

32. letný kurz základov vysokohorskej turistiky a príprava na základný kurz ľahkého horolezectva (letná časť) s PREVYKom

Termín: 5. - 6. septembra 2026, **Miesto:** Bodoň, okres Prešov

Cieľom kurzu je pripraviť absolventov na pobyt a pohyb vo vysokých horách vrátane ferát, naučiť ich základy práce s lanom, istenie, zlaňovanie, výstup po lane a záchranu v horskom teréne. Obsah kurzu a podmienky zaradenia do kurzu Z-VhT sú v [Smernica o odbornej príprave členov a metodických odborníkov SVTS](#) na stranách 10, 11 a 22. [Zoznam inštruktorov SVTS](#). [Register odborníkov v športe](#).

Bodoň je andezitové bralko so zrúcaninou stredovekého hradu, schované kdesi za Prešovom (info [Wikipédia](#)). Nájdete ho na mape VKÚ 116 Slanské vrchy - Veľká Domaša, JZ od obce Zlatá Baňa pri Prešove (pozri si [mapu](#)). Cvičí sa na Mamutke, [Tatranke](#) a na [Špinavej](#).

Prístup: SAD 8.00 hod. z Prešova 13 km smer Zlatá Baňa na zastávku "Kokošovce, Sigord, hotel" (príchod 8.19 hod), potom hore Rácovou dolinou na sedlo a po žltej na zrúcaninu Makovica = Bodoň (855,2 m.n.m.).

Kratšia verzia po žltej značke od Temného lesa :

<https://mapy.dennikn.sk/?x=21.4335&y=48.93951&ref=permalink> okolo prameňa na Uhliskách
<https://mapy.dennikn.sk/?x=21.4335&y=48.93951&ref=permalink> čas 1:10 h, vzdialenosť 3,9 km,
 prevýšenie 220 m. Dopravu väčšiny kurzistov obvykle riešime vlastnými motorovými vozidlami ,
 spolujazdou

PROGRAM:

Sobota:

9.30- začiatok, praktická časť, večer pri ohni prednášky <https://www.youtube.com/watch?v=QDEg5oEd6k0>

Nedeľa: pokračovanie do cca 12.00 hod., (v prípade potreby stíhate na bus 12.39 hod.).

Kurz sa bude konať za slušného počasia, zmena možná.

Kurz je prípravou na pobyt vo vysokých horách a je:

- určený pre tých, ktorí ešte letný kurz VhT nemajú a teda absolvujú kurz v plnom rozsahu,
- OPAKOVACÍ pre tých, ktorí už letný kurz VhT absolvovali a chcú si svoje vedomosti zopakovať, zaliézť si, precvičiť záchranu,
- pre tých, ktorí sa chcú pripraviť sa na kurz ľahkého horolezectva (letná časť). V rámci kurzu ľahkého horolezectva budú otestované vedomosti a zručnosti účastníkov kurzu. Po úspešnom preskúšaní v závere kurzu ľahkého horolezectva môžu účastníci požiadať o udelenie oprávnenia pre pohyb v ľahkom horolezeckom teréne TANAP-u do obťažnosti II + UIAA, ktoré ho oprávňuje

samostatne sa pohybovať v takomto teréne. V prípade záujmu o letný tatranský kurz ľahkého horolezectva je možnosť dohodnúť termín.

Ubytovanie:

stan alebo bivaľ v na lúke, výstroj na prespanie podľa vlastného výberu. Vrelo odporúčame vziať si aj repelent.

Stravovanie: z vlastných zdrojov, varenie podľa vlastného výberu na variči alebo na ohni. Prameň s vodou je približne 10 minút od cvičiska alebo na lúke

Minimálna výzbroj: sedací úvaz + hrudný úvaz alebo celotelový úvaz, prilba, pomocná rep šnúra (1 ks ø 5 mm, dĺžka 2 - 3 m, 2 ks ø 6 mm, dĺžka 2 m), plochá slučka (2 ks dĺžka 70 - 100 cm), z toho minimálne 1 zošitá plochá **nylonová** slučka na odsedávák (alebo [dynamický odsedávák](#)), plochá **nylonová** slučka na spájanie sedacieho a hrudného úvazu (dĺžka cca 2 m), zlaňovacia osma alebo istiacia pomocka typu Reverso, 3 karabíny s poistkou zámku (z toho min.1 HMS). Máš chaos vo výzbroji? Nevadí, aj my. Napíš nám a my skočíme do obchodu a kúpime Ti duralu a nylonu, koľko treba.

Magnézium a lezečky : nechajte doma.

Ďalej: osobná lekárnica a lekárnica na prvú pomoc vrátane izofólie, píšťaľka. Bodoň je mimo zásahovej oblasti HZS, preto poistenie na zásah HZS nie je potrebné.

Kurz je aj pre tých, ktorí chcú absolvovať kurz ľahkého horolezectva (letná časť) na Chate pri Zelenom plese, opakovanie kurzu VhT prípravou na letný kurz ľahkého horolezectva. Kurzy budú viesť inštruktori VHT, ktorí už získali aj LCI = kvalifikáciu inštruktora ľahkého horolezectva JAMESu.

- [Odporúčaný program prípravného kurzu pre ľahké horolezectvo - skaly \(PDF - 142,3 kB\)](#)
- [Obsah letného základného kurzu ľahkého horolezectva \(PDF - 139,5 kB\)](#)
- [Testy pre kurzy ľahkého horolezectva – leto \(DOCX - 26,7 kB\)](#)

Nepovinná výzbroj: ferratový tlmáč pádu, plochá slučka nezošitá - 4 m, expresky.

Účastnícky poplatok: 30 € člen SVTS, 40 € nečlen

Úhradu posielajte bankovým prevodom na účet PREVYK, o.z. **do 4.9. 2026**

IBAN: **SK38 0900 0000 0050 5255 7241**, variabilný symbol: **202606**

Absolventi dostanú Osvedčenie o absolvovaní kurzu.

Prihlášky posielaj prosím na: PREVYK o.z., Prešovský vysokohorský klub

peter.kalensky@gmail.com a prevyk.mail@gmail.com

kontaktná osoba: Peter Kalenský (0902 672 958), ďalšie [kontakty](#).

Nezabudni vyplniť prihlášku.

Teší sa na vás [PREVYK](#) o.z.