



FERRATOVÉ LEZENÍ

Ročníková práce

Školní rok 2025/2026

Školní rok:	2025/2026
Autor:	Kateřina Vintrová, IX.A
Konzultant:	Mgr. Martina Šamalíková

Prohlášení

Prohlašuji, že jsem ročníkovou práci zpracovala samostatně a použila jen prameny uvedené v seznamu literatury.

V Němčicích dne: 15.5.2026

Kateřina Vintrová

Poděkování

Chci poděkovat konzultantce Mgr. Martině Šamálíkové za ochotnou pomoc.

Obsah

1. Úvod.....	5
2. Jak jsem se k ferratovému lezení dostala?	6
3. Historie Ferratového lezení.....	6
3.1 První světová válka	6
4. Značení obtížnosti ferrat.....	7
4.1 Značení v Česku a na Slovensku	7
5. Kam na ferraty v ČR?	8
5.1 Děčín	8
5.2 Bechyně (Lužnice)	8
5.3 Vodní brána	8
5.4 Lužická spojka	9
6. Kam na ferraty v zahraničí?	9
6.1 Hohe Wand	9
6.2 Lago di Garda	9
6.3 Triglav	10
6.4 Berchtesgaden.....	10
7. Vybavení	11
7.1 Sedací úvazek	11
7.2 Ferratový set s tlumičem pádu	11
7.3 Odsedka (není nutná)	11
7.4 Lezecká helma a rukavice	11
7.5 Obuv a batoh	11
8. Rozdíl mezi ferratovým lezením a horolezectvím.....	12
8.1 Ferratové lezení	12
8.2 Horolezectví	12
9. Bezpečnost při ferratovém lezení.....	13
9.1 Rizika a nejčastější chyby	13
9.2 Vliv počasí na bezpečnost.....	13
10. Přínos ferratového lezení.....	14
10.1 Fyzický přínos	14
10.2 Psychický přínos	14
11. Závěr	15
12. Resumé	15
Použitá literatura a odkazy	16

1. Úvod

Ferratové lezení jsem si vybrala, protože mě baví. Myslím si, že je to zajímavý a úžasný sport. Spojuje turistiku, horolezectví a pobyt v přírodě. Je fyzicky náročný, ale ty výhledy ze shora za to opravdu stojí. Zpočátku bolí z lezení ruce, ale časem se svaly zpevní a zůstává jen požitek z výkonu. Začala jsem lézt po ferratách asi před rokem a od té doby jsem se do něj velice zamilovala. Baví mě překonávat vlastní hranice a přitom cestovat po České republice i cizích zemích. Ferratové lezení je hlavně pro osoby, které mají odvahu, nebojí se výšek a mají rády spíše adrenalinové sporty.

2. Jak jsem se k ferratovému lezení dostala?

Vždy mě bavily spíše adrenalinové sporty. Můj otec byl první, kdo přišel s nápadem zkusit ferratové lezení.

Já a táta jsme jediná, kteří se nebojí výšek, tak jsme se rozhodli, že to zkusíme. První dvě ferraty, které jsem vylezla, byly na vodní nádrži Víř. Hned v ten moment, kdy jsem byla nahoře, jsem si uvědomila, že mě to extrémně baví. Další ferraty, které jsem vylezla, byly v Děčíně, Bechyni, na Slovinsku - Mangart, Hvalnik.



Obr. 1

3. Historie Ferratového lezení

Název ferrata pochází z italského slova via ferrata. To znamená zajištěná cesta. Historie ferrat začala v první polovině 19. století v Rakousku s cestou na Hoher Dachstein pro turistické účely a vyvrcholila za 1. světové války v Dolomitech, kde italské a rakousko-uherské vojsko budovalo zajištěné trasy po horách. Po válce se tyto vojenské cesty transformovaly a v 20. století se rozvinuly v moderní sportovní zážitek s rostoucí obtížností.

3.1 První světová válka

První světová válka v letech 1915-1918 způsobila dočasný pád turismu, ferraty umožňovaly a usnadňovaly někdejší vojákům, bojujícím často i na vrcholech hor, výstupy k jejich stanovištím. Vytvoření první ferraty je datováno na rok 1843 na vrchol Hoher Dachstein v Rakousku.

