

A full-page background image of a man, Marcin „Yeti” Tomaszewski, climbing a steep rock face. He is wearing a blue jacket, a blue helmet with a yellow stripe, and sunglasses. He is secured by ropes and climbing gear. The background shows a clear blue sky and the rugged texture of the rock.

Marcin „Yeti” Tomaszewski

#WSPINACZKA

O KROK DALEJ

PRAKTYCZNA
WIEDZA
„YETIEGO”

Podręcznik dla zaawansowanych



Bezdroża

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Łukasz Karolewski

Redakcja: Justyna Skalska

Projekt graficzny: Adrian Partyka

Skład: Sabina Suchy

Projekt okładki: Maciej Grzegorek

Ilustracje: Jan Buczek

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel.: 32 2309863

e-mail: redakcja@bezdroza.pl

księgarnia internetowa: <https://bezdroza.pl>

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://bezdroza.pl/user/opinie/?bewsok>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydanie I

ISBN: 978-83-283-9721-7

Copyright © Helion S.A. 2023

Illustration copyright © Jan Buczek 2023

Marcin „Yeti” Tomaszewski

#WSPINACZKA

O KROK DALEJ

PRAKTYCZNA
WIEDZA
„YETIEGO”

Podręcznik dla zaawansowanych

Kup książkę

Poleć książkę



Bezdroża

SPIS TREŚCI

NA DOBRY POCZĄTEK 7

- 1. ZAMIAST WSTĘPU 9
- 2. O CZYM BĘDZIE DRUGI TOM PODRĘCZNIKA? 11
- 3. O KROK DALEJ. FORMA PODRĘCZNIKA 13
- 4. PRZYGOTOWANIE 15
- 5. JAKI STYL WYBRAĆ? 19
 - Droga przekątna 22



WSPINANIE NIEJEDNO MA IMIĘ 25

6. WSPINANIE W WARUNKACH LETNICH 27

- Kilka słów wprowadzenia 28
- Bouldering oraz highball bouldering 29
- Freesolo. Wolność czy szaleństwo? 32
- Deep water solo – wspinaczka bez asekuracji nad wodą 34
- Wspinanie solowe z asekuracją 36
- Wspinaczka tradowa, czyli na własnej asekuracji 38
- Wspinaczka sportowa 40
- Hakówka 42
- Ferraty 45
 - Czym są via ferraty? 46

7. STYLE WSPINANIA 49

- Wspinaczka skalna 50
- Wspinaczka góraska 54
- Podsumowanie 58

8. GÓRY OKIEM KOBIETY 59

- Moje życie to eksploracja 61
- Świat górski oczami kobiety 73
- Cykl menstruacyjny a trening 78
- El Capitan i ja 80
- Karolina Ośka, przedstawicielka młodego pokolenia 85

9. GDZIE SIĘ WSPINAĆ? 87

- Mapa świata 88
- Krótką charakterystyką rejonów 89
- Gdzie szukać informacji o rejonie? 107
- Yeti poleca 108



POROZMAWIAJMY O FORMALNOŚCIACH 109

10. PRZEPISY PRAWNE, UBEZPIECZENIA WYSOKIEGO RYZYKA 111

- Dostępne ubezpieczenia 112
- Na co zwrócić uwagę? 114
- Zasady wspinania w Tatrach 115
- Etyka wspinacza 117



11. ALPINIZM W POLSCE 121

- Historia polskiego wspinania 122
- Polski Związek Alpinizmu 124
- Przewodnictwo tatrzańskie i międzynarodowe 126
- System szkoleń PZA 130
- Służby ratownicze TOPR i GOPR 132
- Bezpieczeństwo w górach 133

12. FINANSOWANIE WYPRAW 137

- Przynależność klubowa 138
- Wykaz przejść 139
- Wniosek o dofinansowanie 141

13. SZANSA DLA MŁODEGO POKOLENIA 143

- Polski Himalaizm Sportowy 144
- Grupa Młodzieżowa PZA 144
- Grupa Młodzieżowa PZA 145

TO CO WARTO MIEĆ POD RĘKĄ 149

14. SPRZĘT 151

- Słowo wstępu 152
- Sprzęt, który już znasz 153
- Sprzęt do zaawansowanej wspinaczki 161
- Sprzęt biwakowy 170
- Historia portaledge’a D4 marki Big Wall Gear 183
- Historia rozwoju portaledge’a, od lat 80. XX wieku do chwili obecnej 185
- Portaledge „Crazy Jo” 195
- Opis producenta X1 marki Aura 200
- Odzież specjalistyczna 202
- Elektronika 219
- Informacje producentów o wybranych urządzeniach 222
- „Krzyk kamienia” 233



15. WYŻYWIENIE 237

- Sprzęt do gotowania 238
- Zasady odżywiania 240
- Jedzeniowy must have 242
- Patenty Yetiego 244

16. WIELKA CHECKLISTA 245

BIWAK I ZAAWANSOWANE TECHNIKI

WSPINACZKOWE NA DUŻYCH ŚCIANACH 248

17. HOLOWANIE SPRZĘTU W TRAKCIE WSPINACZKI ORAZ POMIĘDZY BIWAKAMI 249

- Metody holowania 250
- Holowanie lekkiego plecaka 251
- Holowanie tzw. świni 252
- Wypuszczanie worka w trawersie 256



18. PORĘCZOWANIE 257

- Kiedy i w jakim celu? 258
- Rodzaje lin poręczowych 260
- Zakładanie stanowisk 262
- Klarowanie liny 270
- Alaska railroad 274

19. PODCHODZENIE PO LINACH PORĘCZOWYCH 277

- Przepinki na stanowiskach 278
- Podchodzenie po linie w trawersie 283

20. TECHNIKA SZTUCZNYCH UŁATWIEŃ 285

- Zasady hakówki 286
- Sprzęt 288
- Jak „haczyć”? 290
- Wspinanie na El Capitanie 293

