

Obsah

1 : editorial

Ponořte se do Světa sportu! Přinášíme vám další porci čtení plného emocí.

8 : téma

Jak vychovat hokejovou superstar?

16 : interview

Martina Sáblíková má před sebou novou závodní etapu – rychlobruslení ji opět baví.

26 : challenge

Jak si vedla Martina Sáblíková při tréninku flag fotbalu?

32 : interview

ZAM. Tak se jmenuje dokumentární projekt bika Richarda Gasperottiho.

44 : interview

Co všechno potřebuje dobrý horský vůdce? Odpoví Radek Lienerth.

52 : interview

Plavkyně Barbora Seemanová se necítí jako nová naděje českého sportu.

58 : příběh

Boj s démony v podání gólmána NHL Robina Lehnera.

62 : interview

Když vyráží Tatra kolem světa!

68 : silový trojboj

Čeští siláci s medailemi.

72 : představujeme

Jak vypadá plavecký závod mezi městy?

76 : knihovnička

Naše tipy na zajímavé knihy nejen se sportovní tematikou.

78 : technews

Naše tipy na zajímavé vychytávky.

6 : svět sportu : 04 : 2019





44 : interview : Horský vůdce Radek Lienarth.

Interview



Radek Lienerth

Horský vůdce

Doliny a vrcholy Vysokých Tater. České pískovce. Žulové skály v Chamonix. Tam všude je jako doma Radek Lienerth.

Text : Irena Malá

Foto : archiv Radka Lienertha

Jistou část populace láká aktivní pobyt venku, v přírodě. Pro někoho jsou outdoorové aktivity trendem, pro jiného životním stylem. Pro někoho je pak pohyb na čerstvém vzduchu, v horách, na skalách či v čerstvém prašanu dokonce profesí. O tom, jestli je to profese snů, o zkušenostech a reálném životě horských vůdců jsme si povídali s jedním z nich, Radkem Lienerthem, který se může pyšnit odznakem člena UIAGM – Mezinárodní federace asociací horských vůdců.

: Činnost horského vůdce může širší veřejnost vnímat dost obecně, nekonkrétně. Co si mohu pod touto profesí představit?

Těžká otázka hned na rozjezd. Zjednodušeně slovy dcerky jednoho z mých kolegů: „Tatínek chodí do kopce a vykládá u toho vtipy“. Toliko zjednodušeně a pravdivě dětským pohledem. Pro nás dospělé zahrnuje činnost horského vůdce UIAGM kompletní vedení horolezeckých výstupů a výuku horolezectví. Od umělé lezecké stěny až po osmitisícové vrcholy v Himaláji, stejně jako vedení a výuku lyžařských túr a lyžování. Nejenom na modré sjezdovce, ale například i v alpských skiextrémech.

: Byla tato profese tou vysněnou? Jaká životní rozhodnutí vás k ní přivedla?

Těžko říct, zda byla vysněnou. Jako kluk jsem vyrůstal mezi kluky na Horské službě na Pradědu. Spousta povídání o lezení, spousta knížek, lezení jako sport opravdových chlapů. Možná i trochu snaha se vymezit v určitém období proti svému okolí a prostě najednou bylo pro mě nejdůležitější lezení. Jedno kde, s kým, často i sólo. Na některé aktivity se mohu zpětně dívat s údivem. Na některé bych raději zpětně ani nevzpomínal. V jistém ohledu a věku míváme zřejmě více odvahy a štěstí než rozumu a zkušeností. A jednoho dne jsem si uvědomil, že není úplně podstatné, jakou cestu lezu nebo jakou obtížnost. Jen to, že chci být jednoduše v horách. A zde nastal v mém případě ten zlomový okamžik, který mě

nasměroval k profesi horského vůdce. Cesta to byla však ještě dost dlouhá.

: Přijde mi, že tato práce vyžaduje nejenom fyzickou zdatnost. Jaké předpoklady by měl splňovat adept na horského vůdce?

U nás doma říkáme, že je fajn, že alespoň jeden z nás je normální. Moje žena leze jen rekreačně a myslím, že každý z vůdců je v určitých ohledech mírně řečeno specifický. Nicméně ať neutíkám od otázky. Těžko říct, co je to nejdůležitější a nejpodstatnější pro horského vůdce. Lidé jsou různí a stejně tak i vůdci. Určitě musí být člověk srovnaný sám se sebou, neřešit si prostřednictvím této profese své komplexy. Je fajn, když si vůdce den svých hostů dokáže také užít a čerpat motivaci z jejich radosti. Co se pak týče předpokladů fyzických, jsou dány určité výkonnostní požadavky. Jak v lezecké, tak i v lyžařské úrovni. Především je ale nezbytným předpokladem praxe. Tedy je třeba,

Radek Lienerth

Narodil se v roce 1978. Je ženatý a má tři děti, žije v Brně. Horský vůdce s mnohaletými zkušenostmi v horách i na skalách mimo Českou republiku. Provozuje HUDY lezeckou stěnu v Brně, učí, formuje a předává zkušenosti budoucím horským vůdcům v ČR.

