

Bob Mrózek

KULOÁR SNOV

Toho roku cestujem do Júlskych Álp už po druhýkrát. Minulú zimu som sa trochu zoznámil s touto Patagóniou Álp. S kamarátom Mišákom sme vyliezli za päť dní Skalošku v severnej stene Triglavu. Je to imponantná 1200 m vysoká stena, do ktorej nezasvieti slnko. Po minuloročných skúsenostiach sa mi v nej zapáčili tri línie. Najviac ma láka nevytezený kuloár vľavo od Skalošky, o ktorý sa moji kamaráti Jan Krch a Jirka Švejda pokúšali v početnejších družstvách už štyrikrát. Najvyššie sa dostali roku 1983, kedy mali za sebou skoro 3/4 steny. Obrovské prívaly snehu ich však odradili a boli radi, že si zachránili holé životy a neskončili v niektorých z padajúcich lavín.

Ešte pred odchodom som na jeseň prehovoril Honza, aby nám to prenechal s Ivanom Ullspergrom, s ktorým som tam cestoval tentokrát.

Hneď na druhý deň po príchode do dedinky Davje vyrážame do doliny Vrata, kde je neobhospodarovaná chatka. Počasie je klasické. Dva dni prší, deň je pekne, dva dni sneží. Zo všetkých strán sa ozýva hukot

padajúcich lavín, ako v Himalájach. Po jednom peknom dni sa ďalšie ráno pokúšame vyraziť. Je však hmla, ktorá hustne, máme smolu, nemôžeme nájsť stenu, tobôž nie nástup.

Po ďalšom zlepšení počasia opäť vyrážame. Tentokrát je to lepšie, je dobrá viditeľnosť, zo severozápadu sa však valia ťažké mraky. Z kuloáru sa sypú prachové lavínky. Máme sto chutí sa na to vykašľať.

Pred dvoma mesiacmi som sa vrátil z Himaláji a chýba mi ten správny hnací impulz. Ivan je však pevne rozhodnutý a svoje rozhodnutie potvrdzuje, keď naťahuje prvú dĺžku lana, ktorú by ani jeden z nás už nechcel zopakovať.

Kuloár sa začína asi 40-metrovým prahom firmového ľadu, v ktorom prešmykujú hroty terodaktylov. Jeho sklon sa blíži ku zvislici, istenie je ilúziou a v záverečnom úseku je ľad taký riedky, že ho Ivan musí doliezť pomocou rúčiek. Leziem ľahšiu dĺžku. Pred zaštrandovaním musím čakať, kým sa presype vodopád prachového snehu. Opäť nasleduje tvrdá dĺžka, Ivan volí rýchlejšiu možnosť – voľné lezenie s minimálnym istením. Zavrtava dve vývrtky a zatĺka skalnú skobu. Pred nami je asi 20-metrový úsek ľadu o sklone 80 – 90°. Po niekoľkých metroch sa opäť dostáva do veľmi riedkeho

ľad a sadá si do kladiva, aby sa trochu porozhliadol ako ďalej. Dosadáva však o 15 m nižšie a húpe sa podo mnou v lanách ako pavúk. Jednu skrutku vytrhol, skalná skoba vydržala. Mačkou si trochu poranil ľavé stehno. Ivan je však trvdý borec, ešte sa z toho ani poriadne nespamätal a už dáva ďalší pokus. Miestami mizne v záplavách prachového snehu, neustále čakám s obavamí, že sa znovu vznesie.

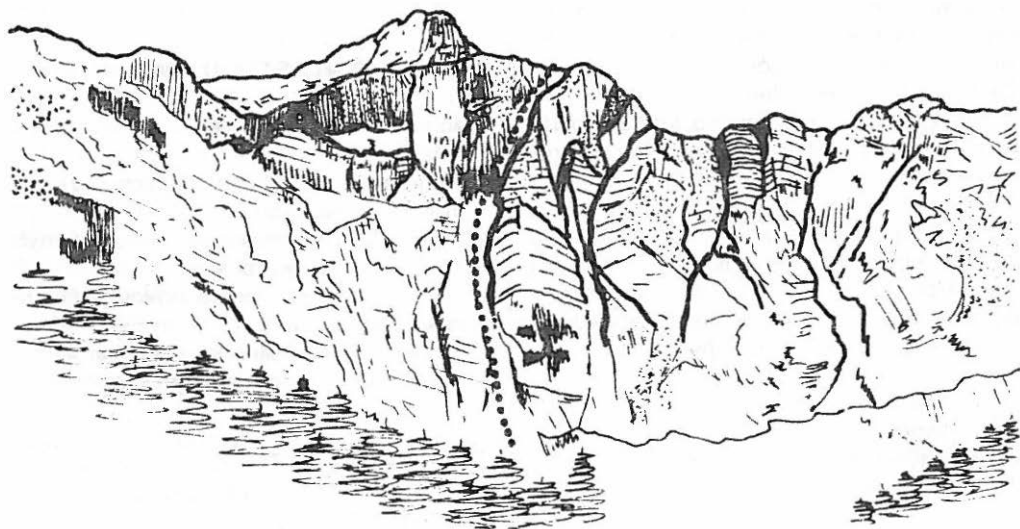
Konečne je lano zafixované a ja šplhám proti prúdu valiaceho sa snehu s našimi dvoma batohmi. Som trochu rozčarovaný, keď zisťujem, že som šplhal na zapichnutom čakane a terodaktyle. Inej možnosti však nebolo, žiadny ľad, žiadna skala v dosahu.

