

LEZENÍ NA UMĚLÝCH STĚNÁCH

Roman Cuberek, Jarmila Cuberková | Redakce: Jan Soucha





Lezení na umělých stěnách



Stručná historie

Vznik a rozvoj lezení na umělých stěnách spadá do 80 let minulého století. Úzce souvisí se závodním lezením, které se původně konalo v přírodních skalních oblastech a s rozvojem systematické lezecké přípravy. Do té doby se lezení a trénink odehrával výhradně na přírodních terénech (ve skalách).

V roce 1987 se konaly závody v savojském Bioux (Francie), kde byly velice deštivé podmínky, málo diváků, špatné podmínky pro závodníky. Už v listopadu téhož roku se konaly první závody v hale na umělé stěně v Grenoblu.

Od dalšího roku se závody konají jen na umělých stěnách, kde jsou zabezpečeny stejné podmínky pro všechny závodníky, odpadl problém s počasím, je zajištěn prostor pro diváky a nedochází k poškozování skal.

Kromě této závodní lezecké linie, vznikaly již dříve různé lezecké zdi, buď dřevěné nebo jen s vystouplými kameny – dělo se tak v různých sportovních centrech na rekreační úrovni. U nás se vznik prvních lezeckých stěn datuje na začátek 90 let minulého století.



Proč a kdy začít s lezením

Lezení je spolu s chůzí, během, plazením a šplháním základní lidskou dovedností, která mu umožňuje pohyb horizontálním či vertikálním směrem. Z pohledu lidského vývoje se tedy jedná o soubor pohybů, které má člověk v sobě silně geneticky podmíněny a jeho tělo je těmto pohybům dobře přizpůsobeno.

Protože se lezení řadí mezi základní lokomoce, lze jej považovat za vhodný pohybový podnět. V tomto ohledu lze lezení považovat za pohy-

bovou aktivitu, která má při dodržení jistých pravidel pozitivní vliv na zdraví jedince.

V lezení po skalách či umělých stěnách je však možné najít také jiné dimenze, které mohou jedince naplňovat a které ho k této činnosti dále vedou. Může se jednat o touhu překonávat fyzické a psychické překážky, kamarádké vztahy v kolektivu lezců, vztah k přírodě aj. Při této činnosti je jedinec natolik vtažen do činnosti (nutnost koncentrace na vykonávání pohybů), že snadno zapomíná na problémy každodenního života a lezení se tak stává formou relaxace a zbavení se stresu.

Pro lezení a šplhání je člověk fyzicky vybaven již v raném dětství. Lze tedy říci, že s určitou formou lezení lze začít v každém věku. Vždy existuje přiměřená lezecká cesta a vhodná forma (z hlediska bezpečnosti), kterou je jedinec schopen zvládnout a taková, aby každému přinesla radost a pocit z překonání „svého lezeckého problému“.

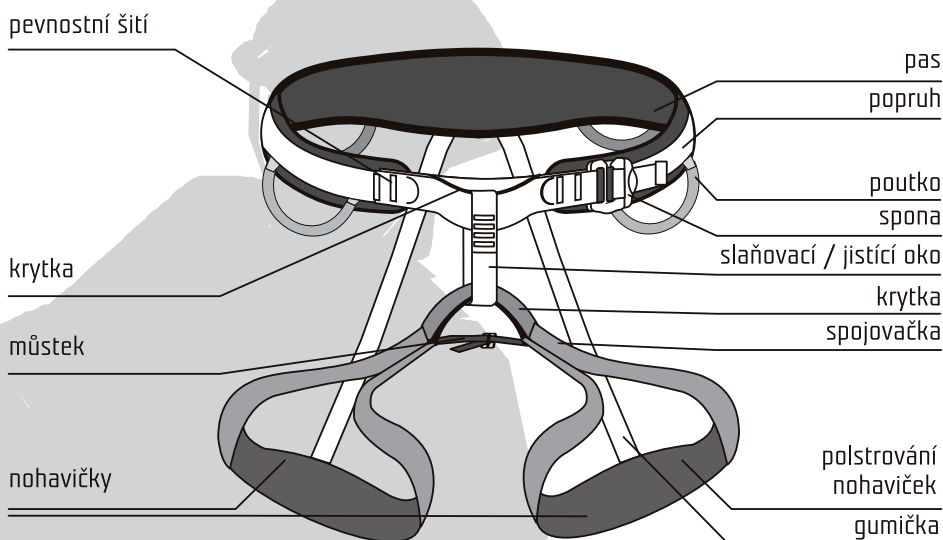


Oblečení

Oděv. Pro lezení na umělé stěně volíme takové sportovní oblečení, které nám umožňuje maximální rozsah pohybu. Naopak by však nemělo být nikde příliš volné – nebezpečí zachycení oděvu do výstroje při slaňování nebo při jištění spolulezce.