21. OPERACJE SPRZĘTOWE 295

- Wspinaczka wielowyciągowa 296
- Czynności oraz komendy wykonywane w trakcie wspinaczki wielowyciągowej 298
- Podstawowy zestaw sprzętu na wspinanie wielowyciągowe jednodniowe 300
- Wspinaczka wielkościowa 302
- Żółw na ścianie 306
- Superbalance 308

22. SAMOTNA WSPINACZKA Z ASEKURACJĄ 313

- Sprzęt 314
- Etapy wspinaczki 315
- Wspinaczka solowa po drogach ubezpieczonych 318
- Bezpieczeństwo 320

23. SPOSOBY NA SZYBKIE WSPINANIE

WIELOWYCIĄGOWE 321

- Lotna asekuracja 322
- Short fixing 323
- Szybka trójka 332

24. SYTUACJE AWARYJNE I SZYBKIE „WYCOF” 333

- Zabezpieczenie odwrotu 334
- Wycofanie się spod stanowiska 338
- Meru, shark fin, Indie, Himalaje Garhwalu 340

25. PIERWSZA POMOC 341

- Przygotowanie przed wyprawą 342
- Najczęstsze choroby i sposoby na złagodzenie objawów 344
- Choroby wysokogórskie 347
- Pierwsza pomoc 349



26. AUTORATOWNICTWO 355

- Węzły flagowe 356
- Odblokowanie wielofunkcyjnego przyrządu asekurującego na górnym stanowisku 358
- Przeniesienie ciężaru na stanowisko 359
- Holowanie uszkodzonego do górnego stanowiska 362

27. APTECZKA GÓRSKA 363

28. AKLIMATYZACJA W GÓRACH WYSOKICH 371

- Podstawowe zasady aklimatyzacji 374

29. POGODA W GÓRACH 377

- Podstawy meteorologii 378
- Prognozy pogody 382
- Przewidywanie pogody 384

30. ORIENTACJA W TERENIE 389

- Schemat, „nuty” wspinacza, symbole graficzne 390
- Symbole graficzne 399
- Nawigacja GPS 402
- Nawigacja tradycyjna 406

31. NIEBEZPIECZEŃSTWA GÓR W WARUNKACH LETNICH 417

- Niebezpieczeństwa obiektywne i subiektywne 418
- Wylądowania elektryczne oraz burze 422
- Niskie temperatury 425
- Wysokie temperatury 432
- Spadające kamienie 436
- Wysokość 438
- Wiatr 439
- Niebezpieczeństwa subiektywne 443

32. EKSPLOACJA I WYTYCZANIE DRÓG 445

- To będzie Twoja droga! 446
- Misterios, zaginiony świat 448
- Określ swój cel 453
- Potraktuj wyprawę jak małą firmę 455
- Informacje o rejonie 459
- Elastyczne podejście do celu 462
- Odliczanie wstecz 464
- Trzy kroki 465



33. WSPINANIE JAKO ZAWÓD 469

- Dobry start 470
- Wybór ścieżki 472
- Przewodnictwo 473
- Rozmowa z instruktorem wspinaczki Tomaszem Polokiem 474
- Rozmowa z Łukaszem „Smagasiem” Smagałą – routesetterem 478
- Poszerzanie kwalifikacji oraz umiejętności wspinaczkowych 482
- Wspinaczkowe CV 485
- Sponsoring 486
- Social media to nie wstyd 488

34. PSYCHOLOGICZNY PROFIL WSPINACZA 489

- Spadanie z góry tuż przed szczytem 491

35. PRESJA ŚRODOWISKA 497

36. UMAWIANIE NA WSPINANIE 501

- Wybór partnera 502
- Zespół wieloosobowy 504
- Lider grupy 505

37. CZERWONA LINIA 507

- Moja czerwona linia dopuszczalnego ryzyka 509

38. MOTYWACJA W DĄŻENIU DO CELU 513

39. OSOBISTY COACH 517

- Coaching mentalny we wspinaczce 518

40. JOGA I MOBILNOŚĆ 521

- Po co wspinaczowi joga? 522
- Przykładowe asany 524
- Mobilizacja łopatk 525

41. TRENING DLA MOCARZY 527

- Start 528
- Zasady treningu 535
- Metody treningowe 541

42. FIZJOTERAPIA 553

- Fizjoterapia i jej rola we wspinaniu 554
- Kontuzje we wspinaniu 554
- Trening prewencyjny 558
- Autoterapia 560

43. ZAWODY WSPINACZKOWE 563

- Wstęp 564
- Polski Związek Alpinizmu/Wspinaczka sportowa 566
- Jak zostać zawodnikiem? 567
- Przygotowanie mentalne 571

44. ZAKOŃCZENIE 573

- Czwarta ściana 574
- Słowo od Yetiego 577
- O Autorze 578
- Kody QR centrum informacji wspinaczkowej + partnerzy 581



NA DOBRY
POCZĄTEK



DROGA PRZEKĄTNA

Marcin „Yeti” Tomaszewski, 2013

Za każdym razem, gdy wyjeżdżam w Tatry, pokonuję jedną ze swoich najdłuższych dróg. O dziwo poprzedza ona wszelkie etapy związane ze wspinaniem. Męczące podejścia, rytualne „szpejenie” pod ścianą czy nawet czujny sen przed poranną pobudką. Moja prawdziwa droga w góry zaczyna się już na drugim krańcu Polski. Wielokrotnie bywa tak, że nieprzerwana żadnym snem, kończy się długo po samej wspinaczce.