Více informací:

www.climbingschool.cz





aby adepti, kteří se ucházejí o toto vzdělání, měli za sebou již zkušenosti z lezeckých a skialpinistických túr ve všech typech terénů.

: Kdo se může stát horským vůdcem?

Horským vůdcem se může v České republice stát kdokoliv, kdo dovršil osmnáct let, splnil požadavky přijímacího řízení, to znamená požadovanou lezeckou a lyžařskou výkonnost a splněný tourenbericht, to jsou ty typy terénu, a dokázal přežít více jak 200 dní vzdělávacích kurzů, osobní

lezecké i vůdcovské praxe rozložené do čtyř let vzdělávání. Nad rámec toho všeho zbývá už jen maličkost - splnit zhruba 15 dílčích zkoušek a dvě hlavní, takzvanou aspirantskou a závěrečnou. Po aspirantské zkoušce už probíhá praxe, ať už s přímým dozorem lektorů nebo samostatně. Po závěrečné zkoušce nezbývá než zjistit, že ta pravá škola horského vůdce vlastně teprve začíná.

: Dá se odhadnout již v počátcích, jestli z někoho bude dobrý horský vůdce?

Když jsem v prvním běhu dokončil vzdělání, poklepávali jsme se s ostatními po ramenou, jací jsme pašáci. Náš hlavní lektor, vynikající Rakušan a dnes čestný člen ČAHV Hans Bergmann se tehdy jen usmíval. Poté poznamenal něco v tom smyslu, že až jednou začneme učit a posuzovat budoucí adepty této profese, že to teprve bude náročné. A měl pravdu. Nejenom na začátku kurzu, ale i v jeho průběhu procházejí účastníci vzdělání velkými změnami. Není to jen o fyzických předpokladech, jistících technikách, ale hlavně o přijetí obrovské zodpovědnosti za klienty, o přijetí vlastního rozhodování v určitých situacích. O umění naučit se vyrovnávat s vlastními chybami i zcela nepředpokládanými okolnostmi. Každý máme svůj vzorec chování a účastníky tohoto vzdělání po celou dobu formuje řada dalších aspektů. Pokud bych měl o někom říci, že z něj bude dobrý vůdce, tak nejdříve ve druhém a třetím roce vzdělávání, tedy okolo aspirantské zkoušky. Je to velmi individuální. Velmi obecně je fajn, když se potká fyzická zdatnost, psychická odolnost, komunikativnost, empatie, pozitivní přístup a smysl pro humor.

: Limituje horského vůdce nějaký klíčový předpoklad, který je pro něj naprosto nezbytný?

Limitů je poměrně hodně, ať osobnostních nebo fyzických, ale s mnoha z nich se dá pracovat a jsou různě vnímány. Podle mého je důležité, aby vůdce nebyl takzvaný Buridanův osel (pozn.: obrazné vyjádření pro lidskou nerozhodnost). Tedy měl by se umět rozhodnout. Mnohdy jde o rozhodování rychlé a zpravidla to rozhodování není v režimu dobře, nebo špatně. Ale v režimu špatně nebo ještě hůře. Ne každý nakonec tento permanentní stres zvládne a zpravidla tento faktor znamená jeho konec ve vzdělávání.

: Pokud bychom se porovnávali s ostatními zeměmi, máme něco, co horští vůdci z jiných zemí nemají?

No většina z nás má zatím dvě ruce, dvě nohy a vlastní hlavu. Tak je to ostatně i jinde. Co ale asi jinde nemají, je lezení na pískovci. Jedná se o velmi specifickou odnož horolezectví, provozovanou na pískovcových věžích Čech a pohraničí Labských pískovců s Německem. Lezení má v této oblasti specifickou etiku a velmi vysokou psychickou náročnost. V neposlední řadě nás skoro vždy učí, že nikdy není tak špatně, aby nemohlo být hůř. Tedy psychická odolnost „pískařů“ je jistým výrazným českým specifikem.

: Pracovní program horských vůdců je bezesporu pestrý. Je některá z aktivit horského vůdce, která vás baví nejvíc?

