

# Nad vánočkou s mistryní světa

Je těsně po Vánocích, konec roku se blíží, krásná to příležitost trochu zavzpomínat a zhodnotit si pomalu končící rok 2003. O tom, jaký byl pro české sportovní lezení jsme byli pravidelně informováni na stránkách Montany, a tak většinou lezců jistě neunikl titul mistra světa Tomáše Mrázka! Ojedinelý a historický úspěch v „dospěláckém“ lezení! V jeho lesku poněkud unikají pozornosti i další, neméně hodnotné úspěchy českých lezců, a to především v mládežnických kategoriích. Málokoho zasvěceného již překvapí „hromadný“ zisk titulů „mistr Evropy“ z neoficiálního Mistrovství Evropy v Ravenně, nějaké ty medaile z Rock Junior v Arcu, či bodovaná umístění v Evropském poháru mládeže. Letos se k těmto již očekávaným úspěchům přidal další, na který může být české sportovní lezení právem hrdé! Mladíčká, teprve 14letá brněnská naděje Silva Rajfová získala na zářijovém Mistrovství světa v bulharském Tarnovu prestižní titul mistryně světa v kategorii do 15 let! Po Mrázovi je to tak již druhý český mistr celé planety a shodou okolností rovněž z Brna!

Brnu a okolí se v letošním roce opravdu zadařilo! Vedle mistrů světa Mrázy a Silvy jsou zde i další zářící či vycházející hvězdy a hvězdičky českého climbingu. Nechci na nikoho zapomenout, ale pár jmen musím uvést. Věrka Kotasová, Lucka Rajfová, Terka Kysilková, Helča Lipenská, Sylva Nagyová, Tomáš Svišť Pilka, Pólo Kořan, Radek Souček, Martin Fojtík – ti všichni patří neodmyslitelně do špičky českého sportovního lezení! A z těch nejmladších následovníků našich mistrů nelze přehlédnout dvojčata Čermákových a především mladého Ádu Ondru! A něco se mi nedávno doneslo, že snad i mladší z bráchrů Huberových je původem z Brna.

Příčin úspěchů brněnského lezení je jistě víc a vydaly by na obsažnou vědeckou práci na téma „tréninkové metody“. Většina současných lezců z moravské metropole ale myslím především navazuje na „průkopnickou“ práci s mládeží jedné z největších (a to obrazně i fyzicky) postav brněnského lezení Honzy Drobka Krcha. Jeho obřímá rukama prošly desítky mladých lezců, mezi nimi i takové perly českého lezení jako Bára Stránská a další a další. Svůj velký díl na brněnských úspěších má jistě i nestárnoucí Ruda Tufi Tefelner a když se k tomu připočte ještě nová stěna Rajče, která svými parametry vyhovuje především vytrvalostnímu tréninku sportovních lezců, tak začne být celkem jasno, proč Brno v současnosti vládne „překličce“!

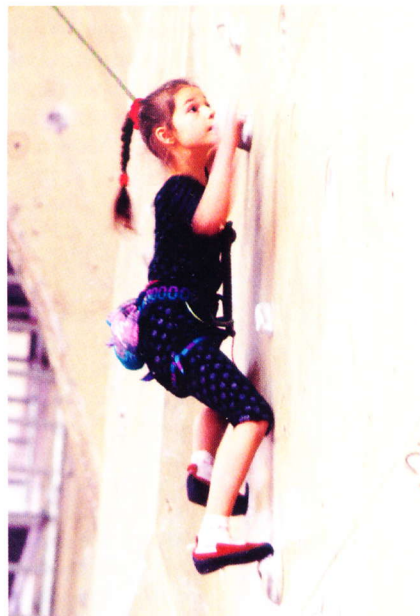
Ale zpět k naší nejmladší mistryni světa.



**Silva Rajfová** se narodila 25. 9. 1989, v současnosti studuje 1. ročník sportovního gymnázia Ludvíka Daňka v Brně. Je členkou reprezentačního výběru ČR, oddílůvá příslušnost Sokol Brno 1, Rajče tým.

Úspěchy do roku 2002: Několikanásobná juniorská mistryně ČR, vítězka Českého poháru v juniorských kategoriích, vítězka mezinárodních závodů mládeže v Itálii (Ravenna, Arco), mistryně České republiky žen 2002 v lezení na obtížnost.

Rok 2003: 1. místo na Mistrovství světa juniorů kat.B a celkově 1. místo v Evropském poháru juniorů 2003!



Pěkná vizitka této mladičké reprezentantky. A kdo se za ní skrývá? To vám poodhalí ona sama ve vánočním klábosení nad vonící vánočkou...

## **Bilbá otázka hned na úvod: Baví tě lezení?**

Samozřejmě že baví, jinak bych to nedělala.

## **Přiznám, nic jiného jsem ani čekat nemohl. A další sporty který děláš?**

Závodně synchronizovaný bruslení. Jsem ve starších zářících a juniorkách i mistryně republiky. S juniorským týmem jezdím i na Světové poháry. Závodila jsem i v atletice (*delší tratě, překážky, výška*), ale to už jsem z nedostatku času opustila. Jinak rekreačně dělám všechny možné další sporty.



## **Máš to docela pestrý! Co škola a tvoje další vzdělávací plány?**

Chodím na Sportovní gymnázium a chtěla bych jít studovat na práva, to je ale ještě daleko.

## **Vědí spolužáci že mají ve třídě mistryni světa a jak je to bere?**

Vědí. Jsou všichni sportovci, a tak to docela oceňují. Do třídy se mnou chodí i další lezci jako sestry Čermákové a Martin Stráník. Tahle škola se dobrými výsledky přímo chlubí!

## **Kolik závodů absolvuješ za rok u nás a v cizině?**

Lezeckých asi tak 10 a bruslařských tak 6, to je přibližně.

## **To je celkem dost, stíháš mimo sportu i jiný vyžití, kultura, četba, kluci?**

Jestli je kulturou myšleno i kino, tak to stíhám. Byla jsem ještě v poslední době na muzikálu na ledě Romeo a Julie a na prodloužený z tanečních ségry, což byl taky kulturní zážitek (*smích*). Knihy čtu občas, teď se těším na nový díl Harryho Pottera. Ráda jezdím na koni a na snowboardu. Baví mě gymnastika a počítače. S klukama chodím na bouldery. (*Omlouvám se, ale žádný další zajímavý téma jsem ze Silvy nevydoloval...*)

## **Tedy, nenudíš se! A k tomu tréninková dřina. Trénuješ ráda? A jak vlastně vypadá tvůj tréninkový týden, měsíc, rok... To by zajímalo nejednoho „ošetřovatele“ talentovaných dětí.**

Trénovat mě někdy baví, někdy ne, podle nálady. Trénuju se vším všudy (i bruslení, gymnastika, balet...) 6 dní v týdnu, v létě mám 2 měsíce volno z bruslení a v zimě 1 a půl mě-



síce volno z lezení. Popsat trénink by bylo dost složité.

**No, moc jsi nám toho z vaší tréninkové kuchyně neodtajnila, tak nám alespoň „práskni“ s kým trénuješ a kdo tě na tréninku nejvíc „dusí“?**

Lezu většinou se ségrou. Při tréninku je na mě přísnější máma. Táta se zase víc „vyřádí“ při závodech, kdy nám neodpustí žádnou chybičku!

**Motivuje tě tvůj mistrovský kolega Mráza, nebo někteří jiní světoví lezci?**

Když jsem byla menší, byla mým vzorem ségra Lucie, chtěla jsem vylézt to, co ona. Dnes se mně líbí jak leze Muriel Sarkany. Mráza mě vážně dost motivuje, na vlastní oči vidím, že nemusím žít ve Francii a nemusím mít super nejlepší podmínky a přesto to jde být nejlepší na světě.

**Když jsme tak nakousli tvou starší sestru, tak jak snášíš, že lezeš, hlavně na obtížnost, lépe než ona?**

Tuto záležitost řeší zvýšeným přísunem potravin, hlavně sladkých. Leze ale líp bouldery, tak u nich možná časem zůstane. Ne, vážně, poslední dobou mně hodně pomáhá na závodech a s přípravou. *(Mohu potvrdit! Vloni v Ravně měla i Lucčina zodpovědná péče o naše nejmladší zásluhu na zisku několika titulů a cenných kovů.)*