Asi 10 m nad Ivanom zatĺkam skalné skoby a doberám ho. Pri stene to vyzerá na dobrý bivak. Cez noc sme chránení pred padajúcim snehom v jaskyni, avšak napriek tomu sú naše spacáky premočené. Počas celého výstupu je teplota nad nulou a sneh sa na nás topí. Každú chvíľu to vyzerá, že začne snežiť. Ďalší deň nie je naše tempo o nič lepšie. Neustále odhrabávam skoby

spod sypkého snehu, ktorý nedrží. Doliezam na miesto, odkiaľ to nejde ďalej. 10 m musím zlaniť a pokračujem vpravo. Pred zotmením vyliezam na ľavý okraj kuloáru. Kúsok pod nami vidím našich kamarátov, ktorí deň pred nami nastúpili do Bavorskej cesty. Opäť zlanujem k Ivanovi a zriaďujeme náš druhý bivak.

Na tretí deň Ivan elegantne prelieza zasneženú hladkú platňu. Máme spoločnú dĺžku s chlapcami z Bavorskej. My pokračujeme niekoľko dĺžok snehovým žľabom a oni odbočujú doľava na pilier. Ocitáme sa pod strmým ľadovým prahom. Je rad na mne, rýchlo nastupujem. Tri metre pred jeho koncom, kde má sklon okolo 80° , sa vraciam.

Ivan, ktorý ma fotografuje, občas odfoťí len lano miznúce v tečúcom prúde snehu. Musím sa zaistiť, vôbec sa mi nepozdáva vyhládka 30 – 40 m pádu. Ľad sa mení vo firn, prúd padajúceho snehu bude najsilnejší pri výleze. Nakoniec to riešia dve skalné skoby 5 m pod výlezom. Hore mám kľče v prstoch a v predlaktiach a nemôžem udržať terodaktyly.



Nasleduje niekoľko dížok v žľabe pod snehový prah, ktorý Ivan aj napriek veľmi ťažkému lezeniu zdoláva veľmi rýchlo. Opäť k nemu žumarujem na zapichnutom čakane a terodaktyle. Sme na veľkom snehovom poli a nad nami je obťažný úsek. Ivan by rád pokračoval ďalej stredom kuloáru, blíží sa však tma, a tak ho prehováram, aby sme zabivakovali.

Ráno po jednej dízke mixov traverzujeme do pravej časti kuloáru. Po dvoch dížkach v pravej časti sa opäť vraciame do stredu. Tu Ivan prelieza asi 5 metrovú 45°-ovú strechu, nad ňou je ťažké mixové lezenie, dosť dlho to trvá, blíží sa tma a rozpútava sa víchrica (neskôr sa dozvieme, že v tej dobe bol nameraný vietor 150 km/h). Vzduchom sa mihá zviréný sneh, lavínky sa zväčšujú. Ešte že sme už pod vrcholom.

Opäť sa dostávame do ľahšieho terénu. Ivan sa pri preliezaní jedného kratšieho strmého prahu prepadá do akejsi diery. Naťahujem ešte jednu dížku, je už tma a nevieme, kade ďalej. Pred nami sú siluety asi troch rôznych žľabov. Zlanujeme do diery, ucpávame otvor a upravujeme priestor pre náš stenový stan. Strácame kontakt s vonkajším svetom. Máme obavy, že pribudne nové množstvo snehu a náš návrat sa stane bojom o záchranu. Nemáme už skoro nijaké jedlo, varíme len bujón a čaj bez cukru. Žalúdky nám zvierajú hlad.

Naše obavy sa končia ráno, keď sa dostávame z nášho bivaku a nad nami sa rozprestiera fantastická modrá obloha. Snažíme sa čo najrýchlejšie zdoľat posledných 10 dížok. Vcelku to ide a pred jedenástou stojíme na galérii steny. Sme unavení a hladní a čaká nás náročný zostup. Sme šťastní, že sa nám podarilo nechať za sebou tento fantastický kuloár, ktorý bol snom mnohých ľudí.

17. 3. 1985 opustili chatu Popradské pleso Ivan Ullsperger a Luděk Šlechta s úmyslom vyliezť nejakú ťažkú cestu v severnej stene Ramena Kriváňa alebo hrebeňa Hrubô. Odvtedy ich nikto nevidel.

RÓBERT GÁLFY

Športová príprava horolezca (2. časť)

Výber cvikov

Všeobecne rozvíjajúce cvičenia – cvičenia s prekonávaním hmotnosti vlastného tela.

Všeobecne rozvíjajúce cvičenia (ďalej len VRC) sú na začiatku základom silového tréningu. Sú vhodné aj pre priemerných a rekreačných lezcov, ktorí si chcú udržiavať kondíciu. VRC sú odrazovým mostíkom pre začiatočníkov a mládež. Pre výkonných skalkárov a extrémnych lezcov slúžia tréningy VRC ako telesná príprava na neskorší tréning s činkami, resp. na špeciálny silový tréning. Svoje pevné miesto majú v prvej polovici prípravného obdobia.

Všeobecne rozvíjajúce silové cvičenia rozdeľujeme do dvoch skupín: VRC s vlastnou hmotnosťou a VRC s činkami.

CVIČENIA S VLASTNOU HMOTNOSŤOU

1. zamerané na posilnenie svalov celého tela;
2. zamerané na posilnenie svalov paží a ramien (predná časť);
3. zamerané na posilnenie svalov dolných končatín a drieku (bokov);
4. zamerané na posilnenie svalov paží a ramien (zadná časť);
5. zamerané na posilnenie svalov brucha;
6. zamerané na posilnenie svalov chrbta.

Pre každú skupinu uvediem príklad viacerých cvikov, ktoré sú rôzne náročné. Všeobecne rozvíjajúce silové cvičenia s vlastnou hmotnosťou budeme robiť takto: