A photograph of Adam Ondra, a world-famous rock climber, in the middle of a climb. He is positioned vertically on a grey rock face, looking upwards with a focused expression. He is wearing a white tank top with 'CZ' and 'ONDRA' visible on the back, blue and red shorts, and climbing shoes. An orange rope is attached to his harness and runs up the rock. The background is a dark, solid color, making the climber stand out.

# ADAM ONDRA

LEZEC TĚLEM I DUŠÍ

Martin Jaroš / Adam Ondra

xyz

# Adam Ondra: lezec tělem i duší

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na  
[www.xyz.cz](http://www.xyz.cz)  
[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Martin Jaroš, Adam Ondra**  
**Adam Ondra: lezec tělem i duší – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2022

Všechna práva vyhrazena.  
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA**

Martin Jaroš / Adam Ondra

ADAM  
**ONDRA**

LEZEC TĚLEM I DUŠÍ

**xyz**



A photograph of a man with curly brown hair, wearing a green t-shirt and a blue climbing harness, climbing a steep, light-colored rock face. He is smiling and looking towards the camera. A yellow rope is visible on the left side of the frame. In the background, there is a vast, rugged mountain landscape with a valley filled with green and brown vegetation. Another climber is visible in the distance on the rock face.

# ADAM ONDRA

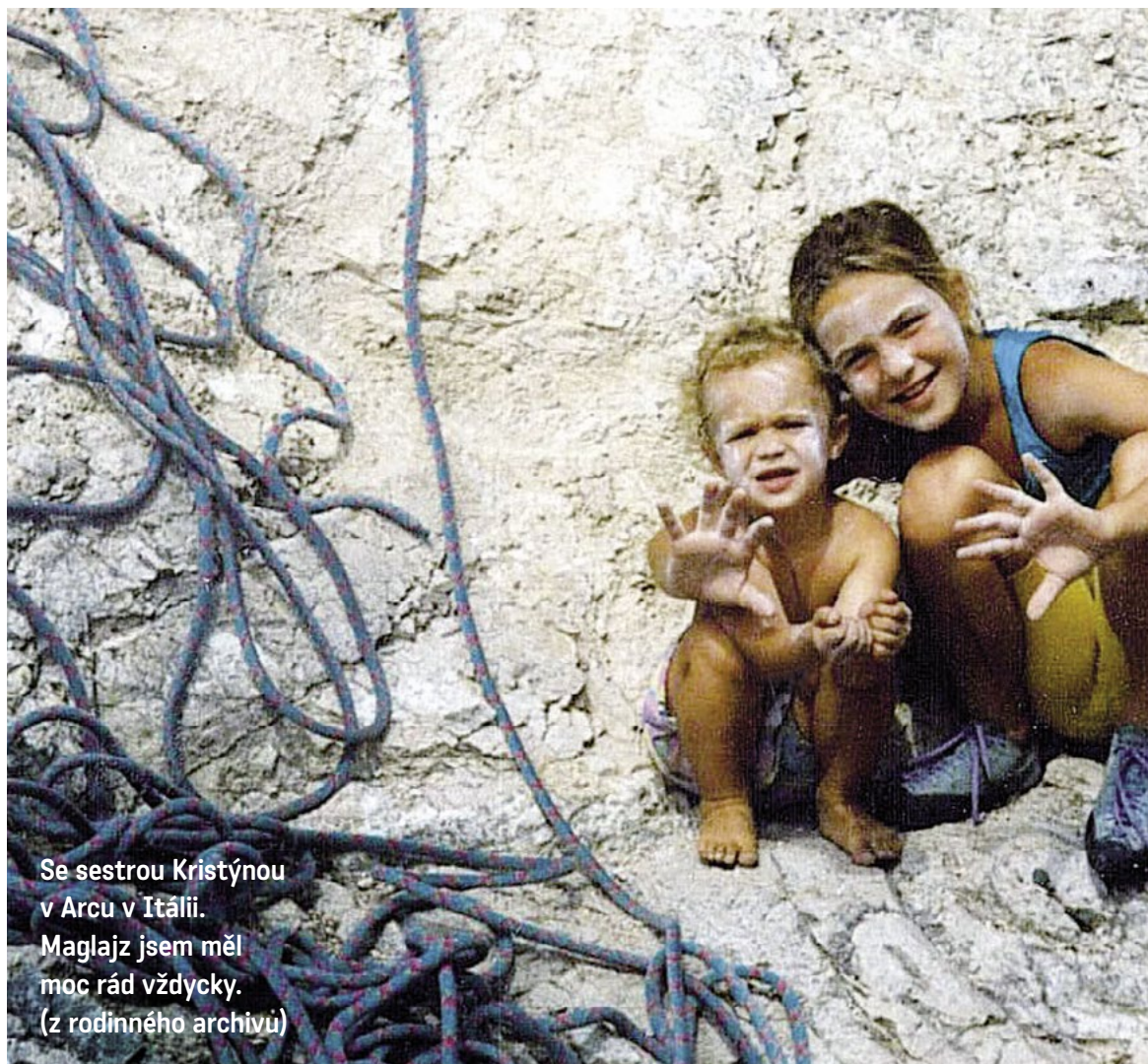
LEZEC TĚLEM I DUŠÍ





**Motto: „Žiju, abych lezl, lezu, abych žil.  
Lezení mě baví tak, až je to vůči ostatním nefér...“**

Zřejmě nejvíc lidí zaregistrovalo moji existenci, když jsem zlezl stěnu Dawn Wall v americkém národním parku v Yosemitech. Tuto událost vnímají jako nejzásadnější průlom v mé dosavadní kariéře. Proto bych svůj příběh mohl otevřít právě touto úspěšnou výpravou do jednoho z hlavních center skalního lezení, do rajského údolí všech náruživých lezců... jenomže by to byl příliš ostrý a necitlivý řez doprostřed. Kromě toho, i když jsem na svůj grandiózní úspěch hrdý a rád na něj vzpomínám, jsou i jiné lezecké momenty, kterých si cením ještě víc. Proto začnu pěkně zkraje a hezky popořádku.



Se sestrou Kristýnou  
v Arcu v Itálii.  
Maglajz jsem měl  
moc rád vždycky.  
(z rodinného archivu)



## ZAČÁTKY

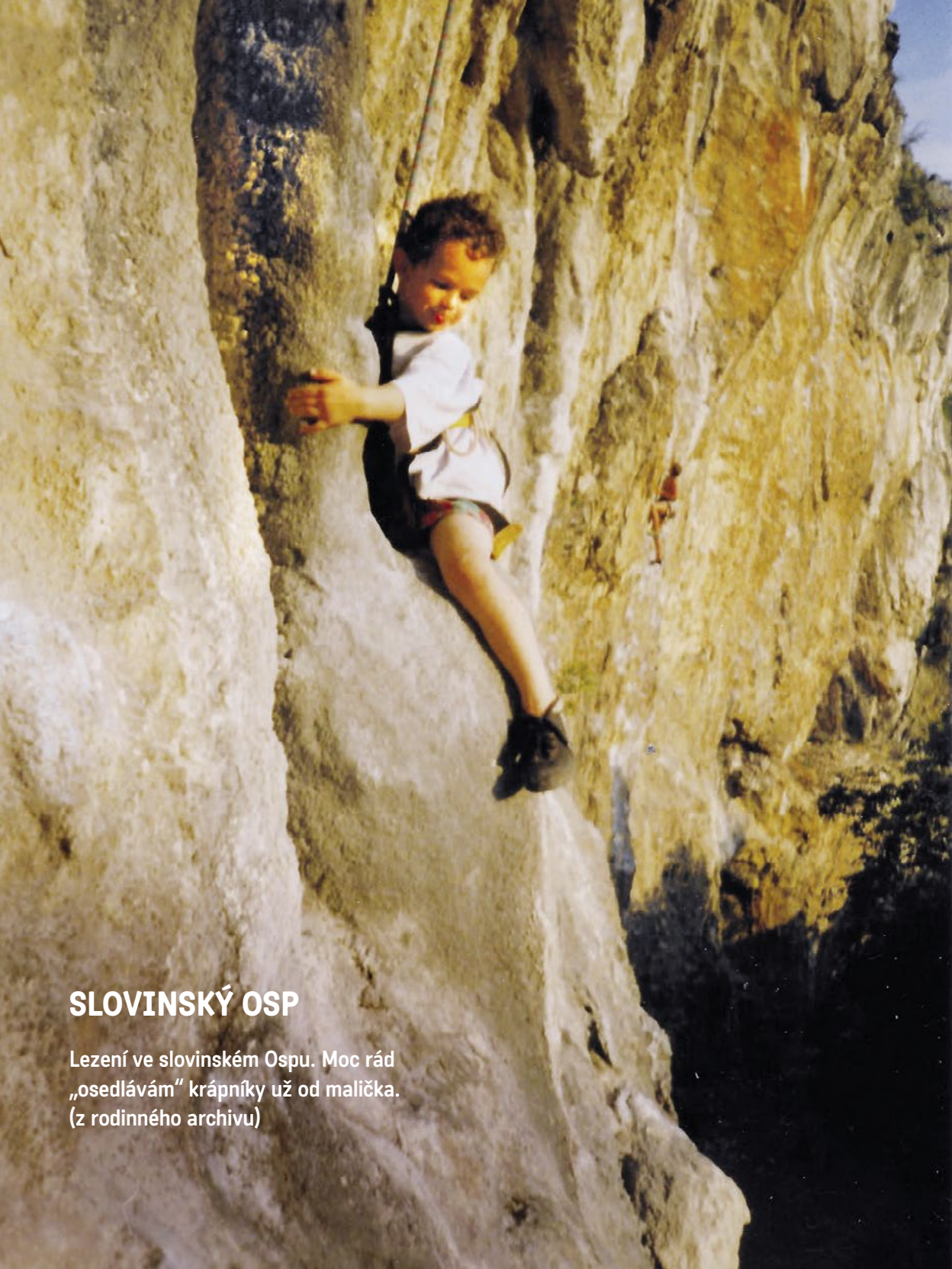


Byli jsme taková aktivní rodinka.

Když byli rodiče mladší, lezli, kdy to šlo. Skály se staly doslova jejich druhým domovem. Já si jako malý kluk hrál s kamarády pod skalami a díval se, jak ti starší a dospělí lezou. Takový způsob života jsem odmala považoval za naprosto přirozený. A bylo by asi divné a snad i nenormální, kdybych nakonec nelezl taky. Když jsem se narodil, rodiče nejezdili jen do skal jako pár let předtím. Jezdili jsme i na kolo nebo na lyže, v podstatě se každý víkend něco dělo.

Dovedete si představit, jak jsem vyrůstal a žil. Od určité doby jsem začal rodiče otravovat, aby mě pustili lézt. Otravoval jsem je tak dlouho, až je to přestalo bavit a nakonec mě lézt nechali. Pro začátek mi dokonce pořídili i na míru šitý lezecký „sedák“ neboli úvazek (dnes už lze pořídít sedák i pro malé děti, dříve to nešlo) a velmi pozvolna přešlo mé počáteční houpání se na laně a popolézání k jakémusi trošku vážnějšímu lezení.

Na první cestu, kterou jsem vylezl, si už dnes nepamatuju. Bylo to někdy snad ve třech letech. Maminka tvrdí, že jsem v deseti měsících vylezl z dětské postýlky, což je na desetiměsíční dítě docela výkon. Takže jsem s lezením začal vlastně už jako nemluvně. Zábradlí dětské postýlky bylo prý poměrně vysoké a překulit se přes něj



## SLOVINSKÝ OSP

Lezení ve slovinském Ospu. Moc rád „osdlávám“ krápníky už od malička. (z rodinného archivu)

nebylo jednoduché. Možná že se o to úspěšně pokusila i jiná batolata, ale já jsem to už tenkrát dovedl využít ve svůj prospěch.