**Tady si dovolím malé odbočení a pár řádků věnuji starší „švici“**

**Lucka Rajfová (20. 12. 1986) studuje sportovní gymnázium, je členkou Sokola Brno 1 a Rajče týmu. Sponzorsky se o ni starají Triop Zlín, Ocún, Rajče a rodiče. Největší úspěchy dosáhla v bouldrových závodech: vítězka Českého poháru 2002 a 2. místo na MČR žen 2002 a 2003. Závodí od šesti let, dále se věnuje synchronizovanému bruslení (žákovská a juniorská mistrně republiky), mezi její největší koničky patří jízda na koni, snowboard, hip hop, gymnastika, kino. Tedy taky žádná nu-**

*da! Na skalách má několik 7c RP. Více o obou sestrách na [www.strankach.Rajčete](http://www.strankach.Rajčete).*

**Bouldering je v současné době na špičce zájmu lezců, kterou disciplínu bys ty volila jako svou nej?**

Moje pořadí oblíbenosti: obtížnost, bouldering, rychlost. Nevyhýbám se ničemu, myslím si, že dobrý lezec by měl aspoň trochu umět všechno.

**A pojďme k překližce. Tvá nejoblíbenější stěna v ČR a v zahraničí?**

Na prvním místě přece Rajče *(to jsem si zase naběhl!)*, pak Arco a Ruzyně. Chodím taky ráda do Freesportu (tam a na Rosničce, kterou už zrušili, jsem začínala) a líbí se mně v Boulderbaru v Praze. Nádherná stěna byla v Chamonix na MS dospělých, tam jsem se byla ale jen podívat.

**Jaký máš ráda cesty – vytrvalost, boule, škrabky?**

Polovytrvalostní, polopřevislý, raději škrabky, ale úplně nejradši mám velký madla.

**Tak ty madla, ty chápu, ty já taky rád. A co páni stavěči, máš nějakého oblíbence?**

Je mi jedno kdo staví cesty, nikoho vysloveně oblíbeného nemám.

**Jak snášíš cestování po zahraničních závodech, to dlouhý cestování?**

V pohodě, s bruslením jsem zvyklá jezdit na závody autobusem někdy i přes 20 hodin. Baví mě poznávat cizí země, v Evropě už jsem byla skoro všude.

**To je ve čtrnácti letech moc příjemný. Zkus teď vybrat nejlepší letošní závod u nás a za hranicemi.**

U nás se mně líbily závody ČP v Teplicích nad Metují *(1. místo po superfinále s Terkou Kysilkovou)*, měly skvělou atmosférou. V cizině pak Mistrovství světa juniorů v Bulharsku. Bylo perfektně zorganizovaný a bylo tam hodně kamarádů a přátel.

**Díky za nahrávku – jaké máte vztahy se soupeřkami na Evropských pohárech a co reprezentační kolektiv mládeže?**

Všichni jsme docela v pohodě.

**Stručný a jasný. Na dětských závodech, kterých ses zúčastňovala od 5 let, tě už moc nevidíme. Je velký rozdíl mezi nimi a závody dospělých?**

Všeobecně je na dospěláckých závodech více nervů.

**Máš taky někdy „nerva“?**

Myslím, že mám pevný nervy, ale před prvníma velkýma závody jsem docela nervózní, pak už je to dobrý. Pomáhá mně, když si před startem v duchu zpívám (falešně).

**Co děláš, kromě falešného zpěvu, v izolaci a jak vás teď berou starší „baby“?**

Starší holky nás berou, už jim nevadíme a myslím si, že jsou rády, že mají alespoň nějakou konkurenci a nezávodí tam dvě mezi sebou. V izolaci dělám blbiny s mladochama. *(Bohužel, opět žádné podrobnosti...)*

**Kdybys mohla jet jen na jedny jediný závod v roce, které by to byly?**

Mistrovství světa.

**Ani jsi moc nezaváhala! Kterého umístění si zatím ve svý kariéře nejvíc ceníš nejvíc? To je taky moc jednoduchá otázka. Něco těžšího zkus mi říct, kdo z mladších lezců by mohl podle tebe být tak úspěšný jako ty nebo Mráza.**

Myslím si, že určitě Áda, ostatní moc neznám. *(Áda, to je desetiletý talentovaný Adam Ondra, odkud jinud než z Brna...)*

