa pokúšajú odstrániť svoje nedostatky. Potom ležia zahrievací boulder 20 – 30 ťahový, po ktorom nasleduje ťažší boulder 8 – 12 ťahový. V priebehu polhodiny poskúšajú viac ľahkých bouldrov a pauzujú 5 – 10 minút. Špeciálne pri dlhšom bouldrovaní sa tvoria body trasenia, pri ktorých je telo neustále pod napätím. Koniec lezeckého tréningu tvoria (po 3,5 hodine!) ľahké vytrvalostné bouldre.

Potom sa ide na asi 1,5 hodiny do posilovne, kde prevádzajú typicky lezecké pohyby v 4 – 5 sériách, po 12 opakovaní s činkami a s jednoručkami, prípadne na posilňovacích strojoch. Nezanedbávajú ani brušné a chrbtové svaly. Tréningový cyklus: 2 dni tréningu, 1 deň oddych. Počas 2 – týždňovej prechodnej fázy neznížujú nasadenie bouldrovania, ale intenzitu silového tréningu. Počet opakovaní je znížený a tým odpadá zavedený systematický tréning. Vo fáze maximálnej sily, kt. trvá 3 týždne, ležia krátke bouldre 8 – 12 ťahové, sem tam aj dlhšie. Podporený silový tréning odpadá a koordináciu vylepšujú skokmi a dynamami. Pre upevnenie nasleduje 2 – 3 týždňová vytrvalostná fáza, v ktorej podľa možnosti jazdia na skaly. Tu je tréňované OS lezenie s vysokou dobou zaťaženia na drobných chytoch a trasenie v pravý čas v rôznych pozíciách. Cyklus: 2 – 3 dni lezenia, 1 oddychový deň. V prípade, že trénujú v hale, pohybujú sa bouldre medzi 45 až 60 ťahov. Aby sa pripravili na špeciálne franske cesty, používajú obaja špeciálny izolovaný tréning na prsty, a to visením na lištách (3 série po 5 sekúnd). Toto je namiesto rovnakého zaťaženia kontrolované pomocou osobnej váhy.

Strava

Obaja prijímajú práve veľa tekutín a jedia najskôr 1 hodinu pred tréningom. Vo výstavbovej fáze panuje bielkovinová strava, ale absolútne žiadne prídavné preparáty, ani mäso. Vo vytrvalostnej fáze dávajú pozor naproti tomu na uhlíkovodíky.

Christoph Bucher

Zahriatie

Najprv 15 min. jogging, tým sa dostane krvný obeh do veľkých otáčok. Za tým nasledujú rozťahovacie cvičenia na hornú časť tela.

Cviky na visy: na veľkých chytoch na vystreté ramená (ca. 20 – 40 sek.) Za tým nasledujú zhyby: 2 – 10 zhybov na jednej tyči, alebo na kruhoch. Na záver vzpory ležmo. Oboje 5 sérií, pričom pri každej sérii narastá zaťaženie. Hneď na to ide na rúčkovaciu dosku (campusboard).

Cieľové nasadenie

Tu ide o to, ktorý druh tréningu sa zvolí – vytrvalostný tréning, alebo tr. maximálnej sily. Tu by si mal každý dať otázku, aký je jeho cieľ. Kde stojím momentálne v lezeckej úrovni a koľko času mám na tréning. Podľa toho si musím zaradiť tréning.

