

# HOROLEZECKÉ VÝPRAVY S JEREMY COLENSEM A RACHEL KELSEYOVOU

Jeremy Colenso i Rachel Kelseyová obsadili v 90. letech první místa v národním lezeckém šampionátu Jižní Afriky. Následně se účastnili mezinárodních závodů ve sportovním i tradičním lezení (Světový pohár a Eco Challenge). Rachel se stala jednou z pouhých čtveřice žen, které prošly výběrovým řízením 21. pluku SAS u Britských sil. Jeremyho cestu One Flew Over the Cuckoo's Nest (Přelet nad kukaččím hnízdem; 1991, šest lanových délek, obtížnost 30) celých čtrnáct let nikdo nezopakoval a tento výstup je zřejmě nejtěžším tradičním výstupem na africkém kontinentě. Jeremy a Rachel mají společnou vášeň: lezecká a expediční činnost v extrémních či odlehklých oblastech, kde bývá člověk po fyzické i psychické stránce obnažen až na kost. Toto jsou jejich rady k horolezeckým výpravám:

## Jak z výpravy vytěžit to nejlepší?

Když máme nějaký záměr, připravujeme se na něj pravidelným a specifickým tréninkem. U sportovního výstupu věnujeme čas cvičnému lezení podobných cest. V případě ambicióznějších



Jeremy Colenso si vychutnává snadný, avšak větrný výstup na **Snowdon's Trinity Face** v Severním Walesu.

výprav vymyslíme metody, jak se rychle a efektivně přesouvat v terénu, a všechny speciální techniky, jako je vytahování materiálu, předem nacvičíme. Lezení ve velké nadmořské výšce nebo v horku vyžaduje aklimatizaci, kterou obvykle nejde provést dříve než na místě, proto je třeba s takovými věcmi v časovém plánu počítat.

## Jak vypadá váš jídelníček na cestách?

Na dlouhé výstupy s sebou bereme vysokoenergetické uhlovodanové nápoje. Brání dehydrataci a současně tělo vyživují, aniž bychom se museli zdržovat s jídlem, jde-li o čas. Pak také používáme speciální vařič na různá paliva, na který je ve větších výškách a v extrémně nízkých teplotách větší spoleh. Zpravidla s sebou nosíme dvě nádoby na vaření, které lze postavit nad sebe, takže v jedné nádobě třeba vaříme zeleninu nebo vodu na čaj a zároveň ve druhé rýži nebo brambory.

## Jak si hlídáte během cest/letu zdraví?

Býváme vybaveni co největším množstvím věcí, které zajišťují pohodlí, například kvalitní nafukovací pěnovou podložkou či matrací a teplým spacím pytle. Jestli používáte bivačovací vak, ujistěte se, že je nepromokavý a prodyšný. Pro kempování s autem nezapomeňte na židle a stůl a dostatečně velký ručník. Na velkou vzdálenost se vždy snažíme zajistit přímý let.

## Jak si hlídáte cennosti?

V částech Spojených států používáme schránky na úschovu věcí před zvířaty, než že bychom nechávali jídlo (zubní pastu nevyjímaje) v autě. V místech se zvýšenou zločinností odnášíme z auta všechno pryč a schováváme to v nepřístupných místech pod maskovací fólii. Auto necháváme nezamčené, se staženými okénky a otevřenou palubní deskou, aby bylo případnému zloději jasné, že v autě žádné cennosti nenajde. Jako odstrašující prostředek kromě toho používáme více než jednu páku na zablokování volantu.



Rachel na **Tabulové hoře v Jižní Africe**, kde se učila lézt.

Pokud jde o Evropu, ve většině kempů je poměrně bezpečno, i když i tam nosíme pasy a kreditní karty v igelitovém pytlíku s sebou, zvláště když po cestě může nastat nutnost prokázat svou totožnost. Dobrou volbou jsou rodinné kempy, kde vám sousedi věci pohlídají, zatímco vy trávíte čas na skalách. Pokud má noclehárna nebo kemp k dispozici sejf, použijete ho.

### Jaké jsou vaše oblíbené destinace?

**Jeremy:** Ceuse, Francie – báječné lezení a fantastické výhledy. Pro dobrodružné lezení italské Alpy a Cedarburg.

**Rachel:** Tibet, hned za Lhasou, sportovní lezení ve velké nadmořské výšce s tamějším bizarním koloritem. Spitzkoppe v Namibijské poušti – překrásný rozhled a nezapomenutelné vzpomínky. Rádi se vydáváme do odlehlých oblastí, kde se musíme spolehnout jen sami na sebe.

### Jaké vybavení s sebou nosíte?

Pro alpské lezení bereme jeden společný spacák a navíc jeden spolehlivý ultralehký bivačovací pytel – nejednou už nám zachránil kůži. Používá-

me jen lehká lana s voděodolným zátěrem – mokrá či zmrzlá lana jsou za bouře vyložený hazard. Kromě náhradní čepice a rukavic bereme mapu, kompas a plně nabitý telefon. Také minilékárničku (obvazy, sterilní náplasti, vatové tampony na silné krvácení a EpiPen na mou alergii na vosí štípnutí) a s ní kvalifikaci získanou na kurzu první pomoci pro pokročilé. Čelovky si balíme i na bouldery.

### Jak se vypořádáváte s horkem?

V horkém podnebí jsme oba vyrostli a jsme na horko a sucho asi více přivklí, naopak se musíme více chránit před opačným extrémem: chladem. Dodržujeme pitný režim a nosíme oblečení s dlouhým rukávem a nohavicemi světlých barev, plus krém s vysokým UV faktorem. Na severní stěně Half Dome (Poloviční dóm, Yosemitey, Kalifornie) jsme vystačili se sedmi litry tekutin pro oba dva na celý výstup. K urychlení výstupu (25 lanových délek při obtížnosti 5.11 a 5.12) jsme zakládali jištění spíše příležitostně, než abychom s sebou vláčeli materiál a ztráceli čas s realizací těžších kroků. Trvalo nám to dva dny, a protože jsme věděli, v jakou dobu kde slunce bude, lezli jsme většinu času ve stínu.