Czasem zastanawiam się, jakby to wszystko wyglądało, gdybym mieszkał nieco bliżej, jednak po 15 latach wspinania się w Tatrach, ze względu na dzielącą mnie od nich odległość, zdołałem wypracować kilka sposobów na szybkie wypadki w góry. Pierwszy z nich stosowałem z powodzeniem, gdy z różnych względów nie dysponowałem zbyt dużą ilością czasu. Wygląda on następująco. Na dworcu kolejowym w Szczecinie pojawiałem się zwykle po pracy około godziny osiemnastej. Gdy następnego dnia w południe meldowałem się w chatce, często witał mnie szczerzy, czasem tajemniczy uśmiech Ascety. Pełniąc w tamtych czasach funkcję stałego rezydenta i zarazem kasjera bazy zimowej

PZA, zobowiązany był zapytać, na ile nocy przyjechałem. Muszę się do czegoś przyznać. Wielokrotnie nie płaciłem ani grosza, ponieważ już przed dwudziestą drugą tego samego dnia wybierałem się na drogę wspinaczkową. W ten właśnie wyrafinowany sposób oszczędzałem nie tylko czas, ale i pieniądze. Noce w chatce nie zawsze sprzyjały wczesnemu wstawaniu i dobrej regeneracji. Gdy wszystko w górach układało się do snu, ja wygrzebywałem się ze swojej nory i stopniowo oswajałem wzrok do ciemności. Samotność w górach bardzo mi odpowiada, pozwala w całości skupić się na drodze. Pamiętam jeden z sylwestrów jeszcze w latach 90. XX wieku. O pierwszej w nocy spakowałem plecak i wyszedłem na wspinanie. Z każdym krokiem oddalałem się od pewnej ważnej migoczącej w ciemności kropki. Tym światełkiem była impreza w „Moku”, wokół mnie panowała całkowita cisza. Gdy przed południem skończyłem ostatni wyciąg, ponownie spojrzałem za siebie. Małe zaspane punkciki powoli wysypywały się na plac przed schroniskiem. Byłem dumny z siebie. Czułem, że nie przespałem bardzo ważnej nocy, a droga, którą zrobiłem, stała się ważniejsza, niż świadczyły o tym przewodniki.

Zastanawiam się, jak chronologicznie poukładać moje tatrzańskie wspinanie. Przetrwiałem okres nauki i następujący po nim czas brawury. Bywały lata, w których nie mogłem psychicznie pozbierać się pod ścianą, wtedy nietrudne na-

wet drogi stawały się barierą nie do pokonania. W ciągu kilkunastu lat wiele się zmieniło, jednak niektóre rzeczy pozostały niezmiennie. Więc znów się przyznaję. Moją najmocniejszą stroną zawsze była ignorancja. Nie w stosunku do ludzi, lecz do trudności i powagi gór. To ona niwelowała mój strach i bagatelizowała mity o drogach. Była małym, lecz ważnym trybikiem mojego spojrzenia na góry. Ignorowałem to, co się do mnie mówi, gdy w drugim zimowym sezonie wychodziłem solo na najtrudniejszą z dróg Wish you were here na Kazałnicy Mięguszwieckiej w polskich Tatrach. Pamiętam troskę w oczach starszych kolegów. Wypytywali mnie o drogi, które miałem już za sobą, badali moje doświadczenie, którego wtedy nie było. A ja w taki właśnie sposób je wtedy budowałem. Ignorancja pozwoliła mi mierzyć się z drogami, które mnie wtedy przerastały. Po wielu porażkach zacząłem powoli realizować niektóre projekty. Na samym Wish... przeszedłem jedynie dwa wyciągi, z czego jeden niemal cały spadłem. Wcale się tym nie zraziłem – tak rodziła się moja tatrzańska obsesja. Najniebezpieczniejszymi latami były te, w których ignorancja spotkała się z brawurą. Dużo wtedy „solowałem”. Nie tyle całe drogi, co prostszy teren pod nimi lub po kluczowych trudnościach. Teren, na którym wcześniej odpadałem, zacząłem przechodzić na żywca. Wszystko po to, by zyskać na czasie. Przejście w zimie ciemnego i niebezpiecznego żeberka uświadomiło mi, że podążam drogą donikąd.

Autoportret autora pod
Kazałnicą Mięguszwiecką
w Tatrach Wysokich





Od tamtej pory powoli odzyskiwałem rozum i wyobraźnię.

Mijały kolejne lata. Przekątna Polski była mi wierna tak jak ja górą. Pomiędzy okresami nauki, brawury i doświadczenia nadchodziły chwile, w których padałem pokonany na kolana. Muszę przyznać, że takich momentów było wiele, i to z nich właśnie czerpałem energię na realizację swoich projektów. Wtedy też niejednokrotnie pojawiały się kolejne. Czy człowiek szczęśliwy i spokojny chce czegoś więcej? Nie zawsze. Wspinanie jest czasem pocierpieć, to może być bardzo inspirujące. Co czułem, gdy kończyłem niektóre drogi? Niedosyt. Zawsze brakowało mi kropki nad i, zwłaszcza po kończeniu dróg na „Zerwie” [Kazalnica Mięguszwiecka – przyp. red.], nad którą przecież można wspinać się jeszcze wyżej. W takich chwilach żałuję, że nie jestem mocniejszy, a chciałbym.

Jaką rolę przez te lata odgrywał sprzęt? Cóż, nigdy nie byłem z nim na bieżąco. Do samotnej asekuracji używałem zwykłego węzła, tzw. prusika. Uważałem, że umiejętności są najważniejsze. Jednak czas pokazał, że i w tej kwestii byłem w błędzie.

Zastanawiałem się nad kamieniami milowymi mojego tatrzańskiego

wspinania. Z pewnością pierwszym był właśnie Wish you were here. Marzenie o przejściu tej drogi towarzyszyło mi przez lata. W trakcie drugiej próby, w której towarzyszył mi Marcin Michałek, droga ponownie pokazała kły. Dostałem spadającą taflą granitu w ramię, połała się krew. Tamten dzień zakończyłem nie na szczycie, lecz w szpitalu. Nie byłem wściekły. Nim wyszedłem na Krupówki, znów miałem na nią ochotę. Pokonanie jej nabierało zupełnie innej wartości. Miałem w sobie bezczelną pewność, że prędzej czy później i tak będzie moja. Nie mogłem się już doczekać. W następnym sezonie z Kubą Radziejowskim pokonaliśmy ją w jeden dzień, a cały następny słuchałem Pink Floydów... Kolejną ważną drogą była dla mnie Bushido, również na Kazalnicy. Stojąc pod ścianą, czułem się jak prawdziwy wojownik, bez spitów, bez przygotowania, od dołu, bez taryfy ulgowej. Czułem się czysty. Podczas wspinaczki towarzyszyła mi pewna refleksja, na którą natknąłem się w ostatnio przeczytanej książce. „Bushido. Jest to siła wejścia bez wahania na drogę, którą wskazuje nam rozum; która każe uderzyć, gdy trzeba uderzyć; umrzeć, gdy trzeba umrzeć”. Lubie pełne zaangażowanie w pokonywanie drogi wspinaczkowej. Słowa te pulsowały mi w głowie najin-

tensywniej na drugim wyciągu. Przystając na dobrych stopniach, znalazłem się pod kluczowym boulderingiem. ... Długi strzał do klamki na trawersie „Kiełka” z dwóch niepewnych kontrujących się jedynek robiłem ponad pięć merów nad przełotem. Kolejny znajdował się kilka metrów poniżej półki. Nie mogłem się zawahać, a później dość do siebie...

