

Čo je speleoalpinizmus...

Speleológia je odborný názov vytvorený z gréckych slov spēlaion (jaskyňa) a logos (veda)

Aby sme mohli analyzovať význam tohto slova treba si zrekapitulovať pojem alpinizmus (anglicky Alpinism, Alpinist – človek vykonávajúci alpinizmus), ktorý sa používa od roku 1884. Toto slovo vzniklo v Anglicku, lebo Angličania boli priekopníci v športovom zdolávaní vrcholov v Alpách.

Definícia (podľa Merriam-Webster Dictionary): Alpinizmus - je lezenie na hory v Alpách a iných veľhorách. Alternatívnym názvom je Mountaineering - šport alebo technika zdolávania hôr) ktorý sa často používa v USA a Kanade.

Speleoalpinizmus sa v našej jaskyniarскеj a populárnej literatúre objavuje približne od začiatku sedemdesiatych rokov. Vtedy mladá generácia jaskyniarov slovo speleoalpinizmus začala používať v súvislosti so zostupmi do našich hlbokých priepastí a do najhlbších jaskynných systémov sveta za pomoci ľahkej lanovej techniky. Táto činnosť sa považovala za určitý druh športového jaskyniarstva, pretože zdolávanie jaskynných úsekov po lanách najprv dolu, potom hore výstupom po lane nemožno paralelizovať so zdolávaním strmých stien vlastným lezením – alpinizmom zdola hore, či už čistým lezením alebo za použitia technických pomôcok na najexponovanejších úsekoch. Jaskyniari činnosť v jaskyniach obohacujú o prieskum vysokých jaskynných komínov, o lezenie po strmých až previsnutých stenách obrovských jaskynných dômov s cieľom preskúmať neznáme časti týchto podzemných priestorov.

Na rozdiel od „športového horolezectva“ jaskyniarске lezenie môžeme označiť za synonymum alpinizmu, teda za speleoalpinizmus. Používajú sa tu rovnaké lezecké techniky ako na povrchu, rovnaké technické pomôcky, podobné je prekonávanie zvislých skalných stien, iba podmienky lezenia sú často oveľa náročnejšie (blato, mokro, tma). Od klasického horolezectva sa speleoalpinizmus odlišuje niekoľkými zvláštnosťami. Vylezené cesty sa zvyčajne neopakujú, pretože po ich zlezení sa zistí, či lezenie malo aj objavný zmysel, či malý otvor vysoko v skalnej stene je významná chodba – ďalší objav alebo iba veľký výmol' bez ďalšieho pokračovania. V prípade objavu sa upevnia fixné laná, po ktorých ostatní vylezú za použitia vertikálnej lanovej techniky. Ak horolezci hľadajú ďalšie lezecké problémy, lezenie v jaskyniach poskytuje dvojnásobné potešenie, ktorými sú radosť z prekonávania problémov vlastnými schopnosťami v extrémne ťažkých podmienkach a pri troche šťastia aj objav nových jaskynných priestorov.

Každý lezec minimálne raz začínal. Cieľom tohto sprievodcu je preto pomôcť zodpovedať na otázky potenciálnych lezcov. Pokúsime sa tiež ukázať začínajúcim lezcom aké základné schopnosti a vedomosti by pri lezení mali mať a čo lezenie v jednotlivých jeho podobách obnáša. S lezením začínajú ľudia z rozličných pohnútok a s rôznymi skúsenosťami. Od nadšených detí túžiacich stať sa horolezcami, cez mimoriadne aktívnych preliezačov, ktorým je šplhanie po preliezkach, stromoch a múrikoch takmer prirodzenejšie ako chôdza, cez ľudí, ktorí niekde možno videli umelú stenu a nazbierali odvahu to skúsiť, až po takých, čo hľadajú len občasný rekreačný pohyb a odreagovanie sa. Lezenie môže byť potešením pre každého a to hlavne preto, lebo pohyby pri lezení prirodzene precvičujú široké spektrum svalov, o ktorých by ste pri iných aktivitách ani nevedeli. Nie len ruky, ale brucho, chrbát a nohy, na ktorých vytláčate väčšinu hmotnosti. Pri istení a lezení na lane sa buduje zodpovednosť, dôvera a kamarátstva, ktoré môžu vydržať aj roky. Zároveň sa učíte prekonávať sám seba. No a na dôvažok, najkrajšie lezenie je v prírode.