4. Značení obtížnosti ferrat

- A-** I nezkušení ferratoví lezci ji zvládnou, není ani potřeba ferratová výbava.
- B-** Mírně strmý skalnatý terén, po cestě se mohou vyskytovat i umělá zajištění (např. kolíky, ocelová lana, kramle, žebříky) a je zde potřeba ferratová výbava pro bezpečnost i když se vám cesta může zdát lehká.
- C-** Strmý skalní terén, mohou se vyskytovat umělá zajištění (např. kolíky, ocelová lana, kramle, žebříky). Zajištěné úseky už taky vyžadují určitou sílu v pažích. Ferraty mohou být námahové a vyčerpávající.
- D-** Velmi strmý skalnatý terén. Místy se mohou vyskytovat kolmé partie nebo i převislé. Nezkušení by měli být jisti zkušným vůdcem nebo instruktorem.
- E-** Tyto zajištěné cesty už mají výslovně sportovní charakter. Pouštět se do nich mohou jen vysokohorští turisté nebo horolezci.
- F-** Úseky s obtížností F jsou jen krátké objevují se hlavně v Rakousku a Německu. Tyto úseky bývají dlouhé např. do 50 m. Jedná se o cestu v převisu, kde je natažené jen jistící ocelové lano.



Obr. 2

4.1 Značení v Česku a na Slovensku

Obvykle se používá rakouské značení. V některých oblastech Česka se však lze setkat se značením cest odchylným asi o jeden stupeň. Stejná obtížnost cesty je v tomto případě v Česku označená nižším stupněm, než by byla v Rakousku. To znamená, že cesta, která by v Rakousku nesla označení obtížnosti D, je v tomto případě označená jako C.

5. Kam na ferraty v ČR?

5.1 Děčín

Nachází se v Ústeckém kraji v Děčíně. Byla založena v roce 2014 a nabízí několik různých cest od obtížnosti A- E, je vhodná pro začátečníky i zkušené lezce. Vedle ferraty si lze zaplatit instruktora, jde zde také půjčit vybavení.



Obr. 3

5.2 Bechyně (Lužnice)

Nachází se v Jihočeském kraji u řeky Lužnice, je to jedna z nejobtížnějších ferrat v Česku. Je oblíbená hlavně díky krásné přírodě, leze se zde nad řekou Lužnicí. Vhodná je hlavně pro pokročilé lezce, ale odvážní začátečníci si ji také zvládnou.



Obr. 4

5.3 Vodní brána

Nachází se v Českém ráji v pískovcových skalách. Obtížnost je B-C, jedná se o kratší ferratu, která je docela náročná. Zde se také leze nad řekou, ale je zde hezčí výhled na přírodu. Patří mezi méně známé ferraty v Česku.



Obr. 5

5.4 Lužická spojka

Nachází se v Libereckém kraji v oblasti Lužických hor. Je vybudována na skalním masivu a slouží jako sportovní ferrata pro veřejnost. Patří mezi moderně zajištěné lezecké trasy v České Republice. Obtížnost této ferraty je C a je mírně strmější. Zajímavostí je, že název “Lužická spojka” odkazuje na propojení skalních úseků a “spojování” jednotlivých částí cesty.



Obr. 6

6. Kam na ferraty v zahraničí?

6.1 Hohe Wand

Nachází se v Rakousku v oblasti Hohe Wand, která je součástí přírodního parku. Ferrata vede po vápencových skalních stěnách. Je zajímavá tím, že nabízí vyhlídku do údolí. Obtížnost ferraty je A-C, ale v některých úsecích může být až C-D. Vhodná je pro mírně pokročilé začátečníky s vybavením, ale ne pro začátečníky úplné.



Obr. 7

6.2 Lago di Garda

Nachází se v Itálii. V jejím okolí se nachází velké množství dalších ferrat. Obtížnosti zde mají velice široké rozpětí A-D. Je proto vhodná pro všechny úrovně lezců. Ferraty často vedou nad jezerem a oblast je často považována za “ráj via ferrat” v Evropě.



Obr. 8

6.3 Triglav

Nachází se ve Slovinsku v pohoří Julských Alp. Na Triglavu není jen jedna ferrata, nejznámější jsou trasy z oblasti Krma, Vrata nebo Pokljuka. Obtížnost cest je B-C až C-D. Nejedná o sportovní ferratu, ale spíše o vysokohorský výstup. Ferrata Triglav je národní symbol Slovinska, je na státní vlajce i znaku Slovinska.



Obr. 9

6.4 Berchtesgaden

Nachází se v Německu v bavorských Alpách. Ferraty zde vedou na vápencových skalách s výhledy na horské masivy i jezera. Obtížnosti většiny ferrat v oblasti jsou B-D, některé úseky mohou být i náročnější. Zajímavostí je, že v této oblasti se často mění počasí, což dělá lezení ještě náročnější a nebezpečnější, i když lezete po lehčí trase.



Obr. 10



Obr. 12



Obr. 11

7. Vybavení

7.1 Sedací úvazek

Sedací úvazek se používá i v horolezectví. Je pohodlný a dá se dobře nastavit. Správně byste měli mít sedací úvazek, který vám nebude ani volný, ale ani ne moc utáhlý.