Zastanawiam się, jak spuentować moje dotychczasowe wspinanie w Tatrach. Przyznam, że dość długo się nad tym zastanawiałem i ciężko mi było dojść do satysfakcjonujących wniosków, co jeszcze bardziej dało mi do myślenia. Być może moja rewolucja jest jeszcze przede mną...

Daleki jestem od jakichkolwiek podsumowań, skupiam się na przyszłości. Zazwyczaj wspominam nie tylko drogi, ale również emocje z nimi związane. Nie nawiązywałem do ewolucji sprzętu, jaka miała miejsce na przestrzeni lat, czy historycznej przemianie stylów, które wpłynęły na nasze wspinanie. Tatry nadal oferują nam wiele możliwości. Zapewniam, nie są to zwykłe cyfry. Nasza w tym głowa, by do każdej z dróg dołożyć coś, by stała się bardziej wyjątkowa, niż sądzą o tym inni.

WSPINANIE NIEJEDNO MA IMIĘ

Grenlandia. Fot. Marcin Tomaszewski



6

WSPINANIE W WARUNKACH LETNICH

Kup książkę

Poleć książkę

KILKA SŁÓW WPROWADZENIA

W dwóch kolejnych rozdziałach tego podręcznika postaram się przedstawić oraz usystematyzować style oraz rodzaje wspinania w skalnym terenie. Jest tego dosyć sporo i łatwo jest się w nich pogubić.

Jak zapewne zauważycie, w niektórych przypadkach zazębiają się ze sobą. Poza stylami określającymi przejścia skalnej drogi sportowej lub tradycyjnej (OS, RP itd.), które opisuję w pierwszej części podręcznika, istnieją również ogólne style wspinaczki w górach wysokich i różne rodzaje wspinania. Zanim przejdę do ostatecznego podziału w kolejnym rozdziale, **przedstawiam Wam w skrócie wstępne informacje o podstawowych sposobach doświadczania skalnego terenu w warunkach letnich**. Rzućcie na nie okiem. Być może odnajdziecie w nich coś, co Was szczególnie zainteresuje. Zachęcam Was również do pogłębiania wiedzy z pomocą dostępnych na rynku materiałów. Wielu doświadczonych instruktorów oraz wspinaczy zamieszcza w sieci dużo przydatnych informacji na interesujący nas temat. Warto poznać opinię innych – sam bardzo często z niej korzystam.

W takim razie próbujmy przymierzyć się do tego tematu!



Bouldering w rejonie Ostaś. Fot. Jagoda Hanna Baby na Baldy

BOULDERING ORAZ HIGHBALL BOULDERING

Bouldering (z ang. *boulder* – głaz) jest najbardziej pierwotnym rodzajem wspinaczki, której często podczas zabawy poświęcają się dzieci, wspinając się na skalne bloki pod domem lub w czasie rodzinnych czy szkolnych wycieczek. Pokonywanie ceglanych murków również nosi znamiona tego sportu. Początki tej dyscypliny sięgają początku XX wieku, kiedy to znany francuski alpinista Pierre Allain odwiedzał w latach 20. i 30. kilkumetrowe skałki w podparyskim Fontainebleau. Jednak według niektórych przekazów takie treningi „przed poważnymi wspinaczkami w górach” miały już miejsce w 1874 roku. Moim zdaniem nieco wcześniej, gdy tylko człowiek przestał być małpą i zamiast na drzewa zaczął wspinąć się na okoliczne głazy, aby wypatrzeć zwierzynę 😊.

Początkowo bouldering nie był postrzegany jako osobna dyscyplina sportowa. Prawdziwym „świadomym” ojcem boulderingu oraz osobą, która znacząco podniosła poziom wspinania sportowego, jest Amerykanin John Gil. To dzięki niemu w latach 50. XX wieku dyscyplina stała się nie tylko dobrym treningiem przed górskimi wyprawami, ale i celem samym w sobie. Wielkim przełomem było pokonanie przez niego bez asekuracji bouldera „The Timble” w Black Hills o trudnościach 7b w skali boulderowej

(odpowiednik obecnego 7c z liną; patrz: skale wspinaczkowe) w 1961 roku.

Do profesjonalnego uprawiania boulderingu nie jest wymagana duża ilość sprzętu. Wystarczą dobrze dopasowane buty wspinaczkowe oraz specjalistyczna wycieraczka do nich, taśma do ochrony palców, woreczek z magnezją oraz szczotka do oczyszczania chwytów i stopni (często na kiju teleskopowym). Specjalistyczny crashpad umożliwia miękkie lądowanie w przypadku odpadnięcia. Pomimo niewielkiej wysokości sport ten jest bardzo kontuzjogenny; obciąża stawy oraz ścięgna. Zeskoki czy niespodziewane odpadnięcia często powodują kontuzje oraz złamania. Wspinacz boulderowy jest „spotowany” (ang. *spotting*) przez osobę towarzyszącą – polega to na ukierunkowaniu odpadnięcia i ochronie tylnej części pleców oraz głowy wspinacza. W niektórych przypadkach przydaje się również krótka lina, uprząż i podstawowy sprzęt do asekuracji w celu zjazdu i wyczyszczenia górnych części wysokiego „balda”.