Od té doby jsem už prý spal jen v normální posteli, abych náhodou při tom vylézání z dětské postýlky nespadol a neublížil si. Na své první lezecké úspěchy si tedy opravdu nemohu pamatovat.

První výraznější zlom přišel v létě, kdy mi bylo šest let. Už i předtím jsme chodili na umělou stěnu, která byla tehdy v Brně, v hale na Rosničce. Tenkrát tam ještě nebyly cesty po barvičkách, ale stěna měla deset linií a v jedné linii byly jen šedé úchyty a jen jedna cesta nahoru. Vzpomínám si, jak dlouho se mi nedařilo vylézt ani tu nejlehčí trasu. Pokaždé jsem vylezl o pár metrů a pak zpravidla přišel nějaký příliš dlouhý krok, na který jsem jednoduše nedosáhl. Tím to pro mě končilo. Asi v šesti letech už jsem vyrostl dost na to, abych tuhle cestu vylézt dokázal, a nesmírně mě to motivovalo. Hned vedle byla cesta ještě o něco náročnější, takže jsem se o ni pokoušel snad pokaždé, když jsme tam s maminkou zašli.



■ Já se svými prvními poháry  
(z rodinného archivu)



■ Malý Adam leze po škodovce v Adamově.  
(z rodinného archivu)



■ (z rodinného archivu)

Později jsem si už začal troufat víc. Chtěl jsem lézt těžší cesty, ale rodiče byli zpočátku neoblomní. V přesvědčování mámy a táty jsem ale byl přeborník a můj věčný kolovrátek, který nemohli zastavit, je nakonec přesvědčil. Dovolili mi lézt i jejich cesty. Lezl jsem na druhém konci lana, což bylo bezpečné, navíc nechtěli, abych někam vylezl a potom tam hodinu v kuse visel a odmítal slézt dolů. Pokaždé jsem udělal pár kroků, a jak mi to teď vyplouvá z paměti, někdy na konci léta jsem vylezl konečně i tu druhou, těžší cestu na umělé stěně.