7.2 Ferratový set s tlumičem pádu

Ferratový set se skládá ze dvou karabin, které jsou na gumě. Ta se natáhne a nezavazí při lezení. Tlumič pádu je karabina, která je velice důležitá. Karabina je taky umístěná na gumě, ale je tam taková menší taštička, která se automaticky roztáhne, když spadnete, to zpomalí pád.

7.3 Odsedka (není nutná)

Odsedka je karabina, která se používá na zavěšení, když vás třeba bolí ruce. Můžete se takhle opřít a odpočinout si. Není nutná, je spíše na delší a náročnější ferratové lezení.

7.4 Lezecká helma a rukavice

Lezecká helma je nutná, kdyby náhodou něco spadlo nebo když lezete v užším terénu. Rukavice jsou nejlepší kožené a používají se proto, abyste si chránili ruce ale také. Je pohodlnější s nimi lézt.

7.5 Obuv a batoh

Pro začátečníky stačí jako obuv pevné turistické boty s dobrou podrážkou. Pro zkušené ferratové lezce je lepší speciální obuv, konkrétně dělaná na ferratové lezení. Batoh by měl být menší, asi 20- 30 l. Větší batohy mohou zavazet při lezení. Potom je ještě dobré mít mobil nebo mapu, lékárničku a píšťalku.



Obr. 13

8. Rozdíl mezi ferratovým lezením a horolezectvím

8.1 Ferratové lezení

Ferratové cesty jsou většinou uměle vytvořené, je tam ocelové lano, které vás vede, které vás jistí. Na ně navazují ocelové nástupy, žebříky, lanové mosty. Taky výbava je jiná než u horolezectví a leze se celou dobu zajištěně. U ferratového lezení se musí lézt po vyznačené trase, to znamená, že nemůžete jen tak lézt po jaké skále se vám zachce. Ferratové lezení je taky bráno spíše jako fyzicky jednodušší, ale samozřejmě záleží na obtížnosti ferraty. Jeden z dalších plusů je ten, že nepotřebujete mít takovou znalost o jištění a též je vhodné a jednodušší pro začátečníky.



Obr. 14

8.2 Horolezectví

Horolezectví je spíše samostatné lezení s vlastním jištěním, protože se leze s lanem, jistítkem a s vklíněncem. Je fyzicky náročnější a také je to spíš o zručnosti a zkušenosti, člověk musí umět jistit a řešit bezpečnost. Vybavení je jiné a nejsou zde žádné ocelové nástupy nebo ocelová lana, jediné, co zde bývá, jsou ocelové háčky, které jsou upevněné ve skále. U horolezectví se může lézt i po nevyznačených skalách, ale může to být nebezpečné. Horolezectví je tedy oproti ferratovému lezení více nebezpečné. Mnoho lidí začíná spíš u ferratového lezení, potom teprve přechází k horolezectví. Lépe se tak naučí práci s vybavením, zvyknou si na výšky a získají jistotu pohybu na skále.



Obr. 15

9. Bezpečnost při ferratovém lezení

Bezpečnost je při ferratovém lezení velice důležitá, protože se pohybujete ve skalním terénu, kde hrozí pád. I když jsou ferraty zajištěné ocelovými lany, stejně by měl být člověk opatrný a ohleduplný vůči ostatním lezcům. Nejdůležitější je samozřejmě výbava, která by vám měla sednout perfektně, jak helma, tak sedací úvazek. Vždy musíte být minimálně jednou karabinou jištěni. Také je dobré si dávat pozor u přepínání karabin, aby se karabina dobře zavřela. Dodržovat odstupy od ostatních a nepředbíhat se navzájem. Důležité je nepodceňovat obtížnost trasy, nespouštět kameny dolů. Jedno z nejdůležitějších pravidel zní, neměli byste se vracet. Většinou jsou ferraty jednosměrné, jakmile začnete lézt, musíte trasu dokončit.

9.1 Rizika a nejčastější chyby

Někteří lezci neberou ohled na to, že je ferrata jednosměrná, což je velká chyba. Jako začátečník byste se měli držet tras A-C, ale pokud vidíte, že i trasa C vypadá strmě nebo jste nejistí, tak tam nechodte. Nedopnutá karabina je jedno z největších rizik, a proto je lepší za karabinu zatáhnout poté, co ji připnete k lanu. Také byste se po dobu celé ferraty neměli odepínat z lana, i když jdete jen po srázu, stále byste měli být připnutí.

9.2 Vliv počasí na bezpečnost

Ferraty jsou velice nebezpečné při dešti, bouřce a námraze. Je dobré lézt za slunečného nebo zataženého počasí. Proto mívají některé ferraty semaforey, které vám mají ukazovat, kdy můžete lézt a kdy ne. V České republice je semafor například v Děčíně.