Obuv. Nejvhodnější jsou lezečky – speciálně vyvinutá lezecká obuv, která má speciální tvar a povrch. Podrážka boty je z materiálu, který umožňuje postavit se i na malé výstupky povrchu stěny. V prodejnách s horolezeckým vybavením většinou nalezneme široký výběr lezeček od různých výrobců. Při výběru dbáme především na to, aby nám bota co nejlépe seděla, byla co nejtěsnější.

Obrázek 1. Sedací úvazek – popis částí (podle metodické komise ČHS)



Z bezpečnostních důvodů musí být volný oděv a dlouhé vlasy upraveny tak, aby se vyloučilo jejich zachycení do lezecké výstroje, hlavně při slaňování a jistění. Nepřípustné jsou rovněž prsteny, řetízky a náramky, které mohou být příčinou velice vážných zranění.

Navazování na sedák

K navazování budeme používat doporučený osmičkový protisměrný uzel:

- příprava osmičky asi 1m od konce lana
- provlečení lana krytkou středového pásu a spojovníkem nohaviček, přitažení osmičky až k úvazku



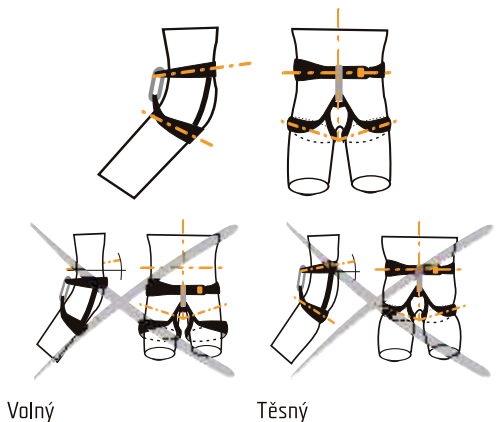
Horolezecká výstroj

Sedací úvazek (sedák)

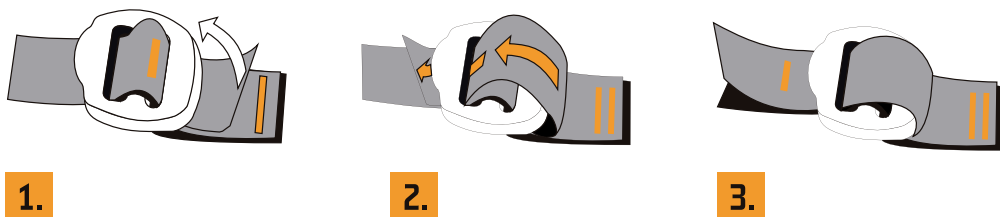
Sedací úvazek vybíráme tak, aby po dotažení bylo jistící oko uprostřed; aby byl středový popruh zapnutý skutečně v pase, nikoliv v bedrech; aby nohavičky nebyly zcela těsné; aby se všechny popruhy daly trochu povolit nebo naopak přitáhnout (viz obr. 2). Při oblékání sedáku platí vždy zásady:

- jistící oko ani popruhy nohaviček se nikde nekříží a nejsou přetočeny
- popruh ve sponě je vždy protažen zpět do protisměru dostatečným přesahem
- tričko je zastrčeno do sedáku

Obrázek 2. Sedací úvazek – výběr a uchycení na těle (podle metodické komise ČHS)



Obrázek 3. Uchycení popruhu ve sponě sedacího úvazku
(podle metodické komise ČHS)



- kopírování osmičky do protisměru
- srovnání uzlu a utažení, ukončení pojistkou, volný konec má být po navázání dlouhý nejméně 10-ti násobek tloušťky lana

Magnesium

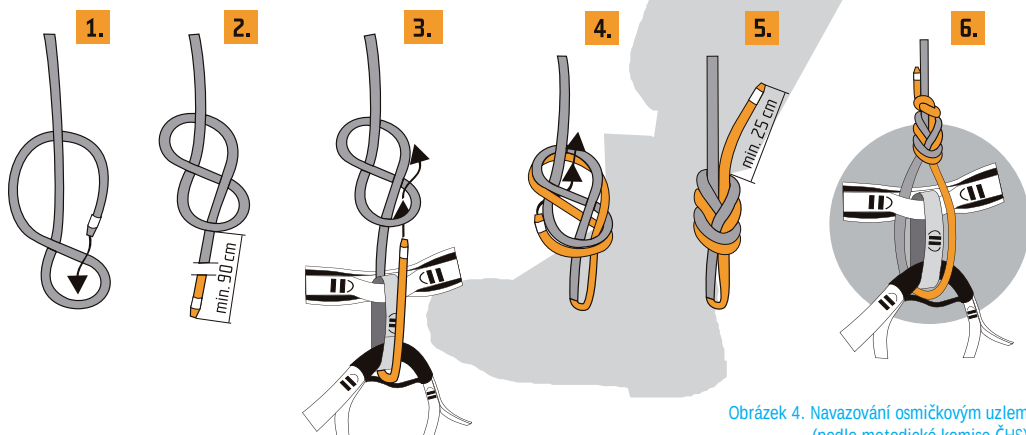
Magnesium absorbuje vlhkost z prstů a umožňuje lezci jistější držení. Jeho užívání však není výhodné pouze pro nás, ale zabraňuje také opocení chytů, což je ohleduplné také vůči ostatním lezcům. Magnézium lze ve specializovaných prodejnách zakoupit buď v prášku nebo v tuhé kostce, která se pak láme. Magnesium máme při lezení umístěno ve speciálním pytlíku, který je uvázán smyčkou okolo pasu.

Lezecká přilba

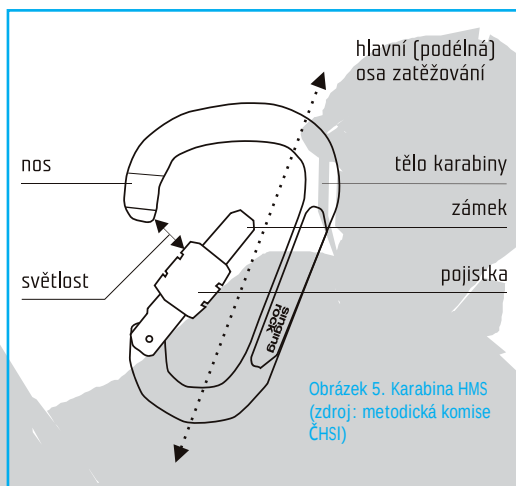
Ačkoliv tato lezecká výstroj není na umělé stěně tak opodstatněná, jako je tomu například na skalách, přesto se jedná o bezpečnostní prvek, který chrání lezce při pádu. Používání lezecké přilby není u většiny lezců na umělých stěnách rozšířené, avšak u začátečníků, kteří nejsou navykli pádu do lana, má její použití své opodstatnění.

Jistící pomůcky

Používaného lezeckého materiálu je hodně a není účelem jej zde veškerý detailně popisovat. Při lezení na umělých stěnách se zřídka používají



Obrázek 4. Navazování osmičkovým uzlem
(podle metodické komise ČHS)



1. pomůcky pro jištění spolulezce a slaňování;
2. pomůcky pro sebejištění prvolezce (není nutné při jištění lezce „shora“).

Karabiny

Karabiny využívané při lezení jsou vyrobeny z různých materiálů, podle účelu, ke kterému mají být využívány. U každé karabiny je mimo jiné informace vždy uvedeno, jaké jsou její pevnostní vlastnosti, tj. jaké je karabina schopna udržet maximální zatížení v podélném a příčném směru. Podle jejich funkce je lze rozdělit na několik základních typů.

1. Karabina bez zámku – jedná se o karabinu, kterou nevyužíváme k přímému jištění. Její zámek (místo-záklopka, kde se karabina otevírá) není uzamykatelný – nelze vyloučit otevření karabiny jinak než rukou. Tento typ karabiny se nevyužívá ani pro jištění spolulezce, ani pro slaňování.
2. Karabina se zámkem – typ karabiny, která je většinou využívána (konstrukčně navržena) k přímému jištění spolulezce či sebejištění. Její zámek je proti otevření chráněn pojistkou, kterou lze ovládat pouze rukou. Tento typ lze také dále členit, především podle tvaru. Za nejvýznamnější a nejpoužívanější lze označit typ Karabina HMS (viz obr. 5) – výhodná pro jištění pomocí polovičního lodního uzlu (obr. 6). Svým otevře-

ným hruškovitým tvarem bez ostrých ohybů zaručuje spolehlivou funkci. Při zamknutí karabiny (šroubovitý zámek) dbáme na to, aby byl zámek zašroubovaný a karabina se nedala otevřít.

Osma. (obr. 7) je určena především pro slaňování. K jištění lze používat výrobcem určené



Obrázek 6. Použití pro jištění polovičním lodním uzlem (zdroj: metodická komise)



Obrázek 7. Osma a její použití (zdroj: metodická komise ČHS)

jistící prostředky viz. níže nebo případně jištění přes poloviční lodní uzel. Osmu jako jistící prvek v dnešní době zcela nahradily jiné vhodnější pomůcky, které většinou zaručují vyšší tření mezi pomůckou a lanem. V některých zemích (EU) se můžeme setkat se zákazem užívání osmy jako jistící pomůcky, resp. pojišťovny ji nepovažují za adekvátní bezpečnostní pomůcku, což může vést k zamítnutí pojistné události v případě úrazu.