Vzpomínám si, že jednou přišli do haly Rajfovi, jedni z členů naší početné lezecké rodiny. Rajfovi měli dvě dcery a obě, jak jinak, lezly – závodily na tehdejších mládežnických závodech a byly docela šikovné. Když mě viděly lézt, řekly mým rodičům: „Ten váš Adam leze dobře. Proč taky nejezdí na závody? Myslíme, že by měl.“

Nevím, jestli se to mým rodičům pozdávalo, ale když jsem to slyšel, zajásal jsem: „Jo, jasný! Jedem, jedem, jedem!“

Tak moc jsem po tom toužil, že jsem brzy na své první závody jel. Probíhaly v Chocni a já závodil v kategorii do devíti let. Jako šestiletý jsem byl ze všech nejmladší, přesto jsem

obsadil třetí místo. Dostal jsem pohár a myslím, že to byl předseda oddílu v Jeseníku, kdo mi pogrataloval a taky doporučil:

„Ten pohár si dej hezky na poličku nad postel.“

„Jenže já nad postelí poličku nemám!“ opáčil jsem po pravdě.

„Tak si ji poříd!“ zasmál se, podal mi ruku a po chlapsku mi s ní zatřásl. „A na tu poličku si stav postupně všechny poháry, které na tebe určitě čekají. To abys na ně viděl a mohl je obdivovat.“

Jakmile jsme se vrátili domů, řekl jsem rodičům rozhodně: „Chci poličku nad postel!“

Pamatuju si, jak se na mě oba podívali. Když jsem jim však vysvětlil důvod, zrodila se polička. Táta mi ji tam přimontoval a já si na ni postavil svůj první pohár, na který jsem byl zaslouženě hrdý. Od té doby jsem chtěl na další a další závody a toužil jsem na nich být lepší a lepší.

Ale co vám budu vykládat! Nechci se vychloubat, ale hned na následujících regionálních závodech jsem vyhrál. Snad i proto, že na nich měli dokonce kategorie do sedmi let – všechno tak bylo o něco snazší.

Začal jsem lézt doopravdy a najednou jsem to začal brát jaksi vážně. Dokonce tak vážně, že jsem musel lézt každý den. Závody se konaly na podzim, v době, kdy jsem nastoupil do první třídy. Zanedlouho po prvním zlomovém vítězství jsme s maminkou a s rodinou Čermákových (měli také dvě dcery, které jezdily po závodech) jeli do Slovinska. Bylo to někdy ke konci října, možná začátkem listopadu. Moc se mi tam líbilo, víc než v Moravském krasu, protože skály tam byly krásné a méně oklouzané.

U nás na Moravě lidé zlezli cesty tolikrát, až skály ohmatali dohledka. Byl jsem radši, když rodiče jeli třeba na písek do Čech, do Prachovských skal. Pískovcové skály jsou i u nás na Moravě na Chřibech. Na Vysočině na Drátníku byla žula. Tam jsem to měl taky moc rád.

Ve Slovinsku mě to tenkrát bavilo ze všeho nejvíc. Mohl jsem si tam na druhém konci lana zkoušet trochu náročnější cesty, třeba 6b, 6c. Většinou jsem je nevyšlehl, ale byl jsem tomu blízko. Dobře si pamatuju, když jsem poprvé v životě viděl cestu, na níž byl krápník. Okouzila mě jedna z tamních z cest 7a+, především kvůli svému názvu: jmenovala se totiž Kinder Garden a ten název se mi moc líbil. Chtěl jsem si ji zkusit, protože byla převislá, ale nedovolili mi to.

„Je to na tebe moc těžké! Uděláš dva kroky, hned spadneš a budeš se akorát tak houpat v laně,“ slyšel jsem. Dnes si myslím, že rodiče nebyli daleko od pravdy, tehdy mě to ale frustrovalo, protože všechny starší děti si trasu zkoušely, a já nemohl. Zdálo se mi to ohromně nespravedlivé.

Přes zimu jsem trénoval o to víc. Jezdili jsme u nás po větších stěnách, třeba do Prahy. Nebylo pochyb o tom, že jsem lezení zcela propadl a postupně se zdokonaloval.