www.jaskyniari.sk

© design by CMUCKO&TP
2013

Kontakt

✉ Gerlachovská 3105/10 Žilina 010 08
✉ jaskyniari@jaskyniari.sk
☎ +421903 772 579

Vydal: Žilinský jaskyniarски klub

Zostavil a redakčne spracoval:

Pajtina Tibor

Graficky upravil:

Pajtina Tibor

Vydané s finančnou podporou mesta Žilina

Tlač: **TriFiT-ZA**
M.R.Štefánika 13 Žilina

Slovenská speleologická spoločnosť
Slovak speleological society



**ŽILINSKÝ
JASKYNIARSKY
KLUB**



... jaskyniarstvo neznáme,
príd' a spoznaj. ...

speleoalpinizmus



Mesto Žilina
Finančná podpora

PROJEKT JE SPOLUFINANCOVANÝ MESTOM ŽILINA

Jaskyniarstvo...

Jednoducho povedané, všetko čo je spojené s dobrodružnými chlapčenskými výpravami so sviečkami do podzemia až po vedeckou konferenciou, kde sa prezentujú najnovšie vedecké výsledky z výskumu jaskýň, ochrany prírody až po ochranu kultúrnych pamiatok.

Jaskyniarstvo to je na jednej strane predovšetkým vzťah medzi tmavým a tajomným podzemím a na druhej strane človekom, ktorý tu hľadá odpovede na mnohé otázky. Archeológovia, paleontológovia a historici sa zaujímajú o pozostatky z dávnych dôb, zoológov láka skrytý svet jaskynných živočíchov, lekárov možnosti jaskýň na liečbu chorôb, čiže speleoterapiu. Praktických prieskumníkov lákajú priebehy chodieb, smery vodných tokov a možnosť odkrytia nových priestorov, geografov a geológov vznik jaskyne v súvislosti s vývojom povrchu a geologickou stavbou, klimatológov trápia otázky ktoré sú zašifrované napríklad v jaskynnej výplni.

Via ferrata znamená v doslovnom preklade „železná cesta“. Ide o umelo zaistenú horolezeckú cestu v skale, ktorej prirodzený stupeň obtiažnosti zmierňujú železné rebríky, oceľové kramle a koflíky, istiace oceľové laná, reťaze a podobne. K ich využívaniu nie sú potrebné špeciálne horolezecké techniky. Všetky tieto pomôcky umožňujú aj priemerne zdatnému turistovi dostať sa bezpečne na miesta, kam ešte donedávna vystupovali len horolezci. V chránenej oblasti tiež poskytuje výhodu presne určenej cesty a neumožňuje zbytočný pohyb v okolí.

Prvá skutočná Via ferrata bola vytvorená v roku 1843 na Hoher Dachstein v rakúskych alpách.

Požiadavky na vybavenie sú menšie, ako pri samotnom skalnom lezení. Na istenie budete potrebovať *sedací úväz* (prípadne celotelový úväz), *prilbu* a *ferratový set*.

Ferratový set tvoria tlmič pádu a elastické popruhy, ktoré sú zakončené špeciálnymi karabínami s automatickou poistkou. Toto vybavenie môžete doplniť aj o rukavice, ktoré Vás ochránia pred prípadným zranením (rozstrapkané konce lana, vytŕčajúce drôtičky...), chladom z ocele a zároveň sa lepšie udržíte na oceľovom lane.

Netreba zabúdať na správnu obuv. Na zaistené cesty budete potrebovať obuv s pevnou podrážkou a špičkou.

UIAA = franc. Union Internationale des Associations d'Alpinisme, slovensky Medzinárodný Zväz Horolezeckých Asociácií

Tento zväz určuje normy, podľa ktorých sa vyrábajú horolezecké potreby a doplnky. Označenie, že výrobok prešiel normami UIAA označuje kvalitný a preverený výrobok.

Statické laná sú určené predovšetkým na práce vo veľkých výškach.



Dynamické laná používajú predovšetkým horolezci. Ich základný rozdiel vychádza už z názvu, dynamické lano je pružné a statické je pevné. Dynamické laná sa delia ďalej ešte na:

Jednoduché laná (single-rope), sa používajú v jednom prameni. Najčastejšie sú v rozmedzí priemeru 9 až 11 milimetrov a sú vhodné na skalné lezenie, lezecké školy, umelé steny a všade tam, kde nehrozí preseknutie lana o ostrú hranu.

Polovičné laná (half rope) pri výstupe „na prvom konci“ musia byť použité dve polovičné laná. Jednotlivé laná sa upevňujú striedavo do postupových istení.

Laná-dvojičky (twin rope) používajú sa vždy rovnaké laná v páre, ktoré musia mať spoločné istiace postupové body.



Karabína

Je to pevné kovové oko, uzatvárateľné pérovým alebo skrutkovým mechanizmom, slúži najmä ako spoľahlivý spojovací prvok medzi lanom a istiacim bodom.



Expresky

Sú to dve karabíny spojené krátkou popruhovou slučkou. Slúžia na spojenie istiaceho bodu a lana. Používajú sa namiesto normálnych karabín. Výhodou je väčšia voľnosť pohybu lana, menšie trenie v istiacom bode a oproti dvom karabínám a samostatnej slučke umožňuje rýchlejšie zaistenie pri dosiahnutí istiaceho bodu.



Zlaňovacia osma

Je základnou zlaňovacou pomôckou v tvare osmy. Pripevňuje sa karabínou k sedáku a používa sa pri zlaňovaní, keď sa lano osmou prevlečie.

Prvé lezenie...

Pripravte sa na to, že nebudete hneď liezť ako Spiderman. Keď sa prvýkrát postavíte pred stenu, alebo skalu, uvidíte množstvo miest, kde by sa dalo chytiť rukami (chyty) alebo stupiť nohou (stupy). Skôr než však začnete liezť, rozcvičte sa - napr. krátke zahriatie behom a jednoduchý strečing. Ponaťahujte si nie len ruky a nohy, rozhýbte si celé telo. Nezačínajte hneď na začiatku liezť ťažké veci - začnite ľahšími, no nevyčerpajte sa príliš pred najťažšou cestou.

Pri lezení sa snažte riadiť základnými pravidlami - uľahčíte vám lezenie a preleziete vďaka nim ďalej:

*Snažte sa liezť najskôr očami - pozrite si aký chyt idete chytiť, na aký stup by ste mohli uložiť nohu. Prezrite si vopred aj nasledujúci postup a celú líniu cesty.

*Vyberajte si veľké chyty a veľké stupy - je zbytočné trápiť sa na začiatku s drobnými, iba čo sa vysilíte. Pred zaťažením ich však vyskúšajte, či sú pevné. Menšie chyty a stupy však bývajú pevnejšie a preto sa neskôr nebráňte ich používaniu.

*lezte čo najviac podľa pravidla troch pevných bodov - hýbať sa vždy iba jednou končatinou (*napr. stát na oboch nohách, držať sa jednou rukou - tj. tri pevné body - a druhou rukou hľadať chyt*).

*Nenaťahujte sa za vzdialenými chytmi, ak je nejaký chyt bližšie, alebo je možné pomôcť si nohami, využite to. Ak sa dostanete príliš blízko steny, nebudete môcť očami sledovať svoj ďalší postup.

*Snažte sa držať panvu (vaše ťažisko) čo najbližšie k stene a vždy nad (alebo pod) oporou. Pri držaní ťažiska zvislo nad oporou si predĺžite a uľahčíte krok. Súčasne optimálne zaťažujete stupy smerom nadol.

*Pri lezení zaťažujte hlavne nohy. Sú prirodzene usposobené na nesenie telesnej hmotnosti.

*Stúpajte na špičky a podľa možnosti spredu - stúpaním "na Chaplina" si koledujete o to, že sa vám noha ľahšie šmykne a neudržíte sa v lezeckej ceste. Hmotnosť tela sa snažte spúšťať do vystretých rúk - nevyčerpáte sa tak skoro. Navyiac budete môcť použiť ruky ako páky, na ktorých sa prehnepete ďalej. Lezte tak, aby ste sa z prelezeného úseku vedeli vrátiť.

*Nezostávajú pridlho na jednom mieste - svaly v pohybe sa unavia pomalšie, ako svaly stále namáhané. Ani sa však nenáhlite. Ideálny lezecký pohyb je plynulý. Platí to najmä v ťažkých úsekoch.

Veríme, že každý horolezec, skialpinista alebo speleoalpinista je okrem športovca aj milovník a ochranca prírody. Poniectori sme v našich nádherných horách prežili pekný život a zdá sa, že veľa toho už neočakávame. Ale bolo by egoistické, keby sme neprispeli svojimi názormi skúsenosťami k ochrane prírody, k tomu, aby aspoň časť toho čo sme v Žilinskej kotline, ale aj Tatrách a Fatrách skúsili my, mohli zažiť aj naše deti a vnuci.