Obrázek 8. Reverso a jeho užití (zdroj metodická komise ČHS)

Reverso. Víceúčelová lezecká pomůcka - slouží k jištění na jednoduchém (obr. 8) i dvojitým laně a také ke slaňování. Vhodným užitím ji lze rovněž užít jako tzv. „blokant“ - lano lze pomůckou posouvat pouze jedním směrem.

Kromě těchto jisticích pomůcek existuje řada dalších, např. různé varianty „kyblíků“, „tube“, Petzl Grigri.

Expreska.

Je složena z prošívané smyčky různých velikostí a ze dvou karabin (obvykle jedné prohnuté a druhé rovné) (obr. 9). Rovnou karabinu zapínáme do jisticího bodu na stěně (většinou to

Obrázek 9. Expreska (zdroj Petzl)



bývá nýt), do karabiny s prohnutým zámkem zapínáme lezecké lano.

Lano

Pro lezení na umělé stěně musí být označeno jako dynamické jednoduché lano, jeho délka musí být nejméně dvojnásobkem délky cesty (nikoli stěny!!!), kterou chceme lézt. Vždy je nutné dbát na to, aby byl užít adekvátní typ lana; měli bychom znát „historii lana“ - vědět, zda nebylo lano dříve nevhodným užitím poškozeno a snížena jeho bezpečnost užití. Nejlepší volbou je zakoupení a používání vlastního lana.



Lezení

Popis jištění

Popis platí pro jističe praváky, leváci naopak.

- Ještě před lezením má jistič zámkovou karabinou zapnutou jisticí pomůcku s lanem v jisticím oku úvazku, karabina je zajištěna.

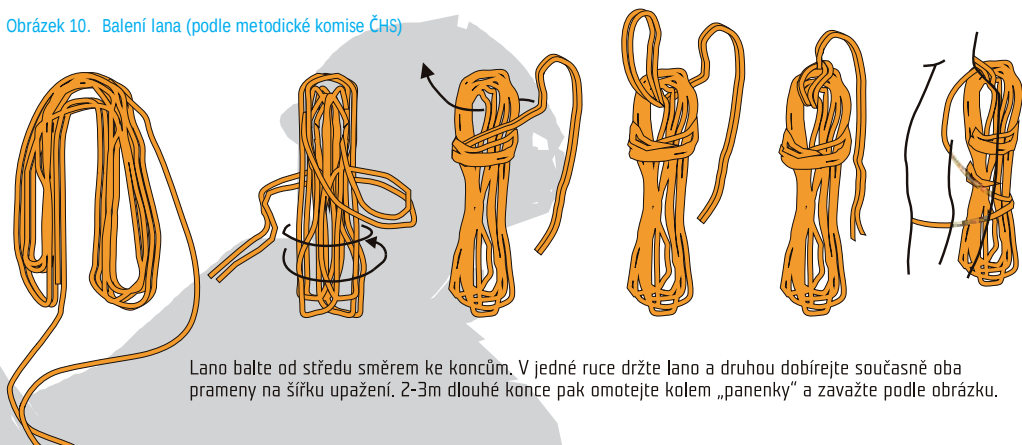
Před lezením proběhne kontrola správného navázání lezce a naopak - správné přípravy jističe.

- Při lezení s horním jištěním jistič levou rukou posouvá lano od lezce do jisticí pomůcky a zároveň pravou rukou vytahuje lano z jisticí pomůcky.
- Při lezení s dolním jištěním je postup opačný - levá ruka posouvá lano od jisticí pomůcky k lezci a pravá ruka posouvá lano do jisticí pomůcky.
- Pravá ruka drží lano tak, aby byl palec vždy blíže jisticí pomůcce.
- LANO, KTERÉ VYCHÁZÍ Z JISTICÍ POMŮCKY, NESMÍ JISTIČ ZA ŽÁDNÝCH PODMÍNEK PUS-TIT! (zde pravá ruka).
- Lano lezce je dotahováno a povolováno tak, aby bylo vždy přiměřeně napnuté. Lezce netaháme, lano však nesmí být prověšené. Při nácvičce má jistič vedle sebe pomocníka, který drží lano asi 1m od jističe tak, aby mu nebránil v manipulaci s lanem a zároveň sloužil jako další pojistný článek, který kontroluje a jistí práci prvního jističe..
- Při odsednutí lezce do lana je nutno lano předem úplně dotáhnout, přidat jako protizávaží vlastní váhu těla a pravá ruka zatáhne silně dozadu. Jestliže je náš spolulezec výrazně těžší, musí být jistič dole zajištěn - buďto ke stěně, jisticímu oku v podlaze nebo s dopomocí třetí osoby. Je nutné se na tuto situaci připravit předem.
- Před spouštěním si zkontrolujeme, zda se nám lana nepřekřížila. Při spouštění lezce dolů sedí lezec klidně v úvazku, jistič drží oběma rukama lano pod jisticí pomůckou a postupně posouvá ruce dál od jisticí pomůcky. Ruce jsou od jisticí pomůcky po celou dobu vzdáleny minimálně 10cm. Lezce spouštíme raději pomaleji, tak aby bylo spouštění vždy kontrolovatelné.

Lezení s horním jištěním

Týká se lezení začátečníků a nacvičování těžších cest. Takto zvolený způsob lezení lze označit za mnohem bezpečnější ve smyslu pádu - při pádu se lezec pouze mírně prověsí a zhoupne v laně; v případě lezení s dolním

Obrázek 10. Balení lana (podle metodické komise ČHS)



Lano balte od středu směrem ke koncům. V jedné ruce držte lano a druhou dobírejte současně oba prameny na šířku upažení. 2-3m dlouhé konce pak omotejte kolem „panenky“ a zavažte podle obrázku.

jištěním hrozí delší pád a nelze vždy vyloučit nárazu na lezeckou stěnu (především u méně zkušenějších lezců).

Lano je upevněno ve vrcholovém jištění, které je osazeno karabinou se zámkem (nebo jinou alternativou zamezující samovolnému odepnutí lana). Pokud je karabina horního jištění položena plochou ke stěně, lezec se navazuje na lano vedoucí ke stěně. Jistič si připraví lano vedoucí z karabiny od stěny. V žádném případě se lano při lezení a jištění nesměj křížit.

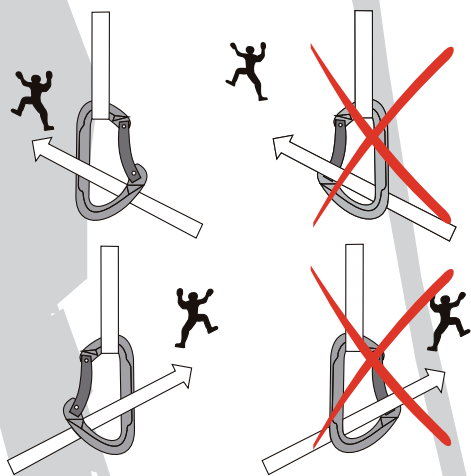
Lezec má lano před tělem, mezi rukama. Při lezení hlídáme hlavně stupy, ruce máme co nejvíce nataženy, vyvarujeme se přílišnému „shybování“, které je tolik typické u začátečníků. Nedostatečné využívání lezeckých možností nohou a přenášení většiny své hmotnosti na horní končetiny a trup vede k rychlému rozvoji únavy a následnému pádu.

Lezení s dolním jištěním

Prvolezec své lano zapíná postupně do jisticích bodů (expresky „cvaknuté“ do nýtu). Lano je přitom nutné do expresek „cvakat“ tak, aby vždy lano vedlo propnutou karabinou pryč od stěny, jak znázorňuje obrázek 11. V případě pádu padá lezec dvojnásobek vzdálenosti od posledního jištění plus délky odpovídající propnutí lana. Při dolezení cesty zapne prvolezec do posledního jisticího bodu zámkovou karabinu, do ní své lano, karabinu zajistí. Pak je spuštěn jističem dolů. Místo zámkové karabiny může použít dvě stejně dlouhé expresky, zapnuté do jisticího bodu navzájem opačně (zámkové karabiny proti sobě).

Zapínání expresek je nutno předem nacvičit. Lezec to musí při lezení zvládnout bezpečně, rychle a jednou rukou. Zapínání mnohdy vysílí více než samotná cesta, zejména pak začátečníky. Při zapínání je nejprve zapnuta expreska, teprve poté lezec uchopí lano dostatečně daleko od těla a zapne do spodní

Obrázek 11. Zapínání lana do postupového jištění - expresky (podle metodické komise ČHS)



karabiny expresky. Lezec si musí vždy hlídat své postavení vzhledem ke svému lanu, aby v případě pádu nedošlo k zachycení nohou do lana, spálenině apod.

Nácvik zapínání expresek lze provést nejprve s horním jištěním. Lezec je jedním lanem jištěn a druhé lano má na úvazku pouze za účelem nácviku. Tento nácvik se netýká pouze lezce, ale rovněž jističe, na kterého jsou kladeny větší nároky, než je tomu u horního jištění.

Jistič musí být vždy připraven pohotově uvolnit rychle lano tak, aby je mohl lezec rychle nabrat do ruky a zapnout do expresky. Zároveň musí být připraven kdykoliv zachytit případný pád, který na jističe působí velkou silou. Pozornost, postoj, držení lana, to jsou faktory, které výrazně ovlivňují zachycení pádu prvolezce.

Základní zásady zachycení pádu prvolezce (viz také obr. 12):

- soustavné sledování prvolezce; nenechat se rozptýlovat souběžným rozhovorem s jinou osobou
- jistič stojí jeden, max. dva kroky od stěny
- lano pod jisticí pomůckou je neustále drženo a to tak, že palec ruky je blíže pomůcce
- lano mezi jističem a lezcem je napnuto adekvátně lezcově situaci (lezec cvaká lano do karabiny; lezec je u jištění a je již zapnutý; lezec je nad posledním jisticím bodem); v okamžiku, kdy se prvolezec cvakne do druhé (minimálně) expresky, může jistič mírně odstoupit od stěny - lepší přehled o lezení prvolezce
- v případě velkého nepoměru váhy lezce a jističe se jistič pokud možno připevňuje k jisticímu bodu u paty stěny

Základy lezeckých pohybů

Na začátečnické úrovni se většinou řídíme pravidlem „tři pevných bodů“ – v pohybu vždy

Obrázek 12. Postavení při jištění prvolezce (zdroj Petzl)



pouze jedna paže nebo jedna noha, ostatní končetiny jsou v kontaktu se stěnou a udržují rovnováhu. Paže jsou co nejvíce natažené, krčí (přítah) se jen při pohybu vzhůru, při zvedání si maximálně pomáháme nohama, které jsou mnohem silnější a nehrozí jejich vysílení (jsou zvyklé váze těla). Z toho vyplývá, že stále sledujeme vhodné stupy a vybíráme ty, které nám umožní rovnovážnou polohu těla pro další lezení. Následující postup vždy důkladně promysleme, vybíráme co nejlepší chyty a stupy.

Začínáme na lehkých cestách nebo na traverzech (lezení těsně nad zemí do strany), zkoušíme cesty slézat a pečlivě sledovat stupy. Traverzy jsou dobrou přípravou pro využívání nohou a práci s rovnováhou.

Volba obtížnosti lezeckých cest by měla být vždy adekvátní lezeckým kvalitám. Nevhodná obtížnost, příliš velká zátěž (především na prsty u malých chytů) mohou vést k úrazům pohybového aparátu – natažení svalu či šlachy; zánět svalu, šlachy či kloubního pouzdra. Rovněž malé zkušenosti se sebejištěním prvolezce mohou vést i k vážným úrazům při pádu.

Jako každá jiná sportovní aktivita, vyžaduje i lezení důkladné rozcvičení, zejména dostatečné zahřátí, protažení a přípravu všech kloubů k lezení. Stejně tak je důležitý strečink po lezení.

Klasifikační stupnice a lezecké styly

Hodnocení obtížnosti lezecké cesty má hned několik funkcí. Udává jednak informaci o tom, jakého lezec dosáhl výkonu ale i velice důležitou funkci „informačně-orientační“ – při lezení na skalách a na horách ve volné přírodě umožňuje odhadnout dopředu náročnost cesty. Lezec může snáze odhadnout, zda je schopen cestu vylézt. Obzvláště pro prvolezce, který cestu nezná, může být znalost její obtížnosti klíčová (především jsou-li v cestě omezené možnosti pro jištění).

Hodnocení obtížnosti cesty je ztíženo faktem, že v historii vzniklo hned několik klasifikač-

UIAA	FR	USA	DR
III	III	5.5	IV
IV	IV	5.6	V
V	5	5.7	VI
V+	5+	5.8	VIIa
VI-		5.9	VIIb
VI	6a	5.10a	VIIc
VI+		5.10b	VIIIa
VII-	6b	5.10c	VIIIb
VII		5.10d	VIIIc
VII+	6c	5.11a	IXa
VIII-		5.11b	IXb
VIII	7a	5.11c	IXc
VIII+	7ab	5.11d	Xa
VIII+/IX-	7b	5.12a	
IX-	7b+	5.12b	Xb
IX-/IX	7bc		
IX	7c	5.12c	
IX/IX+	7c+	5.12d	Xc
IX+	7c+/8a	5.13a	
IX+/IX-	8a	5.13b	
X-	8a+	5.13c	
X-/X	8ab	5.13d	
X	8b	5.14a	
X/X+	8b+	5.14b	
X+	8bc		