■ *Moje polička nad postelí, jaro 2001. Později se dost zaplnila a já se začal v noci bát, aby na mě nespadla.  
(z rodinného archivu)*

Pak jsem se zapsal do oddílu TJ Tesla Brno, což byl tehdy v Brně asi jediný lezecký kroužek pro děti. Do stejného oddílu se zapsal i Honza Kácal, s nímž jsem potom pár let intenzivně lezl. Musím se vši skromností přiznat, že jsem byl vždycky o něco lepší, ale našel jsem v něm skvělého parťáka.

Zanedlouho přišly první závody. Bylo mi sedm a psal se rok 2000. V tomto roce se zrovna změnila pravidla: nejnižší kategorii posunuli z devíti na jedenáct let. Ostatním závodníkům bylo jedenáct. Od té chvíle to pro mě na českých pohárech začalo být o hodně náročnější. Rok 2000 byl také jediný, kdy jsem závodil s Martinem Stráníkem, s nímž jsme později, když

se přestěhoval do Brna, začali společně hodně intenzivně trénovat. Byli jsme ten rok ve stejné kategorii – a já většinou skončil druhý, hned za ním.

Českých pohárů bylo zpravidla pět a na tom posledním, pátém závodě, který byl zároveň mistrovstvím České republiky, jsem už Martinovi doslova sekundoval.

Pamatuju si, že jsem ve finálové cestě vylezl až těsně pod konec. Martin se zasekl právě v tom samém těžkém místě, které jsem já ještě dokázal překonat. Už už to vypadalo, že spadne – byl tam totiž takový malý klouzavý stup, který mu mírně podjel. Právě v té chvíli jeho otec zařval z plných plic, tak, že přehlušil všechny hlasy i zvuky kolem: „Zaber, nebo nedostaneš večeři!“

Martin se zřejmě zalekl hladovění, opravdu zabral a chytil následující chyt, čímž mě předešel. O tři roky později dostal Martin přezdívku „Noo Noo“ podle vysavače z dětského seriálu Teletubbies, neboť jídlo prostě miloval.

Následující rok se věkové kategorie v Českém poháru rozdělily a vypadalo to většinou tak, že každá kategorie měla svou hvězdu, která si se zbytkem startovního pole mohla dělat, co se jí zlíbilo, a vlastně si kvůli tomu ani moc nezalezla. Často se proto dělalo takzvané „postaršení“. Martin, byť ještě patřil do kategorie do 11 let, se jednoduše nechal postaršit a lezl s většími dětmi.

Já zůstal v kategorii, v níž už tedy Martin Stráník nebyl, a mohl jsem vévodit. To léto bylo opravdu zlomové, protože jsem už směl lézt na prvním konci lana!

V nejmladší kategorii se dodnes leze jenom „na druháka“, tedy na druhém konci lana, protože je to bezpečnější. Děti většinou neumí bezpečně zacvaknout karabiny, a když pak třeba při cvakání spadnou, může to být velice nebezpečné.

Přišly prázdniny, a tak se zase jezdilo víc na skály. Už jsem chtěl lézt „po dospělácku“, lézt na druháka mi přišlo potupné. Jenže například u nás v Moravském krasu jsou nýty daleko od sebe, a nebylo proto úplně bezpečné začít lézt na prvním konci lana tam.

Svou první cestu na prvním konci lana jsem tedy vylezl o něco později v Chorvatsku, v Rovinji na Istrii.

Postupně jsem si na to začal zvykat a ještě tutéž dovolenou jsem vylezl i obtížnost 6b, na což jsem byl patřičně pyšný.

Od té doby mě vlastně lezení na druhém konci lana už moc nezajímalo. Měl jsem pocit, že je to pod mou úroveň. Cítil jsem se jako velký kluk a chtěl jsem lézt jen na prvním konci lana. Sám jsem si chtěl cvakat postupová jišťění i s tím rizikem, že pád bude delší. Zatímco na druhém konci lana se dá spadnout maximálně o 20–30 centimetrů, na tom prvním to najednou mohlo být minimálně o dvojnásobek víc. Jenomže vášni neporučíš. Lezením na prvním konci lana jsem se do svého koníčku naprosto a úplně zbláznil. Původní motivací snad bylo zjištění: tak tohle je to lezení! Docela mi to jde. A ty poháry jsou tak hezké! Chtěl bych jich mít na své policice co nejvíc. Budu lézt ještě líp a přijdou i další poháry.







- Toto je můj jediný podpis, o který jsem kdy požádal. Stefan Glowacz – lezecká Rock Star. Trochu jsem jej vylepšil. Pamatuju si, že jsem na to byl pyšný. Nejen kvůli tomu, že mi jej Stefan dal. (foto: Jakub Pína)

deníček a nepíšu do něj už zdaleka všechno. O umělých stěnách jsem si zapisoval jen výsledky závodů.

Tou dobou jsem v létě absolvoval i své první mezinárodní závody v Marině di Ravenna v Itálii, které se tehdy považovaly za takové neoficiální mistrovství Evropy. Oficiální mistrovství Evropy a světa bylo pro sportovce od 14 let – v kategorii do 14 let se žádné mistrovství nepořádalo a dosud nepořádá, asi jako u všech ostatních sportů. Tenkrát jsme do Itálie jeli i s Martinem Stráníkem, protože tam byl favoritem právě on. Přijeli ale také jeho dva velcí rivalové. Jedním z nich byl David Lama, rakouský sportovní lezec, mistr v lezení na obtížnost a v boulderingu, jehož jméno je dnes už pojem i mezi horolezci. V dubnu 2019 bohužel zahynul v lavině. O jeho druhém velkém konkurentovi, Maďaru Bálintu Kamvasovi, dnes bohužel nic nevím a ani netuším, jestli ještě vůbec leze.

Ti tři se prali o vítězství a já tehdy skončil pátý. I tak mě to hodně motivovalo, protože účast byla velká. Vše jsem si hezky dopodrobna zapsal do svého lezeckého deníčku.



■ *Obelix či Asterix se lepili jen k nejvýznamnějším cestám.*

*(foto: Petr Piechowicz)*

Už v té době se tam závodilo ve všech třech disciplínách, v boulderingu, obtížnosti, a dokonce už i v rychlosti.

Když jsem trénoval na umělé stěně, zapsal jsem si třeba jenom: „Byl jsem tam a tam...“, ale už jsem si nepoznamenal, co jsem vylezl. Tenkrát se má mánie se zapisováním do lezeckého deníčku rozrostla do absurdních rozměrů. Vytvořil jsem si dokonce systém: zapisoval jsem si, kterou cestu jsem považoval za hodnotnou nebo nehodnotnou. Pak jsem vše označil zvýrazňovači, přičemž určitá barva s rámečkem značila nejhodnotnější cesty, k nimž jsem připojoval citoslovce „juchů“ nebo „jabadabadů“. Jabadabadů mělo vyšší hodnotu. Ještě jsem si k rámečkům lepil i nálepky. Čím víc nálepek, tím lepší! Nálepky zvířátek, později třeba nálepky postaviček z Asterixe nebo Garfielda. Přelezy s obrázkem Obelixe měly největší hodnotu, neboť to byl můj favorit.

