

OBSAH

1

ÚVOD

6-7

2

3

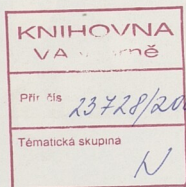
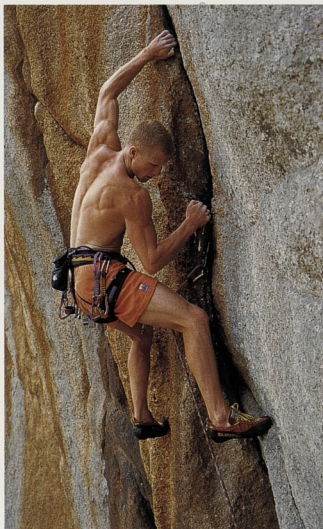
© 1999 ANNES PUBLISHING Limited
Hermes House, 88-89 Blackfriars Road
London SE1 8HA

© 2000 REBO PRODUCTIONS CZ, spol. s r. o.,
Obchodní 106, Čestlice, 251 70 Dobřešovice
1. vydání
Z anglického originálu The Rock Climber
přeložil: Petr Homola

ISBN 80-7234-148-0

Všekrá práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být bez předchozího písemného souhlasu držitele autorských práv samostatně reprodukována, zpracovávána jako reševše ani šířena jakýmkoli způsobem, ať elektronickým nebo mechanickým, prostřednictvím fotokopii nebo nahrávání.

Grafik: LISA TAI
Fotograf v terénu: RAY WOOD
Fotograf ve studiu: MARK DUNCALF
Ilustrátor: GEORGE MANLEY
Sazba: NOCTIS STUDIO, S.R.O. Viktora Huga 4, Praha 5



Autoři a vydavatel důrazně doporučují použití přilby ve všech situacích při lezení. Některé fotografie v této knize zobrazují lezce bez přilby nebo v pozici vysoko nad zemí bez lana a úvazu. Tohoto sportu se netýkají žádné zákony ani předpisy (s výjimkou lezeckých stěn a instruktorských kurzů); skalní lezení a horolezectví provozujete z vlastní vůle a nesete odpovědnost za svá rozhodnutí a chování.

HISTORIE LEZENÍ

Počátky	8–11
Moderní pojetí	12–17

JAK ZAČÍT

Výstroj a výstroj	18–25
Příprava a rozcvičení	26–37
Pohyb na skále	38–53
Specifické typy chytů	54–69
Lezení na strmější skále	70–85

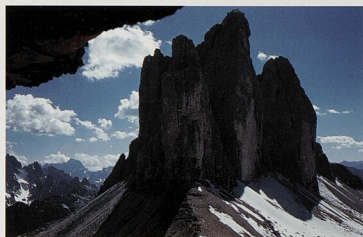
PRÁCE S LANEM

Práce s lanem v hale	86–99
Lezení pod širým nebem	100–113
Horní a dolní jištění	114–127
Vícedélkové lezení	128–143
Slaňování	144–153

DO HOR

Další vybavení	154–203
Prostředí velkých skal	154–161
První pomoc	162–171
Navigace	172–177
Počasí v horách	178–191
	192–203

4



5

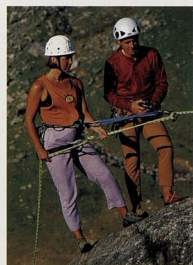
VÝZBROJ PRO ZÁCHRANU

204–215

6

POKROČILÝ TRÉNINK

216–233



7

SKALNÍ OBLASTI SVĚTA

234–249

Slovníček	250–251
Poděkování	252
Rejstřík	253–256