Tabulka 1. Přehled významných lezeckých klasifikací (upraveno dle Glowacz, Pohl, 1992; Vomáčka, Boštíková, 2008; American Alpine Journal, 2009)

ních stupnic. Jejich vznik je většinou vázán na významnou lezeckou oblast nebo stát, ve kterém byly používány. Ačkoliv proběhly určité snahy o sjednocení těchto stupnic, tento krok nebyl úspěšný. Důvodem byla neústupnost místních lezeckých komunit a dále pak, že některé klasifikační stupnice jsou svou povahou vázány na charakter lezení v dané oblasti a odráží povahu lezení v této lokalitě. Pro začátečníka tak může být někdy matoucí, setká-li se s jinou klasifikační stupnicí, než na kterou byl zvyklý. V České republice

se lze na lezeckých stěnách setkat výhradně s klasifikační stupnicí UIAA (Union Internationale des Associations d'Alpinisme; Mezinárodní svaz horolezeckých asociací). V Evropě se lze setkat rovněž s francouzskou stupnicí a v případě lezení na pískovcových skalních terénech také se saskou stupnicí. V uvedené tabulce uvádíme přehled nejvýznamnějších klasifikačních stupnic, tento výčet však není vyčerpávající, zmiňme proto alespoň ještě stupnici britskou, australskou, norskou, finskou, ruskou apod.

Jak je i z tabulky patrné, převod mezi jednotlivými stupnicemi není snadný a často ne zcela jednoznačný.

Nejen číslice vypovídá o hodnotě výkonu, který lezec podá. Je značný rozdíl, zda cestu přeleze jako prvolezec nebo druholezec, zda cestu leze poprvé apod. V tomto smyslu je nutné hovořit o lezeckém stylu – tedy způsobu, jakým byla cesta vylezena. Rozeznáváme šest základních stylů, které jsou označovány dvěma velkými písmeny:

OS (On Sight) – v překladu znamená na první pohled, lezec tedy není seznámen s cestou, nikdy nikoho neviděl cestu lézt a navíc cestu přeleze jako prvolezec na první pokus, zapíná si sám expresky, bez odsednutí do lana nebo jiného jištění v cestě. Tento styl je považován asi za nejhodnotnější způsob překonání lezecké cesty.

OS flash – jedná o styl podobný předchozímu. Liší se pouze tím rozdílem, že lezec již má určité informace o cestě nebo v ní někoho viděl lézt.

RP (Red Point) – tento styl by bylo možné rovněž nazvat jako „čistý přelez“. Lezec takto přelézá cestu souvisle bez odsednutí, sám si zavěšuje expresky. Často se jedná o přelez, kdy lezec již v cestě jednotlivé kroky nacvičoval nebo nebyl při pokusu o OS přelez úspěšný.

PP (Pink Point) – ve své podstatě se jedná o stejný styl jako je RP pouze s tím rozdílem,

že expresky či postupové jištění je již v cestě připraveno pro přelez.

AF (All Free) – volně přeloženo jako „vše volně“. V tomto případě se jedná o přelez cesty jako prvolezec, je však možné v cestě odpočívat odsednutím do lana, po pádu pokračovat od posledního bodu jištění. Tento styl je typický spíše pro lezce začátečníky.

TR (Top Rope) – touto zkratkou je označen styl, kdy lezec přelézá cestu souvisle odspodu až nahoru bez odsednutí do lana, kterým je jištěn shora. Tento styl je bezpečný, neboť lezci nehrozí pád. Lezec se nemusí soustředit na jištění a obávat se pádu, proto je tento styl často užívaný k nácviku cest nebo při výuce.



Závěr

Pro první začátky lezení je vhodné obrátit se na nejbližší horolezecký oddíl nebo komerční školy lezení a požádat o odbornou instruktáž. Tuto instruktáž nám mohou poskytnout rovněž správci lezeckých stěn, kteří bývají instruktory Českého horolezeckého svazu.

Pro některé jedince je lezení na umělé stěně dostatečnou sportovní aktivitou, někteří toto lezení využívají jako přípravu pro lezení na skalách, zejména mimo hlavní lezeckou sezónu, tj. v zimních měsících.

Použitá literatura

Petzl (2007). Katalog Petzl 2007.
Petzl. Products. Retrieved 8. 6. 2008 from Word Web Site <http://en.petzl.com/petzl/>
Vomáčko, S., Boštíková, S.: Lezení na umělých stěnách, Grada Publishing, a.s., 2003.
ISBN 80-247-0406-4
Český horolezecký svaz, Metodická komise. Základní dovednosti pro horolezectví. Metodická příručka pro členy ČHS. Retrieved 10. 11. 2008 from Word Web Site <http://www.horosvaz.cz/>

POZNÁMKY

Handwriting practice lines consisting of 25 horizontal dotted lines.