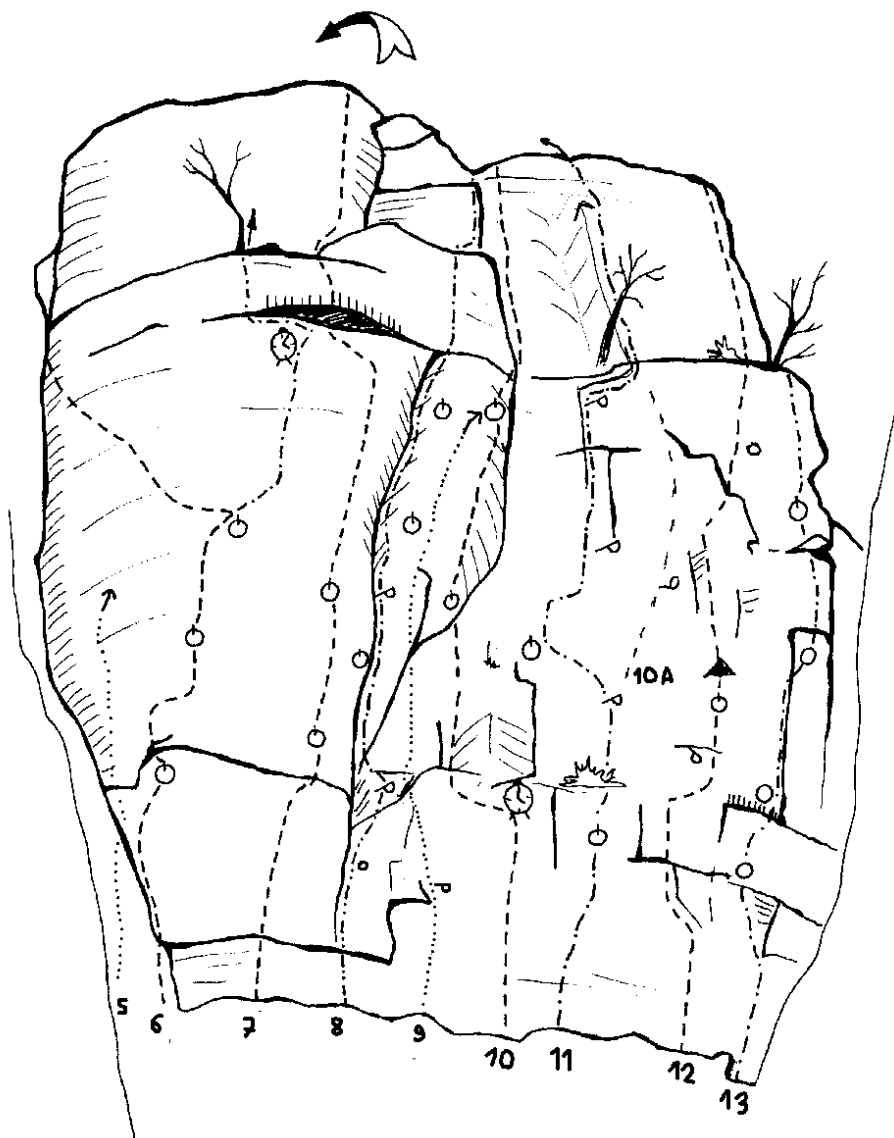
Maximálna sila

Všeobecne je dobré, keď sa v posilovni počas zimných mesiacov stavia svalový základ na maximálnu silu. Tu je možné úplne cielene trénovať svoje slabé svalové partie. Výhodou mnohých posilovní je, že je tu personál, ktorý je vám často nápomocný.

Pre Christophera sú visy na vystretých rukách na doske (na posledných článkoch) najefektívnejšie. Tieto cviky prevádza obojručne, ale aj jednoručne, so záťažou, aj s odľahčením. Veľmi dôležité sú časové rozpätia (4-5 sek., možno redukovať aj na 3 sek.) Christoph skúša aj dlhšie intervaly 6 – 7 sek. Tieto cviky sú najdôležitejšie pre dolné ramená. Týmto tu dosiahol vo výkone in puncto najbláznivejší skok hore. V prvých troch rokoch svojho lezeckého života, predtým, ako sa venoval cielenému tréningu, mal len jedno motto, a to boli zhyby. Celé hodiny robil zhyby na najrôznejších doskách a na najrôznejších vzdialenostiach chytov. Toto viedlo cez obojručné, cez jednoručné ku jednoprstovým zhybom.

Dreveník – Posledná časť PEKLA

V Rookline č.4 bola mapka Západného múru. Teraz prinášame náčrt a popisy ciest sektorov B a C. V tejto časti sa nachádzajú snáď najdlhšie cesty na Dreveníku v perfektnom bielom, kompaktnom travertíne. V niektorých sú istenia v väčších vzdialenostiach no bezpečne osadené.



Vstupný kaňon do pekla je Sektor C . Nachádza sa tam päť ciest od VII do VIII stupňa v kolmej skale.

0. ĽAVÝ TOMKO VII+

- pekná, kratšia cestička s výlezom na planinu

1. PRAVÝ TOMKO VIII-

- bouldrový krok nad druhým istením je najťažším miestom cesty, pekné lezenie

2. COMPELOVA VII+

- kolmá platňa po malých chytoch, technické

3. KONTROVERZIA VIII

- taktiež malé chyty v kolmej platni s menej odisteným záverom

4. SVETKOVA VIII-

- lezenie po hrane s malým počtom istení

5. CESTA POPRADČANOV ?

- bez istení

6. TEPŠA VIII

- boulder pri prvom istení a potom nádherne lezenie v platni

7. KOSTRČ VIII

- prvé istenie vysoko, charakterom podobná TEPŠI

8. STARÁ SKOBOVAČKA VII+/VIII-

- pekná cesta s ťažkým miestom pri treťom istení. Najľahší variant pri treťom istení mierne sprava.

9. CESTA POPRADČANOV ?

- bez istení

10. SLIEPKOVI NA PAMIATKU VIII-

- zdá sa málo istení ale postačia, (hodiny pod previsom), krásne lezenie v kolmej platni

11. VHĽBENIE V

- totálna klasika, kto to neliezol, tak potom nič na Dreveníku neviliezol.