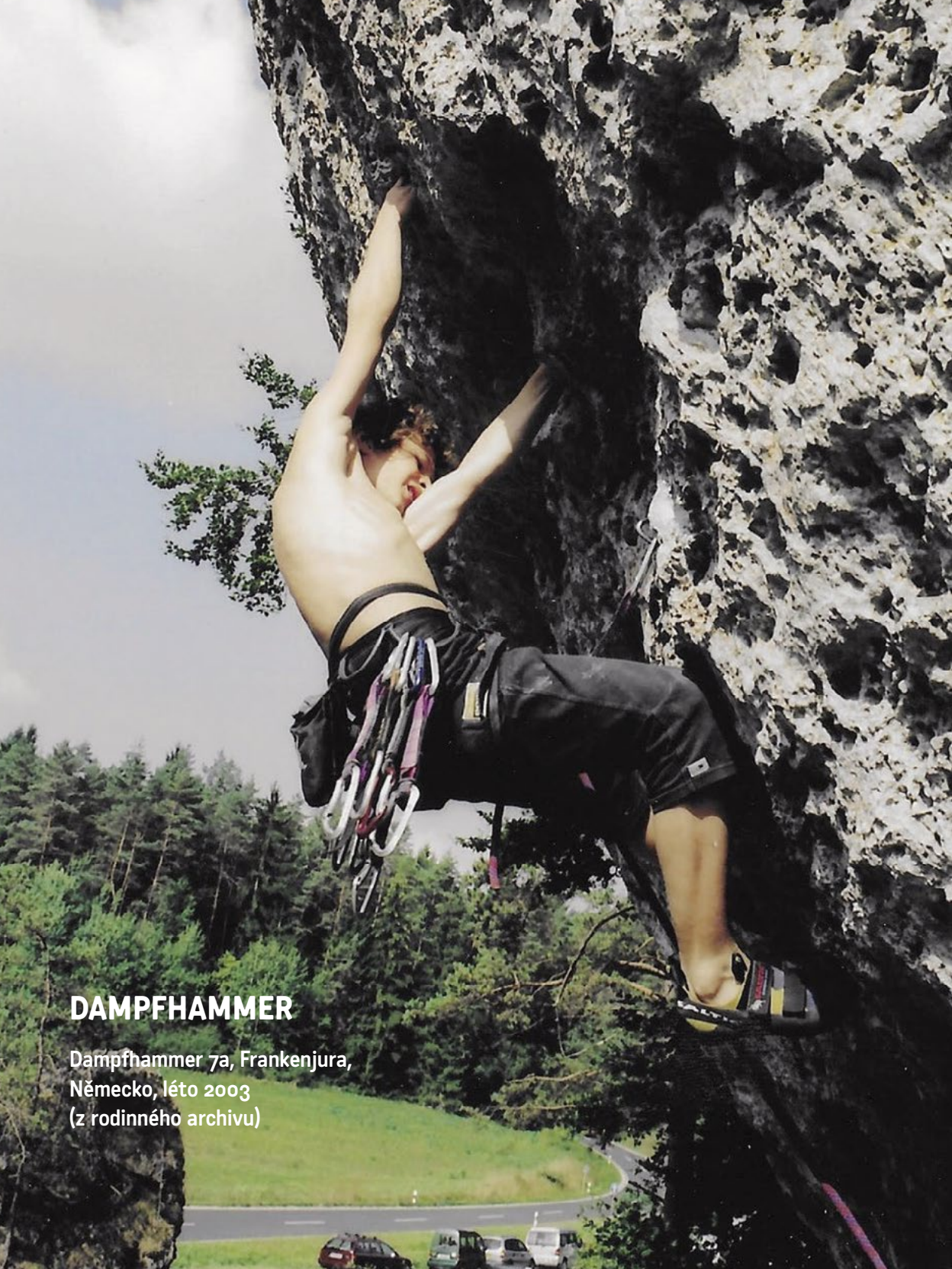
Když mi bylo osm, stala se z mého lezení hotová obsese. V té době už jsem závodil v kategorii do 11 let. Martin Stráník už v ní nebyl, a tak jsem vše vyhrával já. Ten rok jsem na Českém poháru mládeže vyhrál všechny závody, jen v jednom jsem měl namále. S Honzou Kácalem z oddílu jsme

oba vylezli finálovou cestu a postoupili do takzvaného superfinále. Dali nás do izolace, kde nebyl záchod a před lezením už nás nepustili ven. Já jsem nervózně přešlapoval a měl co dělat, abych udržel močový měchýř. Když jsem začal lézt, utíkal jsem co nejrychleji nahoru. Před koncem jsem v jednom těžkém místě pocítil náhlou potřebu, už jsem chtěl být nahoře, uspěchal jsem krok a skončil dole. Rozčílilo mě to, nicméně mi to těsně vyšlo na první místo před Honzou.

Vzpomínám si na ještě jedno superfinále, kdy jsem topoval a Honza Kácal skončil těsně pod topem. Spustili mě na zem a komentátor mi pogrataloval a zeptal se, co je mým snem v lezení. Já opáčil, že vyhrát Rock Master (slavný závod v italském Arcu).



■ Stupně vítězů MČR Jičín 2001. Na mikině mám připnutého lezeckého psa.  
(z rodinného archivu)



## DAMPFHAMMER

Dampfhammer 7a, Frankenjura,  
Německo, léto 2003  
(z rodinného archivu)

A potom se na totéž zeptali Honzy, který odvětil: „Být druhý za Áďou na Rock Masteru!“ Ten rok byl Honza druhý asi pokaždé.

V jednu dobu, možná už v sedmi letech, jsem po našem bytě jednoduše přestal chodit po nohách. Zatoužil jsem po vlastní lezecké stěně: chtěl jsem ji mít u sebe v pokoji, alespoň malinkatou. Lezl jsem po nábytku, třeba po chodbě rozporem, a otravoval tím své rodiče tak dlouho, až mi nakonec pořídili alespoň takovou malou desku nad dveře. Měřila asi metr na půl metru a vešlo se na ni maximálně dvanáct chytů. Najednou jsem měl svých pár chytů, na nichž jsem pořád visel a neustále je měnil. Krátil jsem si tak čas, když jsem se doma nudil. Nevelká domácí stěna se postupně rozrůstala. O rok později přibyla další část, stropová, na chodbě. Změnil jsem se na jakéhosi gekona, který umí lézt po zdech.