Podstawową zasadą tej aktywności jest odszukiwanie maksymalnych trudności na minimalnym odcinku skały, która umożliwia bezpieczny zeskok lub odpadnięcie. Wysokość takiej wspinaczki nie jest jasno określona. W przypadku gdy osiąga znaczną, niebezpieczną lub niemożliwą do zeskoku wysokość, mamy już do czynienia z jego odmianą, która nazywa się **highballing** (ang. *high risk bouldering*, drogi powyżej 6-8 metrów). Bouldering można uprawiać zarówno w naturalnej skale, jak również na sztucznej ścianie, gdzie w specjalnie przygotowanych sekto-

rach można bezpiecznie wspinać się nad materacem. Podstawową zasadą wspinaczki jest rozpoczęcie sekwencji ruchów na chwycie startowym oraz zakończenie „przystawki” na chwycie końcowym, tzw. topie. Zaliczenie takiej drogi polega na dołożeniu drugiej ręki do chwytu topowego lub wejście na szczyt ścianki (lub w terenie – głazu)

Bouldering jest bardzo popularnym sportem w Europie; najlepsze warunki do wspinaczki panują w suche dni przy niskiej wilgotności i temperaturach sięgających maksymalnie +15 stopni. W upalne dni palce mogą pocić się na chwytach, co bardzo mocno osłabia tak istotne w tym przypadku tarcie.

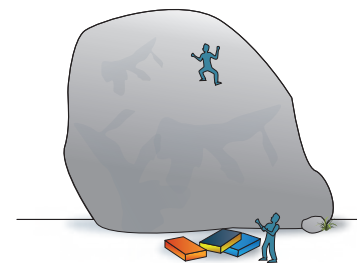
Bouldering stanowi obecnie jedną z dyscyplin „trójboju” w trakcie zmagania olimpijskich we wspinaczce sportowej (obok wspinaczki na czas oraz z liną na trudność). Więcej informacji na ten temat znajdziecie w rozdziale *Zawody*.

Do oceny trudności najczęściej stosowana jest francuska skala Fontainebleau, tzw. skala Fb (np. 5a Fb lub 8c Fb), albo amerykańska skala Verm (np. V5 lub V14). Z uwagi na niepowtarzalność sekwencji ruchowych oraz trudność obiektywnej oceny bardzo często zdarza się, że „przystawki” o tej samej trudności mogą bardzo się od siebie różnić w odbiorze przez jedną osobę.

Refleksja. Od chwili gdy po raz pierwszy dotknąłem chwytu na ścianie wspinaczkowej, do dnia dzisiejszego bouldering jest podstawową częścią mojego treningu. Zbudowana w ten sposób siła przydała się nie tylko w skałkach, ale



Bouldering



Highballing



i na największych ścianach latem i zimą. **Odpowiedni zapas mocy sprawdza się w chwilach, gdy wyczerpiemy już wszelkie techniczne możliwości i musimy wykonać ten jeden decydujący ruch, który być może uratuje nam życie!**

PODSTAWOWYMI POJĘCIAMI BOULDEROWCA SĄ:

sit start (SD, SDS assis) – start z pozycji siedzącej na pośladkach na ziemi lub „crashpadzie”,

to pout – wyjście na szczyt głazu,

HE (Homo Erectus) – start z pozycji stojącej,

mantla – wyjście na szczyt głazu za pomocą techniki wporu rękoma,

spotting – asekurowanie wspinacza przez osobę towarzyszącą: ukierunkowanie lotu, ochrona głowy przy odpadnięciu na plecy,

touch – dotknięcie w trakcie wspinaczki asekurującego lub podłoża. Czasami oznacza nieudaną próbę i nie zalicza „przystawki”,

top – ostatni chwyt na boulderze,

bonus – chwyt pośredni zaliczający punkt na boulderach (w przypadku braku „topu”) na sztucznej ścianie w trakcie zawodów.

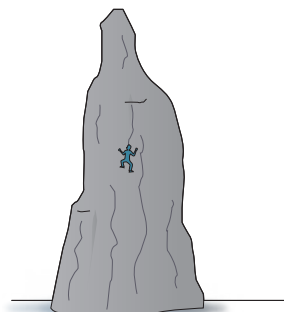
Bouldering w rejonie Machov.
Fot. Hania Hanna

FREE SOLO. WOLNOŚĆ CZY SZALEŃSTWO?

Free solo (ang. wspinaczka po drogach dłuższych niż highball bez asekuracji) zakłada odrzucenie jakiegokolwiek asekuracji oraz zabezpieczenia w przypadku słabości, utraty sił. Nie przypominam sobie szkoleń w tym zakresie. Wspinacz wyrusza na swoją drogę wolny od sprzętu oraz asekuracji. Ideą tego stylu jest poleganie jedynie na swoich umiejętnościach, przygotowaniu oraz sile. Wielu wspinaczy mani-

festuje w ten sposób swoją wolność, więź ze skałą oraz z naturą. Kontrowersje natomiast bardzo często budzą sytuacje, w których na takie wspinaczki decyduje się osoba posiadająca rodzinę, dzieci. **Jako autor podręcznika jestem zdecydowanie przeciwny podjęcia się tak wielkiego ryzyka w sytuacji, gdy jesteśmy odpowiedzialni za swoją rodzinę.**

Uprawiając free solo, należy przygotować się nie tylko fizycznie, ale również psychicznie i mentalnie. Jakikolwiek błąd może skutkować śmiercią. Sport ten uprawiają w większości doświadczeni wspinacze, doskonale znający swoje umiejętności, którzy pieczołowicie przygotowują się do każdego przejścia. Szybka sława i równie szybka śmierć. Tyle i aż tyle.