Pro mne osobně je to v zimě lezení ledopádů a v létě lezení na pískovci. U obou dvou disciplín totiž díky vysoké taktické, technické i psychické náročnosti platí vyjádření jednoho z mých dobrých kamarádů: „Prostě si bohovo zalezeš, i když nemáš fazónu“. Aneb i lehké cesty dokážou poskytnout hluboké zážitky.

: Proč není v řadách českých horských vůdců žena? Je běžné, že v jiných zemích tuto profesi ženy vykonávají?

Myslím, že je to dáno především tím, že díky této profesi trávíme spoustu času mimo domov. Horský vůdce obětuje této profesi velké množství hodin, kdy je na cestách. Je tedy velmi obtížné skloubit profesi horského vůdce s normálním životem, tedy mít děti a rodinné zázemí. Za těchto okolností je to pro ženy výrazně náročnější a cena, kterou v konečném důsledku platí, je výrazně vyšší a nevratná. Tedy ve srovnání s muži. Nicméně pevně věřím, že se nakonec nějaká šikovná holka najde a odlehčí tu mužnost České asociace horských vůdců.

: Máte za sebou řadu let zkušeností a mnoho jste toho již zažil. Je něco, co vás ještě i dnes překvapí?

Vždycky, když si myslím, že mě už nemá co překvapit, tak se něco najde. Bylo by fajn, kdyby jen příjemně, leckdy je to opačně, ale takový je život. Každopádně, zatím vždycky byla v horách převaha příjemných překvapení a pevně věřím, že tomu tak i zůstane.

Kdo je horský vůdce s licenci UIAGM?

Osoba, která má nejvyšší kvalifikaci na světě pro vedení lidí v horách, ať už při lyžování, lezení či alpinismu. Aktuálně je v ČR 35 horských vůdců + 7 uchazečů v novém studijním běhu

Více informací:

www.horskyvudce.com

inzerce

ČESKÁ ZNAČKA DIRECT ALPINE

PROVĚŘENÉ
OUTDOOROVÉ
VYBAVENÍ



K DOSTÁNÍ V PRODEJNÁCH **HUDY**
A NA WEBU WWW.HUDY.CZ

DIRECT ALPINE
TECHNICAL OUTDOOR WEAR

HUDY



: Zdálo by se, že jde o profesi snů. Čerstvý vzduch, příroda, záviděníhodná panoramata, atraktivní lokality. Je možné najít i nějaká negativa?

Určitě. Jing a Jang. Světla i temná stránka života. Na jedné straně hory a krásné fotky, dny plné dobrodružství, kdy žijeme naplno. Na druhou stranu je spíše vzácností, když má horský vůdce zcela idylický rodinný život. A musím poznamenat, že u nás to klapě zejména díky velké toleranci a síle mé ženy. Ona je ta, která řeší běžný denní chod domácnosti a péči o naše tři děti, zatímco já běhám někde po kopcích. Není jednoduché mít ženu i děti v plné sezoně jen na telefonu a o prázdninách s nimi trávit jen poměrně krátkou dobu.

: Patříte spíše ke skupině, která utíká po práci dobít baterky k jiným aktivitám?

Prozatím jsem šachy ještě nezačal hrát, ale třeba to jednou přijde. Pořád si jdu s chutí zalézt, zalyžovat nebo jen tak být v horách.

Takže možná fádni a stereotypní. Ale pro mě je nejlepší relax v plné sezoně v Chamonix, jít si zalézt. Nebo třeba v plné sezoně na umělé stěně, je to možná zvláštní, ale zůstat po zavíračce a stavět si sám v klidu cesty. Svým způsobem oproti celodenní komunikaci s lidmi taky celkem dobrá duševní očista. I když přiznávám, že dobré oblouky v prašanu na lyžích zvládají tu duševní hygienu líp.

: Jde o profesi, která se dá dělat až do důchodového věku?

Myslím, že je to profese, která se dá dělat, dokud člověka baví. Kdybych ji vykonával jen proto, že je to pro mě jediné možné ekonomické východisko a ne proto, že mě baví být s lidmi v horách, pak je na čase uvažovat o změně. Kdykoli se porozhlédnu po chatách, řada vůdců má mezi klienty své vrstevníky. A optimističtější diskuse se vedou o tom, jak bolí kolena po lyžování a namožené svaly po lezení, než kolik prášků a na co jsem si dal k snídani. Ale abych

odpověděl na otázku. Ano, podle mě jde hlavně o vnitřní motivaci.