10. Přínos ferratového lezení

10.1 Fyzický přínos

Ferratové lezení zlepšuje kondici, sílu a vytrvalost. Při lezení posilujete hlavně paže, nohy a střed těla. Tento sport je fyzicky náročný, protože se v některých místech musíte držet hlavně rukama, proto je dobré používat odsedku na odpočinku. U delších ferrat často bývají místa, kde si můžete sednout, napít se nebo se nasvačit.

10.2 Psychický přínos

Ferratové lezení vám může pomoci překonat strach z výšek a posílit sebedůvěru. Zároveň nabízí možnost obdivovat krásné výhledy do krajiny a více se sblížit s přírodou. Pocit, že jste celou ferratu úspěšně zdolali, je nezapomenutelný. Přináší velkou radost i pocit hrdosti.

11. Závěr

V této práci, jsem se hlavně zaměřila na Ferratové lezení, které je zajímavé, ale náročné. Chtěla jsem vám ukázat, že takový sport vůbec existuje a je odlišný od horolezectví, i když to tak na první pohled nevypadá. Tahle práce mi pomohla se něco dozvědět o historii ferratového lezení a snad jsem vám více přiblížila podstatu lezení na ferratách.

12. Resumé

In this work, I mostly focused on via ferrata climbing, which is interesting, but exhausting. I wanted to show you that a sport like this even exists, and that it's different from mountaineering, even though it doesn't seem like it at first. This work helped me learn something about the history of via ferrata climbing and maybe it gave you a better idea of how it works.

Použitá literatura a odkazy

Vlastní zkušenost z návštěvy ferraty v Děčíně

Vlastní zkušenost z návštěvy ferraty ve Slovinsku

Zkušenost otce Josefa Vintra

Z internetu:

[Zajištěná cesta – Wikipedie](#)

[Základy pohybu na ferratách - Hanibal](#)

[Domů - Ferrata Děčín](#)

[Via Ferrata Bechyně](#)

[Via Ferrata Vodní brána u Semil, Riegerova stezka , Kurzy lezení, Lezení český ráj, Klettersteig,](#)

[Lužická spojka | Alpský Vůdce](#)

[Nejlepší ferraty: Hohe Wand – vzdušné hřiště pro pokročilé](#)

[Via ferraty nad Lago di Garda | SvětOutdooru](#)

[Via Ferrata Triglav - Triglav Tours](#)

[Německo - NP Berchtesgaden ferratově | CK Kudrna](#)

[Výbava na ferraty – 7 věcí, bez kterých se na zajištěných cestách neobejdeš](#)

[Horolezectví – Wikipedie](#)

[Bezpečnost na ferratách a plánování ferratové túry - Rock Point](#)

Obr. 1: vlastní fotografie

Obr. 2: vlastní fotografie

Obr. 3: vlastní fotografie

Obr. 4:

https://www.regiontourist.cz/uploads/what_to_do/843/via-ferrata-bechyne-vlastni252.jpg

Obr. 5:

<https://3abc66f9bf.clvaw-cdnwnd.com/29b28a63074ef45dc8da1ab40e68f518/200000479-b500ab500d/vodoznak%20%C5%A1%C3%AD%C5%99ka82.jpg?ph=3abc66f9bf>

Obr. 6:

<https://th.bing.com/th/id/OIP.J3VFIMUT99c9l0VMRhtPvgHaE5?w=262&h=180&c=7&r=0&o=7&dpr=1.5&pid=1.7&rm=3>

Obr. 7:

<https://kadetadeposvete.sk/wp-content/uploads/2018/06/vyhliadka-hohe-wand-schody-nikam.jpg>

Obr. 8:

https://www.arcomountainguide.com/wp-content/uploads/2018/03/03_via-contrabbandieri-tracciolino-lago-lake-garda-1116x699.jpg

Obr. 9:

https://res.cloudinary.com/manawa/image/private/f_auto,c_limit,w_3840,q_auto/1aca7d9cefdbd07207c87188d5cf34e7

Obr. 10:

https://eupolisz.hu/thumb/thumb.php?img=utak/berchtesgaden_via_ferrata/204.jpg&max=796

Obr. 11: vlastní fotografie

Obr. 12: vlastní fotografie

Obr. 13: vlastní fotografie

Obr. 14: vlastní fotografie

Obr. 15:

<https://th.bing.com/th/id/R.0bf5920e2584aa32f053e340d86a3a6c?rik=%2bBJAD8%2fJjYmCOw&riu=http%3a%2f%2fwww.firemniprogramy.cz%2fdata%2fstructure%2f15-203%2fhorolezectvi-203.jpg&ehk=IYb4qMr9Klwf%2bjslQpBorESIX3LWXYoT%2b%2b%2f6ASGJUCY%3d&risl=&pid=ImgRaw&r=0>