Michał Król, free solo. Fot. Adam Kokot

**BIWAK
I ZAAWANSO-
WANE TECHNIKI
WSPINACZKOWE
NA DUŻYCH
ŚCIANACH**



17

**HOLOWANIE
SPRZĘTU W TRAKCIE
WSPINACZKI ORAZ
POMIĘDZY BIWAKAMI**

Kup książkę

Poleć książkę

METODY HOLOWANIA

Holowanie jest sposobem wyciągania dużych ciężarów. Technika ta jest stosowana zarówno w ratownictwie, jak i w przypadku wyciągania worków transportowych podczas wspinaczki wielkościanowej. Zasady poszczególnych technik opierają się na podstawowym układzie, który ze względu na różnorodność sytuacji oraz dostępny w danej chwili sprzęt ulega modyfikacji. Stosując je zarówno w trakcie wspinaczki, jak i podczas wykonywania prac wysokościowych, zauważyłem, jak ważna jest kreatywność, ale również wyobraźnia.



Na stalnowisku w czasie holowania sprzętu w ścianie Trolli zimą. Fot. Marek „Regan” Raganowicz

FLASZENCUG (NIEM. FLASCHENZUG)

Technika stosowana w ratownictwie górskim oraz jaskiniowym polegająca na wyciąganiu poszkodowanego w oparciu na zawieszonym na stanowisku asekuracyjnym układzie złożonym z karabinków, bloczków, węzłów samozaciskowych lub przyrządów zaciskowych, przez które przechodzi lina. Układ ten zmniejsza siłę potrzebną do holowania, co umożliwia jednej osobie wyciągnięcie ciężaru powyższającego jej wagę. Układ ten działa na zasadzie wielokrążka.

Metodę tę (poza sytuacjami związanymi z ratownictwem, czyli np. wyciąganiem poszkodowanego ze szczeliny, do górnego stanowiska) stosuje się również w czasie wielodniowych wspinaczek, w trakcie których zespół ma do wyciągnięcia

worki transportowe o wadze ponad 90–100 kg. Poniżej tej wartości można stosować przeciwwagę, która jest o wiele szybsza.

PRZECIWWAGA

Technika ta polega na częściowym przeciwważeniu ciężaru holowanego ciężarem wyciągającego. Lina w tym przypadku przechodzi przez karabinek z wpiętym bloczkiem z blokadą lub węzłem samozaciskowym. W trakcie wyciągania można stawiać nogą na taśmie wpiętej za pomocą przyrządu samozaciskowego do liny wychodzącej z bloczka lub podczepić się do niego taśmą do łącznika upręży. W obu przypadkach należy zadbać o odpowiednie auto.



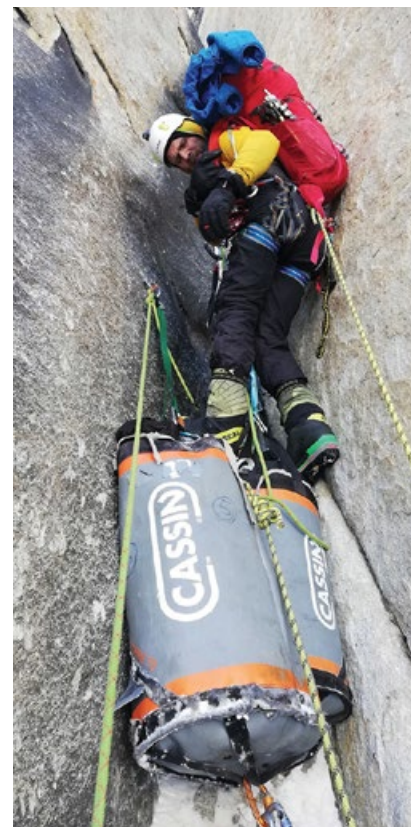
Drugi na linie odczepia wory holowane do górnego stanowiska. Great Trango Tower, Karakorum. Na zdjęciu Marek „Regan” Raganowicz. Fot. Marcin Tomaszewski

HOLOWANIE LEKKIEGO PLECAKA

W przypadku wspinaczki z lekkim plecakiem najlepiej jest go **zwyczajnie przenieść na plecach**. Gdy jest zbyt ciężki na to, aby drugi na linie mógł swobodnie wspiąć się klasycznie, jest możliwość **wyholowania go na linie pomocniczej** przez



prowadzącego, który znajduje się na górnym stanowisku. Niezbędna do tego celu jest jednak dodatkowa lina holownicza o mniejszej średnicy niż główna. Do tego celu bardzo często stosowana jest lina połówkowa. Prowadzący zabiera ją ze sobą, przypinając jej koniec to uchwytu znajdującego się najczęściej z tyłu upręży. W ten sposób nie przeszkadza w trakcie wspinaczki. Lina ta może również służyć do podawania sprzętu z dolnego stanowiska (do połowy jej długości, w przeciwnym razie, gdy wyciąg biegnie np. w lekkim trawersie lub przewieszeniu, asekurant nie



będzie w stanie odzyskać jej końcówki, by podpiąć do niej plecak). W trakcie holowania plecaka lub worka transportowego warto zadbać, aby drugi na linie miał możliwość odczepienia go w sytuacji, gdy ten zaklinuje się o występek skalny. Sytuacje tego typu, szczególnie w urozmaiconym terenie, zdarzają się niestety bardzo często. Kolejną metodą radzenia sobie z lekkim bagażem jest **podpięcie go taśmą do łącznika upręży oraz podchodzenie na przyrządach samozaciskowych**. Wspinaczka w tej sytuacji zazwyczaj nie jest dobrym rozwiązaniem.



Lekkie holowanie. Podejście z workiem z osobistymi rzeczami, a następnie holowanie reszty sprzętu metodą przeciwwagi. Fot. Marcin Tomaszewski

HOLOWANIE TZW. ŚWINI



Holowanie ciężkiego worka transportowego można porównać bardziej do prac wysokościowych niż wspinaczki. Procedura holowania następuje najczęściej w czasie przenoszenia biwaków na górne stanowisko po założonych wcześniej linach poręczowych. Liny te wykorzystywane są jedynie

do podejścia na górne stanowisko, podczas gdy samo holowanie odbywa się za pomocą przeznaczonej do tego celu liny statycznej oraz przygotowanego układu dodatkowej liny z bločkami (dotyczy techniki flaszencug). Lina wykorzystywana do holowania powinna mieć parametry statyczne, średnicę powyżej 10 mm oraz długość równą lub większą niż odległość pomiędzy stanowiskami (powyżej 60 m). Użycie dłuższych lin (np. 90-100 m) w niektórych przypadkach daje możliwość holowania na dłuższych odcinkach (np. co drugie stanowisko), co

znacznie przyspiesza cały proces przenoszenia biwaku.