: Co vás osobně naplňuje při této práci?

Pokud dokážu na tváři klienta vyvolat úsměv nebo spokojenost nad tím, že překonal sám sebe. Pokud vidím, že klient zapomněl na každodenní problémy doma či v práci a soustředí se jen na další krok. Pokud má klient radost z pohybu v horách a ten je pro něho psychickou relaxací, pak má moje práce smysl. A tento pocit mi dobíjí baterky. Někdy se zdá, že naše počinání nemá hlubší smysl, že je to pouhá kratochvíle a marnotratné a riskantní potěšení. Pokud však člověk chce a nahlédne pod povrch, dokáže najít i víc než jen chvilkové okouzlení.

: Vnímáte, že se zvyšuje zájem o aktivity, jako je lezení, skialpinismus, alpinismus, vysokohorská turistika a podobné outdoor aktivity? Nezažíváme jistou renesanci v návratu k přírodě?

Nárůst aktivního pohybu je ve společnosti poměrně markantní a je to dobře. Jakákoliv aktivita, která bude v opozici proti sedavým zaměstnáním a hledění do monitorů počítačů, je správná. Je otázkou, proč tak narůstá popularita outdoor sportů. Těch důvodů může být více. Od toho nejploššího, že je to prostě móda. Až po zamyšlení nad tím, zda nám pobyt v horách, mimo naši komfortní zónu, nepřipomíná malost a bezvýznamnost z hlediska planety. Možná právě ty okamžiky, kdy víme, že není prostor pro chybu, jsou ty, kdy si nejlépe uvědomujeme hodnotu života. Pierre Tardivel, vynikající francouzský horský vůdce, horolezec a skialpinista se jednou vyjádřil v tomto duchu: „Dole v údolí je život hrozně složitý, denní starosti, složky, schůzky. Nahoře je to jednoduché, uděláš chybu a jsi mrtvý“. Možná kruté, ale pravdivé. A je třeba to mít pořád na paměti. Možná i ta přímočarost a jednoduchost, jakkoliv krutá, je to, co nejenom mě přitahuje. Na některé otázky hledá člověk odpověď celý život.

: Pokud by někdo zvažoval doprovod horského vůdce UIAGM při některé z nabízených aktivit, které zastřešujete, co je vaše přidaná hodnota?

Přidaných hodnot horského vůdce UIAGM pro zajištění lezeckých a skialpových túr je více ve více úrovních. Tou bezesporu největší je jeho kvalifikace, která většinou výrazně převyšuje potřeby vedených túr. Případné krizové situace tak zvládá řešit s dostatečným nadhledem a klienti často ani

nezaznamenají, že se okolo vyskytl nějaký problém. U některých túr není prostě možné riziko eliminovat, je však schopen toto riziko snížit na minimální možnou míru. Na místě je připomenout, že úkolem horského vůdce není dostat klienta na vrchol, ale přivést ho živého a zdravého zpět do údolí. Při výuce nových vůdců dodávám, že někdy i proti



klientově vůli. Další, neméně důležitou je formální stránka. Jestliže jdu do nemocnice na operaci, také očekávám, že ji povede řádný lékař s odpovídající praxí a nikoli dobrovolný zdravotník pionýrského tábora se znalostí biologie 7. třídy základní školy. Vůdci krom základního vzdělání pravidelně absolvují doškolení v oblasti první pomoci, v oblasti lanových technik nebo třeba nejnovějších trendů v oblasti horské meteorologie. Prostě závěrečnou zkouškou vzdělávání nekončí. Zmíněná zkratka UIAGM není garancí sdružení Mirků Dušínů, je ale garancí, že odznak UIAGM má na klopě profesionál v oblasti pohybu v horolezeckém a skialpinistickém terénu.

: Do které lokality se vracíte nejraději?

Mám rád změnu. V zimě zasněžené doliny a vrcholy Vysokých Tater. Jaro na skalách českých pískovců. Léto mezi sněhem, ledem a zlatou žulou v Chamonix. Podzim v barevné

paletě žluto-červených listů a mrazem lehce spálené trávě Tater nebo zase pískovcových skalních měst. Nic z toho se ale nevyrovná pocitu, kdy konečně shodím doma v předsíni batoh z ramena a mám u sebe ty, na kterých mi záleží nejvíc.





HARTMANN

O krok dál
pro zdraví

Posouváme hranice péče o zdraví

Již 200 let jdeme o krok dál pro zdraví
neustálým hledáním cest, jak zlepšit
léčbu, péči a prevenci pro všechny.

Partnerstvím, profesionalitou, srdcem.