12. AMERIKA VII-

- klasika s menom psychickej cesty, nie až taká ťažká ako ďaleko sú istenia

13. NÁVRAT DOMOV VIII+

- dlhá, vytrvalostná cesta s dvoma problémami

14. ĽAVÁ SKOBOVAČKA VII+

- staré istenia a trochu menej pevná skala

15. PRAVÁ SKOBOVAČKA VII+

- dlhá cesta so zaujímavým lezením, pekná, staré istenia ale husto.

16. ODPOČÍVAJ V POKOJI VIII-/VIII

- 25 metrová cesta s vyrovnaným lezením v kolmej platni, s ťažkým miestom pri piatom istení

17. PREŠOVSKÉ REQUIEM VIII

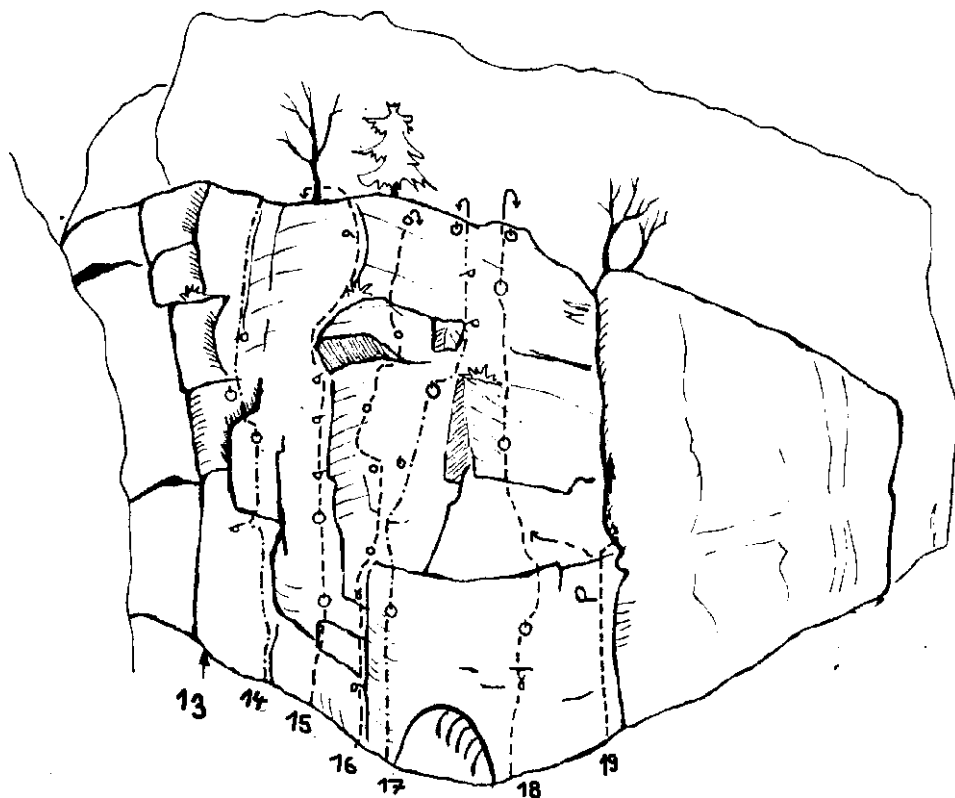
- prvý kruh vysoko ale inak veľmi pekná mierne technická cesta

18. EURÓPA VII-

- dlhá cesta s ťažkosťami iba pri prvom kruhu, s tých ľahších

19. KOMÍN V+

- stará už nelezená klasika zarastená trávou.



Info – Nová cesta na Turniskách

Počas zimy 98 a jari 99 Maťo Baláž vyčistil a odistil novú cestu naproti ŠKRIPCU. Cesta je to dlhá a ide až na koniec veže, má názov EVERGREEN a je za VI.

Reklama

Kto má záujem o sprievodcu Turniská ,Rozlomity, Jánošíkova Bašta. Druhé vydanie z roku 1997 nech kontaktuje Jerryho. Cena 30 Sk.

Tak isto je možné si objednať aj predchádzajúce čísla Rooklinu. Ak ho náhodou nemáte, čo je veľká chyba.

Nové cesty a oblasti v okolí Košíc, ktoré ste vyrobili či vyliezli sa môžu objaviť na týchto stránkach keď ich zašlete na adresu: Jaro Pukanský, Kpt. Nálepku 9, Košice 040 01, t.č. 095/62 576 41. Alebo mi to rovno povieť. Jerry

Neprešlo redakčnou ani len jazykovou úpravou. Len pre vnútornú potrebu lezeckých klubov. Kontakt: Jaro Pukanský, Kpt. Nálepku 9, Košice 040 01.
e-mail: derby@derby.sk

Vydáva **Rozlomity klub Košice © 1997-1999**

Zakázané kopírovanie alebo iné rozmnožovanie za účelom komerčného zisku či obohacovania sa na úkor lezeckej pospolitosti. Doporučená maximálna sa stanovuje podľa ceny tlače a počtu strán a pohybuje sa od 5 do 10 Sk. Alebo 1 pivo, či poldeci rumu, či iné či.