Dobrym sposobem na przyspieszenie ciężkich transportów w trakcie wspinaczki bigwallowej jest połączenie kilku metod, np. zabranie osobistych bagaży do małych plecaków i podejście z nimi po poręczówkach oraz późniejsze wyholowanie odchudzonych worów metodą przeciwwagi. Metoda flaszencug – mimo że doskonale sprawdza się przy dużych ciężarach – jest jednak bardzo mozolna.



Holowanie sprzętu w ścianie Great Trango Tower w Karakorum. Fot. Marcin Tomaszewski



W ścianie Citadel na Alasce. Fot. Dawid Kaszlikowski



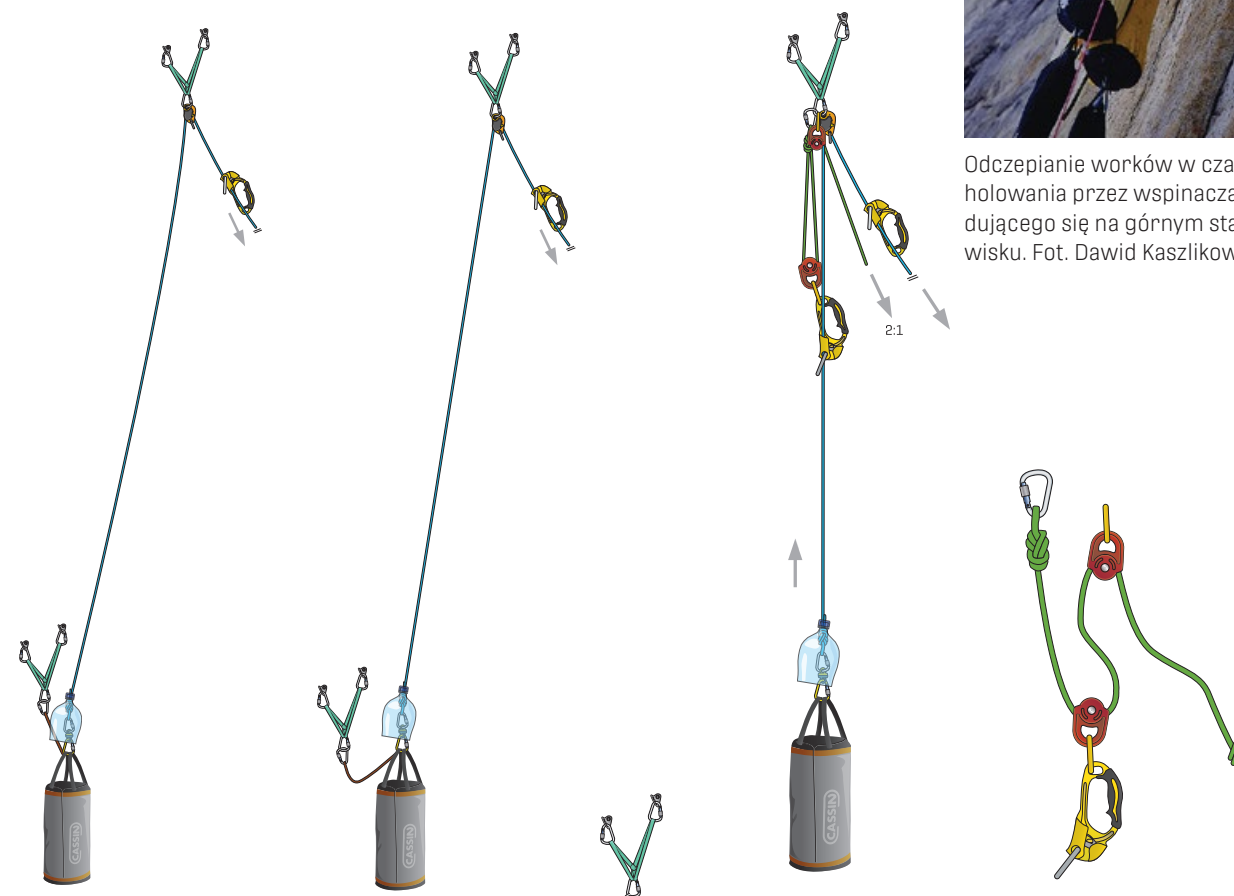
Na stanowisku holowniczym na Ziemi Baffina w ścianie Mount Thor. Fot. Michał Bulik

W czasie holowania worów transportowych osoba podchodząca z dolnego stanowiska powinna, po zlikwidowaniu dolnego stanowiska, podchodzić po niezależnej linie obok wyciąganego bagażu. Najlepiej, gdy ma go w zasięgu ręki. W sytuacji, gdy linia wspinaczki

odbiega od transportowej, wspinacz powinien podpiąć niezależną linę do worka transportowego oraz swojej uprząży. Jeśli bagaż zaczepi się przypadkiem o występ skalny, ułatwi to jego sprawne uwolnienie. Odczepianie bagażu jest niestety częścią tej niewdzięcznej pracy.



Odczepianie worków w czasie holowania przez wspinacza znajdującego się na górnym stanowisku. Fot. Dawid Kaszlikowski



Rozpoczęcie holowania. **UWAGA: Załączone sekwencje mają jedynie charakter poglądowy pokazujący konkretny etap**

Poluzowanie oraz wypięcie lony służącej do podwieszania wora.

Wyciągania dowolną zależną od okoliczności metodą. Jeśli wór holowany jest w trawersie, to można go wypuścić półwyblinką przy użyciu dodatkowego repa lub dowiązanej liny

Zestaw do holowania metodą flaszencug z liny o średnicy 10 mm.



Zestaw przygotowany do holowania. Na górnym stanowisku założony jest system flaszencug

« 1. Metoda holowania flaszencug. Wór transportowy podczepiony jest do stanowiska liną oraz zabezpieczoną półwyblinką, która umożliwia wypuszczanie go w przypadku np. trawersu.