Termínová listina centrálních akcí ČASPV | Březen - Červen 2009

BŘEZEN

1.3.	HPF	Seminář „Body and mind“ (Power jóga a Pilates)	Praha – O	10080209
13. – 15.3.	CPP	Školení HVDT	Praha – O	10051209
13. – 15.3.	Zdr. Tv.	Školení cvič. I.+ II. třídy 3. k.	Praha	10040509, 10040409
14. – 15.3.	ACI-AE	Kurz AE III. + II. třídy 3. k.	Praha	70070609
14. – 15.3.	ACI-IF	Kurz IF III. + II. třídy 3. k.	Praha	70073009
15. – 21.3.	Senioři	Senioři na horách	Velká Úpa	10034309
21.3.	Senioři	Republikový seminář „Cvičení v seniorském věku“	Praha – O	10034209
20. – 22.3.	VG	Školení cvičitelů II. třídy 2. k.	Praha	10070709
27. – 29.3.	PSM	Školení cvičitelů III. třídy 2. k.	Brno	10041109
28.3.	Žáci + Žákyně	Školení rozhodčích atletiky	Praha	10031509
28.3.	ACI	Seminář „Bodyform“	Praha	70071209
28. – 29.3.	ACI-AE	Kurz AE III. + II. třídy 4. k.	Praha	70070609
28. – 29.3.	ACI-IF	Kurz IF III. + II. třídy 4. k.	Praha	70073009

DUBEN

3. – 5.4.	PD	Školení cvičitelů II. třídy 3. k.	Praha – O	10021109
5.4.	ACI	Seminář „Nové přístupy k hodnoc. těl. kondice“ - SDC	Praha – O	70070509
11.4.	ACI-I-C	Kurz Indoor-Cycling III. + II. tř. 1.k.	Praha	70074209
11. – 12.4.	ACI-IF	Kurz IF I. třídy 1. k.	Praha	70073209
17. – 19.4.	CPP	Seminář „Táborové dovednosti v přírodě“	Ledeč n/S (Podhradí)	10050409
17. – 19.4.	VG	Školení cvičitelů II.tř. 3.k.	Praha	10070709
18.4.	ACI	Seminář „Balance, bossa“	Praha	70071009
18. – 19.4.	ACI-I-C	Kurz Indoor-Cycling III. + II. tř. 2.k	Praha	70074209
25. – 26.4.	ČASPV	Valná hromada	Žďár n/S	009 014
28.4. – 3.5.	Ženy	Seminář POHODA	Hustopeče	10033309

KVĚTEN

2.5.	KM	Seminář „In-line“	Praha – O	10032809
3.5.	KM	Seminář „In-line“	Brno	10032609
8. – 10.5.	RS	Školení cvičitelů II. třídy 1. k.	Prštice	10061209
15.5.	PD	Školení lektorů L1 + L2	Praha – O	10021009
16.5.	PD	Republikový seminář	Praha – O	10020509
16.5.	ACI-I-C	Kurz Indoor-Cycling III. + II.tř.3.k.	Praha	70074209
16.5.	ACI	Seminář „Strečink, relaxace“	Praha	70072509
15. – 17.5.	RS	Školení rozhodčích v brannballu, kubb a woodball	Prštice	10061009
16. – 17.5.	ACI-IF	Kurz IF I. třídy 2. k.	Praha	70073209
21. – 24.5.	Senioři	Školení cvičitelů seniorů 1. k.	Hustopeče	10034609
22. – 24.5.	VG	Republikové finále v SG	Doubí	10070209
29. – 31.5.	MR	Seminář MR	Doubí	10012909
30. – 31.5.	ACI-IF	Kurz IF I. třídy 3. k.	Praha	70073209

ČERVEN

5. – 7.6.	Ženy	Školení cvičitelek aquagymnastiky III. třídy 1. k.	Žďár n/S	10033209
5. – 7.6.	RS	Rep. finále v brannballu – žáci	Jedovnice	10060509
6.6.	TVV	Festival pohybových skladeb	Brno	10090609
6. – 7.6.	ACI-I-C	Kurz Indoor-Cycling III.+ II.tř.4.k.	Praha	70074209
13.6.	Žáci + Žákyně	Rep. finále v atletice	Brandýs n/L	10031409
19. – 21.6.	CPP	Rep. finále v SMP MS	Kunčice	10050909

Vysvětlivky ke zkratkám: ACI - Akademie cvičitelů a instruktorů ČASPV | AE - Aerobik, Instruktor indoor cyclingu | IF - Instruktor fitcentra | CPP - Cvičení a pobyt v přírodě | ČASPV - Česká asociace sport pro všechny | HPF - Hudebně pohybové formy | KM - Komise mládeže | Muži - Komise mužů | PD - Komise předškolních dětí a rodičů s dětmi | PSM - Komise psychomotoriky | RS - Rekreační sporty | SPV - Sport pro všechny | Senioři - Komise seniorů | TVV - Tělovýchovná vystoupení | VG - Všeobecná gymnastika | Zdr. TV - Zdravotní TV | Žáci - Komise žáků | Žákyně - Komise žákyň | Ženy - Komise žen.