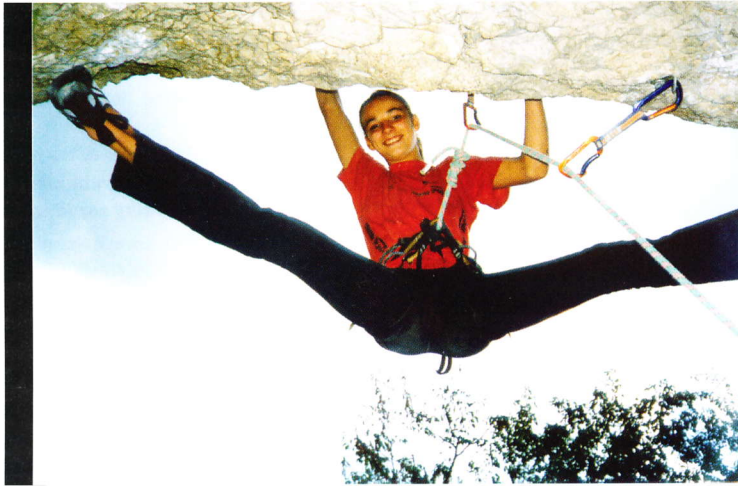
**Myslíš, že by tě někdy mohlo lezení živit jako Mrázu a další světové špičkové lezce?**

Bylo by to příjemný, ale hodně těžký.

**Ale po tvém titulu na MSJ se musejí sponzoři o vaše dveře prát.**

To nemůžu posoudit, sponzory se snaží





shánět rodiče. Mám zatím Triop, Ocún, Rajče a rodiče.

**To je dobrá kombinace! Vraťme se však k samotnému lezení. Co nejtěžšího jsi vylezla na skalách a nacvičuješ ráda těžké cesty?**

Na skalách mám OS 7b, flash 7c, RP 7c/c+, PP 8a. Na webových stránkách Rajčete Rajče team, je těch informací více. Cesty nerada nacvičuju, když se mně cesta líbí tak zkusím ale i 5 6 pokusů.

**Jak u tebe dopadá překlíčka versus skály?**

Raději lezu na skalách, ale tam se nezávodí. A závody mám ráda, atmosféra, kamarádi...

**Při tvém mládí možná další (a slibuju, že fakt poslední) blbě otázka: Co zdraví, šlachy, klouby, záda? Určitě znáš i ze svého okolí pár případů –náctiletých „invalidů“.**

Zatím dobrý.

**Tak to rád slyším. Přispívá k tomu i nějaká speciální strava, nebo jsi „všežravec“ a nepohrdneš nějakým tím bůčkem a čokoládkou?**

Jím snad úplně všechno kromě hub, vnitřností a některých ryb. Sladkůstky ty můžu, taková Zuzka Zbranková ta umí dorty! (Opět jen souhlasně kývám, Zuzka a její velkovýkrmny na větších akcích jsou vyhlášené!)

**Jako pískař si neodpustíš otázku lezeš i na písku? A co strach při lezení?**

Na písku lezu, ale nevyvádím na prvním, neumím tam zatím dobře jistit. Při lezení se nebojím, jen v těžké cestě, když jsou nýtý moc daleko.

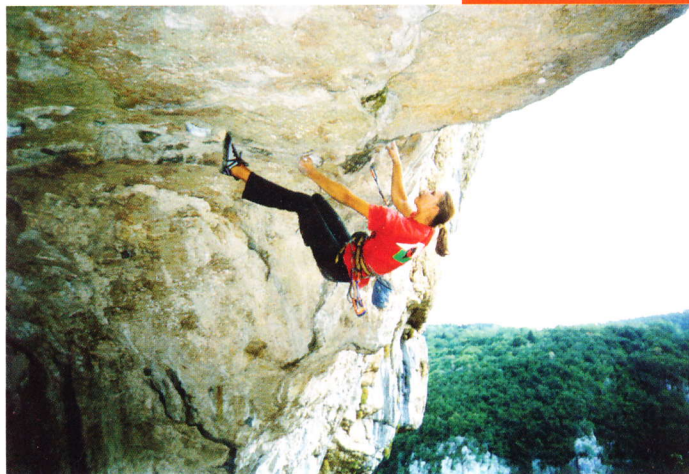
**Je těsně po Vánocích, tak neunikneš: pomáhaš mamce s pečením?**

Mamka nepeče, nestihá, ale já chodím pomáhat s pečením k tetě a docela to umím. A vaření mě vůbec docela baví.