« 2. Zbliżenie dolnego stanowiska. Wór transportowy podczepiony jest do niego liną oraz zabezpieczoną półwyblinką, która umożliwia wypuszczanie go w przypadku np. trawersu.

Po dociągnięciu wora do górnego stanowiska należy luźną liną (jeśli się ją stosuje) połączyć ze stanowiskiem zabezpieczoną półwyblinką. Wybór metody podczepiania do stanowiska należy dopasować do własnego przekonania oraz wygody.

« 4. Po wyholowaniu wora do górnego stanowiska należy ponownie podczepić go tą samą liną za pomocą półwyblinki zabezpieczonej z węzłem flagowym. Po zluźnieniu przyrządu typu ProTraxion ciężar powinien przenieść się na wspomnianą linę. Lina holownicza w tym momencie zwalnia się.

» 5. Lina holownicza powinna zostać zabezpieczona wyblinką do punktu centralnego stanowiska oraz wyciągnięta do kolejnego stanowiska.



« Uproszczony przykład zestawu do wyciągania ciężaru metodą przeciwwagi. Na zdjęciu widać górne oraz dolne stanowisko.



« Plastikowa butelka chroni węzeł przez przetarciem na ostrych krawędziach. Krętlik zapobiega skręcaniu się liny podczas holowania



« Podczepienie jednego z uchwytów worka transportowego za pomocą niezależnego karabinka ułatwia korzystanie z jego zawartości pod obciążeniem. W tym przypadku wór transportowy podczepiony jest do stanowiska lonżą typu daisy chain.

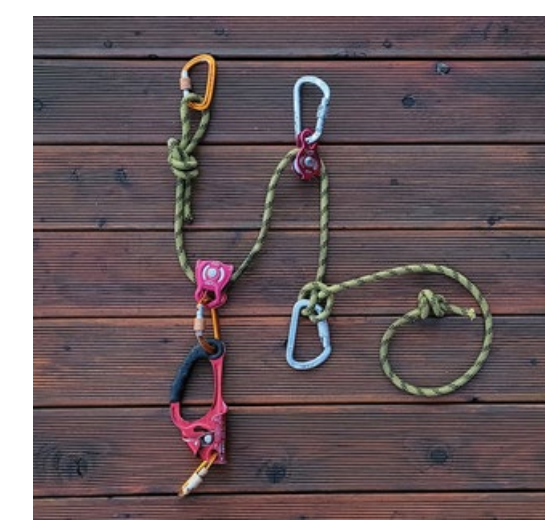


Podpięcie wora do stanowiska za pomocą lonży z taśmy z regulowaną klamrą.

» 3. Po odciążeniu stanowiska przez wór transportowy lina do wypuszczania zostaje zwolniona.

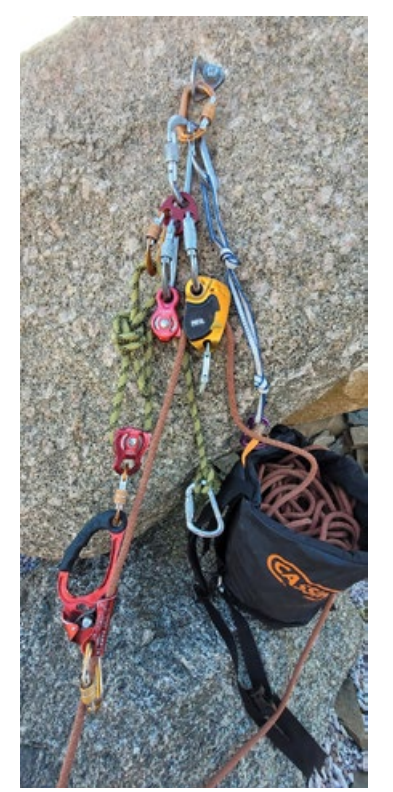


« W czasie holowania warto uporządkować linę. Można ją kładować na taśmie na stanowisku lub worować. Jeśli ściana pod stanowiskiem na odcinku całego wyciągu jest lita i bez występów można spuścić ją na dół. Wymaga to jednak szczególnej uwagi!



« Zestaw do holowania metodą flaszencug jest jedną z opcji tej techniki.

Zestaw do holowania metodą flaszencug podłączony do stanowiska asekuracyjnego. Warto przetrenować wcześniej tę metodę.»



Kup książkę

Poleć książkę

Oceń książkę



**Księgarnia
internetowa**



**Lubię to!
Nasza społeczność**

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

#WSPINACZKA O KROK DALEJ

to rozwinięcie wiedzy zawartej
w pierwszej części podręcznika.

Książka stanowi kompendium wiedzy z zakresu zaawansowanych technik wspinaczkowych oraz zbiór praktycznych wskazówek dotyczących sprzętu, wyboru rejonu wspinaczkowego, bezpieczeństwa i formalności. Porusza także tematy treningu i fizjoterapii, rozwoju osobistego i czynników psychologicznych we wspinaniu. Dużo miejsca poświęca kobiecej stronie wspinania.

#WSPINACZKA. O KROK DALEJ umożliwia również — dzięki umieszczonym w niej kodom QR — zgłębienie wiedzy w innych źródłach. Przede wszystkim jednak zachęca do treningu praktycznego, dzięki któremu każdy może rozwinąć skrzydła i cieszyć się wspinaniem na coraz wyższym poziomie!

Zapraszamy na stronę podręcznika.
Jeśli macie jakieś pomysły, uwagi
lub spostrzeżenia, nie wahajcie
się napisać do Yetiego :-)

ebook dostępny na:
ebookpoint

 **Bezdroża**

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://bezdroza.pl/promocje>
Przewodniki najchętniej czytane:
• <http://bezdroza.pl/bestsellery>
Zamów informator podróżniczy:
• <http://bezdroza.pl/newsletter>

 Księgarnia internetowa:
<http://bezdroza.pl>

ISBN 978-83-283-9721-7



9 788328 397217

cena: 149,00 zł