Už v osmi letech jsem se ze všech možných dostupných zdrojů snažil získat různé informace o lezení. Začal jsem číst lezecký časopis *Montana*, který vychází dodnes. Každé číslo jsem měl přečtené od první až po poslední stranu a před cestou do nějaké lezecké oblasti jsem si nastudoval průvodce předem. Když jsme dojeli na místo, už jsem žádného průvodce nepotřeboval, protože jsem všechno uměl nazpaměť. Na vysvětlenou – v průvodci najdete názvy cest a jejich obtížnost, včetně nákresu celé skály, kde jsou jednotlivé linie vyznačeny.

„Tak já si tady budu chtít zkusit tuhle a tuhle a tuhle cestu,“ říkal jsem si a později jsem dokonce říkal: „Pro tebe, tati, jsem tady naplánoval tuhle cestu, ta vypadá dobře, a pro mamku tuhle!“ Pěkně jsem to uměl sobě i rodičům rozplánovat.

Začali jsme jezdit do německé oblasti Frankenjura u Norimberku, která je hodně specifická. Průvodce pro tuto oblast představují dvě tlusté bichle a sektorů je tam strašně moc. Jak si tam člověk zaleze, záleží na tom, jakou oblast si vybere.

Když se tam ale vypraví celá rodina, je potřeba vybrat lehčí, ale i těžší cesty. Jednoduše bylo dobré zvolit tu správnou oblast, aby si zalezli všichni. Proto jsem jako osmiletý kluk začal listovat průvodci, v nich vybíral a všechno předem naplánoval.

Někomu se to může zdát nepochopitelné, ale já to miloval. Průvodce byl navíc celý v němčině, proto jsem si ho musel překládat, louskal jsem slůvko po slůvku a větičku po větičce. Klíčové byly hlavně popisy přístupu do skal. Byl jsem neuvěřitelně zapálený.

I dnes vidím, že spousta dětí v osmi letech leze těžké cesty, jenže se mi zdá, že jim často chybí takový ten zápal, chybí jim moje posedlost. Mají rodiče, nebo i trenéry, kteří jim vybírají cesty. Na internetu si zjistí, že tu nebo onu cestu už nějaké dítě vylezlo, takže je vhodná, například proto, že tam nejsou žádné dlouhé kroky.

Možná je to tak správné, ale mně v tom chybí ta touha a vášeň, to mravenčení v konečcích prstů.

„Toto je vhodná cesta, tak tam to naše dítko vyšleme!“

Já to měl prostě jinak. Chtěl jsem lézt všechno a všude, a pořád.

## RODIČE

V rodičích jsem měl obrovskou podporu. Brali mě do skal téměř každý víkend, ale zároveň to bylo oproti mým tehdejším vrstevníkům, kteří se také na vysoké úrovni věnovali lezení a dávali do něj všechno, jiné, protože moji rodiče mi nikdy nebyli trenéry.

Ani v sedmi osmi letech. Já už tehdy nesnášel, když mi někdo říkal, co mám dělat. Nevzdoroval jsem jim, ale v lezení jsem si chtěl vybírat cesty sám, sám jsem se chtěl rozhodovat, kam pojedu. A rodiče mě tak překvapivě brali, tolerovali mě: „Tak dobře, pojedeme tam.“

Zároveň mě ale jen málokdy pochválili. To už muselo být něco velkého! Když jsem byl menší, za odměnu jsme šli třeba na pizzu. Ta pro mě tenkrát byla asi tou největší odměnou. Pizzu jsem měl strašně rád, nejvíc špenátovou.

Faktem ale je, že mi rozhodně „nemazali med kolem huby“ ani mě nijak zvlášť nemotivovali. Do lezení mě nikdy nutit nemuseli. Tak nějak mě v tom nechali, zato když přišel úspěch, byli pyšní.

Je těžké vybrat a určit, která cesta je ta správná. Je to hodně individuální. Může se stát, že nějaký klavírní virtuóz by ani virtuózem nebyl, nebýt rodičů, kteří ho nutili hrát, ale znám hodně lidí z dětství, kteří po nátlaku rodičů lezení nechali. Jako příklad mohu uvést příběh své sestry. Rodiče jí lezení ukázali, brali ji s sebou na skály, aby si to vyzkoušela, ale jí to vlastně moc nezajímalo. Jako dítě si v šesti sedmi letech vylezla pár cest, ale nikdy neprojevila zájem například o závody. Potom nějakou dobu nelezla vůbec a znovu se k tomu vrátila zase až kolem šestnácti let, jak já říkám, „na stará kolena“.