**Dobrá zpráva pro budoucí nápadníky! A co ježíšek? Že by taťka postavil vlastní stěnu pod stromček?**

Vlastní stěnu ani nepotřebujeme, máme přece Rajče (pro Nebrňáky: Rajče = Raj – Rajf, če – Čermák, duchovní to otcové této super

stěny). Mám to na ni a na některé bouldrovky v okolí asi 5–10 minut chůze, takže doma místo pokojíku bych ji nechtěla. K Vánocům jsem dostala většinou dárky „měkoše“, tj. oblečení, ale pak i „tvrdoše“, flower stick, to bude dobrý do izolace.



**To aby se už soupeřky začaly bát! Budeš jim zpívat a ještě mlátit hůlkama! No, pojďme raději k těm hračkám. Máš nějaký oblíbený plyšáky, který ti přináší štěstí?**

Na lezení malou opičku, na bruslení soba. V bruslení máme taky ještě několik týmových talismanů, třeba i kliku od dveří.

**A co nějakou živou havěť, když pomíneš ségru, doma máte? Někdyho psíka, hada, pavouka či krokodýla?**

Bohužel ne, mamka po našich „úspěšných chovatelských pokusech“ s rybičkami, želvičkami, papoušky, křečky... odmítá doma jakékoliv zvíře.

**Takže veterinářka z tebe asi nebude, a tak co ostatní plány a cíle? Někde jsem četl, že chceš vyhrát Mistrovství světa. Tak to už máš splněno a co dál, a nejen v lezení...**

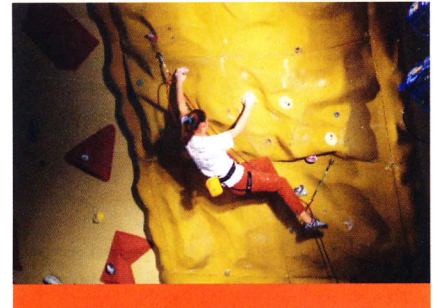
Zopakovat podobnou sezónu jako byla ta letošní, ovšem obhajoba je vždycky těžší, chtěla bych taky vylézt 8a+, 8b a do budoucna jak říkají missky „světový mír“!

**Tak to jsi mě docela dostala a nezbývá než tobě a nám všem popřát, aby to dopadlo!**

Díky za příjemné posezení!

**Ale i přes tu krásnou vánoční atmosféru si neodpustím na závěr pár rodinných drbů. A jelikož se Pavla, pro jeho medvědí sílu, tak trochu bojím, předkládám rodinnou sebekritiku v nezměněné formě, přímo z úst paní domu:**

**Pavel:** Začal lézt v 16 letech, předtím i závodně plaval (i v průšvících). Lezl hlavně v Českém ráji, na Suškách, v Prachově. Nejtěžší vylezenou cestu má Xa v Sasku. V horách se mu povedl v roce 1987 prvovýstup v Himálaji na horu Shivling, za který byl oceněn Výstupem roku s hvězdičkou. Teď už leze na nervy hlavně mně,



ale přesto se svou váhovou kategorií dokáže vylézt i 7a. Rád běhá, jak na běžkách, tak na silnici a v terénu. Chystá se i na maratón v New Yorku.

**Simona:** K lezení jsem se dostala už jako stará šumavská větev až ve 23 letech přes Pavla. Hrozně se bojím, lezu jen na druhým konci lana, na prvním jsem ale letos vyvedla svou první cestu v životě obtížnosti 4. Líbí se mně ale tento styl života, kamarádi a tak vůbec. Od malička krasobruslím, teď dělám trenérku synchronizovaného bruslení, trénovala jsem i sólo a mýma rukama prošla i pozdější mistry světa Radka Kovaříková. Absolvovala jsem FTVS v Praze a mám ráda všechny sporty snad kromě míčových (šikovnost Simči pro sport jsem si sám několikrát ověřil, pěkně nás drtila v petánque!). Ráda cestuju a co se týká trénování, tak úplně nejhorší je trénovat vlastní děti a nota bene v období „růstu“. Já podle nich v lezení jen neustále kibicuju a vůbec tomu nerozumím. No co se dá dělat.

Jinak docela normální rodinka s docela normální mistry světa!

A tak nejen rodince Rajfků, ale všem přeju hodně štěstí a nějakou tu kliku od dveří do roku 2004 i let následujících!

**Houmy**